

Epistemologi Kesehatan Mental dalam Psikologi Islam: Perspektif al-Balkhī dan al-Attas

Hamdan Maghribi ¹, M. Agus Wahyudi ^{2*}

¹ UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

² UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia

*Corresponding author: maguswahyudi@student.ar-raniry.ac.id

INFO ARTIKEL

Kata kunci: Al-Balkhī; al-Attas; Epistemologi kesehatan mental; Psikologi Islam.

Article histori

Received: July 2024

Accepted: December 2024

ABSTRAK

Penelitian ini merekonstruksi konsep kesehatan mental holistik dengan menempatkan karya pelopor psikologi Islam abad ke-9, Abū Zayd al-Balkhī, dalam kerangka metafisika Islam yang lebih luas. Berangkat dari kritik terhadap reduksionisme paradigma psikologi sekuler yang cenderung melihat manusia sebagai entitas biologis-mekanistik, studi ini bertujuan menghadirkan model terapeutik yang mengakui dimensi transenden dan spiritualitas manusia. Metode yang digunakan adalah kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*) dan analisis isi terhadap magnum opus al-Balkhī, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Data dianalisis melalui pendekatan hermeneutika integratif untuk mensintesis temuan klinis al-Balkhī dengan kerangka ontologis dan epistemologis yang dikemukakan Syed Muhammad Naquib al-Attas serta konsep dinamika jiwa dalam tradisi Al-Ghazzālī dan Ibn al-Qayyim. Hasil analisis menunjukkan bahwa karya al-Balkhī sebelumnya menyingkap relasi tubuh-jiwa yang sejalan dengan konsep psikosomatik modern; teknik restrukturisasi kognitif yang diusulkannya memiliki landasan teologis yang membedakannya dari praktik CBT Barat; dan integrasi klinis antara warisan al-Balkhī dan metafisika al-Attas menghasilkan model terapeutik bertingkat yang tidak sekadar mengurangi gejala, melainkan juga menekankan proses penyucian jiwa (*tazkiyah*). Temuan ini menawarkan dasar konseptual bagi pengembangan Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP) yang dapat diuji dan dikembangkan lebih lanjut dalam kajian klinis serta diklaim valid secara syariat dan relevan secara terapeutik.

Copyright © 2024 Authors

This is an open access article under [CC-BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license



Pendahuluan

Dalam historiografi ilmu jiwa, disiplin psikologi kerap dipresentasikan sebagai narasi yang terputus, bergerak dari pemikiran filosofis Yunani klasik dengan tokoh-tokoh seperti Plato dan Aristoteles menuju kebangkitan empirisme pada abad ke-19 melalui pendirian laboratorium psikologi eksperimental oleh Wilhelm Wundt (Benjamin, 2007). Pembungkahan semacam itu menciptakan kekosongan naratif sepanjang berabad-abad, seolah-olah aktivitas intelektual tentang jiwa manusia berhenti pada masa pertengahan Eropa. Kenyataannya, periode yang kerap distereotipkan sebagai “Abad Kegelapan” justru merupakan masa produktif bagi peradaban Islam, para sarjana Muslim tidak hanya menerjemahkan warisan Yunani tetapi juga mengkritik, merevisi, dan mengembangkan gagasan tentang kesehatan mental serta struktur jiwa—kontribusi yang menutup celah historiografis dan menantang klaim monopoli asal-usul modernitas psikologi.

Dominasi paradigma psikologi Barat modern, yang tumbuh dari rahim filsafat positivisme dan sekularisme, telah membawa dampak epistemologis yang serius bagi pemahaman manusia tentang dirinya sendiri. Psikologi sekuler, dalam upayanya mengejar status sebagai sains empiris yang sejajar dengan fisika atau biologi, sering kali mereduksi manusia menjadi entitas biologis-mekanistik (seperti dalam behaviorisme) atau sekadar kumpulan dorongan tak sadar (seperti dalam psikoanalisis klasik). Dalam pandangan ini, dimensi transenden atau spiritual manusia sering kali dianggap sebagai residu takhayul yang tidak relevan secara klinis, atau direduksi sekadar sebagai mekanisme koping kognitif belaka. Akibatnya, terjadi apa yang disebut oleh Malik Badri sebagai dilema psikolog Muslim, di mana para praktisi kesehatan mental di dunia Islam sering kali terjebak dalam penggunaan alat ukur dan teori yang tidak kompatibel dengan ontologi fitrah manusia itu sendiri (Badri, 1979).

