

IBN MISKAWAIH'S ETHICS AS THE BASIS FOR ACHIEVING MENTAL WELL-BEING

Rifqah Najwa Azizah

Rifqahnajwa210@gmail.com

Graduate School Syarif Hidayatullah State Islamic University
Jakarta

Abstract

Mental health is a problem faced by modern society; the attitude of prioritizing material welfare, the crisis of meaning, and alienation from religion are the main problems of modern society. This contemporary study aims to understand mental health based on the ethical perspective of Ibn Misakawaih. Meanwhile, the issue raised in this study is how Ibn Miskawaih's thoughts on ethics can be applied to understand and improve mental well-being. The research method used in this study is qualitative; the data source is the literature from Ibn Miskawaih's primary ethics book. The data is then analyzed and linked to the mental health problems of modern society, while the writing technique used is the descriptive-analytical optical approach. The results of this study show that the science and practice of ethical teachings are related to the psyche and mental health. Ibn Miskawaih's ethics emphasize taking care of the soul because it is the soul that is the divine faculty. The soul needs to be maintained and glorified, and there is a need for a balance in the use of rational reason in the implementation of daily life; the goal is to achieve mental well-being. This paper contributes to contemporary Islamic thought, especially in world health.

Keywords: Ethics, Ibn Miskawaih, Mental Health, Psyche

Abstrak

Kesehatan mental menjadi problematika yang sedang dihadapi oleh masyarakat modern, sikap mengedepankan kesejahteraan material, krisis makna dan keterasingan pada agama menjadi pokok masalah masyarakat modern. Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan pemahaman kesehatan mental yang didasarkan etika perspektif Ibn Miskawaih. Sedangkan, masalah yang diangkat dalam penelitian ini, bagaimana pemikiran Ibn Miskawaih tentang etika dapat diterapkan untuk memahami dan meningkatkan kesejahteraan mental. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, sumber data yang digunakan adalah kepustakaan dengan buku primer etika Ibn Miskawaih, dari data tersebut kemudian dianalisis dan dihubungkan dengan permasalahan kesehatan mental masyarakat modern, sedangkan teknik penulisan yang digunakan adalah deskriptif analitis dengan pendekatan filosofis. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ilmu dan praktik ajaran etika berkaitan dengan jiwa dan kesehatan mental. Etika Ibn Miskawaih menekankan untuk menjaga jiwa karena jiwa yang merupakan fakultas ilahiah. Jiwa sangat perlu dijaga dan dimuliakan serta diperlukannya keseimbangan penggunaan akal rasional dalam implementasi kehidupan sehari-hari, tujuannya untuk mencapai kesejahteraan mental. Tulisan ini memberikan kontribusi terhadap pemikiran Islam kontemporer, khususnya dalam dunia kesehatan jiwa.

Kata Kunci: Etika, Ibn Miskawaih, Jiwa, Kesehatan Mental.

A. Pendahuluan

Diskursus kesehatan mental atau mental health sudah menjadi polemik masyarakat modern, dimulai dari anak-anak, remaja dan orang dewasa. Sudah banyak penelitian yang membahas tema ini, seperti penelitian Aziz (Aziz, 2022) mengungkapkan kontrol sosial dan kesadaran tentang permasalahan kesehatan mental dalam kehidupan masyarakat masih mengalami kemerosotan dan menimbulkan perilaku negatif bagi masyarakat. Penelitian lain yang dilakukan Noviyana dkk (Noviyana et al., 2023) mengungkapkan argumen Amanda Margareth, seni dari sikap Mindful jika berhasil diterapkan, pribadi akan menunjukkan sikap lebih waspada, terbuka, mampu mengontrol diri dan meningkatkan kesadaran serta berhenti menghakimi keadaan. Penelitian berbeda dilakukan Andini dkk (Andini et al., 2021) menjabarkan psikoterapi Islam bukan hanya penyakit jasmani dan rohani tetapi, memperbaiki kualitas kejiwaan untuk meraih kebahagiaan. Hal ini didukung oleh penelitian Izzatunnisa (Izzatunnisa, 2023) yang mengungkapkan bahwa maqamat, sebagai ajaran tasawuf memiliki peran dalam kesehatan mental modern. Maqamat membantu meminimalisir emosi dan perasaan negatif, seperti kecewa, cemburu, cemas hingga frustrasi. Penelitian Nurrohim (Nurrohim, 2016) membahas integrasi pendidikan dan kesehatan mental. Penelitian ini menunjukkan bahwa tazkiyah nafs adalah titik di mana pendidikan diintegrasikan untuk membangun individu sehat dan berakarakter. Penelitian yang serupa dilakukan oleh Riami (Riami et al., 2021), hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa pendidikan moral merupakan dasar untuk menumbuhkan generasi mendatang, penelitiannya juga menunjukkan bahwa pendidikan moral harus ditanam sejak dini karena tahap ini merupakan tahap menyerap suatu rangsangan dengan mudah bagi anak. Penelitian yang berbeda dilakukan oleh Elsiar

dkk (Yumar et al., 2023).. Hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa pemuda yang memiliki kesadaran dan praktik etika dalam berkomunikasi yang mengutamakan kejujuran, saling menghormati, dan empati yang mampu membentuk hubungan interpersonal yang positif dan mendukung kesejahteraan mental. Penelitian ini mendukung penelitian Andini dan Nurrohm penelitian ini juga turut mengembangkan penelitian yang dilakukan Riama dkk.

