

Konsep Kesehatan Jiwa dalam Pemikiran Ibn Miskawaih: Relevansinya terhadap Kesehatan Mental Generasi Z

Oleh:

Asep Saepullah ¹

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

asepsaepullah45@gmail.com

Abstract

This paper aims to examine the concept of Ibn Miskawaih's Mental Health in his work entitled Tahdzibul Al-Akhlaq and its relevance to the mental health of Generation Z. The writing method used in this study is a qualitative method in the form of a literature study with the primary book by Ibn Miskawaih entitled Tahdzib Al-Akhlaq which has been translated into Menuju Kesempurnaan Akhlak. In the process of analyzing the data, the author uses a descriptive-analytical analysis method. The results of this study indicate the conclusion that various mental health issues faced by Generation Z, as well as the relevance of mental health in Ibn Miskawaih's thinking, are expected to be the foundation for the formation of strong mental health. Because, for Ibn Miskawaih, mental health is a divine faculty, not physical, so that it can affect the activities of the mind and heart in everyday life. Especially for the mental health of Generation Z. This paper contributes to modern Islamic thought in understanding various mental problems of Generation Z scientifically which include attitudes and behavior both physically and mentally.

Keywords: *Ibn Miskawaih; Soul; Mental Health; Generation Z*

A. PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini, diskursus terkait kesehatan mental atau mental health telah menjadi polemik di tengah masyarakat modern. Terutama masyarakat yang disebut dengan Generasi Z yang hidup di tengah arus informasi dan teknologi (IPTEK) yang begitu maju. Namun, perkembangan dan kemajuan teknologi tersebut tidak didukung dengan sikap dan perilaku yang bijak dalam penggunaannya. Sehingga, seringkali menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya dan orang-

orang di sekitarnya. Salah satunya ialah menjadi tidak fokus pada perkembangan diri (jiwa) dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Akibatnya, sebagian generasi Z mengalami kecemasan, kekhawatiran, depresi, overthinking dan lain sebagainya.

Persoalan yang kompleks di era teknologi kekinian, telah turut berkontribusi dalam menimbulkan maraknya gangguan Kesehatan mental bagi para remaja generasi Z. Hal demikian diperkuat dengan gaya hidup yang serba konsumtif, di mana

teknologi memudahkan masyarakat beraktivitas secara online. Sampai pada akhirnya, gaya hidup yang seperti ini (materialisme), dapat menghilangkan nilai-nilai kemanusiaan seseorang, serta menimbulkan penyakit mental: gelisah, kekhawatiran dan ketidakpuasan yang berujung pada gangguan Kesehatan bagi jiwa. Untuk itu, Sayyed Hossein Nasr menjelaskan manusia modern saat ini sedang mengalami apa yang dimaksud sebagai kehampaan spiritual, kehilangan makna, legitimasi, dan keterasingan (alienasi) (Haedar Bagir 2005: 75); sebagaimana yang terjadi pada beberapa remaja generasi Z sekarang.

Dewasa ini, di senjakala modernitas, keadaan telah berubah drastis. Rafael Capurro (filsuf teknologi) menjelaskan bagaimana teknik digital dewasa ini telah mengharuskan filsafat kontemporer untuk memikirkan ontologi, antropologi dan etika di era digital (F. Budi Hardiman 2021: 38). Perubahan drastis dalam komunikasi tersebut, tentu berdampak tidak hanya pada gaya hidup manusia, melainkan juga pemahaman manusia tentang realitas, tentang dirinya, dan juga tentang baik dan buruk.

Konsep (jiwa) dalam perspektif agama (Islam) memerankan peranan yang signifikan dalam kesehatan mental (psikologi) masyarakat modern, terutama bagi generasi Z. Sebab, hal tersebut tentu berkaitan erat dengan kedudukan manusia dalam Islam yang memiliki tiga pembagian, yakni nafs (prinsip terendah dari manusia), qalb (hati),

dan ruh (jiwa) (Annemarie Schimmel 2018: 242). Hakikat manusia tidak tergantung oleh keadaan-keadaan dari luar, hal itu semata-mata tergantung pada nilai yang diberikannya pada dirinya sendiri. Oleh karena, satu-satunya persoalan adalah kecenderungan sikap yang terdalem pada jiwa, dan prinsip yang terdalem ini tidak dapat dihancurkan (Asy'arie 1992: 84–85).

Untuk itu diperlukan suatu sandaran pemikiran yang lebih mendasar guna memahami dan menentukan hakikat manusia dengan segala perkembangan IPTEK hari ini yang turut menggerus nilai-nilai jiwa kemanusiaannya. Salah satu filsuf Islam yang memiliki kontribusi besar dalam memperkenalkan apa yang kini dikenal sebagai “penguatan diri” (mental) dan psikologi positif adalah Ibn Miskawaih (w.421 H/1030 M) (Hussein Rassool 2023: 45–46). Di antara hal-hal lain yang ditinggalkannya untuk kita ialah system filosofis etika dalam karyanya yang berjudul Tahdzib Al-Akhlaq hingga saat ini masih sangat bernilai di dunia Timur. Ia dimulai dengan risalah tentang sifat esensial jiwa (T.J. De Boer 2019: 179). Untuk itu, Ibn Miskawaih membagi jiwa manusia menjadi tiga bagian, yaitu pertama, fakultas berpikir (Al-Quwwah Al-Natiqah) kedua, fakultas (syahwiyah) dan ketiga, fakultas amarah (Al Quwwah Al Ghadlabiyah) (S. Bakri 2018: 156). Penelitian ini hendak menjelaskan konsep kesehatan jiwa perspektif Ibn Miskawaih dalam Tahdzib Al-Akhlaq serta bagaimana relevansinya bagi kesehatan mental Generasi-Z hari ini.