Krisis kesehatan mental global yang melanda populasi Muslim menunjukkan kompleksitas tersendiri, dengan data terkini mengindikasikan peningkatan signifikan pada gangguan kecemasan, depresi, dan krisis eksistensial baik di negara mayoritas Muslim maupun diaspora Barat (Cucchi, 2022). Ironisnya, pendekatan psikoterapi konvensional kerap mengalami resistensi budaya atau kegagalan implementasi karena ketidakmampuannya mengakomodasi dimensi spiritual yang menjadi inti keyakinan klien Muslim (Mir et al., 2015). Fenomena ini menggarisbawahi urgensi pengembangan model terapi yang tidak semata-mata berorientasi pada reduksi simptom, melainkan juga mampu memfasilitasi proses *meaning-making* yang selaras dengan *worldview* pasien (Cucchi, 2022).

Di tengah kegersangan teoretis ini, sosok Abū Zayd al-Balkhī (w. 934 M) muncul kembali ke permukaan sebagai mercusuar intelektual. Melalui magnum opus-nya, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* (Kemashlahatan Tubuh dan Jiwa), al-Balkhī menawarkan sebuah sistem kesehatan mental yang melampaui zamannya. Ia adalah pelopor yang secara eksplisit menolak dualisme tubuh-jiwa jauh sebelum Descartes memisahkannya, dan merumuskan konsep psychosomatic medicine yang mengakui bahwa penyakit tubuh dapat bersumber dari jiwa, dan sebaliknya. Al-Balkhī juga memperkenalkan klasifikasi gangguan neurotik (neurosis) seperti *al-Jaza'* (kecemasan atau kepanikan) dan *al-Huẓn* (kesedihan atau depresi), serta menawarkan metode terapi kognitif yang secara mengejutkan mirip dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) modern.

Namun, sekadar menemukan kembali al-Balkhī tidaklah cukup. Ada risiko besar dalam memosisikan al-Balkhī hanya sebagai proto-psikolog Barat atau sekadar cocoklogi teorinya dengan psikologi modern tanpa memahami fondasi metafisika yang menopangnya. Inilah fenomena yang sedang terjadi dalam literatur kontemporer; al-Balkhī sering dikutip, tetapi jarang dipahami secara utuh dalam arsitektur keilmuan Islam yang integratif.

Artikel ini berangkat dari identifikasi terhadap kesenjangan literatur yang signifikan dalam studi Psikologi Islam kontemporer. Meskipun telah ada lonjakan minat terhadap karya-karya al-Balkhī dalam dua dekade terakhir, sebagian besar penelitian tersebut cenderung terjebak pada dua kecenderungan ekstrem. *Pertama*, Kecenderungan Historis-Deskriptif. Banyak studi berfokus pada biografi al-Balkhī dan deskripsi umum tentang karyanya sebagai peninggalan sejarah medis. Penelitian jenis ini sangat berharga untuk dokumentasi, namun sering kali gagal menarik relevansi klinis yang mendalam untuk praktik psikoterapi masa kini. Al-Balkhī hanya ditempatkan sebagai prasasti kebanggaan masa lalu, bukan sebagai sumber teori yang hidup.

Kedua, Kecenderungan Komparatif-Apologetik. Ini adalah tren yang paling dominan, di mana para peneliti berusaha keras membuktikan bahwa Islam sudah lebih dulu tahu dengan menyamakan teknik al-Balkhī dengan CBT, Psikoanalisis, atau Psikologi Positif. Narasi yang dibangun sering kali berbunyi: Al-Balkhi adalah Bapak CBT sebelum Aaron Beck. Meskipun klaim ini memiliki basis faktual, pendekatan ini menyimpan bahaya reduksionisme. Menyamakan *Riyāḍat al-Nafs* (latihan jiwa) al-Balkhī dengan *Behavioral Modification* Barat berisiko menghilangkan dimensi teologisnya. Dalam psikologi Barat, tujuan terapi adalah fungsi ego yang adaptif untuk kebahagiaan duniawi; sedangkan dalam skema al-Balkhī, kesehatan mental

adalah prasyarat untuk *'ubuḍiyyah* (penghambaan) dan keselamatan ukhrawi. Menyamakan keduanya tanpa catatan kaki ontologis adalah sebuah 'pengkhianatan' intelektual terhadap orisinalitas pemikiran Islam.

Di sinilah letak urgensi dan kebaruan penelitian ini. Penelitian ini tidak bermaksud mengulang deskripsi teknik al-Balkhī, melainkan melakukan rekonstruksi epistemologis dan klinis. Tesis utama penelitian ini adalah bahwa psikologi klinis al-Balkhī tidak dapat berdiri sendiri; ia memerlukan sistem operasi metafisika yang kompatibel. Untuk itu, penelitian ini mengajukan sintesis yang belum banyak dieksplorasi; mengintegrasikan teknik klinis Abū Zayd al-Balkhī ke dalam kerangka metafisika *The Nature of Man* yang dirumuskan oleh filsuf kontemporer Syed Muhammad Naquib al-Attas.

