KONSEP *NAFS, QOLB* DAN *AQL* DALAM PANDANGAN FILSAFAT-TASAWUF SERTA RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Indra Latif Syaepu[*1)]
email: indrastainkediri@gmail.com

Keywords:
Philosophy, mysticism, mental health

Abstract
In the view of Sufism-philosophy figures, such as Al Ghazali say that humans consist of Nafs, Qolb, Aql and Body. There are differences of opinion regarding this. For example, Al Ghazali differentiates Nafs from spirit, every human being has Nafs and spirit. There are also those who say that the soul is part of the spirit. However, in this article, the author will not discuss these differences. Because in essence the goals of philosophers and Sufism experts have the same goal, namely the happiness of living as "human beings (Insan Kamil)". One form of happiness in life is mental, physical and mental health. To achieve perfect happiness as a "human being (Insan Kamil)" humans must be able to fulfill and control these elements properly and correctly.Philosophers and Sufism figures agree that to achieve happiness in life as a "human being (Insan Kamil)", these elements must be synchronized, fulfilled and controlled. If one of them is not synchronized or fulfilled, then the main goal of happiness in life will never be realized. If a person's heart is filled with positive (good) qualities, then these characteristics will tend to motivate or direct people to positive things, behavior and actions. However, on the contrary, if a person's heart is filled with negative (bad) traits, then these traits will tend to lead a person's to bad behavior (bad atitude, negative atitude).

Kata Kunci:
Filsafat, Tasawuf, Kesehatan Mental

Abstrak
Dalam pandangan tokoh Filsafat-Tasawuf, seperti Al Ghazali mengatakan bahwasanya manusia terdiri dari Nafs, Qolb, Aql dan Jasad. Ada perbedaan pendapat terkait dengan tersebut. Misalnya Al Ghazali membedakan Nafs dengan roh, setiap manusia memiliki Nafs dan roh. Ada juga yang mengatakan, jiwa merupakan bagian dari roh. Namun pada artikel ini, penulis tidak akan membahas perbedaan tersebut. Karena pada hakikatnya tujuan para filosof dan ahli tasawuf memiliki tujuan yang sama, yakni kebahagiaan hidup sebagai "insan kamil". Salah satu bentuk wujud kebahagiaan hidup diantaranya adalah kesehatan akal, mental dan fisik. Untuk mencapai kebahagiaan yang sempurna sebagai "insan kamil" manusia harus bisa memenuhi dan mengendalikan unsur-unsur tersebut dengan baik dan benar. Para tokoh filsafat dan tasawuf sepakat, bahwa untuk mencapai kebahagiaan hidup sebagai "insan kamil" maka unsur-unsur tersebut harus sinkron, dipenuhi dan dikendalikan. Apabila salah satunya tidak sinkron atau terpenuhi, maka tujuan utama kebahagiaan hidup tidak akan pernah terwujud. Jika hati seseorang dipenuhi dengan sifat-sifat yang positif (baik), maka sifat ini akan cenderung memotivasi atau mengarahkan manusia ke hal-hal, perilaku dan perbuatan yang positif. Namun sebaliknya, jika hati seseorang dipenuhi dengan sifat-sifat yang negative (buruk), maka sifat ini akan cenderung membawa perilaku seseorang ke perilaku buruk (negative). Sehat atau tidaknya nafs, Aql dan qolb akan berdampak kepada kesehatan mental seseorang.

[*] IAIN Kediri

Article History:	Received: 2023-08-30 Revissed: 2023-10-09 Accepted: 2023-11-19
Cite	Indra Latif Syepu, Konsep *Nafs, Qolb* dan *Aql* dalam Pandangan Filsafat-Tasawuf serta Relevansinya terhadap Kesehatan Mental *Spiritualita: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi Islam*, 2023, 7, 2

PENDAHULUAN

Banyak sekali pakar atau para ahli mengartikan istilah Psikoterapi, tergantung dilihat dari sudut pandang keilmuan yang mereka kuasai. Namun secara umum, Psikoterapi merupakan istilah yang berasal dari bahasa Yunani, *Pschye* yang artinya jiwa dan *Therapeia* yang artinya mengobati, menyembuhkan atau merawat. Ahli lain menyebutkan, Psikoterapi merupakan sebuah pelayan terhadap pasien atau pengobatan pada pasien dengan metode mempengaruhi, memberi sugesti, memberi motivasi, memberikan hiburan dan sebagainya tanpa menggunakan peralatan medis seperti obat. Bisa dikatakan, Psikoterapi merupakan metode penangan klinis bagi penderita gangguan Jiwa, penyakit Jiwa, penyakit Rohani, Psikis maupun depresi.

Terkait dengan metode jenis pengobatanya, ada Psikiatrik yang bertujuan untuk memulihkan rasa percaya diri pasien. Ada juga Psikoterapi Transpersonal yang bertujuan untuk tingkat kesadaran pasien. Biasanya metode transpersonal yang sering digunakan adalah meditasi, Dzikir, Kontemplasi, Doa, mengaji atau membaca kitab suci atau menjalankan hal-hal yang ada kaitanya dengan agama pasien (Rusydi, 2015). Kotemplasi dan meditasi merupakan metode yang digunakan untuk meningkatkan tingkat kesadaran diri dan meningkatkan kehidupan rohani seseorang (Subandi, 2001).

Meskipun dalam kajian ilmu positif, kajian spiritual dan Psikoterapi atau Psikologi masih sering diperdebatkan oleh sebagian pihak, terutama madzab positivistic (mereka yang menolak istilah agama dan Tuhan). Seperti yang di ungkapkan oleg Freud, mereka yang beragama adalah orang – orang yang tidak mampu menghadapi problem hidup. Spiritualitas dianggap sebagai pertahanan diri dari manusia yang paling kuat untuk mengatasi permasalahan hidup. Pertahanan yang kuat ini kemudian diproyeksikan atau dibuat menjadi nyata "Tuhan" yang dianggap mampu menjadi penolong. Maka untuk mengkaji spritualitas agama dan Psikoterapi jika menggunakan pandangan Freud yang akan ditemukan hanyalah sisi negative dari agama dan dianggap tidak rasional atau keterbelakangan.

