

TERAPI PSIKOSOMATIS IBNU SINA (ANALISA STUDI AL-NAFS DALAM PSIKOLOGI ISLAM)

Jarman Arroisi

Universitas Darussalam Gontor
jarman@unida.gontor.ac.id

Ahmad Farid Saifuddin

Universitas Darussalam Gontor
ahmadfarid@unida.gontor.ac.id

Muhammad Nazhif Islam

Universitas Darussalam Gontor
muh.nazhifislam16@mhs.unida.gontor.ac.id

Keywords:

Psychosomatic, Al-Nafs, Islamic Psychology, Ibn Sina

Abstract

This paper attempts to explore more broadly the concept of An-Nafs in psychosomatic therapy according to Ibn Sina. Psychosomatics basically refers to various types of physical (body) disorders that arise as a result of the interaction between psychological factors and emotions (soul). Ibn Sina in this case argues that the body and soul are interdependent and work together. After passing this stage, the soul becomes the source of life, the regulator, and the potential of the body. According to Ibn Sina, in essence, physical illness is the result of instability or disharmony in human humor. This paper uses a descriptive-analytical method that focuses on the concept of an-nafs proposed by Ibn Sina and its application in psychomatic therapy. That what is done by modern psychosomatic therapy practitioners has been done by Ibn Sina first. The results of this study indicate that Ibn Sina's concept of an-nafs is an important foundation that offers valuable insights for practitioners of modern psychosomatic therapy.

Kata Kunci:

Psikosomatis, Al-Nafs, Psikologi Islam, Ibnu Sina

Abstrak

Tulisan ini berusaha mengeksplorasi lebih luas konsep An-Nafs dalam terapi psikomatis menurut pandangan Ibnu Sina. Psikomatis pada dasarnya mengacu pada berbagai jenis gangguan fisik (raga) yang muncul sebagai hasil dari interaksi antara faktor psikologis dan emosi (jiwa). Ibnu Sina dalam hal ini berpendapat bahwa badan dan jiwa saling bergantung dan bekerja sama. Setelah melewati tahap ini, jiwa menjadi sumber hidup, pengatur, dan potensi badan. Menurut Ibnu Sina, pada hakikatnya, penyakit fisik itu adalah hasil dari ketidakstabilan atau ketidakharmonisan dalam humor manusia. Tulisan ini dalam pembahasannya menggunakan metode deskriptif-analisis yang berfokus pada konsep an-nafs yang dikemukakan oleh Ibnu Sina dan aplikasinya dalam terapi psikomatis. Bahwa apa yang dilakukan oleh praktisi terapi psikomatis modern telah dilakukan oleh Ibnu Sina dahulu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep an-nafs Ibnu Sina menjadi landasan penting yang menawarkan wawasan berharga bagi praktisi terapi psikomatis modern.

Article History: Receive: 29 August 2023 Revised: 17 May 2024 Published: 27 Juni 2024

Cite Jarman Arroisi, Ahmad Farid Saifuddin, Muhammad Nazhif Islam, Terapi Psikomatis Ibnu Sina (Analisa Studi Al-Nafs Dalam Psikologi Islam) *Spiritualita: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi Islam*, Tahun 2024, Volume 8, No. 1

PENDAHULUAN

Era Modernisasi yang tidak dibarengi dengan spiritual akan membawa manusia terperangkap dalam kehampaan dan ketidakmaknaan hidup.(Bastaman, 2007; Suhada et al., 2023) Orang menjadi kosong (*the hollow man*) karena kehampaan dan ketidakmaknaan hidupnya, dan tidak mampu menjawab berbagai pertanyaan hidupnya.(Fitri, 2019) Orang yang tidak memiliki cara untuk memaknai hidup mereka akan menjadi tanpa arah dan cenderung bergantung pada lingkungannya.

Pemaknaan hidup yang menurun akan mengurangi semangat manusia dan membuat mereka bergantung pada teknologi dan fasilitas saat ini. Ini menyebabkan pola relasi sosial berubah. Mereka menjadi stagnan karena tidak lagi diperlukan masyarakat.(Mubarok, 2000) Jadi, manusia secara bertahap akan terisolasi dari kehidupan mereka sendiri.

Seyyed Hossein Nasr mengatakan bahwa peradaban modern, yang bermula di Barat, dibangun dari penolakan (*negation*) terhadap rohaniah dalam kehidupan manusia. Alienasi adalah masalah psikologis. Karena Tuhan adalah Dzat yang Maha Hadir dan Maha Absolut, menjadikan Tuhan sebagai tujuan akhir (*ultimate god*) adalah cara untuk mengatasi alienasi jiwa dalam ajaran Islam. (Nasr, 2003) Untuk mendapatkan kembali makna hidup, Anda harus kembali mendekatkan diri pada Tuhan.

Namun, fenomena mencari makna dalam kehidupan seringkali berakhir. Hal ini menimbulkan banyak kegelisahan, keresahan, ketegangan, dan ketakutan dalam diri manusia. Saat ini, manusia lebih rentan mengalami berbagai gangguan psikologis, seperti stres, frustrasi, depresi, bahkan hingga gejala fisik. Ini adalah karakteristik gangguan psikosomatis.

Psikosomatik mengakui bahwa kesehatan fisik tidak dapat dipisahkan dari kesehatan mental atau emosional. Gangguan fisik atau perbaikan kondisi kesehatan yang sudah ada dapat disebabkan oleh stres, kecemasan, depresi, dan tekanan emosional lainnya. Sebaliknya, masalah fisik yang signifikan juga dapat menyebabkan stres emosional dan gangguan psikis, yang berdampak negatif pada kesehatan seseorang.(Pinel, 2009) Misalnya, stres kronis dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, masalah pencernaan, gangguan tidur, migrain, dan masalah kesehatan lainnya. Tidak selalu infeksi atau ketidakseimbangan organ yang menyebabkan gangguan fisik ini; lebih sering, masalah psikologis menyebabkan ketidakseimbangan hormonal.

Dari perspektif Islam, keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa sangat penting untuk kesehatan fisik. Ibnu Sina adalah salah satu orang yang berbicara tentang hal ini. Ia berpendapat bahwa badan dan jiwa terhubung erat dan saling bekerja sama. Tanpa tubuh, Jiwa tidak akan pernah mencapai tahap fenomenal. Setelah melewati tahap ini, ia menjadi sumber hidup, pengatur, dan potensi badan.(Arroisi dan Da'i, 2019) Ibnu Sina menyatukan dimensi manusia fisik dan non-fisik, yang mencakup elemen tubuh dan *ruh*. Ia percaya bahwa hanya dengan menjaga keseimbangan antara dua hal ini kesehatan yang sehat dapat dicapai. Ini adalah perspektif holistik tentang kesehatan, di mana tubuh, pikiran, dan jiwa saling mempengaruhi dan terkait satu sama lain.