Problem kehidupan modern menunjukkan maraknya terjadi gangguan kesehatan mental di kalangan masyarakat modern. Realitas manusia modern saat ini lebih mengutamakan nilai materialis dan mengedepankan budaya konsumtif dalam memenuhi kehidupannya, alih-alih meningkatkan level kesejahteraan, kehidupan hedonisme yang lebih diutamakan. Sampai saat ini, adalah wajar untuk berpartisipasi dalam budaya materi dan memiliki harta benda, namun materialisme yang berlebihan dapat merampas ketenangan dan kesejahteraan kualitas hidup manusia (Fuadi, 2018, p. 18) serta menimbulkan penyakit gelisah, kece-masan dan ketidakpuasan yang berujung pada gangguan-gangguan dan penyakit jiwa (Anni & Nury, 2023, p. 42). Sayyed Hossein Nasr mengungkapkan manusia modern saat ini sedang mengalami apa yang disebut sebagai kehampaan spiritual, kehilangan makna, legitimasi hidup, dan keterasingan (alienasi) (Bagir, 2005, p. 75).

Masyarakat modern seakan-akan kehilangan kesadaran akan potensi yang dimilikinya, potensi yang menjadikan manusia memiliki moral. Etika atau moral sebenarnya merefleksikan manusia untuk hidup dengan tatanan kehidupan yang bermoral, manusia harus mampu membawa dan menangani hidupnya secara bertanggung jawab agar manusia mencapai potensinya secara maksimal. Karena tujuan etika bukan sekadar pengetahuan teori, ilmu, tetapi juga mempengaruhi dan mendorong manusia untuk membentuk kehidupan bahagia dan mencapai kesempurnaan. Artinya, etika mendorong manusia untuk berbuat baik. Etika memiliki visi yang universal dan dapat ditetapkan pada semua orang dimanapun dan kapanpun. Walaupun untuk mencapainya ada kesulitan karena pandangan orang tentang baik dan buruk sangatlah relatif (Nizar, 2018, p. 36). Tetapi, kebaikan merupakan hal yang dapat dicapai oleh manusia dengan melakukan usaha dan tujuan diciptakannya. Sedangkan, keburukan merupakan hal yang menghambat manusia untuk mencapai kebaikan, baik melalui kemauan dan upaya mereka atau melalui kemalasan dan keengganan mereka untuk melakukan kebaikan (Hakim, 2016, p. 137).

Kebaikan dan kebenaran yang dicari oleh setiap individu akan mudah diperoleh dengan akhlak yang dijadikan sebagai fondasi yang kokoh, maka akan ada hubungan baik antara hamba dan Tuhan serta antara sesama manusia, untuk mencapai kesempurnaan akhlak perlu melalui pendidikan akhlak. Pendidikan akhlak merupakan permasalahan utama yang selalu menjadi tantangan manusia sepanjang sejarahnya. Islam telah menetapkan pentingnya keseimbangan dan kesempurnaan akhlak, karena akhlak adalah bagian penting kehidu-

pan yang membedakan manusia dari binatang. Manusia yang tidak memiliki akhlak akan kehilangan derajat kemanusiaannya sebagai makhluk yang paling mulia (Dewi, 2011, p. 257).

Perbedaan antara manusia dan binatang terletak pada kemampuan berpikir, yang memungkinkan manusia dapat membedakan benar dan salah, serta antara baik dan buruk. Manusia yang paling sempurna secara kemanusiaan juga memiliki tindakan yang mulia (Iqbal, 2016, p. 400). Kemampuan manusia yang luar biasa ini membuat manusia mampu menyelesaikan masalah, baik masalah besar atau kecil, seperti penderitaan, krisis ekonomi, ketidakberuntungan atau masalah kesehatan mental yang sering menyebabkan kecemasan. Orang-orang akan terus mengalami penderitaan jika mereka tidak berusaha untuk mengubahnya (Fuadi, 2018, p. 18). Usaha yang perlu dilakukan manusia adalah mengembangkan jiwa rasionalnya. Karena 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) (Bakri, 2018, p. 156).

Tulisan ini akan menggali pemikiran Ibn Miskawaih tentang Etika dan Moral yang bertujuan untuk mencapai kesempurnaan akhlaq dengan mengkontekstualisasikan pada problem masyarakat modern yang berpotensi memiliki kecenderungan gangguan kesehatan mental yang dihadapi oleh masyarakat modern

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, sumber data yang digunakan adalah kepustakaan dengan buku primer etika Ibn Miskawaih (Miskawaih, 1998) Menuju Kesempurnaan Akhlak Buku Daras Pertama Tentang Filsafat Etika, kemudian dianalisis dan dihubungkan dengan permasalahan gangguan kesehatan mental khususnya pada masyarakat modern sedangkan teknik penulisannya adalah deskriptif analitis dengan pendekatan filosofis.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Kesehatan Mental dan Problematika Masyarakat Modern