Dari penjelasan latar belakang diatas. Penulis menggaris bawahi, Psikoterapi selalu berkaitan dengan kehidupan keseharian manusia, mulai dari arti hidup, makna hidup, tujuan hidup, bagaimana menjalani kehidupan, bagaimana menangani masalah hidup dan sebagainya. Dalam praktek penerapanya, metode yang diterapkan oleh psikoterapi saling keterkaitan bahkan dapat bersinergi dengan Psikologi umum asalkan tidak bertentangan dengan ajaran Islam (Reza, 2016). Maka dari itu penghubung antara Psikoterapi dan agama terletak pada keyakinan yang dimiliki oleh masing – masing pasien. Sehingga banyak para aktor Psikoterapi mengguakan media Transpersonal yang melibatkan peranan agama untuk mengobati pasien.

Psikoterapi Transpersonal dalam dunia Studi Islam bisa disebut dengan Psikoterapi Islam atau Tasawuf Psikoterapi. Setidaknya dalam prespektif Psikoterapi Agama khususnya Islam, manusia tidak bisa terlepas dari konsep *Hablu minnallah, hablu minalalam* dan *hablu minannas.*

Dalam panadangan beberapa tokoh ahli filsafat, Al Qur'an bukan hanya sekedar kitab suci melainkan juga kitab pengetahuan (sumber pengetahuan) dan obat (*Asyifa*) jasmani dan rohani sebagai wujud tujuan akhir hidup, yaitu kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Salah satu wujud kebahagiaan hidup di dunia berupa kesehatan jasmani dan rohani. Dalam hal ini, penulis akan memaparkan konsep *Nafs, Qolb* dan *aql* dalam pandangan para tokoh Filsafat-Tasawuf sebagai upaya pembentukan kesehatan jiwa atau kesehatan mental. Penelitian ini merupakan kajian pustaka. Buku-buku yang digunakan diataranya beberapa buku filsafat, psikologi, tasawuf, tasawuf dan psikoterapi.

PEMBAHASAN

1. Konsep *Nafs, Qolb* dan *Aql*

Seperti yang kita ketahui bahwasanya banyak sekali para ahli filsafat maupun tasawuf memiliki pengertian yang berbeda-beda terhadap istilah diatas. Kita sering mendengar istlah *Nafs, Qolb, Jiwa, roh dan Aql* namun sulit untuk mengerti. Ada yang menyatakan bahwa unsur-unsur diatas memiliki subtansi sendiri dan tidak terkait dengan yang lainnya. Ada juga yang menyatakan *Nafs* (jiwa) itu satu namun memiliki fungsi yang berbeda. Jika *Nafs* mengarahkan seseorang kepada sang pencipta, maka dikatakan roh (*Nafs*=roh). Jika *Nafs* mengarahkan seseorang kepada hal-hal yang bersifat jasad atau fisik maka disebut nafsu (*Nafs*=nafsu). Jika *Nafs* mengarahkan seseorang kepada daya penalaran aktivitas berfikir maka disebut akal (*Nafs*=akal).

Menurut pandangan Al Ghazali, subtansi manusia terdiri dari dua bagian, subtansi yang berdimensi dan subtansi yang tidak berdimensi. Subtansi berdimensi bisa disebut dengan badan (*Jism*) dan subtansi yang tidak berdimensi bisa disebut dengan jiwa (*Nafs*). Jiwa selalu mengarah kepada sang pencipta (Suteja, 2011). Dari perbedaan ini, seringkali membuat seseorang merasa bingung terkait pendefinisian arti dari kata *Nafs.* Namun terdapat titik temu, bahwasanya *Nafs* ialah sesuatu yang tidak berbentuk secara fisik atau jasamani (Asrori, 2018).

a) *Nafs*

Dimensi rohani manusia disebut *Nafs* yang terdiri dari berbagai unsur. Setiap tokoh memiliki pandangan yang berbeda-beda terkait dengan komponen *Nafs.* Didalam *Nafs* terdapat daya sebagai penggerak. Jika kita melihat teorinya Al Farabi, setidaknya terdapat tiga daya yang terdapat dalam *Nafs. Pertama,* Rohani memiliki daya gerak; menggerakan manusia untuk makan, minum, memelihara, memiliki dan berkembang biak. Daya gerak ini secara otomatis dimiliki oleh setiap manusia dan sifatnya instingtif. Misalnya, jika seseorang lapar maka rohani yang memiliki daya gerak ini akan menggerakan jasmani seseorang untuk mencari

makan. Sepertihalnya bayi baru lahir berusaha memasukan tangannya kemulut untuk dimakan, inilah yang dimaksud daya gerak dan sifatnya insting.

Kedua, daya mengetahui merupakan daya intelek, intelegensi dan imajinasi. Isi dari daya ini berupa sesuatu yang emperis dan rasional (yang melibatkan daya berfikir). *Ketiga.* Daya berfikir yang terdiri dari akal praktis dan akal teoritis. Akal praktis merupakan tindakan spontanitas, maksudnya adalah aktivitas berfikir yang kemudian di implementasikan secara langsung dalam sebuah tindakan. Sedangkan akal teoritis berisi 3 komponen; akal potensial (sifatnya apiori), akal aktual (sifatnya aposteriori) dan akal *mustafad* (akal yang diperoleh *acquired*) akal yang mampu mencapai akal *fa'al* (sumber pengetahuan). Dalam pandangan Plato, akal *fa'al* ini disebut dengan dunia ide.

Dalam diri manusia ada jiwa, dimana setiap jiwa memiliki tiga komponen; daya gerak, daya mengetahui dan daya berfikir. Ketiga komponen ini harus di optimalkan supaya kebahagiaan sejati bisa diperoleh. Gerak atau Dorongan-dorongan untuk pemenuhan nafsu harus di penuhi, seperti kebutuhan makan, minum dan berkembang biak harus dipenuhi. Dorongan daya mengetahui yang melahirkan pengetahuan pada diri manusia juga harus dipenuhi. Sedangkan proses pemenuhan terhadap dorongan – dorongan tersebut juga harus terpenuhi. Ketika salah satu komponen tersebut tidak terpenuhi, maka disitulah akan muncul ketidakbahagiaan dalam diri seseorang. Ketidakbahagiaan inilah yang nantinya akan mempengaruhi kondisi psikis seseorang, kondisi jiwa seseorang. Sehingga banyak orang akan kehilangan kesehatan jiwanya atau depresi.