Dengan demikian, Ibnu Sina mengatakan bahwa memahami kondisi mental seseorang sangat penting untuk menyembuhkan penyakit fisiknya. Ia percaya bahwa banyak penyakit fisik memiliki dasar psikologis, dan bahwa dengan mengobati penyakit psikologis juga dapat pulih kesehatan fisik. Dia percaya bahwa sakit pikiran dan keadaan pikiran sebenarnya disebabkan oleh ketidakstabilan atau ketidakharmonisan humor-humor manusia daripada penyakit fisik. (Mahmouddin, 2011) Akibatnya, terapi psikomatis menekankan betapa pentingnya konseling, introspeksi, dan pembentukan kekuatan jiwa dalam menangani berbagai masalah kesehatan.

Tulisan ini penting untuk dibahas karena konsep *an-nafs* yang dikembangkan oleh Ibnu Sina dan aplikasinya dalam terapi psikomatis merupakan konsep kunci dari penyelarasan aspek fisik dan jiwa seseorang untuk mencapai keseimbangan optimal dan kesehatan secara holistik. Kemudian dari konsep yang telah disusun, dapat ditentukan metode terapi yang tepat sesuai dengan gejala penyakit psikosomatis tersebut. Di sisi lain, tulisan ini penting untuk dibahas karena konsep *an-nafs* yang dikembangkan oleh Ibnu Sina dalam konteks psikosomatis merupakan landasan penting yang menawarkan perspektif berharga bagi praktisi terapi psikosomatis modern.

METODE

Tulisan ini dalam pembahasannya menggunakan metode deskriptif-analisis yang berfokus pada konsep *an-nafs* yang dikemukakan oleh Ibnu Sina dan aplikasinya dalam terapi psikomatis. Bahwa apa yang dilakukan oleh praktisi terapi psikosomatis modern telah dilakukan oleh Ibnu Sina dahulu.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Pengertian Terapi Psikosomatis

Psikosomatik mengambil akar dari bahasa Yunani, yaitu "*psyche*" yang berarti jiwa, dan "*soma*" atau "*somatos*" yang berarti tubuh. Dalam esensinya, psikosomatik mengacu pada berbagai jenis gangguan fisik yang muncul sebagai hasil dari interaksi antara faktor organik dan psikologis. Hal ini juga terkait dengan gangguan pada sistem saraf dan sistem fisik yang timbul akibat kecemasan, konflik, dan masalah psikologis. (Mahmouddin 2011) Selain menunjukkan bahwa ada hubungan antara jiwa dan raga, psikosomatik menunjukkan suatu penyakit yang terkait dengan gangguan emosi. Namun, ada yang menyebutnya *nafsiosomatik*, yang berarti gangguan *nafsiah* yang berdampak pada *soma* (tubuh). (Sukamto dan Hasyim 1995, 129)

Sebagaimana didefinisikan dalam ilmu psikologi, psikosomatik adalah suatu keadaan yang dipicu oleh kombinasi elemen fisik dan psikologis. Hal ini mencakup proses yang bersifat baik fisik maupun psikis, menunjukkan hubungan erat antara jiwa dan tubuh. Dengan demikian, kondisi mental seseorang dapat mempengaruhi fungsi tubuhnya, sehingga perubahan emosional dapat memperkuat atau mengurangi rasa sakit yang dirasakan.

Tidak hanya dipengaruhi oleh faktor emosional, psikosomatik juga terkait dengan pola pikir negatif. (Supratiknya 1995, 49) Dalam kasus ini, penyakit fisik muncul sebagai

akibat dari pola pikir dan emosi negatif seperti stres, kekecewaan, kecemasan, depresi, rasa bersalah, dan emosi negatif lainnya. Oleh karena itu, psikosomatik terjadi ketika seseorang mengalami pemikiran negatif yang menghasilkan gejala fisik.

Psikosomatik juga dapat diartikan sebagai gangguan fisik yang timbul akibat faktor-faktor psikologis. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, psikosomatik mengacu pada berbagai gejala yang disebabkan oleh masalah psikologis. (Depdikbud 1990, 704; Jazilah 2011, 27) Satu definisi tambahan menyebutkan bahwa ini adalah gangguan kesehatan jasmani yang dipicu atau diperparah oleh masalah emosional. (Jazilah 2011) Dengan kata lain, psikosomatik adalah gangguan fisik yang berasal dari faktor emosional; fenomena psikologis, yang bisa normal, abnormal, atau patologis, terkait dengan kondisi dan perubahan tubuh atau somatis.

Dalam perkembangannya sejarah, istilah psikosomatik memiliki makna yang sangat luas, sejalan dengan pandangan bahwa jiwa dan tubuh tak dapat dipisahkan dan terkait dengan faktor-faktor biologis, psikologis, sosial, serta perilaku manusia baik dalam keadaan sehat maupun sakit.

Istilah psikosomatik memiliki pengertian yang sangat meluas sejak awal. Hal ini terkait dengan konsep bahwa jiwa dan tubuh saling terkait, serta keterkaitannya dengan faktor-faktor biologis, psikologis, sosial, dan perilaku manusia, baik dalam kesehatan maupun penyakit. Sebagai contoh, Frank J. Bruno menyatakan bahwa psikosomatik adalah penyakit yang timbul akibat elemen-elemen psikologis seperti stres, transisi kehidupan, variabel kepribadian, dan konflik emosional. (Bruno 1989; Jazilah 2011) Dengan kata lain, Zakiah Daradjat menggunakan istilah psikosomatik, yang mengartikannya sebagai penyakit fisik yang berasal dari faktor psikis. (Darajat 1995) Pengertian ini diikuti oleh Ahmad Syauqi Al-Fanjari yang mendefinisikannya sebagai penyakit organis (badan) yang dipengaruhi oleh keadaan jiwa. (Al-Fanjari 1996, 93)

Menurut pemahaman di atas, sekurang-kurangnya psikosomatik dapat didefinisikan sebagai kondisi di mana konflik dan kecemasan psikologis dan ekspresi emosi yang beragam menyebabkan berbagai penyakit jasmaniah atau justru memperparah penyakit jasmaniah yang sudah ada.