Manusia pada dasarnya merupakan makhluk yang memiliki naluri kecemasan dan berharap. Manusia selalu merasa ingin memiliki sandaran, terutama pada saat kecemasan dan perasaan mengharap. Kenyataan tersebut membuktikan bahwa manusia merupakan makhluk yang membutuhkan sandaran kepada yang lebih tinggi (Sundari & Efendi, 2021, p. 30). Kesehatan mental sendiri didefinisikan Zakiah Daradjat dengan menghindari gejala gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psychose), kemampuan untuk menyesuaikan dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, lingkungan, pengetahuan dan tindakan yang

bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan seluruh potensi, dan bakat seseorang, sehingga terwujudnya keharmonisan fungsi jiwa dan terciptanya perasaan positif dalam diri (Darajat, 1982, p. 100).

Kesehatan mental sebenarnya bukan problem baru, sejak abad ke-19 para dokter sudah menyadari adanya hubungan antara penyakit (fisik) dengan kondisi mental manusia. Adanya hubungan timbal balik di mana gangguan mental dapat menyebabkan gangguan fisik dan sebaliknya (Putra et al., 2022, p. 22). Menjaga kesehatan mental merupakan sebuah keharusan untuk mewujudkan keseimbangan dalam diri tetapi, terdapat masalah yang dihadapi oleh manusia, seperti kerusakan lingkungan hidup, polusi, hutan gundul dan masalah alam lainnya (Sundari & Efendi, 2021, p. 30).

Kehidupan manusia sebelum berkembang teknologi lebih menjunjung sikap toleransi, kekeluargaan, gotong royong tetapi, hal ini berubah menjadi egois, materialis, pragmatis, dan hedonisme. Ideologi yang berkembang, seperti sekularisme, konsumtif memiliki pengaruh bagi perkembangan penyakit gangguan mental (Izzatunissa, 2023, p. 339). Dorongan menguasai Skill yang baru, menjadikannya manusia bersikap sombong. Problem lain, adanya tuntutan pekerjaan, tuntutan berpikir luas, gesit mencari informasi, merespon sesuatu dengan cepat, bekerja dengan gaya multitasking (Jumarin, 2022, p. 73).

Perkembangan teknologi yang pesat memberikan kemudahan dalam mengakses gadget dan mobile mengakibatkan sifat candu yang berlebihan. Media sosial sebagai alat komunikasi ikut berkembang dengan pesat, WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter dan Tiktok digunakan oleh semua kalangan baik anak kecil hingga orang tua. Melalui media sosial, masyarakat dengan mudah mengakses dunia luar tanpa batas, mengakses foto, video dan saling tukar komentar. Tidak jarang banyak masyarakat yang melakukan hate speech, saling men-golok-olok, dan melakukan flexing atau pamer kehidupan (Yan et al., 2022, p. 4). Masalah lain dari kecanggihan teknologi yang dihadapi masyarakat modern adalah adanya ketidakseimbangan antara pola pikir dan kemajuan teknologi yang menimbulkan rasa stress, depresi, frustrasi, cemas, bullying hingga degradasi moral yang berhubungan dengan gangguan mental (Rahmawati & Himami, 2021, p. 132).

Gangguan emosional seperti masalah yang diuraikan diatas akan menyebabkan masalah kejiwaan, yang merupakan suatu kondisi perubahan emosi yang dapat berkembang menjadi patologis (Dalam KBBI Patologis berarti berkenaan dengan ilmu tentang penyakit atau dalam keadaan sakit; abnormal). jika terus berlanjut. Gangguan kesehatan mental pada zaman modern seperti ini, tidak hanya dihadapi oleh orang dewasa. Remaja yang berusia 15 tahun keatas ikut mengalami gangguan kesehatan mental. Pada tahun 2018 data Riskesdas (riset kesehatan dasar) mencatat sekitar 6,2 % anak remaja mengalami gangguan kesehatan men-

tal yang disebabkan oleh perilaku depresi dan kecemasan, sehingga terjadi kecenderungan menyakiti diri (self harm). Lebih memprihatinkan lagi, kasus bunuh diri di Indonesia melonjak, penyebabnya adalah perasaan dalam mengatasi masalah dirinya sendiri, perasaan terhadap orang lain (penerimaan orang lain), masalah kemampuan mengatasi masalah kehidupan sehari-hari, adapun faktor lain menunjukkan, penyebab terjadinya depresi pada kasus remaja disebabkan oleh faktor keluarga, perundungan (bullying), tekanan akademik, dan permasalahan ekonomi (Lubis et al., 2019, pp. 122–123; Nurhaeni et al., 2022, p. 30).