Penyebab ketidakbahagiaan yang dialami oleh seseorang bisa di identifikasi penyebabnya, apakah daya geraknya yang kurang terpenuhi? Misalnya kebutuhan makan, minum dan berkembang biak yang tidak terpenuhi maka secara otomatis akan menimbulkan ketidakbahagiaan pada diri seseorang. Apakah daya pengetahuanya dan daya berfikirnya yang bermasalah atau salah. Contoh misalnya "setiap yang beroda dua, pasti itu sepedah" padahal yang memiliki roda dua belum tentu sepedah. Ini merupakan contoh pengetahuan yg salah. Dan seringkali dengan adanya rasa tidak tau, pengetahuan kurang atau salah sering menjadikan seseorang mengalami rasa tidak senang sehingga menimbulkan rasa kecewa.

Oleh karena itu pemenuhan terhadap sumber daya rohani *Nafs* (Jiwa) harus di optimalkan. Daya gerak harus di optimalkan, daya mengetahui harus di optimalkan, daya berfikir di optimalkan. Ketika ketiganya sudah optimal, maka kebahagiaan secara individu akan tercapai. Missal dari daya mengetahui dan daya berfikir ketika di optimalkan maka akan melahirkan pengetahuan dan akal yang sehat. Dalam beberapa teori filsafat, dengan akal yang sehat maka akan menghasilkan sesuatu yang baik secara rohani dan jasmani termasuk kesehatan mental.

Kesehatan mental disini merupakan wujud atau manifestasi dari kebahagiaan yang terlahir karena adanya pemenuhan daya jiwa secara optimal. Al Farabi menambahi kesehatan mental (wujud kebahagiaan) akan semakin sempurna jika dilengkapi dengan lingkungan sosial. Lingkungan sosial yang sehat akan membentuk kesehatan mental seseorang. Lingkungan yang baik akan membentuk kepribadian yang baik. Al Farabi menyebutnya *Al Ijtima Al Fadil* (Kelompok), *Al Madinah Al Fadilah* (kota), *Al Ma'murah Al Fadilah* (Negara) inilah yang membedakan Al Farabi dengan Plato.

Bagi Al Farabi, manusia merupakan mahluk individu dan mahluk sosial, oleh karena itu kebahagiaan secara individu dan secara sosial ada kesinambungan. Karena kebahagiaan secara sosial akan menjadi salah satu sumber kebahagiaan individual. Begitu juga sebaliknya, ketidakbahagiaan sosial akan menjadi ketidakbahagiaan individual. Contoh dalam realita, kasus *bullying* yang berdapak negative pada kondisi psikis korban. Kesehatan mental atau kebahagiaan hidup seseorang akan terpenuhi secara sempurna apabila kebahagiaan secara individu dan kelompok terpenuhi.

Kesehatan dan Kebahagiaan kelompok tidak akan sempurna apabila kebahagiaan kotanya tidak sempurna. Kebahagiaan kota tidak akan sempurna apabila kebahagiaan negaranya tidak sempurna. Inilah rumus kebahagiaan sempurna dalam prespektif Al Farabi. Ketidakbahagiaan ini akan berdampak pada kondisi psikis seseorang. Suatu Negara mengeluarkan kebijakan yang memberatkan masyarakatnya maka tingkat kesejahteraan rakyatnya tidak akan terpenuhi.

Jika kita kaitkan teori kebahagiaan sosial yang di usung oleh Al Farabi dengan kesehatan mental seseorang maka hal ini akan sesuai dengan faktor penyebab munculnya kesehatan mental seseorang. Penyebab seseorang mengalami gangguan kesehatan mental setidaknya ada dua faktor yang melatarbelakangi, faktor internal yang datang dari diri sendiri dan faktor eksternal yang datang dari lingkungan sosial. Salah satu contoh, banyaknya orang yang mengalami gangguan kesehatan mental diakibatkan oleh faktor eksternal, seperti tekanan lingkungan, tekanan ekonomi dan sebagainya.

b) *Aql*

Dalam khasanah tradisi intelektual Islam, kajian terkait dengan akal menjadi perdebatan yang sangat panjang, terutama bagi para ahli Tasawuf, teolog (kalam) dan para filsof. Meskipun tidak bisa dipungkiri, banyak sekali ayat-ayat yang menyinggung tentang akal. Kata – kata akal yang terdapat di Al Qur'an sering dikaitkan dengan hal-hal yang bersifat metafisik dan fenomena alam. Namun secara garis besar fungsi akal yang terdapat di Al Qur'an sebagai sumber pengetahuan. Jika dilihat dari sejarahnya, tidak bisa dipungkiri bahwa tradisi pemikiran filsafat Islam sangat dipengaruhi filsafat era *Hellenisme,* dalam tradisi ini akal disejajarkan dengan *Nous.*

Dengan memfungsikan akal, manusia dapat mempelajari berbagai ilmu pengetahuan termasuk ilmu agama. Dengan akal manusia bisa membedakan kebaikan dan buruk, sehat dan tidak sehat, dengan akal manusia bisa mengetahui etika dan moralitas. Seperti kata Al Farabi, di dalam akal manusia terdapat akal praktis dan akal teoritis. Dalam akal teoritis terdapat tiga komponen, akal potensi, akal actual dan akal *Mustafad.* Akal *Mustafad* inilah yang dekat dengan akal *Fa'al.* Akal *fa'al* inilah yang sering kita kenal dengan istilah sumber pengetahuan (Allah).

Dalam tradisi filsafat tidak terlepas dari istilah akal sehat. Akal sehat merupakan sebuah istilah yang dipakai untuk menjelaskan kemampuan cara berfikir seseorang (kemampuan menalar, kemampuan berfikir, kemampuan memahami, menyikapi serta kemampuan untuk belajar) yang di dalam pemikiranya terkandung nilai-nilai etika dan moralitas. Ada juga yang berpendapat, akal sehat adalah akal yang tidak sakit. Jika kita melihat dari beberapa literasi buku filsafat atau penjabaran pada subab sebelumnya, akal sehat merupakan sebuah potensi yang dimiliki manusia untuk menjalani kehidupan dengan baik dan benar sebagai keutamaan. Fungsi akal disini adalah sebagai sumber pengetahuan.