Penelitian terkait pemikiran Ibn Miskawaih dalam ranah etika, moral, dan kesehatan jiwa sudah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya, di antaranya penelitian Rifqah Najwa Azizah (2023) berjudul *Ibn Miskawaih's Ethics as The Basis for Achieving Mental Well-Being*; dan penelitian Nurul Khair Kirana dan Fatmawati (2022) berjudul *Psikologi Islam Ibn Miskawaih Dalam Rehabilitasi Penyakit Mental Manusia*. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa fokus penelitian Ibn Miskawaih ialah pada ajaran etika, moral, jiwa, psikologi dan Kesehatan mental yang merujuk pada salah satu magnum opusnya yang berjudul *Tahdzib Al-Akhlaq*. Sementara penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk melengkapi sekaligus menguatkan temuan-temuan sebelumnya terkait pemikiran Ibn Miskawaih serta relevansinya terhadap fenomena kesehatan mental (mental health) bagi Generasi Z. Oleh sebab itulah, penelitian tentang konsep kesehatan jiwa dalam pemikiran Ibn Miskawaih penting untuk dilakukan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan model studi pustaka (library research) dengan menggunakan pendekatan analisis deskriptif-filosofis. Literatur yang menjadi sumber penelitian ini ialah buku, jurnal, artikel dan hasil penelitian dari peneliti sebelumnya yang mengkaji pemikiran-pemikiran Ibn Miskawaih. Sementara yang menjadi sumber primer dalam penelitian ini adalah salah satu karya magnum opusnya Ibn Miskawaih,

yakni *Tahdzib Al-Akhlaq* yang telah diterjemahkan menjadi “Menuju Kesempurnaan Akhlak: Buku Daras Pertama tentang Filsafat Etika” (1995), lalu dianalisis dan dihubungkan dengan permasalahan gangguan kesehatan mental. Utamanya pada Generasi-Z dengan pendekatan analisis deskriptif-filosofis guna menegaskan kontribusi Ibn Miskawaih dalam bidang psikologi dan kesehatan mental

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Biografi Singkat Ibn Miskawaih

Abu Ali Ahmad bin Muhammad bin Ya'qub Miskawaih (941 M/330 H-421 M/1030 H) lahir di Rey, Persia (sekarang Iran). Miskawaih merupakan seorang dokter, filolog, dan sejarawan, yang merupakan bendaharawan dan teman Sultan Adlud Al-Daulah, dan meninggal pada 1030 H. Pengaruhnya bagi filsafat Islam terutama berada di bidang etika.

Miskawaih bekerja sebagai pengelola perpustakaan untuk sejumlah wazir dinasti Buya (Buwaihi) pada masa Abbasiyah). Lalu, dia sangat tertarik dengan filsafat Aristoteles dan Plato. Miskawaih juga tidak berusaha merekonsiliasi agama dan filsafat ataupun berupaya memadukan keduanya. Dia penulis karya Islami penting pertama mengenai etika filosofis, berjudul *Tahdzib al-Akhlaq* (Menuju Kesempurnaan Akhlak). Selain itu, pengembangan nilai etika dan moral Ibn Miskawaih berhubungan langsung dengan

Pendidikan (ta'lim) individual. Adapun karya-karya Ibn Miskawaih dalam bidang psikologi di antaranya yakni, *Al-Sa'adah fi Falsafati al-Akhlaq* (Kebahagiaan dari Sudut Pandang Filsafat Anak), *Tahdzib al-Akhlaq* (Menuju Kesempurnaan Akhlak), *Al-Fawz al-Ashghar* (Kemenangan Kecil), *As-Sa'adah* (Kebahagiaan), *Risalah fi al-Lazzat wa al-Alam* (Risalah Mengenai Kelezatan dan Perasaan Sakit), *Risalah fi Jawhar an-Nafs wa al-Aql* (Tanya Jawab Mengenai Intisari Jiwa), *Ajwibah wa As'ilah fi an-Nafs wa al-Aql* (Tanya Jawab Mengenai Jiwa dan Akal), dan *Thaharat an-Nafs* (Kebersihan Jiwa) (Hussein Rassool 2023: 45).

Menurut Hussein Rassool, kontribusi Miskawaih dalam psikologi ialah memperkenalkan apa yang kini dikenal sebagai “penguatan diri” dan tanggapan (Hussein Rassool 2023: 46). Miskawaih juga meneliti jiwa dan kebaikan-kebaikannya. Karyanya mengenai psikologi moral dan positif menjadi dasar untuk banyak teori sesudahnya mengenai perubahan perilaku sikap, dan adab secara bertahap.

Ibn Miskawaih juga dapat dianggap ahli psikologi Pendidikan dan kognitif karena karyanya *Tahdzib al-Akhlaq* (Menuju Kesempurnaan Akhlak). Karyanya tersebut berhubungan dengan psikologi positif dan cara mencapai kebahagiaan tertinggi. Untuk mewujudkan kebahagiaan dan kebaikan-kebaikannya, beberapa syarat di dalam dan luar harus dipenuhi. Bagi Miskawaih—sebagaimana yang ditulis oleh Hussien Rassol, syarat di

dalamnya meliputi kesehatan dan temperamen. Syarat di luar yang harus diatasi ialah kelemahan diri, dengan cara memenuhi kondisi psikologis untuk mencapai kebahagiaan yang berpusat di kehendak manusia dan kemampuan memperbaiki kecenderungan-kecenderungannya. Akhirnya, Miskawaih juga membahas kebutuhan kesadaran diri dan metode mengobati penyakit jiwa (Ibn Miskawaih 1995: 15).