Fakta bahwa kehidupan masyarakat yang semakin merosot di zaman sekarang telah menyebabkan perubahan dalam nilai-nilai dan norma yang membingungkan, meresahkan dan menimbulkan problem yang rumit. Akibatnya memunculkan perilaku dan sikap manusia yang destruktif, seperti sombong, egois, individualis, hedonis dan materialis. Perilaku negatif tersebut merupakan penyimpangan dari perkembangan fitrah beragama manusia, dalam kondisi seperti ini seorang individu dapat terlepas dari hubungannya dengan Tuhan dan hubungannya dengan sesama manusia bahkan dengan alam sekitar, sehingga apa yang akan dilakukan hanya akan berdampak negatif pada dirinya sendiri dan orang lain. Realitas masyarakat modern dengan perkembangan teknologinya yang canggih, tidak hanya memberikan manfaat, tetapi kerugian khususnya membuat masyarakat menjadi krisis spiritual. Mulyadi mengungkapkan, hal ini merupakan konsekuensi zaman modern, yang menyebabkan berbagai gangguan kejiwaan (Muzaki & Saputra, 2019, p. 214).

Mendukung pernyataan diatas Fathullah Gulen mengungkapkan, penyebab adanya modernisasi mengakibatkan masyarakat mengalami krisis makna hidup, keimanan yang hilang dan agama yang tidak bisa masuk pada ruang publik. Semangat ke modernitas yang tidak berbasis agama akan menghancurkan prinsip kebenaran, kehormatan dan etika yang berfungsi sebagai pertahanan yang kokoh bagi peradaban. Gaya hidup modern mengakibatkan pola pikir materialis yang menjadi masalah umat saat ini, nilai spiritual telah didegradasi oleh gaya kehidupan modern. Manusia yang mengedepankan rasio daripada wahyu dan tidak menggunakan hati dalam bertindak bahkan cenderung memilih akal pikiran sempit. Artinya Problem umat saat ini adalah pola pikir materialis, sehingga mengakibatkan adanya degradasi pada nilai-nilai spiritual dalam kehidupan (Nazihah & Maulana, 2020, p. 47).

2. Kesejahteraan Mental dan Etika Ibn Miskawaih

Ibn Miskawaih adalah orang yang representatif dalam bidang akhlak (filsafat etika) dalam Islami. Ia melakukan harmonisasi pemikiran filsafat Yunani dengan pemikiran Islam, khususnya bidang akhlak. Filsafat akhlaqnya bertujuan menanamkan kualitas moral, dalam pelaksanaannya yang diperlukan adalah sifat, kesempurnaan, daya dan tujuan jiwa. Kitabnya yang berjudul Tahdzib al-Akhlaq merupakan argumentasi praksis-logis Ibn Miskawaih

mengenai, kemungkinan terjadi adanya perubahan moral, budi pekerti dalam diri seseorang (Miskawaih, 1998, p. 14).

Menurut Ibn Miskawaih, pada diri manusia, selain tubuh (raga/jisim) terdapat juga bagian jiwa. Jiwa manusia dan hewan berbeda, yang membedakannya adalah potensi akal yang ada pada jiwa manusia. Fungsi potensi akal untuk memiliki pengetahuan teoritis dan praktis (Dahlan, 2003, p. 91). Dengan begitu, manusia harus merawat tubuh dan jiwanya, baik ketika tubuh dan jiwa itu sedang sehat atau ketika tubuh itu sedang sakit. Ibn Miskawaih mengkategorikan jiwa sebagai fakultas Ilahi, jika manusia sakit yang disebabkan oleh otak atau hati, maka akan terjadi perubahan pada akal atau jiwanya sampai lupa diri, menentang akal sehat, pikiran dan imajinasinya merubah seluruh fakultas jiwanya. Orang yang mengalami sakit jiwa akan terlihat dari sifatnya, melalui emosi, gelisah, atau hawa nafsu yang menyebabkan adanya perubahan. Oleh sebab itu, menurut Ibn Miskawaih penyembuhan jiwa harus diobati dengan cara yang tepat (Miskawaih, 1998, p. 163).

Ibn Miskawaih mengatakan, bahwa manusia memiliki tiga jiwa. *al-nafs al-ghadabiyat*, jiwa tengah, *al-nafs al-shaja'at*, jiwa yang berani dan *al-nafs alnatiqat*, jiwa yang tertinggi yang merupakan *al-hikmah*, yaitu jiwa bijaksana. Ada juga yang menambahkan *al-nafs al-bahimiyyat*, jiwa yang paling bawah, yang menjaga kesucian diri dan *al-nafs al-iffat*, jiwa yang sederhana (Zulkarnain & Fatimah, 2019, p. 34-35). Jiwa berpikir menjadi sumber pertimbangan tingkah laku dan dapat menciptakan peradaban manusia yang besar (Bakri, 2018, p. 153). Jiwa dan akal tidak dibedakan, keduanya saling berkaitan. Akal memiliki peran penting, karenanya ia disebut raja, ia merupakan salah satu daya dari daya-daya yang ada dalam jiwa dan merupakan manifestasi dari adanya jiwa itu sendiri. Artinya akal merupakan bukti adanya jiwa (Safii, 2014, p. 6). Oleh sebab itu, diperlu perkembangan dari setiap fakultas, jika tidak maka akan rusak, yang utama adalah mengembangkan fakultas berpikir (Bakri, 2018, p. 156).

