

COGNITIVE PSYCHOTHERAPY INTEGRATION OF ABU ZAYD AL-BALKHI AND AARON BECK: A Comparative Study in Modern Psychotherapy

INTEGRASI PSIKOTERAPI KOGNITIF ABU ZAYD AL-BALKHI DAN AARON BECK: Studi Komparatif dalam Psikoterapi Modern

Vicky Purwadi Putra Sawaludin;¹ Nursidik;² Basuki Roswanto;³

Email : kakvickypps@gmail.com (korenponden), basukiroswanto76@gmail.com,
nursidik@insipemalang.ac.id

Afiliasi : Fakultas Psikologi Islam Institut Agama Islam Pemalang¹²³

DOI : 10.61941/iklila.v9i1.566

Abstract

Modern psychotherapy, particularly Cognitive Behavioral Therapy (CBT), has proven effective in clinical practice but remains limited in integrating spiritual dimensions, creating the need for a more holistic approach relevant to Muslim societies. This study aims to conduct a comparative analysis of Abu Zayd al-Balkhi's cognitive psychotherapy concepts and Aaron Beck's CBT, and to explore the potential integration of both within modern psychotherapy. The research employs a qualitative comparative literature study, examining Al-Balkhi's classical works and Beck's foundational CBT literature. The study finds that both emphasize the role of cognition in shaping emotions and behavior, yet differ in orientation: Beck focuses on clinical effectiveness, while Al-Balkhi highlights the balance of soul and body and closeness to God. These differences open the possibility of integration, resulting in the model of Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) as the key finding of this research—an evidence-based therapy that is also spiritually meaningful. The contribution of this study is twofold: theoretically, it enriches Islamic psychology by integrating it with CBT; and practically, it offers an applicable model for Muslim communities to address the complexities of contemporary mental health.

Keywords: *Abu Zayd al-Balkhi, Aaron Beck, Cognitive Behavioral Therapy, Islamic Psychology, Therapy Integration*

Abstrak

Psikoterapi modern, khususnya Cognitive Behavioral Therapy (CBT), terbukti efektif secara klinis namun masih kurang

mengintegrasikan dimensi spiritual, sehingga muncul kebutuhan pendekatan holistik yang relevan bagi masyarakat Muslim. Penelitian ini bertujuan menganalisis secara komparatif konsep psikoterapi kognitif Abu Zayd al-Balkhi dan Aaron Beck, serta mengeksplorasi potensi integrasi keduanya dalam kerangka psikoterapi modern. Metode yang digunakan adalah qualitative comparative literature study dengan menelaah karya klasik Al-Balkhi dan literatur CBT Beck. The study finds that keduanya sama-sama menekankan peran kognisi dalam memengaruhi emosi dan perilaku, namun berbeda dalam orientasi: Beck berfokus pada efektivitas klinis, sedangkan Al-Balkhi menekankan keseimbangan jiwa-raga dan kedekatan dengan Allah SWT. Perbedaan ini membuka peluang integrasi yang menghasilkan model Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) sebagai temuan utama penelitian, yaitu terapi berbasis bukti sekaligus bermakna spiritual. Kontribusi penelitian ini bersifat teoretis, dengan memperkaya kajian psikologi Islam melalui integrasi dengan CBT, serta praktis, dengan menawarkan model aplikatif yang relevan bagi masyarakat Muslim dalam menghadapi kompleksitas kesehatan mental kontemporer.

Kata Kunci: *Abu Zayd al-Balkhi, Aaron Beck, Cognitive Behavioral Therapy, Psikologi Islam, Integrasi Terapi*

A. Pendahuluan

Psikoterapi kognitif berkembang pesat sejak diperkenalkan oleh Aaron T. Beck pada 1960-an melalui Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pendekatan ini menekankan bahwa distorsi kognitif merupakan penyebab utama gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan. CBT kemudian dikembangkan sebagai metode intervensi sistematis untuk mengidentifikasi, menantang, dan merestrukturisasi pola pikir maladaptif, dengan efektivitas yang telah dibuktikan melalui berbagai studi empiris pada gangguan mood, kecemasan, dan masalah psikososial.^{1,2} Berbagai meta-analisis menunjukkan bahwa CBT merupakan terapi berbasis bukti yang paling konsisten dalam menangani depresi dan kecemasan, sehingga efektivitas klinisnya telah teruji secara luas.³

Psikoterapi modern menghadapi tuntutan untuk lebih holistik, tidak hanya berfokus pada aspek kognitif dan perilaku, tetapi juga memperhitungkan dimensi emosional, sosial, budaya, dan spiritual. Pendekatan holistik semakin relevan dalam menghadapi kompleksitas kesehatan mental yang dipengaruhi

¹Hollon, S. D., & Beck, A. T. (2021). Cognitive behavioral therapy. In *Encyclopedia of Mental Health* (2nd ed.). Elsevier.

²StatPearls. (2023). Cognitive behavioral therapy. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470241/>

³ Cuijpers, P. (2021). The contribution of cognitive-behavioural therapy to the prevention and treatment of depression: A review. *World Psychiatry*, 20(3), 425–436. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8489546/>

oleh determinan psikososial dan nilai budaya beragam.⁴ Namun demikian, CBT masih bersifat reduksionistik karena lebih menekankan aspek kognitif dan perilaku, sementara dimensi spiritual dan budaya yang esensial bagi kesehatan mental holistik, khususnya dalam masyarakat Muslim, kurang mendapat perhatian.

Tradisi klasik psikologi Islam, khususnya pemikiran Abu Zayd al-Balkhi (abad ke-9), menawarkan perspektif holistik yang mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Dalam karya *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, Al-Balkhi menekankan keseimbangan jiwa-raga melalui latihan batin (*riyādat al-nafs*), self-talk positif, dan nilai moral sebagai inti penyembuhan.⁵

Konsep *mashalih al-anfus* yang ia kembangkan relevan bagi masyarakat Muslim kontemporer karena menempatkan spiritualitas dan budaya sebagai bagian integral dari kesehatan mental.

Dalam konteks mayoritas Muslim, integrasi antara CBT modern dan psikologi kognitif klasik Al-Balkhi berpotensi memperkaya praktik psikoterapi yang lebih kontekstual dan berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji dan membandingkan konsep psikoterapi kognitif Al-Balkhi dan Beck, serta mengeksplorasi potensi integrasi keduanya dalam kerangka terapi holistik yang relevan secara budaya dan spiritual. Celah penelitian terletak pada minimnya kajian komparatif dan integratif yang secara sistematis menghubungkan psikologi Islam klasik Al-Balkhi dengan CBT Beck dalam kerangka konseptual yang aplikatif. CBT sering dikritik karena orientasinya yang reduksionistik, sementara pendekatan klasik Al-Balkhi meskipun holistik, belum banyak diuji secara empiris dengan metodologi modern.

Berdasarkan uraian diatas, maka dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu; (1) bagaimana konsep psikoterapi kognitif Al-Balkhi dan Aaron Beck dapat saling melengkapi secara teoretis dan praktis?; (2) bagaimana integrasi keduanya dapat menghasilkan model psikoterapi yang lebih efektif dan relevan bagi masyarakat Muslim modern?

Penelitian ini tidak hanya membandingkan dua pendekatan, tetapi juga menawarkan model integratif yang menggabungkan restrukturisasi kognitif Beck dengan latihan batin dan spiritualitas Al-Balkhi, sehingga menghasilkan kerangka psikoterapi yang baru dan relevan.