Bahkan beberapa para filsof berpendapat bahwa dengan akal yang sehat, manusia dapat mencapai derajat yang tinggi dan mencapai kesempurnaan. Seperti yang dikatakan oleh ibn sina, manusia bisa memperoleh keutamaan sebagaimana Nabi Muhammad dengan cara memaksimalkan potensi akalnya. Dari penjelasan akal sehat dan fungsi akal sehat, setidaknya pendapat Ar Razi lah yang paling kontroversi. Beliau berpendapat, jika manusia bisa memanfaatkan potensi akalnya secara maksimal, maka kehadiran kitab suci dan nabi tidak diperlukan. Karena dengan akal sehatnya, manusia mampu mengenal baik dan buruk, mana yang boleh dan mana yang dilarang. Dengan akal yang sehat, manusia bisa mengenal Tuhan.

Sedangkan dalam kajian dunia tasawuf, mengenal Tuhan tidak hanya bisa menggunakan akal, akal mungkin hanya sebagian kecil, sebagian besarnya adalah percaya, rasa keimanan, intuisi dan hati (*Qolb*). Perbedaan sudut pandang ini terjadi dikarenakan karena ajaran filsafat Islam memandang segala sesuatunya harus berdasarkan rasionalitas dan logika akal dengan pembuktian yang emperik. Sedangkan kajian Tasawuf lebih kepada pengalaman batin dan tirakat. Dan Tasawuf Psikoterapi berusaha untuk menjembatani antara dua perbedaan tersebut, logis dan *qolb.* Penalaran akal sehat bukan hanya segala sesuatu yang bersifat logis dan mengandung konsep spiritual (keimanan) sebagai penyempurnaan.

c) *Qolb*

Dalam pandangan Al Ghazali, akal dan hati (*Qolb*) memiliki keterkaitan yang sangat kuat. Akal dan hati merupakan media manusia untuk mengenal Tuhan sang pencipta. Mengenal Tuhan dengan cara akal sering di praktekan oleh tokoh-tokoh filsafat yang lebih cenderung menggunakan akalnya untuk mengenal Tuhannya.

Sedangkan *Qolb* menawarkan cara mengenal Tuhan dengan keyakinan, keimanan atau mistik. Oleh karena itu, cara mengenal Tuhan dengan *Qolb* ini sering di praktekan oleh tokoh-tokoh tasawuf.

Cara mengenal Tuhan dengan akal maupun *Qolb* merupakan sebuah rumusan yang ditawarkan oleh tokoh filsafat dan tasawuf yang output implemtasinya berupa sebuah ahlak dan tindakan. Wujud sikap berahlak kepada Tuhan, Wujud sikap berahlak kepada manusia, Wujud sikap berahlak kepada alam semesta. Dalam pandangan Al Ghazali, *Qolb* memiliki kedudukan yang paling penting setelah akal, karena mendekati hakikat (Hasbi, 2020). Hakikat merupakan sebuah ilmu yang bersumber dari "*Haqq*" (kebenaran). Ilmu hakikat bisa diperoleh setelah manusia bisa memaksimalkan potensi akal (memaksimalkan kemampuan akal rasional dan emperik atau logika). Salah satu syarat untuk mencapainya adalah mengendalikan hawa nafsu (Asywadie, 2008). Dengan kemampuan akal, manusia dapat mengetahui baik dan buruk. Sedangkan dengan *Qolb* manusia dapat mengetahui fungsi dan makna tujuan hidup. Penalaran ilmiah yang melibatkan akal dan logika tidak bisa menjadi standar satu-satunya untuk menentukan kebenaran. Aspek *aql* harus di imbangi atau ditopangi oleh *Qolb*. Karena permasalahan kehidupan dunia ini sangat kompleks, tidak hanya menyakut dunia materi namun juga menyangkut dunia non-materi (emosional, rasa, spiritual dan sebagainya). Oleh karena itu pentingnya untuk menyeimbangan ilmu secara akal dan ilmu yang melibatkan hati (*Qolb*). Baik *qolb* dan *aql* merupakan pemberian dari Tuhan (Sulaiman, 2020).

Relevansinya *Qolb* dengan dunia emperis (logis) misalnya, meskipun manusia sudah hidup di era positivis bahkan modern namun banyak manusia yang sering mengedepankan *Qolb* nya untuk mengimbangi nalar logisnya. Contoh setiap orang yang beragama, ketika sakit maka dia akan berobat dan berdoa kepada Tuhan supaya diberi kesembuhan. Karena dalam konsep keyakinan orang yang beragama, Tuhan merupakan penyembuh tertinggi.

2. Konsep Kesehatan mental menurut Para Tokoh Filsafat-Tasawuf

Hampir para tokoh ahli filsafat dari era filsafat alam pra-Socratik, era Socrates, era filsafat Islam dan era renaisains selalu membahas konsep, etika, moral, ilmu, kebahagiaan, kebajikan dan Kebenaran meskipun orientasinya berbeda. Misalnya Thales yang mengatakan bahwasanya alam semesta memiliki jiwa-jiwa. Anaxemandros yang mengatakan bahwa alam semesta ini teratur dan tidak terbatas *"apeiron*" bentuk asal mula alam semesta *"apeiron"*(Nawawi, 2017). Di era filsafat alam, manusia masih membahas tentang etika, moral dan ilmu tentang alam. Manusia berusaha mempelajari ilmu alam sesuai daya kemampuan akal rasional mereka, serta mengembangkan keilmuan dan terlepas dari belenggu mitologi yang tidak bisa dijelaskan dengan kemampuan akal`

Kemudian setelah era filsafat alam, memasuki era Socrates, Plato dan Aristoteles. Misalnya Plato, terkenal dengan idealismenya. Maka konsep kebagiaan

yang di usung olehnya bersifat individual, berbeda dengan Al Farabi yang lebih bersifat kompleks dan sosial. Pemikiran Al Farabi tidak bisa terlepas dari Plato dan Aristoteles. Beliau mencoba menjembatani pemikiran Plato, Aristoteles tentang jiwa dengan ajaran Islam, Khususnya kebahagiaan hidup, terlebih khususnya terkait dengan kesehatan jasmani dan rohani yang tertulis dalam kitabnya *Tahshil As Sa'adah* (Sulaiman, 2016).