Mengapa Al-Attas? Karena Al-Attas menyediakan definisi yang presisi mengenai struktur jiwa manusia (*al-Nafs al-Nāṭiqah*) dan hierarki fakultas batin (*inner faculties*) yang sering kali absen dalam bacaan klinis modern terhadap teks klasik. Dengan menggunakan peta jiwa Al-Attas, kita dapat mendudukkan teknik *Cognitive Restructuring* al-Balkhī bukan sekadar sebagai manipulasi pikiran, tetapi sebagai upaya mengembalikan Adab terhadap diri sendiri; yakni meletakkan *'Aql* (intelekt) sebagai raja yang mengendalikan *Ghaḍab* (amarah/agresi) dan *Syahwat* (nafsu).

Selain itu, penelitian ini juga merespons kritik terhadap *spiritual bypass* atau pengabaian aspek psikologis demi solusi spiritual instan yang sering terjadi dalam praktik keagamaan. Dengan mengangkat kembali konsep *Istibāk* (keterjalinan psikosomatik) al-Balkhī, penelitian ini menegaskan bahwa dalam Islam, intervensi medis dan psikologis adalah bagian integral dari perjalanan spiritual, bukan antitesisnya. Al-Balkhī menunjukkan bahwa depresi endogen (*biological depression*) memerlukan pengobatan fisik, sebuah pandangan yang sangat modern dan menantang stigma di sebagian komunitas Muslim yang menganggap semua gangguan mental adalah akibat 'lemahnya iman'.

Oleh karena itu, urgensi penelitian ini terletak pada upayanya untuk; membebaskan pembacaan atas al-Balkhī dari kacamata sekuler yang mereduksi dimensi spiritualnya; menyediakan landasan filosofis yang kokoh bagi *Traditional Islamically Integrated Psychotherapy* (TIIP) agar tidak sekadar menjadi tempelan ayat pada teori Barat; dan menghadirkan model kesehatan mental yang holistik (bio-psiko-sosio-spiritual) yang valid secara syariat namun teruji secara empiris dan historis.

Berdasarkan latar belakang krisis epistemologis dan kesenjangan teoretis yang telah diuraikan di atas, penelitian ini diarahkan untuk menjawab satu masalah pokok; Bagaimana merekonstruksi psikologi klinis Abū Zayd al-Balkhī agar relevan secara

kontemporer tanpa kehilangan basis metafisika Islamnya? Masalah pokok tersebut kemudian dirinci ke dalam tiga pertanyaan yang lebih spesifik dan operasional; *Pertama*, bagaimana konstruksi epistemologis konsep *Mental Hygiene* (Kesehatan Mental) dan *Istibāk* (Psikosomatik) dalam karya *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*? Sejauh mana konsep ini berbeda secara fundamental dengan paradigma dualisme Cartesian dan model biomedis modern? *Kedua*, bagaimana teknik terapi kognitif dan perilaku al-Balkhī dapat diintegrasikan secara koheren ke dalam arsitektur metafisika S.M.N. al-Attas tentang hakikat manusia (*The Nature of Man*)? Pertanyaan ini akan mengeksplorasi hubungan dinamis antara fakultas jiwa (*'Aql, Qalb, Nafs, Ruh*) dan bagaimana teknik al-Balkhī bekerja pada level-level tersebut untuk mencapai *Tazkiyah*. Dan *ketiga*, apa implikasi dari integrasi model klinis al-Balkhī dan metafisika Al-Attas bagi pengembangan protokol *Traditional Islamically Integrated Psychotherapy* (TIIP) di era modern? Pertanyaan ini mencari jawaban pragmatis tentang bagaimana 'teori kuno' ini dapat diterjemahkan menjadi panduan praktis bagi psikolog Muslim dalam menangani kasus-kasus kontemporer seperti kecemasan eksistensial dan depresi.