Karena filsafat akhlaknya yang sistematis, *Tahdzib al-Akhlaq* (Pendidikan Moral), bertujuan – seperti yang ditegaskan dalam pendahuluannya – menanamkan dalam diri seseorang kualitas-kualitas moral dan melaksanakannya dalam tindakan-tindakan utama secara spontan. Dalam mengimplementasikan hal tersebut, pertama-tama harus diselidiki sifat, kesempurnaan, daya dan tujuan jiwa, seperti yang dikaji dalam psikologi. Oleh sebab itu, karya Miskawaih (*Tahdzib al-Akhlaq*) ini sangat pantas dijadikan sebagai sumber primer, buku wajib, pada tingkatan akademik. Terutama dalam mengkaji kesehatan mental (psikologi) bagi Generasi-Z.

2. Konsep Kesehatan Jiwa Menurut Ibn Miskawaih

Di antara warisan intelektual yang ditinggalkan oleh Ibn Miskawaih dan masih menjadi bahan diskusi yang menarik untuk dikaji ialah sistem filosofis etika yang hingga sekarang masih sangat bernilai di dunia Timur. Sistem ini merupakan kombinasi materi yang diambil dari Plato, Aristoteles, Galen,

dan hukum agama Islam, meskipun pemikiran Aristoteles tetap mendominasi sistem etika Miskawaih. Ia dimulai dengan risalah tentang sifat esensial jiwa.

Jiwa manusia, sebagaimana yang dijelaskan oleh Ibn Miskawaih, ialah substansi yang sederhana, substansi badaniah, yang sadar akan eksistensi, pengetahuan, dan kerjanya sendiri. Dengan demikian, jiwa pastilah merupakan bagian dari hakikat spiritual—berangkat dari kenyataan bahwa ia mengaproksiasi bentuk-bentuk yang bertentangan satu sama lain pada waktu yang sama, misalnya, gagasan tentang hitam dan putih. Sementara itu, tubuh hanya dapat menangkap salah satu dari dua bentuk pada satu waktu. Lebih jauh, ia memahami bentuk-bentuk jasmani dan bentuk-bentuk rohani dengan cara spiritual yang sama, panjang dan jarak tidaklah “panjang” dalam jiwa, ia juga tidak menjadi “lebih panjang” dalam memori.

Dalam pandangan Ibn Miskawaih, pengetahuan dan upaya jiwa melampaui tubuhnya sendiri: bahkan seluruh dunia indrawi pun tidak dapat memuaskannya. Lebih-lebih, ia memiliki pengetahuan rasional bawaan, yang tidak dapat diberikan oleh pancaindra, karena melalui pengetahuan inilah ia menentukan yang benar dan salah, dengan cara membandingkan dan membedakan objek-objek yang ditampilkan melalui pancaindra, yakni melalui penglihatan. Terakhir, jiwa ada dalam kesadaran diri, atau mengetahui pengetahuannya, bahwa kesatuan spiritual jiwa ditunjukkan paling jelas—kesatuan; tempat

pemikiran, yang berpikir, dan yang dipikirkan—semuanya berpadu. Dengan begitu, jiwa manusia dapat dibedakan dengan jiwa-jiwa binatang yang lebih rendah, utamanya dengan refleksi pemikiran rasional sebagai prinsip perilakunya, yang digerakkan menuju yang baik.

Melalui wujud yang dimiliki kehendak, jiwa mencapai tujuan-tujuan penyempurnaan sifatnya yang “baik”. Karenanya, ada kemampuan atau disposisi tertentu yang disyaratkan untuk mencapai tujuan menjadi baik. Kendati demikian, setiap manusia memiliki kemampuan yang berbeda secara esensial. Menurut Ibn Miskawaih, hanya ada sedikit orang yang pada dasarnya baik, dan tidak pernah menjadi jahat, karena watak manusia tidak berubah. Sementara itu di sisi lain, banyak orang yang pada hakikatnya jahat, dan tidak pernah menjadi baik. Yang lainnya, yang pada awalnya tidak baik dan tidak buruk, tentu saja akan berubah ke satu arah atau lainnya, melalui pendidikan dan interaksi sosial. Dengan Bahasa yang lebih sederhana, dapat dikatakan bahwa manusia itu baik dan bahagia jika ia bertindak sebagai manusia: Kebajikan adalah keunggulan manusia.

Menurut Ibn Miskawaih, jiwa merupakan fakultas Ilahi, bukan jasmani, dan sekaligus digunakan untuk tubuh dan terikat dengan tubuh secara fisik dan Ilahi sedemikian sehingga salah satu dari keduanya ini tidak dapat dipisahkan dari yang lainnya kecuali atas kehendak-Nya, maka kita harus mengetahui bahwa salah satu dari keduanya (jiwa dan

raga) bergantung pada yang lain, berubah karena ia berubah, sehat karena ia sehat, dan sakit karena ia sakit. Hal demikian dapat kita amati secara langsung kehidupan sehari-hari dari aktivitas keduanya (jiwa dan raga). Kita dapat melihat bahwa orang yang sakit tubuhnya, apalagi jika penyebab penyakitnya itu adalah salah satu dari organ tubuh yang mulia, yakni otak dan hati, orang itu akan berubah akalnya dan sakit jiwanya, sampai-sampai dia lupa diri. Begitu pula sebaliknya, kita dapat melihat orang yang sakit jiwanya, melalui emosi, kegelisahan, mabuk cinta, maupun hawa nafsunya yang bergolak, yang membuat badannya berubah, sehingga dia limbung, gemetar, pucat atau memerah, kurus, gemuk, atau perubahan-perubahan lain yang dapat kita tinjau melalui pancaindera (Ibn Miskawaih 1995: 162–163).