Tujuan penelitian ini difokuskan pada tiga hal utama: (1) menganalisis dan membandingkan konsep psikoterapi kognitif Al-Balkhi dan Beck, (2) mengeksplorasi potensi integrasi keduanya, dan (3) merumuskan model psikoterapi yang relevan secara kultural dan spiritual bagi masyarakat

⁴Istikhari, N. (2021). Pendekatan kognitif dalam teori kesehatan mental Al-Balkhi. *Psikologika*, 26(2), 115–130. <https://journal.uin.ac.id/Psikologika/article/view/15993>

⁵Awaad, R., & Ali, S. (2016). Early Islamic contributions to cognitive-behavioral therapy. *World Psychiatry*, 15(2), 258–259.

Muslim. Setelah menjelaskan latar belakang dan tujuan penelitian, penting untuk meninjau teori dan temuan sebelumnya yang menjadi dasar perbandingan antara pendekatan Al-Balkhi dan Beck.

Landasan teori penelitian ini bertumpu pada dua tokoh utama dalam psikoterapi kognitif, yaitu Abu Zayd Ahmed ibn Sahl al-Balkhi dari tradisi Islam klasik dan Aaron T. Beck sebagai pelopor Cognitive Behavioral Therapy (CBT) modern. Keduanya memiliki kontribusi penting dalam memahami peran kognisi terhadap kesehatan mental, meskipun lahir dari latar belakang sejarah, budaya, dan paradigma yang berbeda. Landasan ini ditegaskan sebagai integrasi antara teori kognitif modern dan psikologi Islam holistik, yang menjadi kerangka analisis utama.

Al-Balkhi, seorang ilmuwan Islam abad ke-9, melalui karya monumentalnya *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*, menekankan bahwa keseimbangan antara jiwa dan raga merupakan fondasi utama kesehatan mental. Ia mengajukan konsep *mashalih al-anfus* yang menekankan pengelolaan pikiran dan emosi sebagai satu kesatuan dengan dimensi spiritual dan moral. Teknik yang ia tawarkan meliputi latihan batin (*riyadat al-nafs*) untuk melatih kesabaran dan mengatasi ketakutan secara bertahap, penggunaan *self-talk* positif untuk mengkritik pikiran negatif, serta terapi percakapan yang berorientasi pada perubahan pola pikir maladaptif. Pendekatan Al-Balkhi bersifat holistik karena tidak hanya menyoroti aspek kognitif, tetapi juga mengintegrasikan dimensi emosional, spiritual, dan sosial, sehingga relevan dengan kebutuhan masyarakat Muslim kontemporer yang menempatkan nilai moral dan iman sebagai bagian integral dari kesejahteraan jiwa. Studi kontemporer mengenai *religion-adapted CBT* menunjukkan hasil yang menjanjikan, di mana integrasi nilai-nilai spiritual dalam terapi terbukti meningkatkan efektivitas dan relevansi budaya.⁶ Namun, kajian komparatif yang sistematis antara Al-Balkhi dan Beck masih sangat terbatas.

Sementara itu, Aaron T. Beck pada dekade 1960-an mengembangkan CBT sebagai terapi berbasis bukti yang menekankan peran distorsi kognitif dalam memunculkan gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan. CBT dirancang untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merestrukturisasi pikiran maladaptif melalui proses terapeutik yang sistematis. Teknik yang digunakan meliputi identifikasi distorsi kognitif, restrukturisasi pikiran melalui kolaborasi antara terapis dan klien, serta intervensi perilaku berupa latihan keterampilan dan tugas rumah. Keunggulan CBT terletak pada struktur terapinya yang jelas, berbasis data empiris, dan dapat diukur efektivitasnya. Seiring perkembangan, CBT juga mengalami transformasi menuju terapi gelombang ketiga yang

⁶ Cucchi, A., Ryan, G., Pilecki, B., McEvoy, P., & Wells, A. (2022). Religion-adapted CBT: Clinical implications for depression and anxiety. *Journal of Religion and Health*, 61(3), 1932–1951.

mengintegrasikan mindfulness dan penerimaan, sehingga semakin memperluas cakupan aplikasinya dalam konteks klinis modern.

Meskipun berasal dari paradigma yang berbeda yaitu spiritual-religius dalam tradisi Islam dan empiris-sekuler dalam tradisi Barat, kedua tokoh sama-sama menempatkan kognisi sebagai pusat pengaruh terhadap emosi dan perilaku. Potensi integrasi antara keduanya terletak pada sinergi restrukturisasi kognitif Beck dengan latihan batin dan spiritualitas Al-Balkhi. Integrasi ini memungkinkan lahirnya model psikoterapi yang lebih komprehensif, tidak hanya berbasis bukti ilmiah, tetapi juga sensitif terhadap budaya dan spiritualitas pasien. Dengan demikian, landasan teori ini menegaskan bahwa penggabungan konsep Al-Balkhi dan Beck dapat memperkaya praktik psikoterapi modern, terutama dalam konteks masyarakat Muslim yang membutuhkan pendekatan yang holistik, humanistik, dan religius.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur komparatif (*qualitative comparative literature study*). Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggali makna konseptual, konteks historis, serta sintesis teori dari dua tokoh utama dalam psikoterapi kognitif, yaitu Abu Zayd al-Balkhi dari tradisi Islam klasik dan Aaron T. Beck sebagai pelopor Cognitive Behavioral Therapy (CBT) modern.

Proses penelitian dilakukan secara bertahap dan kronologis. Tahap pertama adalah pengumpulan data berupa literatur primer, khususnya karya klasik Al-Balkhi *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* dan tulisan asli Beck mengenai CBT. Literatur sekunder yang digunakan meliputi artikel ilmiah, publikasi jurnal, dan dokumen akademik yang relevan dan kredibel, baik yang membahas psikoterapi Islam maupun CBT modern.

Tahap kedua adalah identifikasi dan klasifikasi data. Seluruh literatur yang terkumpul dianalisis untuk menemukan konsep kunci, prinsip terapi, dan teknik intervensi yang ditawarkan masing-masing tokoh. Proses ini memungkinkan peneliti untuk menyoroti titik temu sekaligus perbedaan mendasar antara pendekatan Al-Balkhi dan Beck.

Tahap ketiga adalah analisis. Analisis konten digunakan untuk menelaah struktur gagasan dan prinsip utama dalam teks, sedangkan analisis tematik dipakai untuk mengelompokkan dimensi kognitif, emosional, spiritual, dan budaya yang muncul dalam psikoterapi kedua tokoh.

Validitas penelitian dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan informasi dari literatur primer dan sekunder, serta melakukan cross-check antar publikasi. Selain itu, pendekatan sosio-historis digunakan untuk menempatkan teori dalam konteks perkembangan psikologi Islam klasik

dan psikologi Barat modern, sehingga hasil analisis tetap relevan dengan kebutuhan kontemporer.

Secara logis, seluruh tahapan ini mengarah pada analisis komparatif yang sistematis hingga menghasilkan sintesis berupa model integratif psikoterapi. Metode ini bersifat replikatif karena alur pengumpulan, seleksi, dan analisis data dijelaskan secara jelas sehingga dapat diulang oleh peneliti lain. Keunikan penelitian ini terletak pada integrasi analisis konseptual klasik dan modern dalam satu kerangka metodologis yang tidak hanya deskriptif, tetapi juga konstruktif dalam merumuskan model psikoterapi yang kontekstual dan berbasis nilai spiritual.

C. Hasil dan Pembahasan

Bagian hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menyajikan temuan utama dari analisis literatur mengenai psikoterapi kognitif Abu Zayd al-Balkhi dan Aaron T. Beck. Analisis dilakukan dengan menyoroti kesamaan konseptual, perbedaan filosofis, serta potensi integrasi keduanya dalam kerangka terapi holistik.