Melalui rangkaian pertanyaan ini, penelitian ini diharapkan tidak hanya berhenti pada glorifikasi masa lalu, tetapi mampu menghasilkan sebuah kerangka kerja teoretis yang solid untuk masa depan psikologi Islam yang berdaulat dan ilmiah.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*Library Research*), yang dipilih karena objek material penelitian berupa teks klasik (*turās*) dan konsep-konsep filosofis yang tidak dapat direduksi ke dalam variabel empiris. Berbeda dari studi pustaka konvensional, penelitian ini mengadopsi rekonstruksi filosofis untuk membangun ulang struktur pemikiran Abū Zayd al-Balkhī agar selaras dengan kerangka metafisika Syed Muhammad Naquib al-Attas. Secara epistemologis, penelitian ini menolak dikotomi antara data teks dan data empiris; teks otoritatif dalam tradisi Islam diperlakukan sebagai sumber pengetahuan yang sah dalam memahami jiwa manusia. Karena itu, manuskrip *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* tidak diperlakukan sebagai dokumen historis semata, tetapi sebagai informan kunci bagi problem psikologis kontemporer. Pengumpulan data dilakukan melalui seleksi ketat terhadap sumber primer dan sekunder guna menjamin akurasi filologis dan konsistensi konseptual. Analisis utama diarahkan pada edisi *taḥqīq* karya Maḥmūd Miṣrī (2005), sementara kerangka rekonstruksi bersandar pada karya-karya al-Attas seperti *The Nature of Man and the Psychology of the Human Soul* serta *Prolegomena to the Metaphysics of Islam*, didukung literatur klasik al-Ghazālī, Ibn al-Qayyim, dan penelitian modern tentang *Traditional Islamically Integrated Psychotherapy*.

Teknik analisis menggunakan *Hermeneutika Integratif* melalui tiga tahap: pertama, analisis semantik dan taksonomi untuk mengidentifikasi istilah klinis seperti *al-ḥuẓn*, *al-jaza'*,

dan *al-waswās*; kedua, kontekstualisasi sosio-historis untuk menelaah interaksi pemikiran al-Balkhī dengan tradisi medis Galenik; dan ketiga, sintesis ontologis untuk memetakan konsep-konsep klinis al-Balkhī ke dalam struktur ontologi jiwa al-Attas (*rūḥ*, *qalb*, *‘aql*, dan *nafs*), sehingga teknik terapeutik seperti *cognitive restructuring* dipahami sebagai bagian dari *riyāḍat al-nafs*. Keabsahan analisis dijaga melalui triangulasi sumber, dengan merujuk pada al-Rāzī dan Ibn Sīnā, serta triangulasi teori melalui perbandingan dengan model psikoterapi Islam kontemporer seperti Malik Badri dan Abdallah Rothman.

Hasil dan Diskusi

Bagian ini menyajikan rekonstruksi analitis terhadap pemikiran psikologis Abū Zayd al-Balkhī yang didudukkan kembali dalam arsitektur metafisika Islam. Pembahasan dibagi menjadi tiga klaster utama yang menjawab pertanyaan penelitian secara berurutan: (1) Konstruksi epistemologis *Mental Hygiene* dan kritik terhadap dualisme tubuh-jiwa; (2) Sintesis teknik klinis al-Balkhī dengan ontologi jiwa al-Attas; dan (3) Implikasi klinis bagi *Traditional Islamically Integrated Psychotherapy* (TIIP) di era kontemporer.

Epistemologi Istibāk: Menggugat Dualisme, Menemukan Psikosomatik

Temuan pertama penelitian ini menyoroti posisi revolusioner al-Balkhī dalam sejarah kedokteran dan psikologi melalui konsep *Istibāk* (keterjalinan). Jika sejarah psikologi Barat sering kali menunjuk Descartes sebagai biang keladi pemisahan tubuh dan jiwa (*Cartesian Dualism*) yang baru dijembatani kembali di abad ke-20, analisis terhadap *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* menunjukkan bahwa peradaban Islam telah memiliki kesadaran *Bio-Psiko-Spiritual* yang utuh sejak abad ke-9. Al-Balkhī memulai tesisnya dengan kritik tajam terhadap praktik medis zamannya yang ia nilai timpang. Berdasarkan pengamatannya, masyarakat dan dunia medis begitu obsesif menjaga kesehatan fisik (*Tibb al-Abdān*), namun abai terhadap kesehatan jiwa (*Tibb al-Nufuṣ*). Al-Balkhī menuliskan “Jika tubuh sakit, ia menghalangi jiwa dari memahami pengetahuan dan melakukan ibadah... Dan jika jiwa sakit, tubuh pun akan kehilangan kenikmatan hidup dan jatuh ke dalam penyakit fisik” (Al-Balkhī, 2005; Badri, 2013).

Pernyataan tersebut merupakan definisi operasional dari *Istibāk*. Berbeda dengan pandangan Galenik murni yang cenderung somatis (berpusat pada cairan tubuh), al-Balkhī menegaskan kausalitas dua arah. Gangguan mental bukan sekadar residu dari ketidakseimbangan cairan tubuh (*humoral imbalance*), tetapi entitas patologis yang memiliki etiologi psikologis mandiri. Analisis filologis terhadap istilah yang digunakan al-Balkhī, seperti *Mental Hygiene* (Kesehatan Mental), menunjukkan bahwa ia tidak hanya berbicara tentang kuratif (pengobatan), tetapi lebih menekankan pada preventif. Konsep ini mendahului gerakan *Mental Hygiene* modern yang baru

populer di Amerika Serikat pada awal abad ke-20. Bagi al-Balkhī, menjaga kesehatan mental adalah kewajiban religius karena merupakan prasyarat bagi fungsi spiritual (ibadah) dan fungsi sosial manusia.