Pengembangan fakultas berpikir diperlukan pengendalian jiwa. Hasan al-Bisri mengatakan "Kendalikanlah jiwa kalian! Karena jiwa selalu ingin tahu, sering-seringlah mengkaji ulang, Karena ia cepat lupa." Pengendalian jiwa merupakan kenikmatan yang paling tinggi, jika manusia mengabaikan kenikmatan tersebut, maka dia tidak bijak, bahkan gagal. Diperlukan Kesadaran akan kenikmatan pengendalian jiwa tersebut, karena untuk memperolehnya kembali tidaklah mudah. Salah satu yang perlu dikendalikan oleh jiwa adalah kenikmatan yang datang berasal dari luar diri manusia, seperti harta benda. Ibn Miskawaih mengingatkan, pada dasarnya harta tidak bisa menjadi harapan keabadian. Seorang yang memiliki kekayaan biasanya memiliki rasa takut dan khawatir, perasaan jiwa dan raganya merasa lelah karena terus berupaya mempertahankan dan mengawasi hartanya, yang sebenarnya tidak memerlukan hal tersebut dan tidak abadi serta mustahil memperoleh semuanya. Se-

dangkan kenikmatan internal datang dari dalam diri kita sendiri, kenikmatan ini terpisahkan dalam diri manusia, karena berasal dari Allah. Sebaiknya manusia mengutamakan perasaan berkecukupan, merasa cukup memperoleh kebahagiaan eksternal, tidak hidup berlebihan. Jika seseorang merasa penderitaan alami, yang utama dicari adalah kesehatannya bukan kesenangan, sesungguhnya kesenangan akan datang dengan sendirinya (Miskawaih, 1998, pp. 165–168).

Seseorang yang menjaga kesehatan jiwanya, harus mengontrol fakultas nafsu dan amarahnya dengan mengikat dirinya pada fakultas lainnya. Nafsu dan amarah harus dibiarkan, karena keduanya akan bergolak sendiri. Orang yang memiliki akal sehat, tidak akan melupakan amarahnya, karena ia memiliki kemampuan membedakan baik dan buruk, serta benar dan salah. Sebab itu, manusia harus menjaga fakultas nafsu dan amarahnya. Fakultas berpikir harus memiliki peran yang besar, karena mereka dapat mengetahui mana yang lebih penting bagi kesehatan tubuh dan dia akan membantu yang semestinya. Selain itu, diperlukan perhatian pada setiap tindakan dan rencana tujuannya agar tidak bertindak sembarangan. Diperlukan juga sikap seperti seorang raja yang hati-hati, mempersiapkan dirinya untuk menghadapi musuhnya dengan perlengkapan pertahanan, memiliki banyak waktu untuk mempersiapkannya dan berpikir ke depan. Musuh sesungguhnya manusia adalah amarah dan sesuatu yang menghalangi sikap sabar. Introspeksi diri dalam penjagaan jiwa juga merupakan hal yang harus diperhatikan. Yang lebih penting diperlukan pengetahuan tentang dirinya, jangan hanya puas mengetahui tentang kekurangan diri, tetapi dapat memperbaiki dan menguasainya sehingga dapat dikontrol (Miskawaih, 1998, p. 170).

Ibn Miskawaih menjelaskan penyakit-penyakit yang menjadi biang keladi rusaknya jiwa manusia. Menurutny, penyebab utama dari segala penyakit jiwa adalah Nafsu. Amarah merupakan penyakit yang paling tinggi dibandingkan dengan penyakit jiwa yang lain. Jika seseorang bisa mengendalikan amarahnya pada diri ataupun jiwanya, niscaya ia akan mudah meredakannya. Akibat dari marah sendiri, akan menimbulkan penyesalan, mengharap dihukum, perubahan temperamen, serta kesedihan karena marah adalah gila sesaat. Akibat yang lebih jauh adalah kematian, atau mengakibatkan penyakit yang mengarah pada kematian. Dalam kehidupan sosial akan merusak pertemanan, permusuhan, iri dengki, pengolok-olokan, atau merendahkan derajat orang. Ibn Miskawaih mengungkapkan, setiap penyakit memiliki obat dan bisa sembuh. Manusia perlu menyembuhkan penyakit tersebut, dengan mengontrol daya amarah dan menjauh dari yang berhubungan sifat tersebut. Pada saat seseorang tertimpa amarah, diperlukan dominasi penggunaan akal, yang akan melahirkan keberanian (Miskawaih, 1998, pp. 175–176).

Fakultas berpikir dapat dengan mudah memutuskan apa yang harus dilakukannya. Penyembuhan penyakit jiwa (marah) diikuti dengan penyembuhan penyakit pengecut,

yang merupakan penyakit lain kesehatan jiwa. Penyakit sombong yang menganggap dirinya memiliki kelebihan daripada orang lain. Untuk menyembuhkan penyakit sombong harus melalui terapi dengan ungkapan penyadaran, bahwa hartanya tidak bernilai dan tidak mendatangkan kebahagiaan (Miskawaih, 1998, p. 178). Sedangkan Penyakit kikir, seseorang yang kehilangan hartanya, walau sedikit ia akan marah pada orang sekelilingnya, dia akan cepat menuduh, sekalipun orang tersebut adalah tangan kanannya. Sifat inipun tidak akan membawa kepada kebahagiaan. Dia tidak akan puas dengan keadaan dirinya, hal ini tidak membuatnya bahagia dan tak patut dikasihani (Miskawaih, 1998, p. 182).