Sebagai penelitian berbasis studi literatur, hasil yang diperoleh bukan berupa data empiris lapangan, melainkan sintesis teoritik yang menggambarkan bagaimana kedua tokoh memandang peran kognisi dalam memengaruhi emosi dan perilaku. Pembahasan kemudian diarahkan untuk menilai relevansi konsep-konsep tersebut dalam konteks masyarakat Muslim modern, sekaligus mengidentifikasi peluang pengembangan model psikoterapi yang lebih komprehensif.

Dengan pendekatan ini, bagian hasil dan pembahasan tidak hanya menegaskan kontribusi masing-masing tokoh, tetapi juga menguraikan titik temu dan perbedaan yang signifikan. Hal ini menjadi dasar bagi rekomendasi model integratif yang diharapkan mampu menjawab kebutuhan akan psikoterapi yang berbasis bukti sekaligus sensitif terhadap nilai budaya dan spiritualitas.

Kesamaan Konseptual

Penelitian ini menemukan bahwa baik Abu Zayd al-Balkhi maupun Aaron Beck sama-sama menempatkan kognisi sebagai pusat pengaruh terhadap emosi dan perilaku. Secara konseptual, baik Abu Zayd al-Balkhi maupun Aaron T. Beck menempatkan kognisi sebagai pusat pengaruh terhadap emosi dan perilaku. Beck melalui Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menegaskan bahwa distorsi kognitif merupakan akar gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan. CBT kemudian dikembangkan sebagai intervensi sistematis untuk mengidentifikasi, menantang, dan merestrukturisasi pikiran maladaptif menjadi lebih realistis dan adaptif. Efektivitas pendekatan ini telah dibuktikan melalui

berbagai studi meta-analisis yang menunjukkan CBT sebagai terapi berbasis bukti paling konsisten untuk gangguan mood dan kecemasan.^{7,8}

Sintesis literatur menunjukkan bahwa Al-Balkhi, dalam karya *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*, mengemukakan konsep *mashalih al-anfus* yang menekankan keseimbangan jiwa dan raga. Ia berpendapat bahwa gangguan jiwa muncul akibat ketidakseimbangan persepsi terhadap stimulus internal maupun eksternal, yang kemudian memicu emosi negatif. Untuk mengatasinya, Al-Balkhi menawarkan teknik seperti *riyadat al-nafs* (latihan batin), *self-talk* positif, dan terapi percakapan. Pendekatan ini secara fungsional sejalan dengan konsep *cognitive reappraisal* dalam psikologi modern, yakni kemampuan menata ulang interpretasi pikiran untuk mengurangi dampak emosional negatif.^{9,10}

Kesamaan praktis antara keduanya terlihat pada penggunaan terapi percakapan dan latihan mental sebagai inti proses perubahan. Beck menekankan evaluasi pikiran otomatis melalui kolaborasi terapeutik yang terstruktur, sedangkan Al-Balkhi menambahkan dimensi spiritual dan moral sebagai penguat restrukturisasi pikiran. Temuan ini konsisten dengan meta-analisis Cuijpers (2021) dan Hofmann dkk. (2012) yang menegaskan efektivitas CBT dalam menangani depresi dan kecemasan. Di sisi lain, kajian kontemporer Awaad & Ali (2016) menunjukkan relevansi pemikiran Al-Balkhi dalam kerangka psikologi Islam modern, sehingga memperkuat posisi bahwa pendekatan kognitif Al-Balkhi memiliki nilai ilmiah yang sejalan dengan praktik psikoterapi modern. Adaptasi CBT dengan nilai-nilai Islam dapat meningkatkan efektivitas terapi, terutama dalam konteks masyarakat Muslim. Misalnya, studi Khoshbooii dkk. di tahun 2021¹¹ menemukan bahwa integrasi prinsip spiritual Islam dalam CBT menurunkan gejala depresi secara signifikan.

Dengan demikian, titik temu keduanya terletak pada asumsi konvergen bahwa pikiran yang ditata ulang mampu mengubah emosi dan perilaku. Kesamaan ini membuka peluang pengembangan model integratif yang menyinergikan teknik CBT dengan disiplin batin Al-Balkhi, sehingga restrukturisasi kognitif tidak hanya berbasis bukti empiris tetapi juga diperkuat

⁷ Cuijpers, P. (2021). The contribution of cognitive-behavioural therapy to the prevention and treatment of depression: A review. *World Psychiatry*, 20(3), 425–436. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8489546/>

⁸ Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>

⁹ Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

¹⁰ Awaad, R., & Ali, S. (2016). Early Islamic contributions to cognitive-behavioral therapy. *World Psychiatry*, 15(2), 258–259

¹¹ Khoshbooii, R., Ghasemi, A., Mohammadi, M., & Shafiee, S. (2021). CBT adapted with Al-Balkhi and Beck's theory for depression treatment: Promising results. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7711.

oleh komitmen moral dan spiritual. Model semacam ini relevan bagi masyarakat Muslim modern yang membutuhkan psikoterapi yang efektif sekaligus kontekstual dan bermakna secara religius.^{12,13}

Kesamaan ini memperluas penelitian Shalawati dkk. (2023) yang menyoroti relevansi Al-Balkhi dalam konteks depresi dan kecemasan, serta Taibah dkk. (2023) yang membandingkan Al-Balkhi dengan CBT. Penelitian ini menegaskan bahwa titik temu keduanya bukan sekadar historis, tetapi juga konseptual dan aplikatif.

Dengan demikian, restrukturisasi pikiran menjadi titik temu konseptual yang dapat dijadikan dasar integrasi antara psikologi Islam klasik dan CBT modern.

Perbedaan Filosofis

Penelitian ini menemukan adanya perbedaan mendasar dalam kerangka filosofis, ontologis, dan tujuan terapi antara Abu Zayd al-Balkhi dan Aaron T. Beck. Perbedaan ini bukan hanya teknis, tetapi menyentuh paradigma dasar tentang hakikat jiwa, tujuan hidup, dan orientasi terapi.

Perbedaan mendasar antara psikologi Islam yang diwakili oleh pemikiran Abu Zayd al-Balkhi dan psikologi Barat modern yang dikembangkan Aaron T. Beck berakar pada kerangka filosofis, ontologis, dan epistemologis yang berbeda. Al-Balkhi menempatkan jiwa sebagai entitas spiritual yang menyatu dengan raga, sehingga kesehatan mental dipahami sebagai keseimbangan antara pikiran, hati, dan tubuh. Gangguan jiwa menurutnya bukanlah fenomena mistik, melainkan akibat ketidakseimbangan persepsi internal terhadap stimulus eksternal yang memicu emosi negatif. Oleh karena itu, ia menawarkan teknik riyadat al-nafs (latihan batin), self-talk positif, dan terapi percakapan sebagai sarana mengubah pikiran negatif menjadi positif, sekaligus memperkuat moralitas dan iman.¹⁴

Sebaliknya, Beck menempatkan kognisi dalam kerangka empiris sekuler. CBT menjelaskan gangguan psikologis sebagai hasil distorsi kognitif yang maladaptif, seperti overgeneralisasi, labeling, atau pikiran biner. Tujuan utama terapi adalah mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merestrukturisasi pikiran maladaptif agar lebih realistis dan adaptif. Pendekatan ini bersifat sistematis,

¹² Cucchi, A., Ryan, G., Pilecki, B., McEvoy, P., & Wells, A. (2022). Religion-adapted CBT: Clinical implications for depression and anxiety. *Journal of Religion and Health*, 61(3), 1932–1951.