Meskipun al-Balkhī hidup dalam tradisi intelektual yang menghormati sains Yunani, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ia melakukan proses 'Islamisasi' atau penyaringan kritis. Galen dan Hippocrates memandang melankolia (depresi) semata-mata sebagai akibat dari kelebihan *black bile* (empedu hitam). Namun, al-Balkhī membedah *al-Huẓn* (depresi/kesedihan) menjadi dua kategori ontologis yang berbeda; *Pertama*, Depresi Endogen (Biologis). Disebabkan oleh faktor internal fisik/humoral. Untuk ini, ia meresepkan intervensi medis dan diet. *Kedua*, Depresi Reaktif (Psikologis). Disebabkan oleh faktor eksternal (kehilangan, musibah, trauma). Untuk ini, ia menolak intervensi obat-obatan fisik dan mewajibkan psikoterapi (*talk therapy* dan restrukturisasi kognitif).

Pembedaan ini adalah milestone epistemologis yang sangat maju. Al-Balkhī menolak reduksionisme biologis yang menganggap semua penyakit jiwa bisa diselesaikan dengan obat, sebuah kritik yang ironisnya sangat relevan bagi psikiatri modern yang sering kali terlalu bergantung pada farmakoterapi. Ini membuktikan bahwa psikologi Islam, sejak awal, bersifat multidimensi, mengakui realitas biologis tubuh sekaligus realitas psikologis jiwa yang independen.

Arkeologi Teknik Klinis: Kognisi, Emosi, dan *Reciprocal Inhibition*

Menjawab pertanyaan penelitian kedua, analisis isi terhadap *Masālih* mengungkapkan bahwa al-Balkhī telah merumuskan teknik-teknik terapi yang secara mengejutkan identik dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Behavior Therapy*, namun dengan basis filosofis yang berbeda. Salah satu temuan paling signifikan dalam penelitian ini adalah identifikasi teknik *al-'Ilāj bi al-Dīd* (Terapi dengan Kebalikan) yang dirumuskan al-Balkhī. Dalam psikologi modern, konsep ini dikenal sebagai *Reciprocal Inhibition* yang dipopulerkan oleh Joseph Wolpe pada tahun 1969 untuk mengobati fobia dan kecemasan. Wolpe berteori bahwa seseorang tidak bisa merasakan rileks dan cemas secara bersamaan, maka relaksasi digunakan untuk menghambat kecemasan.

Seribu tahun sebelumnya, al-Balkhī telah menuliskan prinsip ini secara presisi. Ia menyarankan bahwa untuk mengobati emosi negatif (seperti ketakutan atau kemarahan), seseorang harus secara sadar membangkitkan emosi yang berlawanan. Untuk mengatasi *al-Ghaḍab* (kemarahan yang memuncak), al-Balkhī tidak hanya menyarankan penekanan (*suppression*), tetapi penggantian emosi dengan memvisualisasikan konsekuensi buruk kemarahan atau membangkitkan rasa kasih

sayang. Perbedaannya dengan Wolpe adalah pada tujuannya. Wolpe bertujuan fungsional (menghilangkan gejala), sedangkan al-Balkhī bertujuan etis-spiritual (mengembalikan keseimbangan jiwa agar kembali pada *fitrah*). Teknik ini bukan sekadar manipulasi saraf, tetapi latihan spiritual (*Riyāḍah*) untuk menundukkan nafsu amarah.

Al-Balkhī memperkenalkan konsep Cadangan Pemikiran (*Cognitive Reservoir*). Ia menyarankan agar individu, saat dalam keadaan sehat mental, mengumpulkan argumen-argumen rasional dan hikmah-hikmah bijak untuk disimpan dalam memori. Ketika musibah atau depresi menyerang, tabungan ini ditarik keluar untuk melawan pikiran negatif (Awaad & Ali, 2016). Pendekatan kognitif yang dikembangkan Abu Zayd al-Balkhī menunjukkan perbedaan mendasar dari afirmasi positif sekuler dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) modern. Al-Balkhī tidak menganjurkan pengulangan sugesti diri yang bersifat ego-sentris, melainkan mendorong individu untuk menyiapkan *khazaʾin al-afkār* (cadangan pemikiran) yang berisi argumentasi rasional dan prinsip-prinsip teologis, seperti kesementaraan dunia dan keteraturan ilahiah atas peristiwa hidup. Ketika individu menghadapi musibah atau tekanan emosional, cadangan kognitif ini diaktifkan untuk menantang pikiran destruktif dan mengembalikan keseimbangan jiwa.