Penyebab lain yang merusak jiwa adalah sikap pengecut dan lemah, hal ini mengakibatkan kehidupan yang sengsara dan hina. Ini juga menyebabkan malas dan sikap keji. Akibatnya, tunduk pada setiap orang, pasrah jika mendapatkan hinaan dan penindasan, menanggung masalah diri sendiri, keluarga atau hartanya. Untuk menghilangkan ini semua, diperlukan kebangkitan diri dan menggerakkan jiwa yang sakit, karena manusia tidak mungkin terbebas sepenuhnya dari daya amarah. Paling tidak kapasitasnya berkurang dan menyerupai api yang hampir padam. Diperlukan paksaan dalam diri, memaksa diri menghadapi perlakuan buruk orang lain. Dengan cara ini ia akan mencapai kebajikan yang merupakan titik tengah antara dua kekejian, yaitu berani, yang merupakan sehatnya jiwa. Jika sudah berhasil memperolehnya dan dirasakan sendiri, diperlukan pembatasan diri agar tidak melampaui batasnya (Miskawaih, 1998, p. 183).

Kebajikan berada di tengah antara dua ujung, sedangkan keburukan berada di ujung yang sama. Keberhasilan berada di titik tengah dapat dipahami dari letaknya di antara dua kehinaan dan posisi yang paling jauh dari keduanya. Oleh karena itu, jika kebajikan itu bergeser sedikit dari posisinya ke posisi yang lebih rendah, itu menunjukkan bahwa kebajikan semakin mendekati salah satu dari dua kehinaan yang kecenderungannya, dan nilainya akan berkurang seiring dengan seberapa dekatnya dengan kehinaan tersebut. Tidak hanya sulit untuk mencapai titik tengah, tetapi juga sulit untuk mempertahankannya setelah tercapai. Teori keutamaan moral Ibn Miskawaih didasarkan pada posisi al-Wasath, atau pertengahan (Hakim, 2016, p. 138).

Lebih lanjut, penyebab rusaknya jiwa adalah rasa takut, karena berkaitan dengan fakultas amarah. Perasaan takut timbul akibat merasa akan terjadi sesuatu yang buruk atau bahaya, padahal hanya antisipasi yang belum tentu terjadi. Seorang yang memiliki akal sehat tidak perlu takut pada kejadian masa yang akan datang, karena hal itu belum tentu terjadi, untuk mengatasinya, jangan menanamkan dalam hati bahwa hal tersebut akan terjadi. Jika takut pada hal yang pasti akan terjadi, seperti usia tua dan segala aspeknya, dapat diobati dengan penyadaran, jika manusia menghendaki umur panjang, berarti tidak pasti akan berusia tua, dan mengantisipasi bahwa itu pasti terjadi. Penyakit takut berhubungan dengan

perasaan takut mati, penyebab dan penyembuhannya dengan pengetahuan tentang proses kejadian setelah mati. Orang yang takut mati karena dia tahu kemana jiwanya akan hancur atau karena asumsi tubuhnya sudah hancur, maka hancur juga esensinya dan jiwanya. Sebenarnya yang ditakutkan bukan kematian itu, tapi ketidaktahuan itu yang sebenarnya menakutkan. Karena ketidaktahuan ini yang mendorong para filsuf untuk menuntut ilmu, meninggalkan kenikmatan dunia, bekerja keras untuk belajar, dan mencari kesenangan sejati yang membuat terbebas dari kebodohan (Miskawaih, 1998, p. 187).

Rasa takut dapat dibebaskan hanya dengan kearifan. Karena kearifan dan kebenaran yang tak bisa diganggu gugat, tak bisa dihindari. Ia merupakan puncak kebaikan, tidak ada kebaikan lagi setelah itu. Takut akan kebaikan, berarti takut pada keadilan Pencipta dan kearifan-Nya atau kemurahan hatinya. Kematian sebenarnya harus dijadikan sebagai sesuatu yang diharapkan, karena kematian merupakan perwujudan dari apa yang tersirat dalam definisi tentang manusia, yaitu dia adalah makhluk hidup, berpikir, dan akan mati. Karena itu kematian merupakan pelengkap dan kesempurnaan manusia (Miskawaih, 1998, p. 190).

Kehidupan manusia yang menghadapi berbagai situasi, yang terkadang menyenangkan dan terkadang menyedihkan. Kehidupan manusia silih berganti, tidak selamanya senang tidak juga sedih. Bahkan, tidak ada beberapa orang yang belajar memahami arti kehidupan dengan mengubah kesedihan menjadi sesuatu yang diterima sebagai sebuah kenyataan dan tidak larut dalam kesedihannya. Kesedihan hanya penderitaan jiwa yang timbul karena hilangnya sesuatu yang dicintai atau karena gagal mendapatkan apa yang dicarinya. Faktor utamanya adalah karena manusia serakah pada harta benda, nafsu badani, dan merasa rugi jika salah satu dari itu semua hilang atau gagal memperolehnya. Jika dia mengetahui dan mengenal dirinya serta paham apa saja yang ada di alam ini akan hancur dan tidak kekal. Yang kekal itu hanya alam pikiran, niscaya tidak akan mendambakannya lagi serta mencarinya kembali. Jika tidak mengharapkannya lagi dan ia tidak akan bersedih hati lagi (Miskawaih, 1998, p. 192). Oleh karena itu, manusia harus menanamkan dalam dirinya bahwa jika mereka mendapatkan kesenangan, mereka harus bersyukur, dan jika menderita, mereka harus bersabar, karena cobaan tersebut berasal dari Allah baik kesenangan maupun kesedihan.