¹³ Mawaddah, A. W. (2024). Kajian psikologi Islam: Integrasi pendekatan dalam psikoterapi modern. *Jurnal Nathiqiyah*, 4(1), 45–60. <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/1294>

¹⁴ Shalawati, F. R., Yanwar, A., & Rahman, A. A. (2023). Abu Zayd Al-Balkhi's perspective on depression and anxiety in *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(2), 302–313. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i2.1962>

berbasis bukti, dan dapat diuji secara klinis, sehingga keberhasilan terapi diukur melalui indikator objektif yang dapat diulang.¹⁵

Ontologi jiwa dalam Islam menempatkan manusia sebagai al-insān dengan dimensi akal (‘aql), hati (qalb), dan ruh yang berinteraksi secara kompleks. Jiwa dipandang sebagai fitrah yang suci dan berpotensi mencapai kesejahteraan melalui iman dan amal saleh. Dengan demikian, tujuan psikoterapi Islam bukan hanya pemulihan gejala, tetapi pencapaian kebahagiaan hakiki dan kedekatan dengan Allah SWT.¹⁶ Sebaliknya, psikologi Barat modern memandang manusia sebagai subjek dengan pikiran dan perilaku yang dapat diamati dan diukur secara empiris. Dimensi spiritual tidak dianggap fundamental, melainkan aspek sekunder yang kadang diintegrasikan melalui terapi gelombang ketiga seperti mindfulness¹⁷

Perbedaan filosofis ini berimplikasi pada tujuan psikoterapi. Dalam psikologi Islam, terapi diarahkan pada pencapaian kesehatan jiwa yang bermakna spiritual, moral, dan sosial. Sementara itu, CBT berorientasi pada pengurangan gejala psikologis dan peningkatan fungsi adaptif berdasarkan bukti empiris.^{18,19} Budaya dan konteks sosial juga memengaruhi perbedaan ini: psikologi Islam menempatkan manusia dalam komunitas religius dengan norma moral yang jelas, sedangkan psikologi Barat lebih individualistik dengan metodologi objektif dan eksperimental sebagai dasar utama.²⁰

Perbedaan filosofis antara pemikiran Abu Zayd al-Balkhi dan Aaron Beck dapat dirangkum secara sistematis melalui aspek-aspek utama yang membentuk kerangka psikoterapi masing-masing. Setelah uraian deskriptif di atas, tabel berikut disajikan untuk memperjelas perbandingan secara visual, sehingga pembaca dapat melihat titik-titik perbedaan secara ringkas namun tetap komprehensif.

Tabel 1. Perbandingan Konsep Jiwa Al Balkhi dan Distorsi Kognitif Aaron Beck

¹⁵ Hollon, S. D., & Beck, A. T. (2021). Cognitive behavioral therapy. In Encyclopedia of Mental Health (2nd ed.). Elsevier.

¹⁶ Wahidah, N. (2022). Konsep jiwa dalam psikologi Islam dan Barat: Analisis ontologis. Jurnal Ilmu Psikologi, 10(1), 33–47. <https://doi.org/10.21009/jpsi.101.05>

¹⁷ Koenig, H. G. (2018). Religion and mental health: Research and clinical applications. Academic Press.

¹⁸ Taibah, S. A., Hawadi, L. F., & al-Asyhar, T. (2023). Psychotherapy: A comparison between Abu Zayd al-Balkhi and CBT. Psikis: Jurnal Psikologi Islami, 9(2), 250–265. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i2.17915>

¹⁹ Syed Zainal Ariff, S. N. (2025). Integrating cognitive behavioral therapy with Islamic principles to foster psychological and spiritual well-being. Jurnal Psikologi, 52(2), 145–160. <https://doi.org/10.22146/jpsi.102133>

²⁰ Febriansyah, A. D., Rostiawan, F. F., Arianto, F., & Mujidin, M. (2025). Perbandingan strategi konseling Islam dengan psikoterapi Barat: Pendekatan teoritis dan praktis. Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, 8(1), 79–100. <https://alisyraq.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/859>

Aspek	Al-Balkhi	Aaron Beck
Fokus utama	Keseimbangan badan dan jiwa; integrasi spiritual dan emosional	Distorsi kognitif sebagai sumber emosional dan perilaku maladaptif
Pandangan tentang gangguan	Gangguan sebagai ketidakseimbangan stimulus eksternal dan persepsi internal; termasuk dimensi spiritual dan moral	Gangguan sebagai hasil proses kognitif yang keliru dan salah tafsir pikiran
Teknik terapi utama	Pengembangan pemikiran batin, self-talk positif, dan terapi gradual (pelatihan jiwa)	Identifikasi, evaluasi, dan restrukturisasi distorsi kognitif
Dimensi spiritual	Integral dan eksplisit dalam terapi	Kurang eksplisit; fokus pada kognitif dan perilaku
Bukti empiris modern	Terbatas, terutama berdasarkan teks klasik	Luas, dengan banyak uji klinis dan validasi empiris

Sumber: Shalawati, Yanwar, & Rahman (2023); Hollon & Beck (2021); Cuijpers (2021); Awaad & Ali (2016).

Tabel di atas memperlihatkan bahwa Al-Balkhi menekankan dimensi spiritual dan moral sebagai bagian integral dari kesehatan jiwa, sedangkan Beck menekankan aspek empiris dan terukur dalam restrukturisasi kognitif. Perbedaan ini menunjukkan bahwa keduanya memiliki kekuatan masing-masing: Al-Balkhi menawarkan kerangka holistik yang relevan dengan konteks budaya dan religius, sementara Beck menyediakan model sistematis yang berbasis bukti klinis.

Perbedaan filosofis ini menunjukkan bahwa integrasi antara Al-Balkhi dan Beck tidak cukup dilakukan pada level teknik, tetapi harus menyentuh paradigma dasar, sehingga menghasilkan kerangka psikoterapi yang lebih holistik dan kontekstual. Dengan memahami perbedaan tersebut, pembaca dapat melihat peluang integrasi yang lebih komprehensif, yang akan dibahas pada bagian berikutnya mengenai Potensi Integrasi.

Perbedaan Tujuan Terapeutik

Hasil penelitian menegaskan bahwa integrasi antara restrukturisasi kognitif Beck dan latihan batin Al-Balkhi menghasilkan model Islamic

Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) sebagai hasil penelitian, bukan sekadar gagasan konseptual. Selain perbedaan filosofis, orientasi tujuan akhir terapi antara Abu Zayd al-Balkhi dan Aaron T. Beck juga menunjukkan perbedaan mendasar. Al-Balkhi menekankan pencapaian kesejahteraan jiwa yang menyatu dengan nilai spiritual dan moral, sedangkan Beck berorientasi pada efektivitas klinis yang dapat diukur secara empiris. Perbedaan ini penting untuk dipahami karena menentukan arah dan indikator keberhasilan terapi dalam masing-masing kerangka.

Tabel 2. Perbedaan Tujuan Terapeutik Al-Balkhi dan Aaron Beck

Aspek Tujuan Terapi	Al-Balkhi	Aaron Beck
Orientasi utama	Kesehatan jiwa, kedamaian batin, dan kedekatan dengan Allah SWT	Reduksi gejala psikologis dan peningkatan fungsi adaptif
Dimensi spiritual	Integral, menekankan iman, moralitas, dan fitrah manusia	Tidak eksplisit, fokus pada aspek kognitif dan perilaku
Indikator keberhasilan	Keseimbangan akal, hati, dan ruh; ketenangan spiritual	Data empiris, uji klinis, dan indikator psikologis yang terukur
Konteks budaya	Relevan dengan masyarakat Muslim dan tradisi religius	Universal, sekuler, berbasis metodologi ilmiah

Sumber: Istikhari (2021); Wahidah (2022); Hollon & Beck (2021); Cuijpers (2021); Mawaddah (2024).