Gejala Dan Faktor Timbulnya Psikosomatik

W.F. Marimis menjelaskan bahwa individu yang mengalami gangguan psikosomatik sering mengeluh tentang kesehatan mereka. Sebagai contoh, dia sering mengalami jantung berdebar-debar, perutnya sering sakit, dan hal-hal lainnya. Setelah diperiksa sepintas, gejala psikologis tidak ditemukan. Penderita gangguan ini biasanya terbagi menjadi tiga kelompok. *Pertama*, orang yang mengeluh tentang tubuhnya, tetapi tidak ditemukan kelainan organik atau penyakit badaniyah yang menyebabkan keluhan ini. *Kedua*, faktor psikologis mempengaruhi orang dengan kelainan organik primer. *Ketiga*, kelainan organik tidak selalu menyebabkan gejala. Faktor psikologis lebih banyak berperan. Penyakit organik seperti kecemasan dapat menyebabkan masalah psikologis ini. (Yenawati 2018, 89)

Tanda atau gejala psikosomatik dapat meliputi perasaan, pikiran, kesehatan fisik, dan perilaku. Seseorang mungkin menunjukkan emosi seperti gelisah, iri hati, dengki, sedih,

khawatir, kecewa, putus asa, cemas, dan marah. Dalam hal pemikiran dan kecerdasan, gejalanya mungkin berupa lupa dan kesulitan berkonsentrasi pada tugas tertentu karena menurunnya kemampuan berpikir. Sementara dalam perilaku, tanda-tandanya dapat berupa tindakan menyimpang dan tidak pantas, seperti mengambil barang orang lain, menyakiti orang lain, atau menyebarkan fitnah. (Jaya 1970, 81)

Kesehatan fisik sangat tergantung pada kesehatan psikologis. Ada banyak bukti yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan erat antara kondisi emosional seseorang dan kesehatannya. Misalnya, stres dari berbagai sumber dapat berdampak negatif pada kesehatan, baik dengan menyebabkan munculnya penyakit baru atau memperburuk kondisi kesehatan yang sudah ada.

Secara umum, stres dapat menjadi pemicu gangguan psikosomatik. Dalam konteks ini, stres dapat dibagi menjadi tiga kategori utama. *Pertama*, stresor fisik mencakup faktor-faktor seperti suhu ekstrem, kebisingan, dan sejenisnya. *Kedua*, stresor sosial meliputi situasi sosial, politik, ekonomi, karier, pekerjaan, masalah keluarga, hubungan interpersonal, dan sebagainya. *Ketiga*, stresor psikologis mencakup perasaan frustrasi, rendah diri, perasaan bersalah, ketidakjelasan mengenai masa depan, dan sejenisnya. (Sukamto dan Hasyim 1995)

Dengan cara ini, pusat emosi, yang terletak di tata syaraf pusat, menerima pertama kali stress dari panca indera. Jalur tata syaraf otonom mengirimkan stres ke organ tubuh dari pusat otak ini. Karena itu, susunan syaraf merespons, yang merupakan reaksi tubuh. Dalam situasi yang menimbulkan tekanan atau ketegangan jiwa ini Sistem syaraf yang berfungsi untuk otonomi merespons. Tekanan darah meningkat karena reaksi syaraf simpatik dan jantung. Syaraf simpatik mendorong pencernaan. Ini menunjukkan bahwa stres adalah sesuatu yang dapat mengganggu keseimbangan antara fungsi fisik dan psikologis. Karena stres berkepanjangan, gangguan semuka akan berubah menjadi kelainan organik secara bertahap. (Jazilah 2011)

Jadi, gejala fisik yang ditimbulkan oleh gangguan psikis, dalam hal ini disebabkan oleh stress, stress disebabkan oleh *stressor*, mempunyai pengaruh pada syaraf yang bekerja pada tubuh. Sehingga tubuh yang terdampak akan mengalami sakit yang disebabkan oleh psikis.

Macam-Macam Dan Kondisi *Al-Nafs*

Ketika seseorang mengalami kondisi psikosomatik, keadaan psikis atau jiwa (*al-nafs*) mereka mengalami berbagai perubahan. Hal ini menyebabkan gangguan baik secara fisik maupun mental, bahkan mungkin sampai pada tingkat memerlukan perawatan rumah sakit dengan durasi yang cukup lama. Orang yang mengalami tekanan psikis dalam situasi seperti ini akan mengalami transformasi dalam hal kognitif (cara berpikir), afektif (cara berperilaku), motorik (gerakan tubuh), dan aspek psikososial. (Martina dan Supandi 2017, 210) Kecemasan cenderung muncul pada individu yang mengalami ketidakseimbangan dalam hal kognitif, afektif, motorik, dan psikososial.

Manifestasi kecemasan ini dapat terlihat dari kurangnya ketahanan mental, juga dikenal sebagai mekanisme koping. Tanda-tanda kecemasan ini mungkin meliputi ekspresi

wajah yang murung, perilaku yang lebih tertutup, kemungkinan untuk menghindari situasi tertentu, atau bahkan keinginan untuk mengisolasi diri. Karena itu, individu yang mengalami tekanan psikologis mungkin terus berada dalam kondisi yang sulit, bahkan dapat mengalami pemburukan keadaan. Studi telah menunjukkan bahwa memiliki pandangan yang positif terhadap potensi perbaikan dapat membantu seseorang untuk mencapai kesehatan yang lebih baik, kekuatan yang lebih besar, dan umur yang lebih panjang. (Martina dan Supandi 2017)

Oleh karena itu, sikap optimis dan terbuka terhadap kemungkinan-kemungkinan positif dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental dan fisik. Penting untuk diingat bahwa jika seseorang merasa gelisah atau khawatir, mereka sebaiknya mengenali dan mengatasi perasaan tersebut dengan cepat. Selain itu, individu yang mengalami kecemasan dan kegelisahan perlu cepat berpikir untuk mengevaluasi situasi dan mencari solusi yang tepat.