Awaad dan Ali (2015) menegaskan bahwa teknik al-Balkhī beroperasi sebagai bentuk *cognitive restructuring* yang berakar pada worldview religius, bukan sekadar mekanisme psikologis netral. Temuan psikologi klinis kontemporer menunjukkan bahwa CBT yang diadaptasi secara religius atau bernilai (value-laden CBT) cenderung lebih dapat diterima dan efektif bagi klien religius dibandingkan CBT yang menghindari dimensi nilai dan keyakinan. Dengan demikian, pendekatan al-Balkhī dapat dipahami sebagai model awal CBT terintegrasi nilai, yang tidak hanya menargetkan reduksi gejala, tetapi juga pembentukan orientasi makna dan etika hidup.

Rekonstruksi Metafisika: Menempatkan Al-Balkhī dalam Peta Al-Attas

Kelemahan utama dari banyak studi terdahulu adalah berhenti pada klaim bahwa al-Balkhī adalah Bapak CBT, tanpa menjelaskan bagaimana psikologinya bekerja dalam struktur jiwa Islam yang lebih luas. Bagian ini melakukan sintesis teoretis dengan memetakan temuan klinis al-Balkhī ke dalam ontologi *The Nature of Man* karya Syed Muhammad Naquib al-Attas dan dinamika jiwa al-Ghazālī.

Dalam metafisika Syed Muhammad Naquib al-Attas, manusia didefinisikan sebagai *al-Nafs al-Nāṭiqah* (jiwa rasional) yang memiliki elemen ganda; hewani dan malakuti. Kesehatan mental tercapai ketika elemen rasional (*ʿAql*) mampu memerintah

elemen hewani (*Nafs/Syahwat/Ghadab*). Jika kita membaca *Masālih* dengan kacamata ini, kita menemukan bahwa seluruh teknik terapi al-Balkhī sebenarnya adalah metodologi penguatan 'Aql. Gangguan *al-Waswas* (Obsesi) dalam pandangan al-Balkhī adalah kegagalan 'Aql untuk menyaring lintasan pikiran (*Khawātir*) yang dilemparkan oleh *Nafs* atau setan. Terapi kognitif al-Balkhī adalah upaya untuk melatih 'Aql agar kembali berdaulat. Ini berbeda dengan psikoanalisis Freud yang sering kali memberi ruang pada *Id* (nafsu) untuk dilampiaskan (katarsis), atau Humanistik yang memuja aktualisasi diri (ego). Al-Balkhī justru menekankan pengendalian diri (*Self-Control*).

Penelitian ini juga mendiskusikan hubungan antara al-Balkhī dan Al-Ghazālī. Studi komparatif menunjukkan adanya pembagian kerja yang indah; Al-Balkhī beroperasi pada level Psikologis-Klinis. Fokus pada penanganan gejala akut (*symptom management*), keseimbangan psikosomatik, dan fungsi kognitif agar individu bisa hidup normal. Al-Ghazali beroperasi pada level Spiritual-Transenden, Fokus pada *Tazkiyah* (penyucian) yang lebih dalam, membawa jiwa dari *Nafs Lawwāmah* menuju *Nafs Muṭma'innah* untuk mencapai *ma'rifat Allāh*.

Kritik atas *Spiritual Bypass* (mengabaikan masalah psikologis dengan dalih agama) sering terjadi ketika umat Islam melompat langsung ke al-Ghazālī tanpa membereskan fondasi dasar yang dibahas al-Balkhī. Seseorang yang sedang mengalami serangan panik akut (*Panic Attack*) atau depresi berat (humoral) mungkin sulit melakukan *Muraqabah* (meditasi sufi) tingkat tinggi. Ia membutuhkan intervensi klinis al-Balkhī terlebih dahulu (pengobatan fisik/kognitif) untuk menstabilkan kendaraan badannya, baru kemudian mendaki tangga spiritual al-Ghazālī. Integrasi ini menghasilkan model bertingkat; Al-Balkhī untuk stabilisasi, al-Ghazālī untuk elevasi.