Dalam pemikiran Al Farabi, Al Farabi membedakan antara kebahagiaan dengan kenikmatan. Menurut Al Farabi, orang awam mengartikan *Sa'adah* (Kebahagiaan) dengan kesejahteraan dan kenikmatan. Sedangkan menurut Al Farabi, kesejahteraan dan Kenikmatan bukanlah kebahagiaan yang sejati, melainkan salah satu jalan untuk menuju kebahagiaan. Menurut Al Farabi, Kenimatan dan kesejahteraan tersebut hanya bersifat sementara (temporer) dan bisa berubah-ubah. Sedangkan kebahagiaan sifatnya abadi. Contoh, harta merupakan salah satu tolak ukur kebahagiaan seseorang, namun sifatnya harta tidak abadi (Efendi, 2017).

Bagi Al Farabi kebahagiaan di level kenikmatan dan kesejahteraan bukan kebahagiaan yang sesungguhnya, bukan dari puncak kebahagiaan. Namun bukan berarti meninggalkan atau mengingkari kebahagiaan di level kenikmatan dan kesejahteraan. Untuk mencapai kebahagiaan yang sejati, seseorang harus melewati kebahagiaan dasar terlebih dahulu (kenikmatan dan kesejahteraan) untuk menaikan ke level selanjutnya, yakni ibadah. Puncak dari kebahagiaan adalah "*Absolut Good*" Kebijakan dan kebaikan hidup. Karena pada dasarnya, Tuhan menciptakan manusia untuk bahagia. Dan kebahagiaan hanya bisa diperoleh dengan sesuatu yang baik, bukan dengan sesuatu tidak baik.

Kebahagiaan yang diperoleh dengan sesuatu yang tidak baik, merupakan sebuah kebagiaan semu atau palsu yang akan mendatangkan melapetaka atau keburukan. Misalnya, seorang mahasiswa mendapatkan nilai A dari hasil mencontek temannya. Namun ketika sedang di uji secara individual oleh dosennya, ternyata mahasiswa tersebut tidak bisa. Kebaikan akan selalu melahirkan sesuatu yang positif bagi jasmani dan rohani. Jika kebaikan tidak dapat melahirkan kebahagiaan, maka mekanismenya ada yang salah. Setidaknya teori Al Farabi terkait dengan kebaikan akan melahirkan kebahagiaan (sesuatu yang positif) bisa diambil contoh dalam hal makanan, seperti yang tertulis dalam Q.S Al Baqarah ayat 168 dan Q.S Al Maidah ayat 88. Karena pada dasarnya makanan yang baik dan halal bukan hanya mendatangkan keberkahan akan tetapi juga dapat memberikan kontribusi yang baik untuk kesehatan jasmani. Q. S Al Isra ayat 7, perbuatan baik akan melahirkan kebaikan sedangakan perbuatan buruk akan melahirkan keburukan. Q.S Yunus ayat 57 terkait dengan macam-macam jenis penyakit yang berada di dalam dada (Kasim, 2001).

Jika *sa'adah* dalam prespektif Al Farabi mencangkup individu dan lingkungan, Al Ghazali sedikit berbeda dengan pandngan Al Farabi. Menurut Al Ghazali *sa'adah* bisa diraih manusia dengan cara "kenali diri sendiri". Hanya dengan mengenali diri sendiri maka kita akan kenal Tuhan pencipta alam, untuk apa manusia diciptakan dan bagaimana manusia harus menjalani kehidupan yang baik dan benar.

Puncak kebahagiaan tertinggi adalah jiwa yang merasakan bahagia dunia maupun akhirat. Dalam kitabnya *Kimya sa'adati* secara bahasa diartikan kebahagiaan.

Kimiya sa'adati merupakan suatu metode memusatkan pikiran atau kosentrasi bagi para pelaku rohaniwan terhadap hal-hal yang bersifat ilmiah untuk mencapai hakikat tertinggi, seperti analogi kimia yang merubah logam mentah menjadi emas (Rozi, 2018). Al Ghazali ada lima jenis kebahagiaan yang bisa dicapai oleh manusia baik secara akhirat maupun dunia. *Pertama,* kebahagiaan akhirat (*Ukhrawiyah*) merupakan kenikmatan yang kekal dan abadi. *Kedua* kenikmatan jiwa (*Nafsiyah*) merupakan kenikmatan yang bisa dirasakan oleh jiwa. Jiwa yang tidak bisa merasakan kenikmatan biasanya jiwa yang tidak bahagia, gelisah, kondisi jiwa tidak stabil serta keringnya iman spiritualitas.

Tentunya jiwa yang seperti ini akan merasa sulit untuk merasakan kebahagiaan akhirat. Untuk menikmati kebahagiaan jiwa, ada empat cara: 1) akal diperkaya dengan ilmu, 2) Pemeliharaan diri, 3) berlaku adil secara proposional. *Ketiga,* nikmat badan (*Badaniyah*) terdiri dari; 1) kesehatan, 2) Kekuatan, 3) Keindahan, 4) panjang umur dan berkah. *Ke empat,* nikmat *Kharijah* merupakan faktor yang datang selain dari manusia. Misalnya harta, penghormatan status sosial dan sebagainya. *Kelima,* nikmat Taufiq merupakan nikmat yang menunjukan bahwa seseorang merupakan bagian dari orang yang di lindungi serta disayangi oleh Allah SWT (Efendi, 2017).

Nikmat taufik inilah menjadi puncak ternikmat dari kebahagiaan. Karena, apapun yang dilakukan oleh orang yang mendapatkan nikmat taufik ini, segala sesuatunya pasti di ridhoi Allah. Berbeda dengan orang yang tidak bisa mendapatkan nikmat taufik. Misalnya seperti orang yang melakukan pencurian, meskipun orang tersebut mendapatkan banyak uang dari hasil curianya akan tetapi pikiran, jiwa dan hatinya merasa gelisah, ketakutan sehingga jiwanya tidak tenang dalam menikmati hartanya. Dan orang seperti ini bisa dikatakan kondisi jiwa dan mentalnya sedang sakit atau terganggu karena akibat dari ulahnya.

