YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN : 2808-2346
e-ISSN : 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.4164

# KESEIMBANGAN AKAL DAN RASA DALAM KESEHATAN JIWA: TINJAUAN TERHADAP PEMIKIRAN IBNU MISKAWAIH DALAM *TAHDZĪB AL-AKHLĀQ*

## The Balance of Intellect and Emotion in Mental Health: An Analysis of Ibn Miskawayh's Thought in *Tahdhīb al-Akhlāq*

**Khairunnisa & Nunu Burhanuddin**
UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi
achakhairunnisa2@gmail.com; nunuburhanuddin@uinbukittinggi.ac.id

**Article Info:**

| Submitted: | Revised: | Accepted: | Published: |
|---|---|---|---|
| Oct 20, 2024 | Nov 5, 2024 | Nov 17, 2024 | Nov 22, 2024 |

**Abstract**

This research examines Ibn Miskawaih's thoughts in Tahdzīb al-Akhlāq related to the balance of reason and taste in mental health and its implications in modern life. Using the hermeneutic qualitative method, this research interprets Ibn Miskawaih's views on the relationship between morals, reason, and taste, and compares them with contemporary philosophical and psychological perspectives. According to Ibn Miskawaih, mental health is not only influenced by external factors, but also determined by the internal harmony between reason and taste. He emphasizes that self-control, wisdom, and good morals are key in regulating emotions and rationality in a balanced manner, which ultimately supports mental stability and happiness. The results show the relevance of Ibn Miskawaih's thought in the context of modern mental health. He taught that the balance between reason and taste is an important foundation for a healthy and meaningful life. By applying healthy moral principles, individuals can achieve better mental stability and happiness in their daily lives.

**Keywords**: Mental Health, Ethics, Ibn Miskawaih, Tahdzīb al-Akhlāq, Balance of Reason and Emotion


Jurnal Yasin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

**Abstrak:** Penelitian ini mengkaji pemikiran Ibnu Miskawaih dalam Tahdzīb al-Akhlāq terkait keseimbangan akal dan rasa dalam kesehatan jiwa serta implikasinya dalam kehidupan modern. Dengan metode kualitatif hermeneutika, penelitian ini menafsirkan pandangan Ibnu Miskawaih mengenai hubungan akhlak, akal, dan rasa, serta membandingkannya dengan perspektif filosofis dan psikologis kontemporer. Menurut Ibnu Miskawaih, kesehatan jiwa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga ditentukan oleh keharmonisan internal antara akal dan rasa. Ia menekankan bahwa pengendalian diri, kebijaksanaan, dan akhlak yang baik adalah kunci dalam mengatur emosi dan rasionalitas secara seimbang, yang pada akhirnya mendukung kestabilan mental dan kebahagiaan. Hasil penelitian menunjukkan relevansi pemikiran Ibnu Miskawaih dalam konteks kesehatan jiwa modern. Ia mengajarkan bahwa keseimbangan antara akal dan rasa adalah fondasi penting bagi kehidupan yang sehat dan bermakna. Dengan menerapkan prinsip akhlak yang sehat, individu dapat mencapai kestabilan mental yang lebih baik serta kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci**: Kesehatan Jiwa, Akhlak, Ibnu Miskawaih, Tahdzīb al-Akhlāq, Keseimbangan Akal dan Rasa

## PENDAHULUAN

Aspek terpenting dalam kehidupan manusia adalah Kesehatan jiwa. Ia memiliki peran penuh dalam mempengaruhi produktivitas, kualitas hidup, serta hubungan sosial yang sehat. Di era society 5.0, berbagai masalah kesehatan jiwa seperti stres, depresi, kecemasan, dan gangguan emosional lainnya semakin meningkat, yang menunjukkan betapa pentingnya pemahaman yang mendalam mengenai keseimbangan mental. Salah satu faktor utama yang secara signifikan memengaruhi kesehatan jiwa adalah keseimbangan antara aspek emosional (rasa) dan rasional (akal). Ketika kedua aspek ini tidak seimbang, maka akan terganggu kesehatan jiwa individu. Untuk memahami lebih jauh tentang keseimbangan ini, salah satu filsuf yang memberikan kontribusi besar dalam bidang ini adalah Ibnu Miskawaih.(Jamal, 2021)

Seorang filsuf dan ilmuwan muslim abad ke-10, yang kita kenal dengan Ibnu Miskawaih , beliau sangat dikenal melalui karya-karya terbaiknya yang membahas tentang psikologi, akhlak dan kesehatan jiwa. Karya beliau yang terkenal adalah *Tahdzīb al-Akhlāq*, yang mengandung pandangan yang mendalam mengenai pentingnya kesehatan jiwa dan akhlak dalam kehidupan manusia. Dalam karyanya ini, Ibnu Miskawaih menekankan tentang penting dan perlunya keharmonisan antara rasa dan akal, karena keduanya dianggap saling mempengaruhi dan saling berkaitan antara satu sama lain dalam membentuk kepribadian yang sehat. Menurut beliau, keseimbangan adalah kunci utama dalam mencapai kesehatan jiwa dan kebahagiaan yang optimal.(Ridwan & Nur Aisyah, 2022)

Pemikiran Ibnu Miskawaih mengenai keseimbangan antara rasa dan akal memiliki relevansi yang sangat kuat dalam konteks kesehatan jiwa di masa sekarang. Di era digital, banyak manusia mengalami gangguan mental akibat ketidakseimbangan antara kecenderungan emosional dan rasional. Stres, depresi, kecemasan, dan gangguan mental lainnya seringkali terjadi karena pengabaian terhadap aspek emosional atau terlalu mengedepankan rasionalitas yang berlebihan. Dalam hal ini, pandangan Ibnu Miskawaih dapat menawarkan wawasan yang berharga dalam upaya menjaga keseimbangan mental yang lebih baik.