Kondisi diatas, jika kita lihat melalui kaca mata *al-nafs* Ibnu Sina, maka kondisi kondisi seperti ini saling mempengaruhi diantara pembagian *al-nafs* menurutnya. Yang ia bagi menjadi tiga jenis jiwa dalam arti *al-ruh*, yaitu: (Sina 2007, 63)

Pertama, *Al-Nafs al-Nabatiyyah*, juga dikenal sebagai "Jiwa Nabati", meliputi kekuatan yang ada pada manusia, tumbuhan, dan hewan. Jiwa ini dianggap sebagai kesempurnaan utama bagi tubuh, yang bersifat mekanis dan alami dalam hal fungsi reproduksi, pertumbuhan, dan konsumsi makanan. Entitas dianggap makanan ketika sifat fisiknya sejajar dengan makanannya. Jiwa nabati memiliki tiga kemampuan: makan (*al-quwwah al-ghadhiyyah*), tumbuh (*al-quwwah al-munmmiyah*), dan bereproduksi (*al-quwwah al-muwallidah*). (Reza 2014, 272)

Kedua, *Al-Nafs al-Hayawaniyyah*, juga disebut sebagai "Jiwa Hewani", mencakup kekuatan yang dimiliki manusia dan makhluk hidup lainnya. Jiwa ini dianggap sebagai kesempurnaan utama dari aspek fisik alami, yang bersifat mekanis dalam hal persepsi terhadap hal-hal spesifik dan kemampuan bergerak secara mandiri. Jiwa manusia memiliki dua kemampuan: daya pendorong (*al-quwwah al-muharrakah*) dan daya persepsi (*al-quwwah al-mudrikah*).

Ketiga, *Al-Nafs al-Insani*, juga dikenal sebagai "Jiwa Insani", meliputi kekuatan unik yang dimiliki manusia. Jiwa ini bertanggung jawab atas kegiatan akal. Dianggap sebagai kesempurnaan utama dari aspek fisik alami yang bersifat mekanis, jiwa ini memahami konsepsi universal; di sisi lain, ia melakukan berbagai tindakan eksistensial berdasarkan keputusan akal dan kesimpulan dari ide. Jiwa manusia memiliki kemampuan praktis dan teoretis. Kedua kemampuan ini dikenal sebagai akal, dan keduanya memiliki makna yang serupa. (Galib 1979, 52–53; Mahmouddin 2011) Oleh karena itu, ketika fungsi jiwa ini bekerja dengan baik, tubuh manusia secara otomatis berada dalam keseimbangan, yang membuatnya merasa sehat dan tidak mengalami gangguan pikiran.

Dalam konteks situasi di atas, *al-nafs al-insani* mengalami gangguan pikiran yang mengakibatkan kesulitan dalam berpikir secara jelas dan ketidakseimbangan antara kemampuan kognitif, afektif, motorik, dan psikososialnya. Kesehatan fisik sangat dipengaruhi oleh keadaan pikiran kita. Ibnu Sina mencatat dari pengalamannya dalam

bidang medis bahwa individu yang mengalami kondisi fisik yang buruk hanya dapat sembuh jika memiliki tekad kuat. Sebaliknya, orang yang sehat pun dapat merasakan sakit jika mereka meyakini bahwa mereka sakit. (Arroisi dan Da'i 2020)

Terhubung dengan kemampuan persepsi (*al-quwwah al-mudrikah*) dan kemampuan penggerak (*al-quwwah al-muharrakah*), individu cenderung menunjukkan ekspresi wajah yang lebih murung, lebih banyak dalam keheningan, cenderung menghindari situasi tertentu, bahkan mungkin memilih untuk mengasingkan diri. Pikiran negatif ini kemudian dapat memengaruhi kemampuan makan (*al-quwwah al-ghadhiyyah*), pertumbuhan (*al-quwwah al-munmmiyah*), dan reproduksi (*al-quwwah al-muwallidah*) dari seseorang yang sakit. Meskipun begitu, berpikir negatif dan keliru juga dapat memicu kegelisahan, yang dapat mengakibatkan hilangnya fokus, peningkatan beban mental, dan kesulitan dalam menyelesaikan masalah jika tidak diatasi. Lebih lanjut, ini dapat mengarah pada munculnya gangguan fisik baru yang menyakitkan seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, rasa nyeri pada tubuh, kelelahan, insomnia, mata berkunang-kunang, dan sebagainya.

Menurut Ibnu Sina, emosi mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, diantaranya: (Sina n.d., 94) *Pertama*, emosi marah (*infi'al al-ghadab*). Ciri-cirinya adalah adanya gerakan keluar sekali saja, tetapi juga adanya gerakan dan tindakan yang dapat menyebabkan perlawanan dan penolakan jiwa. *Kedua*, perasaan takut dan khawatir (*infi'al al-faza' wa al-khauf*). Ciri utamanya adalah adanya gerakan ke dalam, satu gerakan, yang diikuti dengan terhentinya perbuatan menahan diri dan fokusnya pada zat atau eksistensi. *Ketiga*, perasaan kepuasan dan kegembiraan (*Infi'al al-ladhdhah wa al-farah*). Serupa dengan marah, cirinya bergerak keluar secara bertahap dari adanya perbuatan dan condong pada perbuatan dan sesuatu yang berupa kesenangan, yang secara bertahap meningkat dan menetap. *Keempat*, emosi sedih (*infi'al al-huzn*). Serupa dengan kekhawatiran, Cirinya gerakan ke dalam, bergerak secara bertahap, seperti kekhawatiran. Kesedihan adalah suatu rasa sakit jiwa yang disebabkan oleh kehilangan sesuatu yang dibutuhkan atau dicari atau tidak tercapainya apa-apa yang dicintainya.

Pengertian Ibnu Sina tentang kesehatan psikis tersebut sesuai dengan konsep al-nafs, yaitu tentang keterkaitan jiwa dan raga (*soul-body, nafs-jasd*). Konsep Ibnu Sina mengenai pengaruh pikiran terhadap tubuh digambarkan oleh Ibnu Sina sebagai pengaruh emosi (*infi'al*) dan kemauan (*iradah*) (Sina n.d.) Ibnu Sina membahas berbagai emosi, termasuk marah, gembira, atau senang, terkejut, dan susah, atau perhatian. Gerakan-gerakan ruh (*harakah al-ruh*) atau gerakan-gerakan psikologis (*harakat al-nafsiyyah*) keluar atau ke dalam adalah istilah untuk keadaan yang dapat terjadi secara serentak atau secara bertahap. Ibnu Sina menjelaskan bahwa kesehatan jasmani sangat penting untuk kemajuan jiwa manusia. Jiwa yang kuat akan memiliki kemampuan untuk memaksimalkan potensi fisiknya. (Hidayatullah, Kusuma, dan Arroisi 2022, 10) (Hidayatullah, Kusuma, dan Arroisi 2022) Untuk mengetahui lebih lanjut tentang pemetaan jiwa dalam kajian Ibnu Sina dan kaitannya dengan gejala psikosomatis yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Pemetaan *Al-Nafs* Ibnu Sina dan kaitannya dengan gejala psikosomatis