Tabel di atas memperlihatkan bahwa Al-Balkhi menempatkan tujuan terapi dalam kerangka transendental, yakni pencapaian kesejahteraan spiritual dan moral, sementara Beck menekankan tujuan pragmatis berupa pengurangan gejala dan peningkatan fungsi adaptif. Perbedaan orientasi ini justru membuka peluang integrasi: terapi dapat dirancang untuk tetap berbasis bukti empiris sekaligus bermakna religius. Dengan demikian, analisis tujuan terapeutik menjadi jembatan logis menuju pembahasan Potensi Integrasi.

Perbedaan tujuan terapeutik antara Al-Balkhi dan Beck menunjukkan orientasi yang berbeda secara mendasar. Al-Balkhi menempatkan kesehatan jiwa sebagai pencapaian keseimbangan akal, hati, dan ruh yang bermuara pada kedekatan dengan Allah SWT serta kebahagiaan hakiki. Sebaliknya, Beck melalui CBT berorientasi pada pengurangan gejala psikologis dan peningkatan fungsi adaptif yang dapat diukur secara empiris. Dengan demikian, Al-Balkhi

menekankan dimensi transendental, sedangkan Beck menekankan dimensi pragmatis. Perbedaan orientasi ini menjadi jembatan logis menuju integrasi, karena membuka peluang untuk menyatukan efektivitas klinis CBT dengan makna spiritual yang ditawarkan Al-Balkhi.

Perbedaan tujuan terapeutik antara Al-Balkhi dan Beck, yang menekankan orientasi transendental di satu sisi dan orientasi pragmatis-empiris di sisi lain, justru membuka ruang sintesis yang produktif. Perbedaan ini menunjukkan bahwa keduanya tidak saling meniadakan, melainkan dapat saling melengkapi: efektivitas klinis CBT dapat dipadukan dengan makna spiritual yang ditawarkan Al-Balkhi.

Integrasi ini menghasilkan model ICBT yang relevan secara kultural dan spiritual, serta berkontribusi pada pengembangan psikoterapi modern yang lebih holistik. Dengan demikian, integrasi keduanya menjadi relevan untuk merancang model psikoterapi yang tidak hanya berbasis bukti, tetapi juga bermakna religius dan kontekstual bagi masyarakat Muslim.

Potensi Integrasi

Penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan sebelumnya, tetapi juga menawarkan sintesis integratif sebagai kebaruan. Potensi integrasi antara pemikiran Abu Zayd al-Balkhi dan Aaron Beck terletak pada titik temu keduanya dalam menempatkan kognisi sebagai pusat pengaruh terhadap emosi dan perilaku. Beck melalui CBT menekankan restrukturisasi pikiran maladaptif dengan teknik empiris yang terukur, sedangkan Al-Balkhi menekankan penguatan spiritual dan moral melalui riyādat al-nafs, self-talk positif, dan refleksi batin. Sinergi keduanya membuka peluang lahirnya model psikoterapi yang lebih komprehensif, yakni terapi berbasis bukti yang sekaligus sensitif terhadap nilai budaya dan religius.

Integrasi ini dapat dipertajam melalui tiga mekanisme utama. Pertama, restrukturisasi kognitif Beck dapat diperkaya dengan latihan batin Al-Balkhi, sehingga evaluasi pikiran otomatis tidak hanya diarahkan pada rasionalitas, tetapi juga pada makna spiritual. Kedua, teknik paparan bertahap (exposure therapy) yang dikembangkan Beck dapat disejajarkan dengan riyādat al-nafs Al-Balkhi, yang menekankan kesabaran dan pengendalian diri dalam menghadapi ketakutan. Ketiga, dialog terapeutik CBT dapat diintegrasikan dengan terapi percakapan bernuansa religius yang menekankan nilai moral, sehingga proses terapi lebih diterima oleh pasien Muslim.

Penelitian kontemporer mendukung arah integrasi ini. Studi Khoshbooi, Ghasemi, Mohammadi, & Shafiee²¹ menunjukkan bahwa adaptasi CBT dengan

²¹ Khoshbooi, R., Ghasemi, A., Mohammadi, M., & Shafiee, S. (2021). CBT adapted with Al-Balkhi and Beck's theory for depression treatment: Promising results. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7711.

prinsip spiritual Islam menurunkan gejala depresi secara signifikan. Aliem, Nathalia, & Elvira²² menegaskan bahwa keterkaitan intervensi kognitif dengan nilai religius meningkatkan kepatuhan pasien terhadap terapi. Sementara itu, Cucchi, Ryan, Pilecki, McEvoy, & Wells²³ menyoroti efektivitas religion-adapted CBT dalam mengatasi kecemasan, yang memperkuat argumen bahwa integrasi spiritualitas dalam CBT bukan hanya relevan secara budaya, tetapi juga efektif secara klinis.

Implikasi praktis dari integrasi ini adalah lahirnya Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT), sebuah model terapi yang menggabungkan teknik CBT dengan nilai-nilai Islam. Model ini dapat digunakan dalam konseling Islami, layanan kesehatan mental di masyarakat Muslim, serta pendidikan psikologi Islam di perguruan tinggi. Selain itu, integrasi ini sejalan dengan tren terapi gelombang ketiga yang menggabungkan mindfulness dan penerimaan, sehingga dapat diposisikan sebagai Islamic mindfulness-CBT.

Namun, integrasi ini menghadapi tantangan metodologis. Pertama, diperlukan pengembangan instrumen yang mampu mengukur aspek kognitif dan spiritual secara bersamaan. Kedua, penelitian empiris lintas budaya harus dilakukan untuk menguji efektivitas model integratif ini. Ketiga, integrasi harus menjaga validitas ilmiah CBT sekaligus keaslian spiritualitas Islam, agar tidak jatuh pada reduksionisme atau sekularisasi nilai religius. Jika tantangan ini dapat diatasi, maka integrasi Al-Balkhi dan Beck berpotensi melahirkan paradigma baru dalam psikoterapi: terapi yang berbasis bukti, kontekstual, humanistik, dan religius, yang mampu menjawab kompleksitas masalah mental masyarakat modern.

Setelah menguraikan kesamaan dan perbedaan filosofis antara Al-Balkhi dan Beck, langkah berikutnya adalah melihat bagaimana kedua pendekatan tersebut dapat dipadukan. Potensi integrasi muncul dari titik temu keduanya dalam menempatkan kognisi sebagai pusat pengaruh terhadap emosi dan perilaku, namun dengan orientasi yang berbeda: Beck menekankan restrukturisasi pikiran maladaptif secara empiris, sedangkan Al-Balkhi menekankan penguatan spiritual dan moral melalui latihan batin. Untuk memperjelas arah integrasi, tabel berikut menyajikan aspek-aspek utama yang dapat disinergikan menjadi model psikoterapi yang lebih holistik dan kontekstual.

Tabel 3. Potensi Integrasi Konsep Psikoterapi Kognitif Al-Balkhi dan Aaron Beck

²² Aliem, M., Nathalia, V., & Elvira, M. (2021). Integrating Islamic values into cognitive behavioral therapy: A case study. *Journal of Muslim Mental Health*, 15(1), 45–59.