Ibnu Miskawaih mengajarkan bahwa kesehatan jiwa tidak hanya ditentukan oleh faktor biologis atau eksternal, tetapi juga ditentukan oleh pengelolaan internal, yakni bagaimana manusia bisa mengatur dan menyeimbangkan rasa dan akal dalam dirinya. Menurut beliau, rasa yang terkait dengan emosi dan hasrat, harus dikendalikan untuk menghindari kecenderungan berlebihan yang dapat merusak kedamaian batin sedangkan akal berfungsi untuk mengarahkan individu untuk membuat keputusan yang bijaksana,. Dengan menggabungkan kedua aspek ini secara harmonis, manusia dapat mencapai keadaan mental yang stabil dan sehat.(Khair & Fatmawati, 2022)

Pentingnya rasionalitas dan pengendalian emosi dalam kesehatan jiwa juga telah dibahas dalam berbagai tradisi filosofis lainnya, baik di Timur maupun di Barat. Namun, pemikiran Ibnu Miskawaih memberikan kontribusi unik dengan mengaitkan konsep ini langsung dengan akhlak dan etika. Dalam perspektif Islam, nilai-nilai akhlak yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari diharapkan dapat mengarahkan manusia untuk menjaga keseimbangan dalam dirinya, sehingga tercapai kehidupan yang lebih baik secara spiritual dan mental.(Samnuranto, 2022)

Selain itu, pendekatan Ibnu Miskawaih terhadap kesehatan jiwa menggabungkan unsur-unsur etika dan psikologi sangat relevan dengan teori-teori psikologi modern. Misalnya, dalam konsep keseimbangan antara rasa dan akal sejalan dengan teori-teori psikologi kontemporer mengenai pengelolaan stress dan kecerdasan emosional. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita menggali lebih dalam lagi mengenai pemikiran Ibnu Miskawaih tentang hubungan antara kesehatan jiwa akhlak agar dapat memberikan perspektif baru dalam memahami konsep keseimbangan mental yang lebih holistik dan integratif.

*Tahdzīb al-Akhlāq* sebagai sebuah pendekatan filosofis yang telah muncul lebih dari seribu tahun, juga mengandung pesan penting yang dapat diaplikasikan dalam konteks

kesehatan jiwa modern. Seiring dengan perkembangan ilmu kedokteran dan ilmu psikologi, penting bagi kita untuk mencari landasan filosofis yang akurat sehingga dapat menyempurnakan terapi psikologis dan pengobatan dengan pendekatan yang lebih manusiawi, berfokus pada akhlak, dan keseimbangan mental. Dalam hal ini, pemikiran Ibnu Miskawaih juga memberikan alternatif pandangan yang seimbang antara sisi emosional dan rasional dalam diri manusia.(Elhayat, 2020)

Meskipun pemikiran Ibnu Miskawaih memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam praktik psikologi kontemporer, tidak banyak penelitian yang menggali secara mendalam tentang konsep keseimbangan antara rasa dan akal dalam konteks kesehatan jiwa menurut pandangan filsuf ini. Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai pemikiran Ibnu Miskawaih dan relevansinya dengan kesehatan jiwa di dunia modern.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis secara kritis pandangan Ibnu Miskawaih tentang keseimbangan antara rasa dan akal dalam *Tahdzīb al-Akhlāq* dan bagaimana konsep ini dapat diterapkan dalam konteks kesehatan jiwa kontemporer. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi lebih jauh dalam pengembangan teori kesehatan jiwa yang lebih menyeluruh, mengintegrasikan aspek etika dan psikologi, serta menambah wawasan tentang bagaimana menjaga keseimbangan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui pemahaman yang lebih mendalam terhadap pemikiran Ibnu Miskawaih, diharapkan kita dapat menemukan prinsip-prinsip yang dapat membantu manusia dalam menghadapi tantangan kesehatan jiwa di era modern, di mana banyak orang merasa tertekan oleh tuntutan hidup yang semakin kompleks. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan kontribusi yang sangat bermanfaat bagi dunia filsafat, psikologi, dan kesehatan jiwa.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan analisis tekstual dengan metode hermeneutika yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dari pemikiran Ibnu Miskawaih dalam karyanya *Tahdzīb al-Akhlāq*. Untuk mencapai tujuan ini, penulis melakukan interpretasi terhadap teks-teks yang relevan untuk menggali pandangan Ibnu Miskawaih mengenai hubungan antara akhlak, akal, dan rasa, serta bagaimana keseimbangan ini berperan penting dalam kesehatan jiwa. Selain

itu, penelitian ini juga membandingkan pemikiran Ibnu Miskawaih dengan pandangan filosofis dan psikologis kontemporer mengenai kesejahteraan mental.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Biografi Ibnu Miskawaih

Nama lengkap Ibnu Miskawaih adalah Abu Ali Ahmad bin Muhammad bin Ya'kub bin Miskawaih. Beliau dilahirkan pada tahun 330 H/932 M. Beliau berasal dari Ray dan menetap di Isfahan kemudian meninggal pada tahun 421 H/1030 M di Isfahan. Beliau memiliki keahlian dalam berbagai bidang seperti bidang Kimia, filsafat dan logika. Selain itu beliau juga terkenal dengan panggilan Al-Khaniz (pustakawan) karena dipercayai memegang buku-buku Ibn al-Amid dan Adhud Al-Daulah bin Suwaihi. Beliau juga merupakan seorang ahli filsafat dan Sejarah. Selama perkembangan keilmuannya, beliau juga dikenal sebagai penyair, moralis, dan banyak menekuni pengetahuan di bidang kimia. Ibnu Miskawaih lebih dikenal sebagai filosof akhlak. (Salim et al., 2022)