STRESS			
memiliki pengaruh pada			
Kognitif (Daya Pikir) <i>Al-Aql</i>	Motorik (Daya Gerak) <i>Al-Iradah/ Al-Quwwah</i>		Afektif (Daya Emosi) <i>Infi'al</i>
<i>al-Nafs Al-Insani</i>	<i>al-Nafs Nabatiyah</i>	<i>al-Nafs Hayawaniyah</i>	<i>Al-Qalb</i>
1. Praktis (<i>al-aql amali</i>) 2. Teoritis (<i>al-aql nadzari</i>)	1. daya makan (<i>al-quwwah al-ghadihiyyah</i>), 2. daya tumbuh (<i>al-quwwab al-munmmiyah</i>) 3. daya reproduksi (<i>al-quwwah al-muwallidah</i>).	1. daya penggerak (<i>al-quwwah al-muharrakah</i>) 2. daya persepsi (<i>al-quwwah al-mudrikah</i>)	1. Emosi marah (<i>infi'al al-ghadab</i>) 2. Emosi khawatir dan ketakutan (<i>infi'al al-faza' wa al-khauf</i>) 3. Emosi kesenangan dan kegembiraan (<i>infi'al al-ladhdhah wa al-farah</i>) 4. Emosi sedih (<i>infi'al al-huzn</i>)
Ketidakseimbangan Unsur di atas menyebabkan			
DISHARMONITAS HUMORAL			
FISIK MENGALAMI GEJALA PSIKOSOMATIS			

Terapi Psikosomatis Ibnu Sina

Pengobatan psikosomatis (*psychosomatic medicine*) atau terapi somatik (*somatic therapies*) adalah jenis pengobatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku pasien yang sakit dengan menggunakan teknik tertentu, seperti obat bius, aliran listrik, atau pembedahan. (Mahmouddin 2011)

Shock treatments, atau terapi kejut, adalah metode pengobatan yang paling umum yang menggunakan aliran listrik atau obat bius untuk membuat pasien tidak sadar. *Shock therapy*, atau terapi kejut, memiliki efek yang tidak bertahan lama. Ini disebabkan oleh fakta bahwa terapi kejut hampir selalu menyebabkan kembalinya sakit jiwa pada sebagian besar pasien yang diobati. Meskipun manfaatnya hanya sebentar, terapi kejut aliran listrik paling efektif untuk pasien sakit jiwa.

Saat ini, ada metode lain yang digunakan selain psychosurgery, namun prosedur ini dapat mengakibatkan kerusakan pada jaringan otak. Psychosurgery merupakan tindakan drastis yang umumnya diberikan kepada pasien yang telah didiagnosis mengalami keputusasaan. (Mahmouddin 2011) Meskipun beberapa dari tindakan ini telah memberikan hasil yang signifikan dan memberikan manfaat yang penting, seringkali mereka juga memiliki tingkat keberhasilan yang bervariasi.

Selain itu, terdapat metode kemoterapi, yakni suatu bentuk pembedahan modern yang dapat mempengaruhi beberapa fungsi otomatis tubuh. Terapi ini dapat membantu pasien dalam mencapai keadaan lebih tenang dan rileks tanpa menyebabkan kantuk. Terbukti bahwa pengobatan ini, terutama dengan menggunakan *chlorpromazine* dan *reserpine*, efektif dalam meredakan kecemasan dan mengembalikan kestabilan emosi pada pasien. Namun, belum jelas apakah terapi ini memiliki sifat penyembuhan atau hanya bersifat paliatif. Ketika digabungkan dengan prosedur terapi lainnya, dapat membantu pasien untuk mengurangi ketegangan, kecemasan, dan meningkatkan keterlibatannya partisipasinya.

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, ada dua jenis terapi untuk gangguan psikosomatis: pengobatan fisik dan terapi mental atau psikologis. Pengobatan fisik disesuaikan dengan kondisi medis pasien. Sebaliknya, hipnoterapi yang dilakukan dengan bantuan obat-obatan dan bimbingan dari psikolog, merupakan metode yang bisa digunakan untuk terapi psikologis. (Mahmouddin 2011)

Dalam warisan Psikologi Islam, banyak tokoh telah mengemukakan pandangan mengenai jiwa (*al-nafs*). Di antara mereka terdapat Al-Kindi (801-873 M), Al-Farabi (870-950 M), Ibnu Miskawih (932-1030 M), Ibnu Sina (980-1037 M), serta Al-Ghazali (1058-1111 M). Setiap tokoh memiliki kontribusi pemikiran yang signifikan yang berdampak besar pada perkembangan "ilmu jiwa" Islam. Sebagai contoh, dalam karya Al-Kindi, *al-Nafs* dijelaskan sebagai *Jauhar Basith* (substansi yang tunggal), dianggap sebagai jauhar rohani yang memiliki makna yang sempurna dan mulia. Karena *al-nafs* bersifat jauhar rohani, hubungannya dengan tubuh adalah non-fisik. Meskipun terdapat keterhubungan, *al-nafs* bersatu dengan tubuhnya untuk melakukan aktivitas, namun tetap mempertahankan eksistensi terpisah dan berbeda dari tubuhnya, sehingga keberadaannya abadi setelah kematian. (Nasution 1992, 17-18; Rahmatiah 2017, 39) Selain itu, Al-Kindi juga menyatakan bahwa jiwa manusia terdiri dari tiga kekuatan: daya bernaflu (*al-quwwah al-syahwatiyyah*) yang berlokasi di perut, daya marah (*al-quwwah al-gadabiyyah*) yang berlokasi di dada, dan daya berpikir (*al-quwwah al-'aqliyyah*) yang berlokasi di kepala. (Salam dan Huzain 2020, 36)

Sedangkan kontribusi Al-Farabi memberikan kontribusi mengenai pembagian daya atau kekuatan dalam jiwa sebagai jauhar rohani yang berasal dari pancaran akal kesepuluh. Ini meliputi daya gerak (*al-quwwah al-muharikah*), daya mengetahui (*al-quwwah al-mudrikah*), dan daya berpikir (*al-quwwah al-natiqah*). (Nasution 1986; Salam dan Huzain 2020) Walaupun keduanya membicarakan teori mengenai jiwa, mereka belum memasuki wilayah kajian "terapi jiwa" sebagaimana nantinya dikemukakan oleh Ibnu Sina dalam pembahasan selanjutnya.