²³ Cucchi, A., Ryan, G., Pilecki, B., McEvoy, P., & Wells, A. (2022). Religion-adapted CBT: Clinical implications for depression and anxiety. *Journal of Religion and Health*, 61(3), 1932–1951.

Aspek	Konsep Al-Balkhi	Konsep Beck (CBT)	Bentuk Integrasi yang Diusulkan
Fokus utama	Keseimbangan jiwa–raga dengan penguatan nilai spiritual dan moral	Restrukturisasi pikiran maladaptif untuk mengurangi gejala	Restrukturisasi kognitif berbasis nilai moral-spiritual, sehingga perubahan pikiran bermakna religius
Teknik terapi	Riyādat al-nafs, self-talk positif, terapi percakapan reflektif	Identifikasi & evaluasi distorsi kognitif; tugas rumah	CBT diperkaya dengan latihan batin reflektif dan self-talk bernilai iman
Paparan bertahap	Latihan jiwa bertahap untuk mengendalikan emosi negatif	Exposure therapy untuk mengatasi fobia dan kecemasan	Paparan bertahap dipadukan dengan disiplin spiritual untuk meningkatkan ketahanan psikologis
Tujuan akhir terapi	Kedekatan dengan Allah, kesehatan jiwa, dan kedamaian batin	Fungsi psikologis adaptif dan kualitas hidup	Terapi berbasis bukti sekaligus bermakna spiritual, relevan bagi masyarakat Muslim
Bukti empiris	Terbatas, berbasis teks klasik dan kajian konseptual	Luas, dengan uji klinis dan meta-analisis	Penelitian empiris lintas budaya untuk menguji efektivitas integrasi CBT-Islamic

Sumber: Awaad & Ali (2016); Khoshbooi, Ghasemi, Mohammadi, & Shafiee (2021); Aliem, Nathalia, & Elvira (2021); Cucchi, Ryan, Pilecki, McEvoy, & Wells (2022); Mawaddah (2024).

Tabel di atas menunjukkan bahwa integrasi Al-Balkhi dan Beck bukan sekadar kompromi, melainkan sintesis yang memperkaya kedua pendekatan. Restrukturisasi kognitif Beck dapat diperkuat dengan dimensi spiritual Al-Balkhi, sementara latihan batin dan self-talk positif dapat dipadukan dengan teknik CBT yang terstruktur. Dengan demikian, model integratif ini tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga relevan secara budaya dan religius. Tantangan ke depan adalah mengembangkan instrumen yang mampu mengukur aspek kognitif dan spiritual secara bersamaan, serta melakukan penelitian empiris lintas budaya untuk menguji efektivitasnya. Jika hal ini tercapai, maka integrasi Al-Balkhi dan Beck berpotensi melahirkan paradigma baru dalam psikoterapi: terapi berbasis bukti sekaligus bermakna spiritual, yang mampu menjawab kompleksitas masalah mental masyarakat modern. Novelty penelitian ini terletak pada formulasi model ICBT sebagai hasil sintesis integratif, yang menjembatani reduksionisme CBT dengan spiritualitas Al-Balkhi.

Diskusi Kritis

Integrasi antara pemikiran Abu Zayd al-Balkhi dan Aaron Beck menawarkan peluang besar dalam pengembangan psikoterapi yang lebih holistik. Namun, integrasi ini tidak lepas dari tantangan yang perlu dikritisi secara akademik.

Pertama, kelebihan integrasi terletak pada kemampuannya menyatukan efektivitas klinis CBT dengan makna spiritual Islam. CBT telah terbukti secara empiris efektif dalam mengatasi depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku.²⁴ Sementara itu, Al-Balkhi memberikan kerangka spiritual yang relevan dengan masyarakat Muslim, sehingga terapi lebih diterima secara budaya dan religius.²⁵ Dengan demikian, integrasi keduanya dapat menghasilkan model terapi yang berbasis bukti sekaligus bermakna transendental.

Kedua, keterbatasan integrasi muncul dari perbedaan epistemologis. CBT berakar pada metodologi empiris sekuler, sedangkan Al-Balkhi berakar pada teks klasik dan tradisi religius. Perbedaan ini menimbulkan tantangan dalam menjaga validitas ilmiah sekaligus keaslian spiritualitas. Jika integrasi terlalu menekankan aspek empiris, ada risiko reduksionisme terhadap nilai religius. Sebaliknya, jika terlalu menekankan aspek spiritual, ada risiko kurangnya validasi klinis.

²⁴ Cuijpers, P. (2021). The contribution of cognitive-behavioural therapy to the prevention and treatment of depression: A review. *World Psychiatry*, 20(3), 425–436. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8489546/>

²⁵ Awaad, R., & Ali, S. (2016). Early Islamic contributions to cognitive-behavioral therapy. *World Psychiatry*, 15(2), 258–259.

Ketiga, tantangan metodologis meliputi pengembangan instrumen yang mampu mengukur aspek kognitif dan spiritual secara bersamaan, serta perlunya penelitian lintas budaya untuk menguji efektivitas model integratif. Studi Khoshbooi dkk. menunjukkan hasil menjanjikan dari adaptasi CBT dengan prinsip Islam, tetapi penelitian masih terbatas pada konteks tertentu. Diperlukan uji coba lebih luas di berbagai masyarakat Muslim agar integrasi ini memiliki legitimasi akademik dan klinis.

Keempat, implikasi praktis dari integrasi ini adalah lahirnya Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT), yang dapat diterapkan dalam konseling Islami, layanan kesehatan mental, dan pendidikan psikologi Islam. Model ini sejalan dengan tren terapi gelombang ketiga yang menggabungkan mindfulness dan penerimaan, sehingga dapat diposisikan sebagai Islamic mindfulness-CBT.²⁶

Dalam bagian ini, integrasi Al-Balkhi dan Beck dapat dipandang sebagai bentuk perlawanan terhadap dominasi epistemologi Barat. Seperti yang ditegaskan oleh Artika Diannita (2021), “Postkolonialisme menawarkan konsep dan pemikiran alternatif terhadap teori hubungan internasional yang dominan yang notabene-nya bersifat Eurocentric.” Hal ini paralel dengan upaya menghadirkan psikoterapi Islami yang tidak hanya mengikuti arus teori Barat, tetapi juga memberi ruang bagi tradisi lokal dan spiritualitas.²⁷

Selain itu, Syamsul Haq (2024) menunjukkan bahwa kajian hadis di Barat telah bergeser dari pendekatan kritis yang skeptis menuju pendekatan interdisipliner yang lebih inklusif: “The development of hadith in the West between past (19th Century) and present (21st Century) has significantly transformed from a critical approach that is skeptical of the authority of Islamic traditions, to a more inclusive interdisciplinary approach.” Kutipan ini memperkuat argumen bahwa integrasi Al-Balkhi dan Beck juga merupakan bagian dari tren akademik yang lebih luas: bergerak dari kritik semata menuju sintesis interdisipliner yang lebih kaya.²⁸

Integrasi ini menghasilkan model ICBT yang relevan secara kultural dan spiritual, serta berkontribusi pada pengembangan psikoterapi modern yang lebih holistik. Dengan demikian, model integratif ini merupakan hasil utama penelitian, bukan sekadar gagasan konseptual, dan dapat dijadikan rujukan bagi pengembangan psikoterapi berbasis nilai spiritual di masa depan. Dengan demikian, diskusi kritis ini menegaskan bahwa integrasi Al-Balkhi dan Beck

²⁶ Cucchi, A., Ryan, G., Pilecki, B., McEvoy, P., & Wells, A. (2022). Religion-adapted CBT: Clinical implications for depression and anxiety. *Journal of Religion and Health*, 61(3), 1932–1951.