Karya-karya Ibnu Miskawaih hanya sebagian kecil yang masih ada diantaranya:

- *Al-Fauz al-Akbar* (kemenangan besar)
- *Al Fauz al-Asghar* (kemenanan kecil)
- *Tajarib al- Umam* (pengalaman bangsa bangsa)
- *Uns al-Faraid* (kemenangan yang tiada tara)
- *Tartib as-sa'adah* (tentang akhlak dan politik)
- *Al-Mustafa* (yang terpilih, syairsyair pilihan)
- *Jawidan Khirad* (kumpulan ungkapan bijak)
- *Al-Jami'* (tentang jemaah)
- *As-Siyar* (tentang aturan hidup)
- *Kitab al-Asyribah* (tentang minuman)
- *Tahdzib al-Akhlaq* (pembinaan akhlak). (Ujud Supriaji, 2021)

### Keseimbangan Akal dan Rasa menurut Ibnu Miskawaih

Ibnu Miskawaih adalah seorang filsuf dan ilmuwan Persia pada abad ke-11 yang sangat menekankan pentingnya keseimbangan antara rasa dan akal dalam pencapaian hidup

yang lebih baik dan bermoral. Menurut Ibnu Miskawaih, keduanya memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan pribadi seseorang, dan keduanya harus saling mendukung, bukan berlawanan. Rasa memberikan dimensi pengalaman batin yang memungkinkan individu merasakan nilai-nilai etis dan estetika dalam hidup mereka sedangkan akal memberikan kemampuan untuk berpikir secara rasional dan memahami kebenaran. Keseimbangan keduanya menghasilkan tindakan yang bijaksana, yang berakar pada pengetahuan dan rasa moral yang mendalam.(HASSAN, 2020)

Dalam pandangan Ibnu Miskawaih, akal merupakan sumber utama kebijaksanaan dan pengendalian diri. Dengan akal, manusia dapat memahami tujuan hidup yang lebih tinggi, yakni mencapai kebahagiaan sejati. Manusia akan menganggap akalnya sebagai instrumen yang mampu membedakan antara yang baik dan buruk, serta membimbing manusia untuk mengambil keputusan yang bijak dan benar. Sebaliknya, rasa atau emosi berfungsi untuk memberikan kekuatan moral yang membantu seseorang menjalani kehidupan yang benar dan bermartabat dan memberikan dorongan dalam diri manusia untuk berbuat baik. Tanpa rasa, manusia akan kehilangan empati dan keterhubungan dengan sesama, sementara tanpa akal, emosi bisa berujung pada keputusan yang tidak rasional atau bahkan destruktif.

Ibnu Miskawaih berpendapat bahwa keseimbangan yang ideal terjadi ketika akal mampu mengendalikan dan membimbing emosi, sedangkan emosi tetap memiliki peran penting sebagai sumber motivasi dan kekuatan moral. Ketika akal menguasai rasa, seseorang tidak akan mudah terjerumus dalam godaan atau dorongan sesaat yang bisa merusak kehidupannya. Namun, akal tidak boleh terlalu kering atau dingin, karena tanpa rasa, seseorang akan kehilangan aspek kemanusiaannya, seperti cinta, kasih sayang, dan kepedulian terhadap sesama. Oleh karena itu, Ibnu Miskawaih menekankan pentingnya harmoni antara keduanya.(Andini et al., 2021)

Ibnu Miskawaih juga mengaitkan keseimbangan antara rasa dan akal dengan konsep kebahagiaan. Dalam pandangannya, kebahagiaan sejati hanya bisa dicapai ketika manusia memiliki kontrol yang seimbang antara perasaan dan pikiran. Kebahagiaan bukanlah kesenangan sesaat yang berasal dari pemenuhan nafsu, melainkan kedamaian batin yang tercapai melalui pengembangan akal dan moralitas yang dipandu oleh rasa yang mulia. Dengan akal yang tajam dan rasa yang luhur, individu mampu menavigasi kehidupan dengan bijaksana, menghindari keburukan, dan mencapai kedamaian yang langgeng.

Menurut Ibnu Miskawaih, keseimbangan antara rasa dan akal juga berhubungan dengan perkembangan karakter moral. Beliau percaya bahwa manusia yang memiliki akal yang baik dan rasa yang murni akan memiliki keutamaan moral seperti keadilan, keberanian, kesederhanaan, dan kebijaksanaan. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara keduanya akan menghasilkan karakter yang cacat, seperti kesombongan, keangkuhan, atau ketidakpedulian terhadap sesama. Oleh karena itu, pendidikan moral menurut Ibnu Miskawaih harus melibatkan pengasahan baik akal maupun rasa secara simultan.

Sebagai seorang filsuf yang sangat dipengaruhi oleh pemikiran Al-Farabi dan Aristoteles, Ibnu Miskawaih menganggap bahwa kebahagiaan sejati merupakan hasil dari pencapaian kesempurnaan dalam berbagai aspek kehidupan, baik fisik, mental, maupun moral. Beliau menekankan bahwa pengembangan akal dan rasa harus dilakukan dalam konteks yang saling mendukung. Dalam hal ini, pendidikan dan pembentukan karakter manusia harus mencakup penguatan keduanya agar seseorang dapat mencapai kebahagiaan yang holistik. Tanpa kecerdasan dalam berpikir (akal) dan kepekaan moral (rasa), kebahagiaan yang sejati akan sulit tercapai.