Seyyed Hossein Nasr menyatakan bahwa Ibnu Sina dikenal memiliki wawasan klinis yang luas, dan ia merupakan orang pertama yang mendokumentasikan berbagai jenis penyakit dan pengobatannya. Namun, reputasi Ibnu Sina terutama dipengaruhi oleh dua hal. Pertama, kemampuannya dalam melakukan penyembuhan psikologis untuk penyakit fisik, yang sekarang dikenal sebagai "ilmu medis psikosomatis" (*psychosomatic medicine*). (Nasr 1970, 211) Dengan demikian, Ibnu Sina adalah pionir dalam bidang terapi psikosomatis.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, bagi orang yang menderita psikosomatis, kadang sulit untuk membedakan apakah penyakit mereka berasal dari masalah fisik biasa atau faktor emosional. Oleh karena itu, cara paling efektif untuk menentukan apakah seseorang terkena psikosomatis atau tidak adalah melalui hipnotis. (Mahmouddin 2011) Hipnotis artinya membuat seseorang berada dalam sugesti. Orang tersebut berada dalam

pengaruhnya dan kemudian menjadi tidak sadar sama sekali. (Depdikbud 1990) Menurut Ibnu Sina, jiwa yang kuat dapat menyakitkan dan menyembuhkan badan lain tanpa menggunakan cara apa pun. Ia menunjukkan bukti fenomena sugesti dan hipnotis dalam hal ini (*al-wahm al-'amil*). (Syarif 1998, 118)

Hipnosis dapat membantu individu yang terkena psikosomatis dengan beberapa cara, termasuk membantu mereka mengidentifikasi situasi emosional yang mungkin mempengaruhi mereka secara khusus, mengontrol reaksi emosional yang terkait dengan gerakan, mengubah respons otomatis yang muncul, dan memberikan kontrol langsung atas respon otomatis tersebut. (Mahmouddin 2011)

Tiga metode pengobatan ideal dibangun oleh Ibnu Sina: pengobatan dengan tangan (*isti'malu a'mal al-yad*), pengaturan menu dan waktu makan (*al-tadbir wa al-taghdiyyah*), dan penggunaan obat (*isti'mal al-adwiyah*). (Sina n.d.) Dalam klasifikasinya tentang penggunaan obat, Ibnu Sina mempertimbangkan tiga prinsip utama: memilih jenis obat (panas atau dingin, basah atau kering), menentukan dosis obat (besar atau kecil, standar panas atau dingin, dll.), dan mengikuti jadwal penggunaan obat. (Sina n.d.) Selain itu, Ibnu Sina mengkategorikan gangguan jiwa sebagai jenis gangguan pikiran yang bersifat elementer, yaitu gangguan jiwa yang disebabkan oleh ketidaknormalan dalam bagian otak. (Ahmad 1974, 209)

Salah satu tindakan yang dilakukan oleh Ibnu Sina adalah menginspirasi dan memotivasi seorang pasien yang enggan makan dan minum akibat serangan syaraf. Contohnya adalah kisah dalam buku "*Fi 'Ilm al-Nafs*" tentang keluarga Amir Shamsu Ma'ali. (Ahmad 1974) Mereka memiliki gangguan di mana mereka merasa menjadi seekor sapi dan menolak untuk makan. Bahkan ketika mereka bersedia makan, mereka hanya mau mengonsumsi makanan yang biasa diberikan kepada sapi. Pasien ini hanya berbicara tentang keinginannya untuk disembelih dan dagingnya harus dimakan oleh semua orang.

Meskipun banyak dokter mencoba untuk mengobati kondisi ini, tidak ada yang berhasil hingga saat itu. Maka, sebagai dokter muda, Ibnu Sina menyaksikan pasien ini, mempersiapkan alat untuk menyembelih, dan berbicara dengan mereka. Pasien akhirnya setuju untuk makan dan minum secara teratur agar bisa menjadi lebih gemuk. Mereka berjanji akan membunuh Ibnu Sina jika mereka benar-benar gemuk. Setelah beberapa minggu makan dan minum teratur, kesehatan pasien mulai membaik.

Ketika pasien sudah cukup sehat dan pikiran mereka menjadi lebih tenang, Ibnu Sina bersiap untuk melakukan tindakan penyembelihan, namun kali ini pasien enggan karena merasa sudah sehat. Terapi yang demikian pada masanya sangat tidak diduga jika berhasil. Namun Ibnu Sina berhasil membuktikannya. Kisah di atas menggambarkan penyelidikan dalam 'ilmu jiwa' yang kemudian hari dikenal dengan psikosomatis.

Gejalanya mirip dengan *anoreksia nervosa*, yaitu kondisi di mana individu menolak makan dan mengalami penurunan berat badan ekstrem. Kondisi ini tidak memiliki penyebab organik yang jelas. Faktor fisik yang dominan termasuk demam tinggi, kegelisahan saraf, masalah tekanan darah, alergi, dan penyakit kronis yang menyebabkan kelemahan. (Yenawati 2018) Meski tidak sama persis, setidaknya terdapat beberapa persamaan, yaitu ketika pasien itu kekurangan makan dan minum, maka hal itu dapat mempengaruhi kondisi kejiwaannya, dapat menyebabkan penyakit-penyakit yang lain.

Terapi psikosomatis Ibnu Sina antara lain juga dapat dilakukan dengan merasakan debaran jantungnya. Ibnu Sina menggunakan terapi ini untuk mengobati pemuda yang merasakan debaran jantung dan mengalami gangguan jiwa akibat sakit rindu (*disorder of love*). Dalam hal fisik, terjadi perubahan yang disebut sebagai perubahan *cardiopulmoner*, termasuk pernafasan yang cepat dan terengah-engah, keringat berlebihan, dan detak

jantung yang tidak teratur. (Mahmouddin 2011) Ibnu Sina menyarankan agar si pemuda bertemu dan menikahi wanita yang dicintainya. Akibatnya, pemuda tersebut sembuh dan akhirnya menikah. (Shoja dan Tubbs 2007, 228) Cara yang dilakukan Ibnu Sina terhadap pasien yang menderita fisik terhadap perubahan-perubahan detak jantung (*cardiopulmonary changes*), adalah dengan melihat kondisi kejiwaan pasien yang ternyata dalam kondisi merindukan seseorang.

Terapi ini didasarkan pada ilmu psikiatri Ibnu Sina dalam pengobatan penyakit jiwa, seperti yang dilakukannya pada remaja yang menderita penyakit rindu. Dalam pengobatan pasiennya, Ibnu Sina sering menggunakan psikiatri. Menurut "Abd al-Razzaq Nawfal," Ibnu Sina adalah orang pertama yang mengatakan bahwa kegoncangan kejiwaan dapat berdampak pada lambung, yang menyebabkan penyakit nanah pada usus. (Ahmad 1974) Hal ini menunjukkan Ibnu Sina memiliki berperan penting dalam ilmu psikiatri.