Selain menguraikan penyakit yang menjadi sumber rusaknya jiwa. Ibn Miskawaih, turut memberikan pelajaran dan pendidikan agar manusia memperoleh kebahagiaan, selain dengan mengenal dirinya sendiri. Menurutnya, diperlukan Lingkungan dan pergaulan yang baik untuk mendukung tercapainya kebahagiaan, karena dengan hubungan pertemanan tidak akan tercapai kesempurnaan tersebut. Untuk menjaga tubuh agar tetap sehat, dokter akan selalu menyarankan melakukan olahraga, sedangkan untuk menjaga jiwa agar tetap sehat diperlukan latihan berpikir. Karena jika jiwa tidak berpikir dan berhenti mencari makna, maka jiwa akan tumpul dan bodoh yang menyebabkan terlepasnya jiwa yang khas dan mengem-

balikannya kepada derajat binatang. Pertumbuhan manusia dari kecil hingga dewasa membutuhkan lingkungan dan kemampuan yang baik dan terbentuk sedini mungkin, karenanya pendidikan sejak dini harus diperhatikan. Ibn Miskawaih menguraikan jika seorang anak kecil yang sejak kecilnya sudah berlatih berpikir yang didasarkan oleh pemikiran matematika dan filsafat, maka anak tersebut sudah terbiasa dengan masalah yang dapat menanggung beban dan mudah dalam menyelesaikan masalah (Miskawaih, 1998, p. 164).

3. Problematika Masyarakat Modern dan Etika Ibn Miskawaih

Ibn Miskawaih menjelaskan berbagai penyakit yang menyebabkan seseorang sakit dan rusak jiwanya. Penyebab utama penyakit tersebut adalah nafsu manusia yang tidak terkontrol, sehingga menyebabkan fakultas lain ikut rusak serta menimbulkan penyakit lainnya seperti amarah. Penyakit dan cara penyembuhan yang dijabarkan Ibn Miskawaih dapat diaplikasikan pada gangguan kesehatan mental yang dialami oleh masyarakat modern.

Problematik masyarakat modern adalah krisis spiritual, yang juga disebabkan oleh rasa cemas dan ketidakpuasan terhadap hasil yang telah didapat dan dicapainya. Sehingga melupakan dimensi keTuhanan (Cholis, n.d., p. 47). Untuk mengendalikan rasa cemas dan krisis spiritual diperlukan pengendalian jiwa. Pengendalian ini merupakan kenikmatan yang paling tinggi, manusia harus sadar akan pentingnya pengendalian jiwa. karena untuk memperolehnya kembali tidaklah mudah. Salah satu yang perlu dikendalikan oleh jiwa adalah kenikmatan yang datang berasal dari luar diri manusia, seperti harta benda (Miskawaih, 1998, p. 165).

Akibat dominasi pola kehidupan modern yang materialis, konsumtif, hedonis dan egoistik, mengakibatkan situasi psikologis umat manusia semakin tidak menentu (Purnamasari, 2019, p. 92). Sikap ini akan menimbulkan penyakit kikir dan sombong. Untuk menyembuhkan penyakit ini diperlukan penyadaran untuk pribadi tersebut, kesadaran akan hartanya yang sebenarnya tidak bernilai dan tidak mendatangkan kebahagiaan bahkan tidak bisa diperoleh semuanya, artinya mustahil mendapatkan seluruh kekayaan tersebut (Miskawaih, 1998, p. 178).

Kehidupan modern yang kompetitif mengakibatkan manusia terus bekerja dan bergerak tanpa mengenal batas dan kepuasan yang akhirnya menimbulkan stres dan frustrasi. Hal ini mengakibatkan tidak pernah ada rasa syukur yang muncul dari hati manusia. Ketika mengalami kegagalan terkadang mereka stress dan frustrasi (Purnamasari, 2019, p. 93). Masalah lain yang menimbulkan stres, frustrasi, depresi bahkan degradasi moral adalah perkembangan teknologi yang cepat, termasuk media sosial yang mempermudah masyarakat untuk berkomunikasi, tidak hanya kemudahan, tetapi terdapat masalah lain, yaitu degradasi moral, seperti hate speech di media sosial. Untuk menyembuhkan stres yang berhubungan dengan emosi amarah. diperlukan pengontrolan daya amarah dan menjauh dari sifat yang ber-

hubungan. Pada saat seseorang tertimpa amarah, maka ia akan mengikuti akal, yang pada akhirnya akan melahirkan keberanian, dengan begitu tindakan manusia sudah benar dan tepat terhadap orang lain (Miskawaih, 1998, pp. 175–176).