Di sisi lain, Ibnu Miskawaih juga mengingatkan bahwa keseimbangan ini bukanlah suatu keadaan statis, melainkan sebuah proses yang harus diperbarui dan dijaga sepanjang hidup. Proses ini memerlukan latihan terus-menerus, pengendalian diri, serta refleksi diri yang mendalam. Dalam kehidupan sosial, manusia yang mampu menjaga keseimbangan ini akan lebih mampu berinteraksi dengan orang lain secara bijaksana dan penuh empati. Akal yang sehat akan membantunya dalam merencanakan tindakan yang tepat, sementara rasa yang peka akan membantunya berhubungan dengan orang lain secara penuh kasih sayang dan keadilan.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat kita simpulkan bahwa menurut Ibnu Miskawaih, keseimbangan antara akal dan rasa adalah kunci untuk mencapai kehidupan yang baik dan bahagia. Akal memberikan peta konsep untuk navigasi hidup yang rasional, sedangkan rasa memberi kedalaman moral dan spiritual dalam setiap keputusan yang diambil. Ketika keduanya berjalan beriringan, manusia akan mampu menjalani hidup yang bermartabat, penuh kebajikan, dan sejati kebahagiaan. Prinsip ini tidak hanya berlaku dalam kehidupan pribadi, tetapi juga dalam hubungan sosial, di mana harmoni antara akal dan rasa menjadi dasar dari etika dan moralitas yang baik.

**Pengaruh Pengendalian Diri terhadap Kesehatan Jiwa menurut Ibnu Miskawaih**

Dalam karyanya yang terkenal yakni *Tahdzib al-Akhlaq*, Ibnu Miskawaih menekankan pentingnya kebiasaan baik dalam kehidupan manusia, terutama dalam aspek pengendalian diri. Pengendalian diri atau al-murāqabah dalam pandangannya merupakan kemampuan manusia untuk mengatur dorongan dan emosi mereka agar tidak bertindak secara impulsif. Menurut beliau, pengendalian diri merupakan fondasi utama untuk mencapai keseimbangan jiwa yang sehat dan harmonis.(Ridwan & Nur Aisyah, 2022)

Menurut Ibnu Miskawaih, pengendalian diri sangat erat kaitannya dengan kebajikan moral. Seorang manusia yang mampu mengendalikan emosi, hasrat, dan keinginannya akan lebih mudah mencapai kebahagiaan sejati sebagai tujuan akhir dalam hidup. Menurut Ibnu Miskawaih kebahagiaan tidak terletak pada pemenuhan keinginan duniawi semata, tetapi pada keseimbangan batin yang tercapai melalui pengendalian diri yang dilakukan dengan bijaksana. Dalam hal ini, kesehatan jiwa seseorang tercapai ketika mereka mampu menjaga diri dari godaan yang dapat merusak kedamaian batin.(Isnadi et al., 2024)

Konsep pengendalian diri menurut Ibnu Miskawaih juga terkait dengan penghindaran dari dua hal yakni kelebihan dan kelemahan. Sebagai contoh, dalam hal makan dan minum, seseorang yang tidak mengendalikan diri dapat jatuh pada perilaku berlebihan atau kebiasaan buruk yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan jiwa. Sebaliknya, menghindari segala bentuk keinginan dan kepuasan duniawi juga dapat merusak keseimbangan jiwa, karena manusia tetap memerlukan kebutuhan dasar untuk bertahan hidup. Oleh karena itu, pengendalian diri menurut Ibnu Miskawaih adalah tentang menemukan jalan tengah yang sehat dan berkelanjutan.

Menurut beliau, pengendalian diri juga berhubungan erat dengan pengembangan akhlak yang baik. Akhlak yang baik merupakan hasil dari pengelolaan diri yang tepat, di mana seseorang dapat mengontrol emosi dan nafsunya untuk tidak mudah terjerumus dalam perilaku yang buruk. Dalam pandangannya, kebajikan seperti sabar, dermawan, jujur, dan tawadhu merupakan manifestasi dari kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya. Setiap tindakan moral ini, jika diterapkan secara konsisten, akan berkontribusi pada kesehatan jiwa yang lebih stabil dan harmonis.

Selain itu, Ibnu Miskawaih juga mengaitkan pengendalian diri dengan kemampuan untuk meredam kegelisahan batin dan kecemasan. Ia percaya bahwa manusia yang tidak dapat mengendalikan emosinya, terutama dalam menghadapi kesulitan hidup, akan mudah

terjerumus pada kecemasan yang berlebihan. Pengendalian diri membantu seseorang untuk menerima kenyataan dengan bijaksana, serta mengatasi perasaan tidak nyaman dengan cara yang konstruktif. Hal ini sangat penting dalam menjaga kesehatan mental, karena kecemasan yang tidak terkendali dapat mengarah pada gangguan jiwa.

Pentingnya pengendalian diri dalam mencapai kesehatan jiwa juga tercermin dalam pemikiran Ibnu Miskawaih tentang hubungan antara tubuh dan jiwa. Dalam pandangannya, tubuh dan jiwa saling memengaruhi satu sama lain. Sebuah jiwa yang sehat akan mempengaruhi tubuh untuk berfungsi secara optimal, sementara tubuh yang sehat juga mendukung kestabilan jiwa. Oleh karena itu, pengendalian diri tidak hanya berfokus pada aspek mental, tetapi juga mencakup pemeliharaan tubuh agar tetap sehat dan terhindar dari perilaku merusak.