Untuk itu, bagi Ibn Miskawaih, yang harus kita lakukan adalah menemukan penyebab penyakit-penyakit jiwa di atas. Andai penyebabnya adalah jiwa kita, misalnya ketika kita memikirkan hal-hal buruk, atau merasa takut, atau cemas terhadap kejadian-kejadian atau hawa nafsu yang bergolak, maka kita harus menyembuhkannya dengan cara yang tepat. Jika penyebabnya adalah raga atau Indera, misalnya lesu akibat lemahnya daya panas hati yang diiringi rasa malas dan suka hidup mewah, atau mabuk cinta yang bermula dari memandangi (apa yang dicintai) yang disertai waktu senggang, maka kita harus berupaya menyembuhkannya dengan cara yang tepat.

Selain itu, dalam pandangan Ibn Miskawaih perawatan tubuh dibagi pertama-tama menjadi dua bagian: pertama, menjaga kesehatan selagi sehat; dan kedua, menyembuhkan jika sakit (Ibn Miskawaih 1995: 163). Menurut Miskawaih, perawatan jiwa pun harus dibagi seperti perawatan tubuh. Sebab, apabila jiwa itu baik dan bajik, ia senang mencari kebajikan dan ingin memilikinya, rindu pada ilmu-ilmu yang hakiki serta pengetahuan yang sah, maka pemiliknya harus berteman dengan orang-orang yang seperti dirinya, dan jangan sekali-kali bersahabat dengan orang selain mereka. Apalagi bagi seorang remaja yang sedang tumbuh dan orang yang sedang mencari bimbingan.

Bagi Ibn Miskawaih, rahasia utama mengapa jiwa bisa tetap sehat adalah khusyuk melaksanakan tugas yang berkenaan dengan pengetahuan dan praktik—suatu tugas yang tidak boleh diabaikan, sehingga dapat melayani jiwa, karena berolah raga diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Dokter sangat menganggap penting olah raga untuk menjaga kesehatan tubuh, dan para ahli (dokter) jiwa menganggap bahwa sangat lebih penting latihan untuk menjaga kesehatan jiwa. Karena, apabila jiwa tidak lagi berpikir dan tidak lagi berpikir serta tidak lagi dapat mencari makna, ia akan jadi tumpul dan bodoh, dan kehilangan substansi segala kebaikan. Namun, Ketika ia sudah mulai malas dan bosan untuk berpikir, makai a Kembali pada derajat hewani (Ibn Miskawaih 1995: 164).

Menurut Ibn Miskawaih, ketika seorang remaja yang sedang tumbuh telah terbiasa sedari dini melatih dirinya dengan berpikir dan menuntut empat ilmu matematika (geometri, aritmetika, musik, dan astronomi), pasti dia akan terbiasa dengan kejujuran, mampu menanggung beban pikiran, menyukai kebenaran, wataknya akan menghindari perbuatan batil, dan telinganya akan membenci kebohongan. Lebih lanjut, Miskawaih menjelaskan bahwa kalau seseorang sudah cukup umur, dan terus mempelajari filsafat, nalurinya tidak akan lagi asing, segera berkembang ke arah sana, untuk kemudian mereguk apa yang dituangkan filsafat. Maka segera akan sampailah dia pada kebahagiaan (Ibn Miskawaih 1995: 164). Untuk itu, Ibn Miskawaih sangat menekankan pada penguasaan ilmu sebagai fondasi kebahagiaan.

Dalam memahami kebahagiaan dan diri manusia, Ibn Miskawaih kemudian membagi jiwa manusia ke dalam lima bagian berdasarkan fungsinya, yakni; pertama, (al-nafs al-bahimiyyat) sebagai jiwa yang paling bawah yaitu menjaga kesucian diri; kedua, (al-nafs al-iffat) sebagai jiwa yang bersifat sederhana; ketiga, (la-nafs al-ghadabiyyat) sebagai jiwa Tengah; keempat, (al-nafs al-shaja'at) yaitu sebagai jiwa yang berani dan (al-nafs al-natiqat) sebagai jiwa tertinggi (al-hikmah) yaitu jiwa bijaksana (Zulkarnain and Siti Fatimah 2019: 34).

Selain itu, jiwa tegas Miskawaih, dapat dipandang sebagai sesuatu yang berbeda dengan badan, karena beberapa alasan. Oleh karenanya,

jiwa membedakan kita dari binatang, jiwa membedakan kita dari manusia lainnya, jiwa memanfaatkan badan dan bagian-bagiannya, dan jiwa juga berupaya menjalin hubungan dengan alam-alam wujud yang lebih spiritual dan lebih tinggi (Nasr and Oliver Leaman 2003: 312). Karena itu, jiwa adalah substansi independen yang mengendalikan badan dan bersifat kekal.

Statemen yang terakhir tentang jiwa di atas, dimaksudkan Ibn Miskawaih untuk mematahkan pandangan kaum materialis yang meniadakan jiwa bagi manusia. Ternyata Ibn Miskawaih berhasil membuktikan adanya peran jiwa pada diri manusia dengan argumen di atas. Untuk memelihara peran dan fakultas jiwa, maka Ibn Miskawaih mengingatkan dengan mengutip perkataan Hasan Basri: “Kendalikanlah jiwa kalian! Karena jiwa selalu ingin tahu. Sering-seringlah mengkaji ulang. Karena ia cepat sekali lupa!” (Ibn Miskawaih 1995: 164–65).