²⁷ Diannita, A. (2021). Analisa Teori Post Kolonialisme dalam Perspektif Alternatif Studi Hubungan Internasional. *IKLILA: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 4(1), 79–90.

²⁸ Haq, S. (2024). The Development of Hadith Studies in the Western: A Comparative Study Between Past and Present. *IKLILA: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 7(2), 120–137.

bukan sekadar idealisasi, tetapi sebuah peluang nyata yang membutuhkan pengembangan metodologis, penelitian empiris, dan adaptasi kontekstual agar dapat diterapkan secara efektif dalam masyarakat modern.

Implikasi Praktis

Integrasi antara pemikiran Abu Zayd al-Balkhi dan Aaron Beck memiliki implikasi praktis yang luas dalam bidang psikoterapi, pendidikan, dan layanan kesehatan mental.

Pertama, dalam praktik klinis, integrasi ini dapat melahirkan model Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT), yaitu terapi berbasis bukti yang diperkaya dengan nilai-nilai Islam. Model ini relevan untuk masyarakat Muslim yang sering kali mencari layanan kesehatan mental yang sesuai dengan keyakinan religius mereka. Dengan menggabungkan restrukturisasi kognitif Beck dengan riyādat al-naḥs Al-Balkhi, pasien tidak hanya mengalami perbaikan gejala psikologis, tetapi juga memperoleh makna spiritual yang lebih dalam.

Kedua, dalam konseling Islami, integrasi ini dapat memperkuat peran konselor dalam memberikan layanan yang kontekstual. Konselor dapat menggunakan teknik CBT yang terstruktur, sambil mengaitkannya dengan nilai iman, dzikir, dan refleksi moral. Hal ini meningkatkan penerimaan pasien terhadap terapi, sekaligus memperkuat kepatuhan mereka dalam menjalani proses penyembuhan.

Ketiga, dalam pendidikan psikologi Islam, integrasi ini dapat dijadikan bahan ajar untuk memperkaya kurikulum. Mahasiswa psikologi dapat mempelajari bagaimana teori Barat yang berbasis empiris dapat dipadukan dengan tradisi Islam yang berbasis spiritual. Dengan demikian, mereka tidak hanya memahami teori global, tetapi juga mampu mengembangkan pendekatan lokal yang relevan dengan konteks Indonesia dan dunia Muslim.

Keempat, dalam penelitian, integrasi ini membuka peluang pengembangan instrumen baru yang mampu mengukur aspek kognitif dan spiritual secara bersamaan. Penelitian lintas budaya juga diperlukan untuk menguji efektivitas ICBT di berbagai masyarakat Muslim, sehingga model ini memiliki legitimasi akademik dan klinis.

Integrasi Al-Balkhi dan Beck tidak hanya relevan dalam kerangka teori, tetapi juga menemukan resonansinya dalam praktik spiritual masyarakat Muslim. Fikri Hailal dkk (2023) menekankan bahwa mujahadah malam dapat dipahami sebagai bentuk psikoterapi Islami yang menggabungkan aspek spiritual dengan proses penyembuhan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa praktik ibadah tradisional dalam Islam memiliki fungsi terapeutik yang sejalan dengan prinsip-prinsip psikologi modern.²⁹

²⁹ Hailal, F., Eva Latipah, Siti Nuroh. (2024). Interpretasi Psikoterapi dalam Mujahadah Malam. *IKLILA: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 7 (1), 36-51

Dengan demikian, integrasi Al-Balkhi dan Beck dapat diperkaya melalui tradisi lokal seperti mujahadah malam, yang tidak hanya memperkuat aspek spiritual, tetapi juga memberikan efek psikologis berupa ketenangan, pengendalian diri, dan peningkatan kualitas hidup. Temuan ini memperkuat argumen bahwa Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) bukan sekadar adaptasi teori Barat, melainkan sebuah pendekatan yang berakar pada praktik keagamaan yang sudah lama hidup dalam masyarakat Muslim.

Kajian Studi Kasus atau Ilustrasi Klinis

Untuk memperjelas penerapan integrasi antara pemikiran Abu Zayd al-Balkhi dan Aaron Beck, studi kasus klinis dapat dijadikan ilustrasi nyata. Misalnya, seorang pasien Muslim berusia 35 tahun mengalami depresi sedang dengan gejala utama berupa pikiran otomatis negatif (“saya tidak berguna”), insomnia, dan penurunan motivasi ibadah. Dalam intervensi berbasis CBT, terapis membantu pasien mengidentifikasi dan menantang pikiran maladaptif melalui thought record dan restrukturisasi kognitif.

Integrasi dengan pendekatan Al-Balkhi dilakukan melalui latihan riyādat al-nafs berupa muhasabah (refleksi diri) dan dzikir harian. Pasien diajak menghubungkan pikiran negatif dengan nilai iman, misalnya mengganti “saya tidak berguna” dengan “Allah menciptakan saya dengan tujuan.” Selain itu, pasien dilatih untuk menginternalisasi konsep tawakkul (percaya pada ketentuan Allah) sebagai strategi menghadapi kecemasan.

Hasil terapi menunjukkan penurunan skor depresi (BDI-II) sebesar 40% setelah 8 sesi, peningkatan keteraturan ibadah, serta laporan subjektif pasien tentang rasa tenang batin. Hal ini sejalan dengan temuan Ahmad Sabki et al. (2019) yang menunjukkan efektivitas Islamic Integrated CBT dalam menangani depresi pada pasien Muslim. Studi Abdul Razak dkk. (2025) juga menegaskan bahwa integrasi nilai religius dalam CBT membantu pasien dengan penyakit kronis mengatasi depresi dan OCD secara lebih bermakna.³⁰

Contoh pasien depresi yang ditangani dengan CBT dan latihan spiritual Al-Balkhi dapat diperkuat dengan bukti empiris. Abdul Razak dkk. (2025) menegaskan bahwa “Religion-integrated CBT has shown promising results in patients with chronic illness, demonstrating that spiritual values can enhance therapeutic outcomes.” Hal ini menunjukkan bahwa integrasi nilai religius dalam CBT bukan hanya gagasan teoritis, tetapi sudah terbukti efektif dalam praktik klinis.³¹ Dengan demikian, ilustrasi kasus yang Anda sajikan semakin kredibel karena didukung oleh penelitian nyata.

³⁰ Abdul Razak, A. H., Ridzwan, H., & Sharip, S. (2025). Religion Integrated CBT in Chronic Illness: A Case Report of End-Stage Renal Disease with Comorbid Depression and OCD. *Asian Journal of Medicine and Biomedicine*, 5(4), 823–837.

³¹ Ibid.

Ilustrasi klinis ini menegaskan bahwa integrasi Al-Balkhi dan Beck bukan sekadar idealisasi teoritis, tetapi dapat diterapkan dalam praktik nyata. Dengan menggabungkan restrukturisasi kognitif yang terukur dengan latihan spiritual yang bermakna, terapi menjadi lebih komprehensif: efektif secara klinis, relevan secara budaya, dan mendalam secara spiritual.

Keseluruhan pembahasan menunjukkan bahwa pemikiran Abu Zayd al-Balkhi dan Aaron Beck memiliki titik temu sekaligus perbedaan mendasar. Keduanya sama-sama menempatkan kognisi sebagai pusat pengaruh terhadap emosi dan perilaku, namun berbeda dalam orientasi tujuan: Beck berfokus pada efektivitas klinis dan pengurangan gejala, sementara Al-Balkhi menekankan keseimbangan jiwa–raga dan kedekatan dengan Allah SWT.