Ibnu Miskawaih juga menyoroti pentingnya latihan mental dalam mencapai pengendalian diri yang sempurna. Latihan mental ini dilakukan melalui refleksi diri, meditasi, dan praktik kebajikan yang terus-menerus. Semakin seseorang melatih dirinya untuk mengendalikan emosi dan keinginan, semakin ia dapat mencapai kebahagiaan yang sejati. Ini bukan hanya tentang menghindari tindakan buruk, tetapi juga tentang mengembangkan kualitas positif yang menyeimbangkan jiwa.

Secara keseluruhan, pemikiran Ibnu Miskawaih tentang pengendalian diri sangat relevan dalam konteks kesehatan jiwa. Ia mengajarkan bahwa keseimbangan dan kebahagiaan sejati tercapai melalui kemampuan untuk mengatur diri dan menghindari kecenderungan negatif. Dengan pengendalian diri yang baik, seseorang dapat menjaga kesehatan mentalnya, hidup dengan kebajikan, dan meraih kedamaian batin yang langgeng. Dalam dunia yang penuh tekanan dan tantangan ini, ajaran Ibnu Miskawaih tentang pengendalian diri tetap menjadi pedoman yang berharga dalam menjaga kesehatan jiwa.

**Peran Akhlak terhadap Kesehatan Jiwa menurut Ibnu Miskawaih.**

Menurut Ibnu Miskawaih, akhlak yang baik merupakan faktor penting dalam mencapai keseimbangan jiwa. Beliau berpendapat bahwa kesehatan jiwa tidak hanya bergantung pada kebugaran fisik, tetapi juga tergantung pada kualitas moral yang dimiliki seseorang. Sehingga, seseorang yang memiliki akhlak yang baik akan merasakan stabilitas emosional dan kedamaian batin yang menjadi dasar dari kesehatan mental.

Ibnu Miskawaih mengatakan bahwa akhlak yang baik dapat dilihat sebagai pengekangan terhadap dorongan dan emosi negatif yang bisa merusak keseimbangan jiwa

seorang hamba. Akhlak tidak hanya berkaitan dengan perilaku eksternal, tetapi juga berkaitan dengan kualitas batin yang lebih dalam, seperti kerendahan hati, kesabaran, dan kejujuran. Seseorang yang terbiasa berperilaku dengan akhlak mulia, menurut Ibnu Miskawaih, akan merasakan kedamaian dalam hidupnya. Hal ini karena akhlak yang baik membantu individu menghindari perilaku destruktif yang dapat menimbulkan rasa cemas, marah, atau kecewa.(Majid, 2022)

Pengaruh akhlak terhadap kesehatan jiwa juga terlihat dalam pemahaman Ibnu Miskawaih mengenai dua kecenderungan jiwa yakni akal dan nafsu. Beliau percaya bahwa jiwa manusia terdiri dari berbagai unsur, dan akhlak yang baik adalah hasil dari pengelolaan antara nafsu dan akal yang bijak. Akhlak yang baik membantu menyeimbangkan keduanya, sehingga manusia dapat menghindari perasaan negatif yang muncul dalam dirinya yang muncul akibat dominasi nafsu. Dengan demikian, kesehatan jiwa tercapai ketika seseorang mampu mengendalikan nafsunya dan lebih mengedepankan akal yang sehat dalam mengambil keputusan.

Ibnu Miskawaih juga menegaskan bahwa kesehatan jiwa berkaitan dengan kemampuan untuk mengembangkan kebaikan dalam kehidupan sehari-hari, seperti, keberanian, kejujuran, dermawan dan kasih saying. Keempat hal tersebut adalah cerminan dari akhlak yang baik. Seseorang yang mengamalkan 4 hal ini akan merasakan keseimbangan batin karena ia hidup selaras dengan nilai-nilai moral yang tinggi. Akhlak yang baik bukan hanya meningkatkan hubungan seseorang dengan sesama, tetapi juga mempengaruhi perasaan dalam diri individu itu sendiri, mengurangi rasa stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Selain itu, Ibnu Miskawaih menekankan pentingnya kesadaran diri dalam menjaga kesehatan jiwa melalui akhlak. Ia mengajarkan pentingnya refleksi diri dan introspeksi sebagai sarana untuk memperbaiki akhlak. Dalam setiap tindakan, individu diajak untuk memeriksa apakah perbuatan tersebut sesuai dengan nilai-nilai moral yang baik. Dengan melakukan introspeksi secara terus-menerus, seseorang dapat menghindari kebiasaan buruk yang bisa merusak kesehatan mentalnya. Akhlak yang terus-menerus diperbaiki melalui refleksi diri akan menciptakan ketenangan batin yang mendorong tercapainya kesehatan jiwa.

Secara keseluruhan, Ibnu Miskawaih mengajarkan bahwa akhlak yang baik adalah pondasi utama bagi tercapainya kesehatan jiwa. Ia meyakini bahwa jiwa yang sehat bukan hanya dapat dicapai melalui perawatan fisik, tetapi juga melalui pembentukan akhlak yang

mulia. Akhlak yang baik meliputi pengendalian diri, kebajikan, kesadaran diri, dan ketahanan mental, yang semuanya berkontribusi pada tercapainya keseimbangan batin. Dengan mempraktikkan akhlak yang baik, seseorang dapat mencapai kehidupan yang lebih harmonis, penuh kedamaian, dan kesehatan jiwa yang lebih stabil.