Kenapa bisa demikian? Salah satu diantaranya dikarenakan mereka tidak memfungsikan akalnya dengan maksimal atau menyalahgunakan akal. Akal seharusnya difungsikan sebagai sumber ilmu yang akan membawa manusia hidup dalam kebahagiaan dan kemuliaan, bukan sebaliknya. Oleh karena itu, Al Ghazali menyarakan pentingnya akal untuk di isi dengan ilmu yang bermanfaat untuk kehidupan manusia. Jika akal manusia itu sehat, maka akan terbentuk pribadi yang baik dan mental yang sehat. Akal merupakan pemberian dari Allah, untuk membedakan manusia dengan ciptaan lainnya.

Hal senada juga di ungkapkan oleh Miskawaih, bahwasanya *sa'adah* ada yang bersifat materi (fisik) dan ada yang bersifat Jiwa atau rohani. Salah satu wujud dari kebahagiaan (*sa'adah*) kesehatan badan dan kesehatan mental. Dengan badan yang sehat dan mental yang sehat merupakan bagian untuk mencapai kebahagiaan bagi seseorang.

3. Relasi Filsafat, Tasawuf Serta Relevansinya Terhadap Kesehatan

Sebagai disiplip keilmuan, filsafat dan tasawuf serta relevansinya terhadap kesehatan jiwa atau mental belum terlalu banyak dibahas, ditulis dalam ranah keilmuan akademik. Akan tetapi secara hakikat, bibit dari keilmuan tersebut sudah terlihat, misalnya di era Abbasiyah dan muslim di Spanyol. Pada era Abbasiyah, kajian filsafat dan keilmuan lainnya berkembang sangat pesat, meskipun psikoterapi muncul di abad 19-an dan masih belum terpisah dengan Psikologi. Dimanakah titik temu cabang keilmuan antara Filsafat, Psikologi, tasawuf dan kesehatan jiwa atau mental? Untuk menjawab pertanyaan ini kita perlu memahami kajian serta ruang lingkup dari masing-masing keilmuan tersebut. Titik temu dari keilmuan diatas bisa dilihat dari ruang lingkup kajianya. Tema kajian filsafat di era yunani kuno tidak terlepas mistik dan mitologi (Tuhan, Dewa dan segala sesuatu yang diyakini memiliki kekuatan tertinggi) yang dapat mengatur, menentukan nasib manusia dan alam semesta. Oleh karena itu diperlukan pemujaan terhadap sesuatu yang memiliki kekuatan tinggi tersebut.

Dalam sejarah dunia Islam, sejarah munculnya Tasawuf filsofis dinisbahkan pada ajaran Nabi Muhammad SAW yang mengajarkan ilmu yang bersifat esoteric dan eksoteris. Esoteric dan eksoteris merupakan sebuah ilmu yang dikaitkan dengan sesuatu yang bersifat materi maupun non-materi. Salah satunya adalah zuhud yang merupakan ilmu menjauhkan diri dari dunia materi. Dari sinilah kemudian muncul tokoh-tokoh tasawuf filsofis (Walid, 2020).

Secara tidak langsung tema-tema filsafat, psikologi dan Tasawuf memiliki persamaan, yakni membahas tentang jiwa, sifat, moral, perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan dalam sejarah kemunculan istilah psikoterapi tidak terelapas untuk menjawab dari problem psikologi dan agama. Dari segi sejarah kemunculan manusia, manusia bukan hanya mahluk fisik dan sosial melainkan juga mahluk spiritual (Muzakir, 2018). Dalam konteks mahluk spiritual, setidaknya manusia memerlukan sesuatu untuk memenuhi dimensi spiritualnya (makanan spiritual) seperti membaca kitab suci, beribadah dan hal-hal yang bersifat religious spiritual. Sama seperti dimensi fisik, dimensi spiritual juga mengenal istilah sehat dan sakit. Meskipun memiliki kesamaan istilah sehat dan sakit namun aplikatifnya berbeda.

Jika seseorang mengalami sakit secara fisik dan medis maka pengobatan yang dilakukan harus secara fisik dan medis. Namun jika seseorang mengalami sakit yang sifatnya non-medis maka media penyembuhanya harus melibatkan sesuatu yang sifatnya non-medis. Pengobatan yang sifatnya non-medis ini bertujuan untuk membantu mengoptimalkan proses penyembuhan secara medis. Contoh misalnya, setiap pasien yang beragama Islam ketika mau minum obat dibiasakan membaca *Bismillah* dan berdoa kepada Tuhan supaya diberi kesembuhan. Dari penyakit yang sifatnya medis ini terkadang sering memunculkan penyakit yang sifatnya non-medis.

Dalam filsafat stoisisme, ganguan kesehatan mental (negative) muncul dikarenakan ada rasa kecemasan, rasa takut, rasa sesal dan sebagainya yang dapat mengganggu keharmonisan hidup bagi individu maupun lingkungan. Stoisisme merupakan salah satu aliran filsafat yang memiliki prinsip hidup selaras dengan alam dan mengedepankan rasionalitas. Stoisisme mengajarkan pada individu untuk mengendalikan hal-hal yang bersifat negative pada diri manusia, terutama rasa emosi yang berlebih sehingga akan membawa dampak yang kurang baik untuk diri sendiri maupun lingkungan (Maulana dan radea, 2018). Dalam kajian Filsafat inilah, embiro keilmuan Psikoterapi mungkin bisa diawali dari tokoh Al Farabi dan Al Ghazali. Meskipun kajiannya masih tergolong dalam ranah filsafat, namun dari sinilah bibit keilmuan Psikoterapi muncul.

Bahkan jika kita menelusuri jauh lebih mendalam, tentunya Plato dan Aristoteles seorang tokoh filsof Yunani Klasik sudah membahas tentang jiwa, hakikat dan makna hidup. Inilah yang kemudian menjadi bibit lahirnya Psikologi dan Psikoterapi. Al Farabi dan Al Ghazali memberikan sumbangan yang cukup besar bagi keilmuan yang membahas tentang jiwa, baik Psikologi maupun Psikoterapi khususnya dalam ranah aksiologi etika keilmuan. Etika merupakan salah satu cabang keilmuan filsafat yang membahas tentang moral, akhlak yang menentukan sikap dan perilaku manusia dalam kehidupan. Etika disini lebih diartikan atau mengerah kepada sesuatu yang baik dan buruknya perilaku. Ada juga yang mengartikan etika merupakan sistem nilai dalam kehidupan manusia secara individu maupun kelompok. Oleh karena itu, etika menjadi pegangan hidup individu maupun masyarakat (Darwis, 2019). Dari sudut pandang aksiologi etika keilmuan inilah titik temu antara filsafat dengan Psikoterapi

Psikoterapi lahir melalui proses yang sangat panjang dan *continue*. Psikoterapi mencoba berusaha untuk memahami kondisi psikis dan kejiwaan seseorang. Untuk memahami psikis dan kejiwaan seseorang akan sangat sulit jika tidak mengenal teori dasarnya, seperti jiwa, daya, sifat serta fungsinya. Pada ranah praktisnya, salah satu wujud aksi dari Psikoterapi merupakan ilmu pengaruh (Motivasi atau sugesti). Dimana salah satu prakteknya adalah menyembuhkan pasien dengan cara memberikan sugesti positif pada pasien.