Menurut teori terapi psikosomatis Ibnu Sina, sikap kreatif dan optimis diperlukan untuk memperkuat dan menstabilkan hati manusia (*al-'amal wa husn al-raja'*). (Sina n.d.) Sikap ini mampu mempertahankan stabilitas panas dan dingin dalam hati. Sebaliknya, kesedihan dan keputusasaan akan melemahkan dan mengganggu keseimbangan hati (disharmonitas). Sebagaimana dinyatakan oleh Ibnu Sina, penyakit psikis disebabkan lebih karena ketidakstabilan atau ketidakharmonisan kondisi manusia dalam humornya. (Sina n.d.) Ibnu Sina menjelaskan bahwa disharmonitas itu berpengaruh terhadap hati. Faktor psikologis dan emosi psikologis memengaruhi hati. Hal-hal seperti kelebihan udara, panas atau dingin menunjukkan bahwa hati mungkin sakit. (Mahmouddin 2011) Bersikap optimis ini selaras dengan larangan al-Qur'an terhadap sikap pesimis terdapat pada Q.S Yusuf ayat 87. "*jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah.*"

Ibnu Sina menekankan pentingnya tidur yang ideal, selain gagasan tentang terapi bersikap kreatif dan optimis untuk menjaga kesehatan mental. Menurut Ibnu Sina, tidur dianggap sebagai cara yang ideal untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran. Jika Anda tidak tidur cukup, Anda akan mengalami kehilangan energi dan lemahnya psikis. (Sina n.d.). Oleh karena itu, seseorang yang menderita penyakit mental memerlukan waktu istirahat dan tidur yang cukup, serta udara yang sehat. Dengan demikian, untuk menjaga atau mengobati hati manusia dari penyakit psikis, Ibnu Sina menawarkan terapi psikosomatis dengan bersikap kreatif dan optimis, serta menjaga tingkat tidur yang ideal.

Terapi ini, seperti yang ditekankan oleh Ibnu Sina, merupakan salah satu dari pilar-pilar akhlak yang mulia (*akhlaq mahmudah*). Terdapat empat pendekatan yang dapat diterapkan untuk mencapai akhlak yang mulia, sebagaimana dijelaskan oleh Ibnu Miskawaih. *Pertama*, adalah memiliki tekad sungguh-sungguh untuk berlatih dan mengendalikan diri (*al-'adah wa al-jihad*). *Kedua*, menggunakan pengalaman dan pengetahuan orang lain sebagai cermin bagi diri sendiri. *Ketiga*, adalah introspeksi diri (*muhasabah al-Nafs*). *Keempat*, pendekatan kontraproduktif. Dalam hal ini, minimal dua langkah diperlukan untuk mengobati penyakit jiwa atau psikis, mirip dengan penanganan penyakit fisik: mengidentifikasi jenis penyakit dan penyebabnya, lalu mengobatinya dengan pendekatan yang berlawanan. (Suwito 2004, 189–96)

Pembentukan akhlak dalam terapi psikosomatis dapat digabungkan dengan pendekatan religius dalam terapi psikosomatis. (Fitri 2019) George mencatat bahwa individu yang lebih religius cenderung memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik. Mereka jarang jatuh sakit, kurang rentan terhadap serangan jantung atau kanker, dan memiliki proses pemulihan yang lebih cepat dari penyakit. Studi juga menunjukkan bahwa penggunaan *coping religiosity* dalam mengatasi stres memiliki efek positif terhadap kesehatan fisik dan mental. (Gamayanti 2018, 933)

Al-Ghazali menyajikan tiga metode, yaitu metode taat syariat, metode pengembangan diri, dan metode kesufian. (Lubis 2012, 65) Metode taat beragama mengimplikasikan upaya sungguh-sungguh untuk berbuat kebajikan dan melakukan hal-hal yang memberi manfaat sesuai dengan ajaran agama, serta menjauhi hal-hal yang diharamkan. Metode pengembangan diri, dikenal juga sebagai pendidikan diri, menekankan pada peningkatan kesadaran akan kekuatan dan kelemahan individu, yang kemudian mendorong dorongan untuk memperbaiki diri dan mengurangi sifat-sifat negatif.

Metode kesufian, di sisi lain, lebih menekankan pada dimensi spiritual dan upaya untuk mencapai citra manusia ideal melalui aspirasi rohaniah. Menurut Said Nursi, kebahagiaan sejati hanya dapat diperoleh melalui pengenalan terhadap Allah. (Zarkasyi et al. 2019, 228) Disiplin diri termasuklah *mujahadah* (perjuangan), *uzlah* (penarikan diri), *zuhud* (sederhana), *syaq* (kerinduan), dan cinta yang dinyatakan melalui praktik wirid (*zikir*), *tasbih*, dan *tahmid*. (Arroisi 2018, 336) Akibatnya, pada puncak pencapaian spiritual, individu akan menemukan kualitas-kualitas seperti kesabaran, kesehatan, ketakwaan, ketenangan, dan kebahagiaan. Oleh karena itu, *tazkiyatun nafs* (penyucian diri) dan *mujahadah al-Nafs* (perjuangan batin) dapat berfungsi sebagai bentuk terapi psikosomatis.

PENUTUP

Psikosomatik berasal dari kata Yunani *psyche* dan *soma*, yang masing-masing berarti jiwa dan badan atau tubuh. Kondisi yang dikenal sebagai psikosomatik terjadi ketika konflik dan kecemasan yang berasal dari berbagai ekspresi emosi menyebabkan berbagai penyakit jasmaniah atau justru memperparah penyakit jasmaniah yang sudah ada. Gangguan psikosomatik biasanya disebabkan oleh stres. Stressor memengaruhi syaraf tubuh, menyebabkan sakit fisik.

Dalam kasus psikosomatis, kondisi psikis atau jiwa (*al-nafs*) seseorang sangat beragam. Ini adalah keadaan yang menyebabkan gangguan fisik dan psikologis. Konsep *al-nafs*, yang mengacu pada hubungan antara jiwa dan raga (*soul-body*, *nafs-jasd*), berkorelasi dengan pengertian kesehatan psikis Ibnu Sina. Dalam hal psikis, Ibnu Sina menyebutkan dua dampak pikiran terhadap tubuh: emosi (*infi'al*) dan kemauan (*iradah*). Menurut Ibnu Sina, kesehatan jasmani sangat penting untuk kemajuan jiwa seseorang. Jiwa yang kuat akan memiliki kemampuan untuk memanfaatkan seluruh kekuatan fisiknya. Menurut pendapatnya, Ibnu Sina memiliki tiga metode pengobatan yang ideal untuk menyembuhkan orang yang menderita psikosomatis: penggunaan obat (*isti'mal al-adwiyah*), pengaturan menu dan waktu makan (*al-tadbir wa al-taghdiyyah*), dan pengobatan manual (*isti'malu a'mal al-yadiyyah*).