**Kesehatan Jiwa dalam Perspektif Filosofi dan Psikologi Kontemporer**

Kesehatan jiwa merupakan kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan manusia untuk bisa hidup d dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Dalam psikologi kontemporer dan perspektif filosofi, konsep kesehatan jiwa melibatkan pemahaman yang mendalam tentang interaksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta bagaimana faktor-faktor eksternal seperti lingkungan sosial, budaya, dan nilai-nilai berperan dalam membentuk kesejahteraan mental individu. Perspektif filosofis memberikan landasan teoritis untuk memahami kesehatan jiwa dalam konteks yang lebih luas, sedangkan psikologi kontemporer berfokus pada aplikasi praktis dari teori tersebut dalam terapi dan intervensi.(Sandi & Imran, 2024)

Dalam filosofi kontemporer, kesehatan jiwa sering dipahami sebagai keadaan harmonis antara individu dengan dirinya sendiri dan dengan dunia di sekitarnya. Para filsuf eksistensialis, seperti Jean-Paul Sartre dan Viktor Frankl, berpendapat bahwa kesehatan jiwa dapat dicapai ketika individu mampu menghadapi kebebasan, tanggung jawab, dan makna hidup mereka dengan cara yang otentik dan bertanggung jawab. Frankl, misalnya, mengajukan konsep *logoterapi* yang menekankan pentingnya pencarian makna dalam hidup sebagai kunci untuk mengatasi penderitaan dan mencapai kesejahteraan jiwa. Dari perspektif ini, kesehatan jiwa bukan hanya mengenai absennya gangguan mental, tetapi juga tentang menemukan tujuan hidup yang bermakna.(Laili, 2022)

Sementara itu, dalam psikologi kontemporer, kesehatan jiwa dipahami sebagai kemampuan manusia untuk beradaptasi dengan tuntutan kehidupan dan mengelola stres dengan cara yang sehat. Psikologi positif, yang dipelopori oleh Martin Seligman, berfokus pada kekuatan dan kebajikan manusia, serta bagaimana hal-hal tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Psikologi positif mengajarkan bahwa kesehatan jiwa dapat melibatkan pengembangan potensi manusia secara penuh, bukan hanya penyembuhan dari gangguan atau penyakit mental.(Sarmadi, 2018)

Di sisi lain, teori psikodinamik, yang dipelopori oleh Sigmund Freud dan diteruskan oleh pemikir seperti Carl Jung, melihat kesehatan jiwa sebagai hasil dari keseimbangan antara

berbagai kekuatan internal yang berkonflik dalam diri seseorang. Freud berfokus pada pengaruh alam bawah sadar, konflik batin, dan pengalaman masa kecil dalam membentuk pola pikir dan perilaku individu. Dalam konteks ini, gangguan jiwa dapat dipahami sebagai akibat dari ketidakseimbangan dalam struktur psikologis individu, yang perlu diperbaiki melalui terapi untuk mengungkapkan dan menyelesaikan konflik-konflik tersebut.

Selain itu, perspektif humanistik dalam psikologi kontemporer, yang dipelopori oleh Abraham Maslow dan Carl Rogers, menekankan pentingnya aktualisasi diri sebagai inti dari kesehatan jiwa. Maslow mengembangkan hierarki kebutuhan yang menempatkan aktualisasi diri sebagai kebutuhan tertinggi dalam hidup manusia. Dalam pandangannya, kesehatan jiwa tercapai ketika individu dapat mencapai potensi puncak mereka dan merasa terpenuhi dalam kehidupan mereka. Carl Rogers, melalui teori terapi klien, mengajarkan bahwa hubungan yang penuh empati dan penerimaan tanpa syarat adalah kunci untuk kesehatan jiwa, karena ini memungkinkan individu untuk tumbuh dan berkembang secara autentik (Ulfiah, 2020)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat kita simpulkan bahwa kesehatan jiwa dalam perspektif psikologi kontemporer dan filosofi menekankan betapa pentingnya pendekatan yang holistik dan terintegrasi. Tidak hanya mencakup aspek kognitif dan emosional, tetapi juga spiritual, sosial, dan fisik. Dengan memadukan teori-teori filosofi dan psikologi yang beragam, pendekatan kesehatan jiwa kontemporer berupaya untuk memberikan panduan yang lebih komprehensif dalam membantu individu menghadapi tantangan hidup dan mencapai kesejahteraan mental yang berkelanjutan. Pendekatan ini mengakui bahwa kesehatan jiwa bukan hanya tentang penyembuhan dari gangguan, tetapi juga tentang pertumbuhan, perkembangan, dan pencapaian potensi terbaik dalam hidup.

**Implikasi Pemikiran Ibnu Miskawaih dalam Praktik Kesehatan Jiwa Kontemporer**

Pemikiran Ibnu Miskawaih tentang akhlak, pengendalian diri, dan keseimbangan jiwa memberikan implikasi yang signifikan terhadap praktik kesehatan jiwa kontemporer. Meskipun Ibnu Miskawaih hidup pada abad ke-10, gagasan-gagasannya tetap relevan dalam menghadapi tantangan kesehatan mental yang semakin kompleks di zaman modern ini. Konsep keseimbangan jiwa yang ia ajarkan bisa menjadi panduan untuk mengatasi stres, kecemasan, depresi, dan gangguan mental lainnya yang semakin banyak dialami oleh masyarakat saat ini.(Permadi & Hidayah, 2024)

Salah satu aspek terpenting dalam pemikiran Ibnu Miskawaih adalah pentingnya akhlak yang baik untuk kesehatan jiwa. Beliau berpendapat bahwa kesehatan mental tidak

hanya ditentukan oleh faktor biologis atau psikologis, tetapi juga oleh kualitas moral manusia. Dalam konteks kesehatan jiwa kontemporer, pemikiran ini dapat diterjemahkan ke dalam praktik psikoterapi yang menekankan pengembangan kebajikan seperti kesabaran, kejujuran, dan rasa empati. Praktik-praktik tersebut dapat membantu manusia agar bisa mengatasi perasaan negatif seperti marah, cemas, atau depresi dengan cara yang konstruktif.(Nugroho, 2024)