Psikoterapi merupakan salah satu proses pengobatan, penyembuhan serta perawatan jiwa yang menggunakan metode ajaran agama. Tujuan dari Psikoterapi adalah menyehatkan hidup secara jasmani dan rohani serta memiliki jiwa yang sehat untuk mencapai kesempurnaan hidup serta kebahagiaan hidup yang hakiki sebagai tujuan akhir. Jika dilihat dari tujuan akhir psikoterapi ada keterkaitan dengan tujuan akhir para ahli filsafat, kebahagiaan yang hakiki (abadi). Psikoterapi yang menekankan pada upaya peningkatan diri, mengontrol hawa nafsu, mengontrol pikiran, mencari kebaikan dan kebijaksanaan untuk mencapai kebahagiaan hidup ini merupakan sumbangan dasar dari para ahli filsafat.

Oleh karena itu, antara filsafat, tasawuf, psikoterapi dan kesehatan mental ada keterkaitan. Karena objek kajian dari Psikoterapi diantaranya adalah, kesehatan mental, kesehatan fisik, akhlak dan moralitas manusia dalam menjalani dan memaknai hidup dengan baik dan benar.

Kesehatan Mental

Dalam dunia kesehatan Islam, ada istilah yang menjadi pedoman bagi sebagian banyak kaum muslim, yaitu *"sesungguhnya Allah tidak akan menurunkan penyakit, melainkan ada obatnya"*. Pada dasarnya Allah telah memberikan obat kepada setiap mahluknya (manusia dan hewan). Missal hewan, hewan merupakan mahluk ciptaan Allah yang tidak diberi akal, namun mereka diberi Insting mencari makan, berburu, waspada termasuk mengobati luka yang di derita. Seperti halnya hewan kucing yang terluka akibat perkelahian, kucing tersebut akan menjilati luka tersebut sebagai proses pengobatan. Sekelas hewan yang tidak diberi akal oleh Allah bisa mengobati luka yang di derita untuk menjadikanya sehat kembali, apalagi manusia yang diberi akal oleh Allah.

Di era kontemporer dan digital saat ini, banyak faktof yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan kesehatan jiwa dan mental. Namun dengan akhlak dan moral yang positif dinilai dapat mengurangi frekuensi orang dengan gangguan mental tersebut. Jika dilihat dari beberapa kasus, ganggyan kesehatan mental yang terjadi pada seseorang disebabkan oleh factor internal dan eksternal. Misal dari faktor internal disebabkan oleh cara berfikir yang salah atau pola pikir. Dalam kajian Al Farabi, pola pikir ini termasuk dalam kategori "daya jiwa". Pada dasarnya daya jiwa memiliki komponen: daya gerak, daya mengetahui dan daya berfikir (Nasution, 1973). Apabila daya jiwa ini tidak terpenuhi atau bermasalah, maka yang akan terjadi adalah sesuatu yang buruk atau negative. Sedangkan faktor eksternalnya lingkungan, inilah yang disebut oleh Al Farabi ada kaitanya dengan lingkungan "*Al Ijtima Al Fadil*, *Al Madinah Al Fadilah*, *Al Ma'murah Al Fadilah".*

Respon individu terhadap lingkunganya sangat berpengaruh terhadap individu itu sendiri, apakah positif atau negative dan bagaimana cara individu tersebut meresponya. Disinilah perananan "daya jiwa" diperlukan, digunakan secara maksimal untuk memperoleh sesuatu yang baik (positif). Seperti yang dikatakan oleh Al Farabi, kebahagaiaan sejati akan bisa di dapatkan dengan cara memaksimalkan potensi daya kemudian disempurnakan dengan lingkungan. Adanya rasa iman dan kepedulian dalam diri individu dapat menjadi stimulus baik terhadap lingkungan. Maka lingkungan tersebut akan memberi sesuatu yang baik pada individu tersebut.

Jiwa merupakan salah satu komponen penting dalam diri manusia, setidaknya inilah yang dikatakan oleh para ahli filsafat. Jiwa merupakan daya penggerak bagi jasad (fisik). Jika jiwa ini kering nilai-nilai spiritualitas maka akan membawa dampak pada kesehatan mental. Jika kesehatan mental terganggu, maka kesehatan materi/fisik akan terganggu. Jika jiwa seseorang sehat, maka perilaku yang dimunculkan juga sehat begitu sebaliknya (Muzakir, 2018).

Sedangkan menurut Al Ghazali terkait jika jiwa seseorang tidak bisa merasakan kebahagiaan Jiwa, orang tersebut akan mengalami kesulitan ketika menjalani hidup, gelisah serta kondisi jiwanya tidak stabil (Gangguan mental).

Oleh karena itu perlu yang namanya mengenal diri sendiri merupakan langkah awal untuk menjalani kehidupan yang baik, sehat dan bijak sebagai langkah untuk mendapat kebahagiaan yang abadi. Untuk menuju kebahagiaan yang sejati ini salah satu unsur yang wajib terpenuhi adalah kesehatan jiwa dan mental seseorang. Karena dengan jiwa dan mental yang sehat (*Nafsiyah*) seseorang akan bisa mencapai kebahagiaan yang abadi. Menurut Miskawaih, akal dan jiwa merupakan satu kesatuan, akal merupakan daya dari jiwa. Akal dan jiwa inilah yang nantinya menjadi penggerak jasad yang akan melahirkan sifat atau ahlak.