Dari perkataan di atas, terdapat keutamaan dari pengendalian jiwa yakni kenikmatan yang paling tinggi. Dalam beberapa studi kasus misalnya, Ibn Miskawaih menjelaskan bahwa seseorang yang telah melewati bahaya (musibah) seperti orang yang mengalami kegagalan, kecewa dan sedih yang sangat menyiksa hingga sulit untuk bernafas akibat gagal dalam mengendalikan jiwa. Oleh karenanya, Ibn Miskawaih menempatkan harta benda sebagai kenikmatan yang bersifat tidak abadi (kenikmatan eksternal). Sebab, ia datang dari

luar diri manusia. Bahkan, kepemilikan harta benda sering menyebabkan rasa khawatir, takut, dan lelah karena harus mengawasi sesuatu yang sebenarnya tidak perlu diawasi. Sehingga, ia tanpa sadar memperpendek masa hidupnya dan mengisi hatinya dengan kecemasan. Sedangkan kenikmatan yang hakiki menurut Ibn Miskawaih adalah kenikmatan internal yang datang dalam diri kita sendiri. Dengan begitu, kenikmatan internal lebih utama dibandingkan kenikmatan eksternal, dan sebaiknya orang yang sudah hidup berkecukupan serta memperoleh kebahagiaan eksternal, untuk tidak lagi hidup berlebihan (Ibn Miskawaih 1995: 165–167).

Ibn Miskawaih juga menekankan bahwa bagi seseorang yang tengah menjaga kesehatan jiwanya, mesti memperhatikan seluruh tindakan dan rencananya, serta organ-organ tubuh dan jiwa yang akan digunakannya untuk melaksanakan rencananya itu, agar dia tidak menggunakannya menurut kebiasaan yang menyimpang dari pikirannya. Sebab, tidak sedikit kesempatan bagi seseorang untuk melakukan perbuatan yang bertentangan dengan apa yang telah digariskan pikirannya. Di antara perilaku yang dapat menyebabkan seseorang menyimpang dari akal pikirannya adalah sifat nafsu dan amarah. Oleh karenanya, kalau sejak kecil seseorang sudah terbiasa mengekang diri sehingga tidak terseret ajakan hawa nafsu, terbiasa bermurah hati ketika amarahnya bergejolak, terbiasa menjaga lidah, tenggang rasa terhadap orang lain, maka akan ringanlah apa yang dirasakan berat oleh orang lain yang

belum terlatih seperti ini (Ibn Miskawaih 1995: 169–170).

Salah satu cara yang juga harus dilakukan oleh seseorang yang Tengah menjaga kesehatan jiwanya adalah introspeksi diri. Secara singkat, introspeksi diri diperlukan bagi kesehatan dan pengembangan jiwa. Sebab, melalui introspeksi diri, seseorang akan mengetahui kekurangan dan memperbaiki cela yang ada dalam dirinya (Ibn Miskawaih 1995: 171).

Dalam buku *Tahdzib Al-Akhlaq*, Ibn Miskawaih menguraikan jenis-jenis penyakit jiwa yang dapat merusak kesehatan jiwa seseorang. Untuk itu, Ibn Miskawaih membagi jenis-jenis penyakit jiwa tersebut menjadi delapan bagian beserta sifat kebalikannya, di antaranya yakni: sembrono dan pengecut, yang merupakan dua ujung dari satu titik tengah yang berupa berani; jangkak (tidak senonoh) dan frigid (dingin), yang merupakan dua ujung dari satu titik tengah yang berupa sederhana; bodoh dan bebal, yang merupakan dua ujung dari satu titik Tengah yang berupa arif (bijak); lalim dan watak budak merupakan ujung dari satu titik tengah yang berupa: adil. Kedelapan jenis penyakit jiwa ini bertolak belakang dengan empat kebajikan yang merupakan tanda sehatnya jiwa (Ibn Miskawaih 1995: 174).

Menurut Ibn Miskawaih, penyebab sembrono dan pengecut itu adalah jiwa amarah. Lebih lanjut, ketiganya (sembrono, berani pengecut) berhubungan dengan marah. Tiap manusia memiliki kadar marah yang tidak sama. Hal ini

menurut Ibn Miskawaih bergantung pada tempramen masing-masing. Banyak hal yang menjadi penyebab marah: sombong, cekcok, meminta dengan paksa, bercanda, berolok-olok, mengejek, khianat, berbuat salah, dan mencari hal-hal yang membawa kemasyhuran dan yang membuat manusia saling bersaing dan iri. Sedangkan nafsu untuk membalas dendam merupakan puncak dari seluruh penyebab ini. Sebab, semua penyebab itu mengarah menuju nafsu balas dendam. Akibat dari amarah itu sendiri di antaranya adalah: menyesal, mengharap dihukum cepat atau lambat, perubahan tempramen, serta kepedihan. Karena marah adalah gila sesaat menurut Ibn Miskawaih. Bahkan, dalam beberapa studi kasus, marah dapat menyebabkan kematian. Selain itu, dalam kehidupan sosial misalnya, akibat yang ditimbulkan dari marah ialah dikutuk teman, musuh, dan diejek banyak orang yang dengki atau orang yang lebih rendah derajatnya. Meskipun demikian, Ibn Miskawaih juga mengungkapkan bahwa pada setiap jenis-jenis penyakit itu ada obatnya sehingga penyebab itu bisa disembuhkan. Oleh karenanya, jika seseorang hendak menyembuhkan penyakit jiwa, maka ia harus melemahkan daya marahnya terlebih dahulu, agar ia dapat menaati aturan akal dan berpikir jernih. Lalu akan muncul keberanian, dengan begitu tindakannya akan benar dan terhadap orang yang tepat (Ibn Miskawaih 1995: 174–176)