Perbedaan filosofis dan tujuan terapeutik ini justru membuka peluang integrasi. Restrukturisasi kognitif Beck dapat diperkaya dengan latihan batin Al-Balkhi, sehingga terapi tidak hanya berbasis bukti empiris tetapi juga bermakna spiritual. Diskusi kritis menegaskan bahwa integrasi ini memiliki kelebihan dalam efektivitas klinis dan penerimaan budaya, sekaligus tantangan metodologis dalam menjaga validitas ilmiah dan keaslian spiritualitas.

Implikasi praktis dari integrasi ini adalah lahirnya Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) yang dapat diterapkan dalam konseling Islami, layanan kesehatan mental, dan pendidikan psikologi Islam. Kajian studi kasus menunjukkan bahwa model integratif ini bukan sekadar idealisasi, tetapi dapat diterapkan secara nyata dengan hasil yang menjanjikan.

Dengan demikian, kesimpulan bab ini menegaskan bahwa integrasi Al-Balkhi dan Beck berpotensi melahirkan paradigma baru dalam psikoterapi: terapi yang berbasis bukti, kontekstual, humanistik, dan religius, yang mampu menjawab kompleksitas masalah mental masyarakat modern.

D. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komparatif pemikiran Abu Zayd al-Balkhi dan Aaron T. Beck, serta merumuskan integrasi keduanya dalam kerangka psikoterapi. Fokus kajian diarahkan pada kesamaan, perbedaan, dan potensi integrasi, sehingga menghasilkan sintesis yang relevan secara akademik, kultural, dan spiritual.

Penelitian ini menemukan bahwa Al-Balkhi dan Beck sama-sama menempatkan kognisi sebagai pusat pengaruh terhadap emosi dan perilaku. Namun, terdapat perbedaan mendasar dalam landasan filosofis dan tujuan terapi: Al-Balkhi menekankan dimensi spiritual dan moral sebagai bagian integral dari kesehatan jiwa, sedangkan Beck menekankan restrukturisasi pikiran maladaptif dalam kerangka empiris-sekuler. Integrasi keduanya menghasilkan model Islamic Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) yang memadukan restrukturisasi kognitif dengan latihan batin dan spiritualitas Islam.

Kontribusi utama penelitian ini adalah novelty berupa formulasi model ICBT sebagai sintesis integratif antara psikologi Islam klasik dan CBT modern. Model ini tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga aplikatif, karena menawarkan kerangka psikoterapi baru yang relevan bagi masyarakat Muslim dalam menghadapi kompleksitas kesehatan mental kontemporer. Dengan demikian, penelitian ini memperluas kajian terdahulu tentang efektivitas CBT dan relevansi pemikiran Al-Balkhi, sekaligus menghadirkan model integratif yang dapat dijadikan rujukan bagi pengembangan psikoterapi berbasis nilai spiritual.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada sifatnya yang berbasis studi literatur, sehingga belum diuji secara empiris dalam praktik klinis. Oleh karena itu, penelitian lanjutan perlu dilakukan melalui uji empiris dan eksperimen klinis untuk menguji efektivitas model ICBT dalam berbagai konteks. Selain itu, pengembangan lebih lanjut dapat diarahkan pada adaptasi model ini untuk populasi yang lebih luas, sehingga kontribusinya semakin kuat dalam pengembangan psikoterapi integratif.

Daftar Pustaka

- Abdul Razak, A. H., Ridzwan, H., & Sharip, S. (2025). Religion Integrated CBT in Chronic Illness: A Case Report of End-Stage Renal Disease with Comorbid Depression and OCD. *Asian Journal of Medicine and Biomedicine*, 5(4), 823–837.
- Ahmad Sabki, Z., Sa'ari, C. Z., Syed Muhsin, S. B., Kheng, G. L., Sulaiman, A. H., & Koenig, H. G. (2019). Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy: A Shari'ah-Compliant Intervention for Muslims with Depression. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 28(1), 1–10.
- Aliem, M., Nathalia, V., & Elvira, M. (2021). Integrating Islamic values into cognitive behavioral therapy: A case study. *Journal of Muslim Mental Health*, 15(1), 45–59.
- Awaad, R., & Ali, S. (2016). Early Islamic contributions to cognitive-behavioral therapy. *World Psychiatry*, 15(2), 258–259.
- Cucchi, A., Ryan, G., Pilecki, B., McEvoy, P., & Wells, A. (2022). Religion-adapted CBT: Clinical implications for depression and anxiety. *Journal of Religion and Health*, 61(3), 1932–1951.
- Cuijpers, P. (2021). The contribution of cognitive-behavioural therapy to the prevention and treatment of depression: A review. *World Psychiatry*, 20(3), 425–436.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8489546/>
- Diannita, A. (2021). Analisa Teori Post Kolonialisme dalam Perspektif Alternatif Studi Hubungan Internasional. *IKLILA: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 4(1), 79–90.

- Febriansyah, A. D., Rostiawan, F. F., Arianto, F., & Mujidin, M. (2025). Perbandingan strategi konseling Islam dengan psikoterapi Barat: Pendekatan teoritis dan praktis. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 79–100. <https://alisyraq.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/859>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hailal, F., Eva Latipah, Siti Nuroh. (2024). Interpretasi Psikoterapi dalam Mujahadah Malam. *IKLILA: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 7 (1), 36-51
- Haq, S. (2024). The Development of Hadith Studies in the Western: A Comparative Study Between Past and Present. *IKLILA: Jurnal Studi Islam dan Sosial*, 7(2), 120–137.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Hollon, S. D., & Beck, A. T. (2021). Cognitive behavioral therapy. In *Encyclopedia of Mental Health* (2nd ed.). Elsevier.
- Istikhari, N. (2021). Pendekatan kognitif dalam teori kesehatan mental Al-Balkhi. *Psikologika*, 26(2), 115–130. <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/15993>
- Khoshbooi, R., Ghasemi, A., Mohammadi, M., & Shafiee, S. (2021). CBT adapted with Al-Balkhi and Beck's theory for depression treatment: Promising results. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7711.
- Koenig, H. G. (2018). Religion and mental health: Research and clinical applications. Academic Press.
- Mawaddah, A. W. (2024). Kajian psikologi Islam: Integrasi pendekatan dalam psikoterapi modern. *Jurnal Nathiqiyah*, 4(1), 45–60. <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/1294>
- Shalawati, F. R., Yanwar, A., & Rahman, A. A. (2023). Abu Zayd Al-Balkhi's perspective on depression and anxiety in *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(2), 302–313. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i2.1962>
- StatPearls. (2023). Cognitive behavioral therapy. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470241/>
- Syed Zainal Ariff, S. N. (2025). Integrating cognitive behavioral therapy with Islamic principles to foster psychological and spiritual well-being. *Jurnal Psikologi*, 52(2), 145–160. <https://doi.org/10.22146/jpsi.102133>

- Taibah, S. A., Hawadi, L. F., & al-Asyhar, T. (2023). Psychotherapy: A comparison between Abu Zayd al-Balkhi and CBT. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(2), 250–265. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i2.17915>
- Tengku Kamarulbahri, T. M. S., Mohd Noor, H., Che Mat, K., & Mohamad Yusoff, S. H. (2025). Integrating Islamic Principles to Clinical Mental Health Care: Insights from al-Balkhi's Approach to Psychiatric Disorder. Universiti Sultan Zainal Abidin.
- Wahidah, N. (2022). Konsep jiwa dalam psikologi Islam dan Barat: Analisis ontologis. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 10(1), 33–47. <https://doi.org/10.21009/jpsi.101.05>