Implikasi Klinis: Menuju Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP)

Menjawab pertanyaan penelitian ketiga, temuan-temuan di atas memiliki implikasi praktis yang mendesak bagi pengembangan TIIP dan penanganan krisis kesehatan mental di dunia Muslim saat ini. Data terkini menunjukkan peningkatan masalah kesehatan mental di kalangan Muslim, namun tingkat pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) masih rendah karena stigma dan ketidakpercayaan terhadap sistem sekuler. Rekonstruksi pemikiran al-Balkhī menawarkan solusi Jalan Tengah. Model al-Balkhī memvalidasi penderitaan mental sebagai penyakit riil (bukan sekadar kurang iman), sehingga mengurangi stigma. Di sisi lain, ia menawarkan terapi yang tidak mengasingkan keyakinan pasien. Psikiater Muslim dapat menggunakan otoritas al-Balkhī untuk meyakinkan pasien bahwa minum obat antidepresan (untuk depresi

endogen) atau melakukan konseling adalah bagian dari tradisi Islam (*Sunnatullah*), bukan peniru Barat.

Model biopsikososial yang digaungkan WHO sering kali memasukkan spiritual hanya sebagai pelengkap atau mekanisme koping. Dalam rekonstruksi ini, model al-Balkhī dan al-Attas menawarkan struktur yang lebih integral; Bio: Penanganan humor/kimiawi otak (warisan Galenik yang divalidasi al-Balkhī); Psiko: Terapi kognitif (Cognitive Restructuring) untuk meluruskan persepsi (warisan al-Balkhī); Sosio: Dukungan lingkungan dan interaksi sosial (al-Balkhī menekankan pentingnya lingkungan yang sehat/sanitasi dan sosial). Spiritual: Pengembalian makna hidup kepada Tuhan dan *Tazkiyah* (warisan al-Attas/al-Ghazālī). Dalam praktiknya, terapis TIIP tidak boleh hanya berhenti pada *mindfulness* (kesadaran) ala Barat yang sering kali ateistik/buddhis. Mereka harus menggunakan *Muraqabah* yang berorientasi pada pengawasan Tuhan. Teknik *Reciprocal Inhibition* al-Balkhī dapat dimodifikasi; jika klien cemas akan masa depan (karir/rezeki), ia dilatih untuk membangkitkan rasa *Raja'* (harap) dan *Tawakkal* kepada Allah, bukan sekadar relaksasi otot.

Diskusi ini juga memberi peringatan metodologis. Ada bahaya dalam upaya mencocokkan al-Balkhī dengan CBT, yakni mereduksi kedalaman spiritual Islam menjadi sekadar teknik psikologis (Psikologisasi Islam). Penelitian ini berargumen sebaliknya: kita harus melakukan Islamisasi Psikologi. Artinya, teknik CBT al-Balkhī diterima bukan karena mirip dengan Aaron Beck, tetapi karena ia secara efektif membantu fungsi '*Aql* dalam kerangka *Maqāṣid Syarī'ah* (menjaga akal dan jiwa). Validitas al-Balkhī bersifat intrinsik, tidak bergantung pada persetujuan psikologi modern.

Melalui analisis hermeneutik integratif, penelitian ini menemukan bahwa Abū Zayd al-Balkhī bukan sekadar prasasti sejarah, melainkan arsitek dari sebuah sistem psikologi klinis yang canggih dan holistik. Karyanya meruntuhkan sekat semu antara tubuh dan jiwa (*Istibak*) dan menyediakan protokol teknis untuk menangani neurosis. Namun, kekuatan penuh dari psikologi al-Balkhī baru terpancar ketika ia dibaca dalam satu nafas dengan metafisika al-Attas dan al-Ghazālī. Sinergi ini melahirkan sebuah peta jalan terapeutik yang lengkap; mulai dari penyeimbangan kimiawi tubuh, restrukturisasi pikiran, hingga penyucian hati menuju Tuhan. Bagi praktisi kesehatan mental modern, ini adalah mandat untuk tidak lagi minder dengan warisan sendiri, melainkan mengembangkannya menjadi protokol klinis yang terukur untuk menjawab kegelisahan manusia modern.