Fakultas rasional (akal) akan memberikan petunjuk bagi seseorang untuk bertindak secara benar. Ibn Miskawaih mendefinisikan arti kata

sombong sebagai sifat yang salah mempercayai atau memahami diri sendiri, di mana diri sendiri ditempatkan pada derajat yang tak patut dimilikinya atau lebih tinggi disbanding orang lain. Demikian pula berbangga diri, yang merupakan berbangga pada hal-hal yang ada di luar dirinya. Orang yang berbangga diri dengan sesuatu yang ada di luar dirinya, maka sebetulnya dia sedang membanggakan sesuatu yang bukan miliknya. Sementara akibat yang ditimbulkan dari sikap cekcok dan mendesak ialah berupa perpecahan dan saling membenci di antara teman. Begitu pula dengan orang kikir yang cepat marah pada teman atau orang-orang disekelilingnya. Ketika kehilangan harta bendanya meskipun sedikit. Menurut Ibn Miskawaih, karakter orang seperti ini tidak akan membawa kepada kebahagiaan. Sebab, ia akan senantiasa dalam keadaan sedih, susah dan tertekan hidupnya karena tidak puas dengan keadaan dirinya sendiri. Penyembuhan penyakit jiwa ini (marah) diikuti penyembuhan penyakit pengecut, yang merupakan ujung lain dari kesehatan jiwa dengan cara mencapai kebajikan yang merupakan titik tengah antara dua kekejian itu, yaitu berani, yang merupakan sehatnya jiwa (Ibn Miskawaih 1995: 181–183).

Selanjutnya, penyebab rusaknya kesehatan jiwa manusia dalam pemikiran Ibn Miskawaih ialah rasa takut yang berlebihan dan berkaitan dengan fakultas amarah. Miskawaih menegaskan bahwa perasaan takut timbul akibat merasa akan terjadi sesuatu yang buruk atau bahaya. Padahal menurutnya, merasa akan

terjadi sesuatu itu (antisipasi) berhubungan dengan kejadian-kejadian di masa mendatang. Seseorang yang memiliki akal sehat menurut Ibn Miskawaih, tidak perlu takut pada kejadian-kejadian buruk yang akan atau belum tentu terjadi dan menyimpannya. Oleh karenanya, janganlah sekali-kali ditanamkan dalam hati bahwa itu pasti terjadi, sebab hal ini pasti akan membuat kita takut, dan merasakan kesedihan yang mendalam. Adapun takut pada hal-hal yang sifatnya pasti terjadi, seperti usia tua dan segala aspeknya, obatnya berupa menyadari bahwa kalau manusia menghendaki umur panjang, berarti dia pasti akan berusia tua, dan mengantisipasinya bahwa itu pasti terjadi. Kemudian perasaan takut ini pun berhubungan dengan ketakutan akan kematian (Ibn Miskawaih 1995: 183–185).

Ibn Miskawaih menyebutkan bahwa sesungguhnya perasaan takut akan kematian hanya berlaku dan membayangi orang-orang yang tidak tahun akan esensi dari mati itu sendiri; atau orang yang tidak mengetahui ke mana sebetulnya jiwanya akan pergi nanti; atau orang yang salah menduga bahwa tubuh dan jiwanya akan hancur sehancur-hancurnya dan lenyap tanpa bekas, dan bahwa dunia ini akan kekal, seperti yang selama ini diduga oleh orang yang tidak tahu akhirat; atau orang yang menduga bahwa dalam kematian ada penderitaan yang sangat menyakitkan, yang tidak sama dengan penderitaan yang pernah dialaminya, yang menjadi penyebab kemusnahannya; atau orang yang yaki nada siksa yang bakal menyimpannya setelah mati; atau orang

yang bingung, tidak tahu apa yang akan dihadapinya setelah mati nantinya; atau orang yang sangat sayang harta sehingga sedih kalau hartanya itu akan ditinggalkannya. Menurut Ibn Miskawaih, seluruh prasangka ini adalah salah dan tidak terbukti benar sama sekali (Ibn Miskawaih 1995: 185).

Lebih lanjut, Ibn Miskawaih menjelaskan bahwa orang yang takut mati itu karena dia tidak tahu ke mana jiwanya akan pergi. Atau karena dia berasumsi bahwa kalau tubuhnya sudah hancur, maka hancur pulalah esensinya, dan hancur pulalah jiwanya. Dia tak pernah tahu kekekalan jiwa dan akhirat. Oleh sebab itu, sebenarnya dia bukan takut mati, melainkan tidak tahu apa yang seharusnya dia tahu. Untuk itu, menurut Ibn Miskawaih, ketidaktahuan inilah yang sebenarnya menakutkan. Sebab, ketidaktahuan itu menjadi sumber dari ketakutan itu sendiri. Lalu, ketidaktahuan inilah yang kemudian mendorong para filsuf menuntut ilmu, berlelah-lelah mencarinya, dan demi ini pulalah mereka tinggalkan semua kenikmatan tubuh, tekun dan keras dalam belajar, serta mencari kesenangan yang hakiki (sejati) agar terbebas dari ketidaktahuan (kebodohan) (Ibn Miskawaih 1995: 186–187).

Ibn Miskawaih juga mengungkapkan bahwa obat untuk tidak tahu adalah tahu. Dengan begitu, hanya melalui jalan kearifanlah orang dapat terbebas dari dugaan dan dugaan yang salah, yang merupakan akibat dari ketidaktahuan. Maka, jelaslah bahwa kearifan sempurna dan keadilan yang

ditegakkan dengan rencana Ilahi merupakan kebenaran yang tak bisa diganggu gugat, tak bisa dihindari. Ia merupakan puncak kebaikan (al-jud), yang tak ada kebaikan lagi setelahnya (Ibn Miskawaih 1995: 190).