Oleh karena itu, Ibnu Sina melihat pengobatan gangguan psikosomatik secara keseluruhan. melihat manusia sebagai gabungan dari jiwa dan tubuh. Meskipun demikian, ini bukan berarti bahwa kondisi mental dapat mengatasi semua kondisi fisik. Namun demikian, metode ini melihat kondisi psikologis manusia sebelum melihat gejala pasien.

Untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental pasien, terapi psikosomatis Ibnu Sina menggunakan metode seperti sugesti, hipnosis, dan dorongan positif. Ibnu Sina menyarankan terapi psikosomatis, yang mencakup bersikap kreatif dan optimis, tidur yang cukup, dan pendekatan religius, untuk menjaga dan memperbaiki kesehatan tubuh dan jiwa. Dalam terapi psikosomatis, pendekatan religius, holistik, dan spiritual sangat penting karena jiwa lebih kuat daripada badan dan abadi setelah badan hancur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Zainal Abidin. 1974. *Ibnu Siena (Avicenna): Sarjana dan Filosof Besar Dunia*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Al-Fanjari, Ahmad Syauqi. 1996. *Nilai Kesehatan Syariat Islam*. 1 ed. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arroisi, Jarman. 2018. "Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi." *Tsaqafah* 14(2).
- Arroisi, Jarman, dan Rahmat Ardi Nur Rifa Da'i. 2019. "Konsep Jiwa Perspektif Ibn Sina." *ISLAMICA* 13(2).
- . 2020. "Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina)." In *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, , 199–206.
- Bastaman, H.D. 2007. *Logoterapi Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bruno, Frank J. 1989. *Kamus Istilah Kunci Psikologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Darajat, Zakiah. 1995. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: CV. Haji Masagung.
- Depdikbud, Tim Penyusunan Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. 3 ed. Jakarta: Balai Pustaka.
- Fitri, Dianing Pra. 2019. "Terapi Tobat pada Gangguan Psikosomatik." *Esoterik* 5(1): 180.
- Galib, Musthafa. 1979. *Ibn Sina*. Beirut: Dar wa Maktabah al-Hilal.
- Gamayanti, Witrin. 2018. "Religious Coping Dengan Subjektive Well –Being Pada Orang Yang Mengalami Psikofisiologis." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 6(2): 932–40.
- Hidayatullah, Rakhmad Agung, Amir Reza Kusuma, dan Jarman Arroisi. 2022. "Konsep Manusia Ideal Menurut Syed Muhammad Naquib Al-Attas." In *International Conference and Visiting Scholars*, INSURI Ponorogo - USM.
- Jaya, Yahya. 1970. *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Jazilah, Elis. 2011. "Metode Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi bagi Psikomatik." UIN Syarif Hidayatullah.
- Lubis, Agus Salim. 2012. "Konsep Akhlak dalam Pemikiran al-Ghazali." *Hikmah* 6(1).
- Mahmouddin, Saharawati. 2011. "Sistem Kedokteran Islam: Studi Konsep Kesehatan Mental Ibnu Sina." Mazhab Ciputat.
- Martina, Khoirun Nisa Dwi, dan Supandi Supandi. 2017. "Konseling Islami Dengan Teknik Scaling Question Untuk Mengurangi Kecemasan Pasien." *al-Balagh : Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 2(2): 209–29.
- Mubarok, Achmad. 2000. *Jiwa dalam Al-Qur'an: Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*. Jakarta: Jakarta Paramadina.
- Nasr, Seyyed Hossein. 1970. *Science and Civilization in Islam*. New York, Toronto, dan London: New American Library.
- . 2003. *Man and Nature: The Spiritual Crisis in Modern Man*. Chicago: Kazi Publications.
- Nasution, Harun. 1986. *Akal dan Wahyu dalam Islam*. Jakarta: UI Press.
- . 1992. *Falsafat dan Mistisisme dalam Islam*. Jakarta: Bulan Bintang.

- Pinel, John P.J. 2009. *Biopsikologi*. 7 ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahmatiah, St. 2017. "Pemikiran Tentang Jiwa (Al-Nafs) Dalam Filsafat Islam." *Sulesana* 11(2).
- Reza, Syah. 2014. "Konsep Nafs Menurut Ibnu Sina." *Kalimah* 12(2): 263.
- Salam, Andi Muhammad Iqbal, dan Muhammad Huzain. 2020. "Al-Nafs dalam Filsafat Islam: Kajian Kritis terhadap Pemikiran tentang Jiwa." *Dirasat Islamiah: Jurnal Kajian keislaman* 1(1): 34–46.
- Shoja, Mohammad Ali M., dan Shane Tubbs. 2007. "The Disorder of Love in the Canon of Avicenna (A.D. 980-1037)." *Am J Psychiatry* 164(2).
- Sina, Ibnu. 2007. *Psikologi Ibn Sina*. ed. Irwan Kurniawan. Bandung: Pustaka Hidayah.
- . *Al-Qanun fi al-Tibb*. Beirut: Dar Sadir.
- Suhada, Sandy Aji et al. 2023. "Konsep Spiritualisme Masyarakat di Era Modernisasi dalam Kehidupan Sosial-Beragama." In *The 1st Nurjati Conference*,.
- Sukamto, dan A. Dardiri Hasyim. 1995. *Nafsiologi: Refleksi Analisis tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia*. 1 ed. Surabaya: Risalah Gusti.
- Supratiknya, A. 1995. *Mengenal Perilaku Abnormal*. 1 ed. Yogyakarta: Kanisius.
- Suwito. 2004. *Filsafat Pendidikan Akhlak Ibnu Miskawaih*. ed. Jemen Musfah. Yogyakarta: Belukar.
- Syarif, M.M. 1998. *Para Filosof Muslim*. Bandung: Mizan.
- Yenawati, Sri. 2018. "Gangguan Psikosomatik Dan Psikofisiologis (Anorexia Nervosa, Enuresis, Ashma)." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 3(1).
- Zarkasyi, Hamid Fahmy, Jarman Arroisi, Amal Hizbullah, dan Dahniar Maharani. 2019. "Konsep Psikoterapi Badiuzzaman Said Nursi dalam Risale-i Nur." *Tsaqafah* 15(2).