Dalam kajian akhlak dan tasawuf, faktor terbentuknya akhlak dipengaruhi oleh insting, keturunan, lingkungan, kehendak, pendidikan. Akal, jiwa dan ahlak memang berbeda, akan tetapi ada keterkaitanya. Akal dan jiwa merupakan *software* sedangkan jasad dan ahlak adalah *hardware.* Akal dan jiwa yang bersih akan melahirkan sesuatu yang positif (perilaku positif), begitu juga sebaliknya. Misal, suatu computer dikatakan baik dan sehat apabila *software* nya baik, tidak rusak. Jika ada perbuatan manusia yang negative, berarti manusia tersebut kondisi jiwanya sedang bermasalah atau tidak sehat sehingga menimbulkan sesuatu yang negative. Fungsi akhlak disini menjadi barometer perilaku manusia dalam kehidupan, baik atau buruk (Mas'ud, 2018).

Dari penjelasan para ahli filsafat diatas perlu digaris bawahi, bahwa kesehatan mental seseorang ada keterkaitanya dengan jiwa dan akal. Jiwa yang bersih akan membawa dampak yang positif bagi badan dan perbuatan. Inilah yang kemudian menjadi sumbangan besar bagi ilmu psikologi tentang kaidah konsep jiwa dan perilaku jasmani yang menyatakan "perilaku manusia ditentukan oleh kondisi jiwanya". Karena dalam pandangan psiko modern, kondisi jiwa dan perilaku jasmani tidak bisa dipisahkan. Kondisi fisik seseorang merupakan cerminan dari aspek psikis.

KESIMPULAN

Psikoterapi merupakan salah satu cabang keilmuan yang memiliki ruang lingkup kajian tentang ahlak, moral, spiritual dan fisik. Sedangkan objek dari Psikoterapi metode penyembuhan, pengobatan serta perawatan secara utuh menyeluruh secara jasmani dan rohani. Dalam prakteknya, Psikoterapi sangat menekankan pada usaha peningkatan diri, meningkatkan kualitas hidup, mensucikan *qolb,* meningkatkan derajat *nafs,* memunculkan serta menumbuhkan perilaku positif (*Ahlkul karimah*) dan meningkatkan setiap potensi yang ada dalam diri manusia sebagai khalifah bumi. Sedangkan urgensi dari Psikoterapi bagi kesehatan manusia, meliputi kesehatan fisik dan kesehatan Jiwa. Secara tidak langsung, Psikoterapi mengharapkan setiap manusia bisa menikmati hidup bahagia tanpa adanya gangguan kesehatan fisik maupun kesehatan jiwa.

Dalam ranah aksiologi etika keilmuan, ajaran filsafat dan Psikoterapi ditemukan. Etika merupakan salah satu cabang keilmuan filsafat yang membahas tentang moral, akhlak yang menentukan sikap dan perilaku manusia dalam kehidupan. Etika disini lebih diartikan atau mengerah kepada sesuatu yang baik dan buruknya perilaku. Ada juga yang mengartikan etika merupakan sistem nilai dalam kehidupan manusia secara individu maupun kelompok. Oleh karena itu, etika menjadi pegangan hidup individu maupun masyarakat. Dari sudut pandang aksiologi etika keilmuan inilah titik temu antara filsafat dengan Psikoterapi.

DAFTAR RUJUKAN

Abul "Alaa "Afify, *Fi al Tashawwuf al Islam wa Tarikhikhi*. Iskandariyah: Lajnah al Ta'lif wa al-Tarjamah wa al Nasyr.

Adz-Dzaky Hamdani Bakran, *Psikoterapi Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru 2001.

A Soelaiman, Darwis *filsafat ilmu pengetahuan prespektif barat dan Islam,* Aceh: Bandar Pubslishing, 2019.

Asrori *fungsi akal dalam tasawuf Al Ghazali,* Tangerang Selatan: Al Qolam, 2018

Asywadie syukur, Muhammad *filsafat tasawuf dan aliran-alirannya*, Banjarmasin: Antasari Press, 2008

Efendi, Rusfian *Filsafat Kebahagiaan,* Yogyakarta: CV Budi Utama, 2017.

Fani Reza, Iredho *Psikoterapi Islam; Teori dan Praktik Mengatasi Gangguan Jiwa* Pada Buku *Psikologi Islam; kajian teoritik dan Penelitian* Emperik, Yogyakarta: CV Istana Agency, 2019.

Hadi Maulana, Yas dan Radea Yuli *Peran filsafat stoisisme dalam fenomena kesehatan mental prespektif psikologi dan Islam,* Gunung Djati *Conference Series,* Vol 19, 2023.

Hasbi, Muhammad *Ahlak Tasawuf: solusi mencari kebahagiaan dalam kehidupan esoteric dan eksoteris* (Yogyakarta: Trust Media Publishing, 2020)

Ibnu pakar, Suteja *tokoh tokoh tasawuf dan ajaranya,* Yogyakarta: deepublish, 2013.

Kasim, Amrah *Psikoanalisis dan Psikoterapi dalam Linguistik Al Qur'an,* Sulawesi: Alauddin University Press, 2021.

Mas'ud *Akhlak Tasawuf: membangun keseimbangan antara lahir dan batin*, Surabaya: Pena Salsabila, 2018.

Mas'ud, Ali *Akhlak Tasawuf,* UIN Sunan Ampel Surabaya.

Muzakir *Tasawuf dan Kesehatan,* Jakarta: Pranadamedia Group, 2018.

Nasution, Harun *Filsafat Agama*, Jakarta: PT Bulan Bintang, 1973.

Nawawi, Nurnanigsih *tokoh filsuf dan era ke emasan filsafat,* Makasar: Pustaka Almaida, 2017.

Rozi, Syafawan *Tasawuf dan Psikologi,* IAIN Bukit Tinggi, 2018.

Rusyid, Ahmad *"Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam"* , Yogyakarta: Istana Publishing, 2015.

Subandi *Latihan Meditasi untuk Psikoterapi* dalam buku *Psikoterapi;pendekatan konvensional dan kontemporer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.

Sulaiman, Asep *Mengenal Filsafat Islam,* Bandung: Yrama Widya, 2016.

Sulaiman *kesatuan tasawuf dan sains: mencetak manusia cerdas bercita rasa kemanusiaan dan kekayaan spiritual,* Semarang: Shoutheast Asian Publishing, 2020