Maka jelaslah bahwa manusia adalah esensi dari jiwanya. Sebab, jati diri manusia menurut asal fitrahnya diciptakan dalam keadaan tabularasa, sama sekali tidak memiliki pengetahuan, hingga Allah menciptakan akal yang bisa membedakan berbagai perkara wajib, jaiz, dan mustahil (Imam Al-Ghazali 1999: 72). Selain akal, manusia juga dianugerahi indera perasa. Sehingga ia dapat merasakan sedih, senang, susah, dan bahagia. Tidak sedikit orang merasakan kesedihan yang begitu mendalam akibat hilangnya sesuatu yang dicintainya, atau karena gagal mendapatkan apa yang dicari. Sumber dari penyakit jiwa sedih hati ini adalah sifat serakah pada harta benda, haus akan nafsu-nafsu badani, dan merasa gagal apabila salah satu dari itu semua hilang. Obatnya adalah tahu diri. Sebab, kalau saja ia tahu siapa dirinya, dan tahu bahwa apa saja yang di dunia-menjadi-dan-hancur ini tidak kekal, dan kekal itu hanyalah alam pikiran, niscaya dia tidak akan lagi mendambakan hal mustahil dan bersedih, serta hanya berfokus pada kebahagiaan sejati (Ibn Miskawaih 1995: 191)

Pada akhirnya, orang yang berakal, yang mempedulikan jiwanya dan yang berusaha melepaskan jiwa dari penderitaan demi penderitaannya, serta berupaya menyelamatkannya dari kehancuran, menurut Ibn Miskawaih, tidak perlu

lagi bersusah payah menelaah berbagai jenis penyakit jiwa, dan tidak sulit untuk menyembuhkan jiwanya dari penyakit itu, dan merawatnya dengan obat-obat yang merupakan lawan penyakit itu (Ibn Miskawaih 1995: 195). Rahasia lainnya mengapa jiwa tetap sehat adalah khusuk (fokus) melaksanakan tugas yang berkenaan dengan pengetahuan dan praktik – suatu tugas yang tak boleh diabaikan, sehingga melayani jiwa, karena berolah raga diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Oleh karenanya, konsep kesehatan jiwa ini bisa diterapkan pada anak remaja atau biasa disebut anak generasi Z saat ini.

3. Problematisan dan Tantangan Generasi Z dan Kesehatan Mental Ibn Miskawaih

Sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, kesehatan mental Ibn Miskawaih berkaitan dengan terbebasnya manusia dari berbagai jenis penyakit jiwa yang disebabkan oleh nafsu, amarah, takut, dan sedih hati yang berakibat pada rusaknya fakultas lain yang ada dalam diri manusia. Berdasarkan pemaparan sebelumnya, maka jenis-jenis penyakit dan cara penyembuhan yang diuraikan dan dipraktikan oleh Ibn Miskawaih dapat diaplikasikan pada gangguan kesehatan mental yang dialami oleh anak remaja generasi Z.

Problematisa anak remaja atau generasi Z hari ini di antaranya, dekadensi moral, krisis spiritual, materialistis, fomo, pesimis,

introvert, dan lain sebagainya yang salah satunya diakibatkan oleh penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan. Menurut Tom Nichols, hal tersebut diperparah oleh arus informasi yang tidak benar akibat penggunaan internet yang tidak tepat turut menyebabkan informasi yang salah tersebar lebih jauh dan bertahan lebih lama (Tom Nichols 2021: 166). Di era dengan informasi yang terus menerus disebarkan dengan kecepatan tinggi dan tersedia dua puluh empat jam sehari ini, internet berkontribusi sama besar terhadap gangguan dan kesehatan mental remaja hari ini. Salah satunya ada fenomena hate speech. Agar seseorang terhindar dari perilaku tersebut, maka ia harus melemahkan daya marahnya terlebih dahulu, agar ia dapat menaati aturan akal dan berpikir jernih. Lalu akan muncul keberanian, dengan begitu tindakannya akan benar dan terhadap orang yang tepat (Ibn Miskawaih 1995: 176).

Selain itu, di Barat, muncul istilah teenage tyranny (tirani anak-anak belasan tahun), yakni suatu gerakan kultur dan cara hidup dari sekelompok anak muda yang ulah perilakunya mereka sangat menonjol dan mendominasi pergaulan umum secara bebas. Seraya menikmati penghasilan dan kemakmuran yang melimpah ruah, mereka hidup bergelimang kemewahan dan kepuasan duniawi. Akibatnya, pola hidup yang dijalani oleh para anak belasan tahun tersebut berpotensi menimbulkan gaya hidup yang hedonis, materialistik, egoistik dan jauh dari nilai-nilai agama (spiritual). Akibatnya, generasi ini mengalami

jenis penyakit jiwa sombong dan berbangga diri. Berlomba-lomba memperindah badan dan memperkaya diri dengan tujuan untuk merendahkan orang yang derajatnya di bawah. Untuk itu, terapi penyembuhannya adalah dengan mengendalikan amarah dan nafsu, serta berfokus pada pengembangan kebahagiaan yang bersifat internal bukan eksternal. Karena, harta benda adalah sesuatu yang bersifat eksternal, yakni berada di luar diri manusia dan lebih sering membuat pemiliknya mengalami rasa khawatir, cemas, takut, dan jiwanya lelah (Ibn Miskawaih 1995: 165)

Sebenarnya, kelompok generasi muda yang menamakan diri sebagai teenage tyranny itu adalah suatu gejala dan kegelisahan dari kegaduhan ruhaniah kaum muda Barat yang banyak dihadapkan pada krisis-krisis yang timbul dari situasi perang atau kekerasan yang tak pernah reda, di tengah-tengah Masyarakat yang selalu sibuk mencari kepuasan material dan tidak pernah menikmati ketenangan sejati (batiniah). Dengan kata lain, mereka adalah produk suatu Masyarakat yang mengalami keterpecahan sosial dan moral sebagai akibat dari krisis-krisis kebudayaan dan peradaban mereka sendiri (Faisal Ismail 2021: 298). Sikap yang muncul akibat dari krisis ini adalah takut akan kematian. Untuk itu diperlukan akal sehat. Sebab, seseorang yang mempunyai akal sehat tidak perlu takut akan krisis-krisis yang terjadi (Ibn Miskawaih 1995: 183).