Ibnu Miskawaih juga mengajarkan tentang pentingnya pengendalian diri dalam mencapai kesehatan jiwa. Dalam dunia modern yang penuh dengan tekanan sosial dan emosional, kemampuan untuk mengendalikan dorongan, seperti kemarahan, kecemasan, atau keinginan berlebihan, sangat penting. Pendekatan-pendekatan seperti terapi kognitif perilaku (CBT) yang fokus pada pengendalian pikiran dan perasaan serta perubahan perilaku. Hal ini bisa dipandang sebagai aplikasi praktis dari ajaran Ibnu Miskawaih. Pengendalian diri dalam konteks ini membantu individu untuk merespons stres dengan lebih sehat dan mengurangi potensi gangguan mental.

Selain itu, pemikiran Ibnu Miskawaih tentang keseimbangan antara akal dan nafsu juga sangat relevan dengan praktik kesehatan jiwa kontemporer. Beliau percaya bahwa seseorang yang tidak dapat mengelola hasrat atau emosi mereka dengan bijak akan mengalami ketidakseimbangan mental. Di dunia modern, ketidakseimbangan antara pengendalian diri dan kepuasan instan dapat memicu masalah seperti kecanduan, gangguan makan, atau perilaku impulsif lainnya. Oleh karena itu, prinsip keseimbangan antara akal dan emosi yang diajarkan Ibnu Miskawaih dapat diterapkan dalam berbagai terapi untuk membantu individu menemukan keseimbangan hidup yang lebih sehat.

Konsep kesadaran diri yang diajarkan oleh Ibnu Miskawaih juga penting dalam praktik kesehatan jiwa modern. Beliau juga mendorong manusia untuk melakukan introspeksi dan refleksi diri sebagai cara untuk memahami diri mereka sendiri dan memperbaiki perilaku. Di dunia kontemporer, terapi *mindfulness* yang melibatkan kesadaran penuh terhadap perasaan dan pikiran yang muncul adalah salah satu metode yang sangat terkait dengan ajaran ini. Praktik mindfulness membantu individu untuk lebih sadar akan perasaan mereka, mengelola stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Ibnu Miskawaih juga berbicara tentang pengembangan kebajikan dalam kehidupan sehari-hari sebagai cara untuk mencapai kesehatan jiwa. Kebajikan seperti kebaikan,

kesabaran, dan dermawan membantu memperkuat hubungan sosial dan memberikan rasa kepuasan batin. Dalam praktik kesehatan jiwa kontemporer, pendekatan berbasis kebajikan ini bisa diterjemahkan menjadi terapi berbasis kasih sayang dan empati, di mana individu diajarkan untuk mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan diri mereka sendiri dan orang lain. Hal ini sangat penting karena hubungan sosial yang sehat adalah salah satu faktor kunci dan utama dalam meraih kesejahteraan mental.

Selain itu, pemikiran Ibnu Miskawaih mengenai ketahanan mental menjadi sangat relevan dalam menghadapi tantangan hidup yang semakin kompleks. Beliau percaya bahwa manusia yang memiliki akhlak yang baik akan lebih mampu menghadapi cobaan dan kesulitan hidup dengan tenang dan sabar. Dalam konteks kesehatan jiwa kontemporer, hal ini dapat dihubungkan dengan terapi yang mengajarkan ketangguhan mental. Ketangguhan mental ini memungkinkan manusia untuk dapat bangkit dari kegagalan dan keterpurukan serta mampu menghadapi masalah hidup tanpa terjebak dalam depresi atau kecemasan yang berlarut-larut.

Prinsip keseimbangan hidup yang diajarkan Ibnu Miskawaih juga memberi kontribusi yang sangat besar terhadap pandangan kita mengenai kesehatan jiwa. Dalam masyarakat yang seringkali terjebak dalam gaya hidup materialistik dan berorientasi pada kesuksesan duniawi semata, penting untuk mengingat kembali ajaran Ibnu Miskawaih tentang keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan spiritual. Dalam praktik kesehatan jiwa modern, hal ini dapat dihubungkan dengan pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, emosional, dan spiritual dari individu. Terapi yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan emosional ini dapat memberikan rasa damai batin yang lebih dalam, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Lebih lanjut, pendekatan Ibnu Miskawaih yang menekankan betapa pentingnya refleksi diri juga sangat relevan dengan berbagai pendekatan psikoterapi modern. Dalam praktik psikoterapi, khususnya terapi eksistensial, individu diajak untuk merefleksikan hidup mereka, tujuan mereka, dan nilai-nilai yang mereka anut. Hal ini sejalan dengan pemikiran Ibnu Miskawaih yang mendorong setiap manusia untuk memperbanyak merenung dan memperbaiki diri. Dengan melakukan refleksi diri, manusia dapat memperbaiki kualitas hidup mereka, lebih memahami diri, dan mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat kita simpulkan bahwa pemikiran Ibnu Miskawaih mengenai integrasi akhlak, pengendalian diri, dan ketahanan mental memberikan panduan yang sangat berguna dalam dunia kesehatan jiwa kontemporer. Prinsip-prinsip ini

dapat diterapkan dalam berbagai bentuk terapi psikologis dan teknik pengelolaan stres. Terapi yang menggabungkan kebajikan moral, kesadaran diri, dan pengendalian diri memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan jiwa di tengah tantangan kehidupan modern yang penuh tekanan. Pemikiran Ibnu Miskawaih juga mengajarkan kita bahwa kesehatan jiwa bukan hanya tentang mengobati gangguan mental, tetapi juga tentang membangun karakter yang sehat, menjaga keseimbangan hidup, dan menciptakan kedamaian batin.