Kesimpulan dan Saran

Didasari oleh hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perubahan perilaku sosial mahasiswa akibat dampak penggunaan aplikasi TikTok, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa dampak signifikan terhadap kehidupan sosial dan kebiasaan mahasiswa. *Pertama* adalah kecanduan. Penggunaan TikTok yang awalnya hanya sebagai eksperimen, lama-kelamaan berkembang menjadi kecanduan. Mahasiswa semakin tertarik dengan fitur-fitur menarik yang ditawarkan oleh aplikasi ini, yang mengakibatkan mereka menghabiskan lebih banyak waktu untuk menggunakannya. *Kedua* adalah peningkatan budaya konsumtif. TikTok mempermudah mahasiswa dalam melakukan pembelian barang-barang yang sebenarnya tidak mereka butuhkan, hanya karena keinginan semata. Akses instan yang ditawarkan oleh aplikasi ini mendorong perilaku konsumtif di kalangan mahasiswa, di mana mereka lebih sering membeli barang-barang yang tidak penting. *Ketiga* Makin eksis mengikuti tren, pelajar pun makin eksis mengikuti perkembangan zaman sejak mereka mengenal dan mulai memanfaatkan platform media sosial TikTok, dan mereka pun berupaya mempertahankan kehadirannya di dalamnya dengan menghalalkan segala cara; *Keempat* adalah pengurangan waktu istirahat. Mahasiswa cenderung menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan TikTok, yang mengurangi waktu istirahat mereka. Kurangnya waktu istirahat ini berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa, yang bisa mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Dari hasil penelitian ini, sejumlah saran dapat diajukan, antara lain mahasiswa diharapkan lebih bijak dalam menggunakan aplikasi TikTok, memahami dampak yang mungkin ditimbulkan, dan menghindari kecanduan serta perilaku konsumtif yang berlebihan.

Daftar Pustaka

- Al-Attas, S. M. N. (1990). *The Nature of Man and the Psychology of the Human Soul: A Brief Outline and a Framework for an Islamic Psychology and Epistemology*. Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC).
- Al-Balkhi, A. Z. (2005). *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (M. Misri, Ed.). Cairo: Ma'had al-Makhtutat al-'Arabiyah.
- Awaad, R., & Ali, S. (2015). Obsessional disorders in al-Balkhi's ninth-century treatise *Sustenance of the Body and Soul*. *Journal of Affective Disorders*, 180, 185–189. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.03.003>

- Awaad, R., & Ali, S. (2016). A modern conceptualization of phobia in al-Balkhi's 9th-century treatise: *Sustenance of the Body and Soul*. *Journal of Anxiety Disorders*, 37, 89–93. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.11.003>
- Badri, M. (1979). *The Dilemma of Muslim Psychologists*. London: MWH London Publishers.
- _____. (2013). *Abu Zayd Al-Balkhi's Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*. London: International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- Bakhtiar, L. (2003). *Al-Ghazzali: His Psychology of the Greater Struggle*. Chicago: KAZI Publications.
- Benjamin, L. T., Jr. (2007). *A brief history of modern psychology*. Blackwell Publishing.
- Cucchi, A. (2022). Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy: A Narrative Review. *Journal of Religion and Health*, 61 (6), 4849–4870. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8>.
- Düzgüner, S. (2023). *Complementary Views of Western and Islamic Psychology of Religion*. Leiden: Brill.
- Haque, A., & Mohamed, Y. (Eds.). (2022). *Psychology of Personality: Islamic Perspectives*. Seattle: International Association of Islamic Psychology Publishing.
- Haque, A., & Rothman, A. (Eds.). (2023). *Clinical Applications of Islamic Psychology*. Seattle: International Association of Islamic Psychology Publishing.
- Haque, A., Khan, F., Keshavarzi, H., & Rothman, A. E. (2016). "Integrating Islamic Traditions in Modern Psychology: Research Trends in Last Ten Years". *Journal of Muslim Mental Health*, 10 (1), 75–100. <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0010.107>.
- Keshavarzi, H., & Haque, A. (2013). Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health Within an Islamic Context. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 23 (3), 230–249. <https://doi.org/10.1080/10508619.2013.771917>.
- Mir, G., Meer, S., Cottrell, D., McMillan, D., House, A., & Kanter, J. W. (2015). Adapted Behavioural Activation for the Treatment of Depression in Muslims. *Journal of Affective Disorders*, 180, 190–199. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.04.006>.
- Musfichin, M. (2019). Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi. *Jurnal Studia Insania*, 7 (1), 66–75. <https://doi.org/10.18592/jsi.v7i1.2632>.

- Rassool, G. H., & Luqman, M. (2023). *Ibn Qayyim al-Jawziyyah's Islamic Psychology: Psychological and Spiritual Diseases*. London: Routledge.
- Rothman, A. (2021). *Developing a Model of Islamic Psychology and Psychotherapy: Islamic Theology and Contemporary Understandings of Psychology*. London: Routledge.
- Saeed, S. I., Ahmed, J. O., Kakamad, K., & Najmadden, Z. B. (2024). Abu Zayd Ahmed ibn Sahl Al-Balkhi (850-934): A Pioneer in the Field of Psychotherapy and Mental Health. *Cureus*, 16 (8), e67998. <https://doi.org/10.7759/cureus.67998>.
- Taibah, S. A., Hawadi, L. F., & Al Asyhar, T. (2023). "Psychotherapy: A Comparison of Abu Zayd Al-Balkhi and CBT". *Psikis: Jurnal Psikologi Islam*, 9 (2), 179-190. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i2.17915>.