Jelaslah bahwa beberapa kalangan anak muda yang menyebut

diri mereka sebagai Generasi Z mengalami gangguan kesehatan mental. Mereka terbawa arus kesibukkan dan berlomba-lomba memperkaya dan memperindah diri. Akibatnya, terjadi ketidak-selarasan antara fakultas jasmani dan Rohani (jiwa). Karena itu perlu disadari bahwa manusia terdiri dari dua unsur itu, yakni jasmani dan ruhani. Kedua unsur tersebut memerlukan perawatan, disamping memerlukan kebutuhan-kebutuhannya sendiri. Cara penyembuhan penyakit gangguan kesehatan mental tersebut menurut Ibn Miskawaih adalah dengan cara mengedepankan fakultas rasional (akal) akan memberikan petunjuk bagi seseorang untuk bertindak secara benar (Ibn Miskawaih 1995: 176).

D. KESIMPULAN

Problematika dan tantangan anak remaja generasi Z berhubungan dengan kesehatan mental, yang diakibatkan oleh banyak faktor. Di antaranya, dekadensi moral, krisis spiritual, krisis identitas, materialis, fomo, pesimis, introvert, hate speech dan lain sebagainya yang salah

satunya diakibatkan oleh penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan. Problematika tersebut juga berkaitan dengan jenis-jenis penyakit jiwa yang telah disebutkan oleh Ibn Miskawaih, seperti sombong, mengolok-olok, kikir, takut, dan sedih. Meskipun demikian, setiap penyakit anak remaja generasi Z hari ini memiliki obatnya, baik melalui pengetahuan ataupun praktik (terapi) secara langsung.

Konsep kesehatan mental dalam pemikiran Ibn Miskawaih menekankan untuk menjaga kesehatan jiwa karena jiwa merupakan fakultas Ilahi. Rahasia utama mengapa jiwa tetap sehat adalah khusyuk melaksanakan tugas yang berkenaan dengan pengetahuan dan praktik. Untuk itu, bagi orang yang tengah menjaga kesehatan mentalnya, harus memperhatikan seluruh Tindakan dan rencananya, serta organ-organ tubuh dan jiwa yang akan digunakannya untuk melaksanakan rencananya itu, agar dia tidak menggunakan menurut kebiasaan yang menyimpang dari fakultas berpikir yang sehat. .

Daftar Kepustakaan

- | | |
|--|--|
| <p>Annemarie Schimmel. 2018. Dimensi Mistik Dalam Islam (Jakarta: Pustaka Firdaus)</p> <p>Asy'arie, Musa. 1992. Manusia Pembentuk Kebudayaan (Yogyakarta: Lesfi)</p> <p>F. Budi Hardiman. 2021. Aku Klik Maka Aku Ada: Manusia Dalam Revolusi Digital (Yogyakarta: Kanisius)</p> | <p>Faisal Ismail. 2021. Islam: Dinamika Dialogis Keilmuan, Kebudayaan, Dan Kemanusiaan (Yogyakarta: IRCiSoD)</p> <p>Haedar Bagir. 2005. Buku Saku Filsafat Islam (Bandung: Mizan)</p> <p>Hussein Rassool. 2023. Islamic Psychology: Perilaku Dan</p> |
|--|--|

- Pengalaman Manusia Dalam Perspektif Islam (Jakarta: Qaf)
- Ibn Miskawaih. 1995. Menuju Kesempurnaan Akhlak: Buku Daras Pertama Tentang Filsafat Etika (Bandung: Mizan)
- Imam Al-Ghazali. 1999. Penyelamat Dari Kesusatan: Al-Mumqidz Minadh-Dhalal (Surabaya: Risalah Gusti)
- Khair, Nurul, and Kirana Fatmawati. 2022. 'Psikologi Islam Ibn Miskawaih Dalam Rehabilitasi Penyakit Mental Manusia', *Islamika Inside: Jurnal Keislaman Dan Humaniora*, 8.2: 151–177 <<https://doi.org/10.35719/islamikainside.v8i2.154>>
- Nasr, Seyyed Hossein, and Oliver Leaman. 2003. *Ensiklopedi Tematis Filsafat Islam: Buku Pertama* (Bandung: Mizan)
- Rifqah Najwa Azizah. 2023. 'Ibn Miskawaih's Ethics as The Basis for Achieving Mental Well-Being', in *The 6th ICODIE Proceedings* (Yogyakarta: conference.uin-suka.ac.id)
- S. Bakri. 2018. 'Pemikiran Filsafat Manusia Ibnu Miskawaih: Telaah Kritis Atas Kitab Tahdzib Al-Akhlaq', *Al-A'raf: Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat*, 15.1: 147–166
- T.J. De Boer. 2019. *History of Philosophy in Islam: Sejarah Filsafat Dalam Islam* (Yogyakarta: Forum)
- Tom Nichols. 2021. *Matinya Kepakaran* (Jakarta: Gramedia)
- Zulkarnain, and Siti Fatimah. 2019. 'Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam', *Mawa Izh Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10.1: 18–38