## KESIMPULAN

Pemikiran Ibnu Miskawaih dalam *Tahdzīb al-Akhlāq* menekankan betapa pentingnya keseimbangan antara akal dan rasa sebagai fondasi untuk mencapai kesehatan jiwa yang optimal. Akal berfungsi sebagai instrumen rasional yang membantu manusia dalam membuat keputusan bijak dan membedakan antara yang baik dan buruk, sementara rasa atau emosi memberikan kekuatan moral yang diperlukan untuk menjalani kehidupan dengan integritas dan empati. Kesehatan jiwa tidak hanya diukur dari ketiadaan gangguan mental, tetapi juga dari kemampuan individu untuk mengelola emosi dan dorongan dengan cara yang konstruktif.

Dalam konteks modern, prinsip-prinsip ini sangat relevan dengan pendekatan psikologi kontemporer yang menekankan pengendalian diri, pengembangan akhlak, serta pencarian makna hidup sebagai cara untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Praktik-praktik seperti terapi kognitif perilaku (CBT) dan psikologi positif dapat dilihat sebagai manifestasi dari ajaran Ibnu Miskawaih, di mana individu diajarkan untuk mengelola stres, mengembangkan kebajikan, dan menemukan tujuan hidup yang bermakna.

Dengan demikian, dapat kita simpulkan bahwa keseimbangan antara akal dan rasa merupakan kunci utama untuk mencapai kesehatan jiwa yang holistik, memungkinkan manusia tidak hanya untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik tetapi juga untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan. Pemikiran Ibnu Miskawaih memberikan wawasan berharga dalam memahami hubungan antara moralitas, pengendalian diri, dan kesehatan jiwa di era modern ini.

## DAFTAR PUSTAKA


Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi psikoterapi Islam bagi kesehatan mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity, 3*(2), 165–187. https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093

Elhayat, S. (2020). Filsafat akhlak perspektif Ibnu Miskawaih. *Taushiah: Jurnal Hukum, 9*(2), 49–58. https://doi.org/10.37812/fikroh.v9i1.47

Isnadi, A. R., Novita, A., Sunan, U., & Surabaya, A. (2024). Implikasi filsafat etika dalam membangun tata krama generasi muda melalui pendidikan karakter perspektif Ibnu Miskawaih. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman, 12*(1), 75–93. https://www.jurnal.inkadha.ac.id/index.php/kariman/article/view/361

Jamal, S. (2021). Konsep akhlak menurut Ibn Miskawaih. *Tasfiyah, 1*(1), 50. https://doi.org/10.21111/tasfiyah.v1i1.1843

Khair, N., & Fatmawati, K. (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

Laili, Z. (2022). *Logoterapi psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Majid, A. N. (2022). Landasan filosofis pendidikan akhlak Al-Ghazali dan Ibnu Miskawaih. *Fakta: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 2*(1), 1. https://doi.org/10.28944/fakta.v2i1.697

Mansor, N. H., & Jodi, K. H. M. (2020). Program pemulihan akhlak remaja bermasalah: Kajian terhadap pengalaman pelatih di pusat perlindungan terpilih. *The Sultan Alauddin Sulaiman Shah Journal (JSASS), 7*(2), 219–234. https://jsass.uis.edu.my/index.php/jsass/article/view/150

Nugroho, F. T. (2024). Pendekatan logoterapi Viktor Frankl dalam konseling keluarga di masa krisis. *Jurnal Kajian Pendidikan, 2*(2), 96–103. https://btqur.or.id/index.php/home/article/view/27

Ridwan, & Nur Aisyah. (2022). Konsep pendidikan akhlak pemikiran Ibnu Miskawaih dalam kitab Tahdzib al-Akhlak. *Bashrah, 2*(1), 68–85. https://doi.org/10.58410/bashrah.v2i1.445

Salim, N. Z., Siregar, M., & Mulyo, M. T. (2022). Rekonstruksi pendidikan karakter di era globalisasi: Studi analisis konsep pemikiran Ibnu Miskawaih. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah, 7*(1), 28–39. https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7(1).9468

Samnuranto, A. (2022). Pengaruh kesehatan jiwa terhadap akhlak dalam pemikiran Ibn Miskawaih http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/36526

Sandi, M., & Imran, Z. (2024). Analisis cara menjaga kesehatan mental dalam perspektif filsafat eksistensialisme (Studi kasus mahasiswa Panca Budi). *[Nama jurnal diperlukan], 13*(1), 177–186. https://doi.org/10.29313/tjpi.v13i1.13693

Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*: Optimism. Jakarta: Titah Surga.

Supriaji, U. (2021). Pemikiran Ibnu Miskawaih tentang konsep pendidikan karakter akhlak. *Jurnal Kridatama Sains dan Teknologi, 3*(02), 108–116. https://doi.org/10.53863/kst.v3i02.219

Ulfiah, M. S. (2020). *Psikologi Konseling Teori & Implementasi*. Prenada Media.

Valentim, D. S. S. (2023). *Landasan teori logoterapi – Eksperimental.* [Informasi penerbit diperlukan].

Wahyu permadi, & Rifa Hidayah. (2024). Konsep Akhlak Dalam Prespektif Ibnu Miskawaih dan Psikologi. IKTIFAK: *Journal of Child and Gender Studies*, 2(1), 1-9. https://doi.org/10.55380/iktifak.v2i1.633