Untuk menjaga kesehatan jiwa dan tubuh manusia, diperlukan keseimbangan keduanya, karena keduanya memiliki hubungan. tubuh yang tidak seimbang dapat menyebabkan demam, sakit kepala, dan rasa sakit di badan. Sedangkan, jiwa yang tidak seimbang menciptakan kemarahan, cemas, marah, sedih dan gejala-gejala yang berhubungan dengan kejiwaan lainnya (Siregar, 2020, p. 253). Hal utama dalam penyembuhan penyakit gangguan mental harus mengedepankan fakultas berpikir. Karena orang yang berakal adalah orang yang peduli terhadap jiwanya dan berusaha melepaskan jiwa dari penderitaan dan berupaya menyelamatkan diri dari kehancuran, tidak perlu lagi bersusah payah menelaah penyakit dan tidak sulit untuk menyembuhkan jiwanya dari penyakit itu, dan merawatnya dengan obat-obat yang merupakan lawan penyakit itu, lalu memohon pertolongan kepada Allah supaya berhasil. Karena keberhasilan akan terwujud bila dilandasi dengan ketekunan (Miskawaih, 1998, p. 195).

D. Kesimpulan

Problematika masyarakat modern berhubungan dengan Kesehatan mental, yang diakibatkan oleh krisisnya pengelolaan diri, penyakit stress, depresi, degradasi moral, konsumtif, hedonis, dan gangguan yang menghalangi terciptanya kesejahteraan mental. semua penyakit tersebut berhubungan dengan penyakit, sombong, takut, kikir dan sedih. Setiap penyakit memiliki obatnya, termasuk penyakit dalam jiwa, yang penanganannya harus tepat.

Etika Ibn Miskawaih menekankan untuk menjaga jiwa karena jiwa merupakan fakultas ilahiah. Jiwa sangat perlu dijaga dan dimuliakan serta diperlukannya keseimbangan penggunaan akal rasional dalam implementasi kehidupan sehari-hari, tujuannya untuk mencapai kesejahteraan mental. Jiwa dan tubuh, keduanya merupakan bagian penting bagi manusia, keduanya harus dijaga, baik dijaga ketika sehat atau disembuhkan ketika sakit. setiap fakultas dalam diri manusia, harus memiliki hubungan yang baik, khususnya fakultas berpikir yang harus terus dikembangkan.

E. Referensi

- 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.
- Anni, D., & Nury, M. Y. (2023). Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health dalam Alquran). *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 4(1).

- Aziz, A. (2022). Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern. *Counselle | Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(02), 102–113. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i02.2799>
- Bagir, H. (2005). *Buku Saku Filsafat Islam*. Mizan.
- Bakri, S. (2018). Pemikiran Filsafat Manusia Ibnu Miskawaih: Telaah Kritis Atas Kitab Tahdzib Alakhlaq. *Al-A'raf: Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat*, 15(1), 147–166.
- Cholis, N. (n.d.). Konsep Tasawuf Sebagai Psikoterapi Bagi Problematika Masyarakat Modern.
- Dahlan, A. A. (2003). Pemikiran falsafi dalam Islam. In *Dajambatan Jakarta*.
- Darajat, Z. (1982). Pendidikan agama dalam pembinaan mental. Jakarta: Bulan Bintang.
- Dewi, E. (2011). Akhlak dan kebahagiaan hidup Ibnu Miskawaih. *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 13(2), 257–266.
- Fuadi, F. (2018). Refleksi pemikiran Hamka tentang metode mendapatkan kebahagiaan. *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 20(1), 17–34.
- Hakim, A. (2016). Filsafat Etika Ibn Miskawaih. *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin*, 13(2), 135–143.
- Iqbal, I. (2016). Konsep Kebahagiaan Menurut Ibn Miskawaih. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 8(2), 393–414.
- Izzatunissa, F. (2023). Peranan Maqamat Tasawuf dalam Kesehatan Mental Manusia Modern. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 332–342.
- Jumarin, M. (2022). Konseling Kesehatan Mental pada Masyarakat di Era Revolusi Industri 4.0. *Akademika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 21(2), 71–85.
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120–129.
- Miskawaih, I. (1998). Menuju Kesempurnaan Akhlak Buku Daras Pertama tentang Filsafat Etika (H. Hidayat (ed.)). Penerbit Mizan.
- Muzaki, M., & Saputra, A. (2019). Konseling Islami: Suatu Alternatif bagi Kesehatan Mental. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2(2), 213–226.
- Nazihah, A., & Maulana, I. H. (2020). Integrasi Tasawuf Dan Modernitas Dalam Pendidikan Islam Prespektif Fethullah Gulen. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 1(1), 41–53.
- Nizar, N. (2018). Pemikiran Etika Ibnu Miskawaih. *Aqlam: Journal of Islam and Plurality*, 1(1).
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 63–66.

- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 1(01).
- Nurrohim, A. (2016). Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter: Pandangan Keislaman Terintegrasi. *Attarbiyah: Journal of Islamic Culture and Education*, 1(2), 273–302.
- Purnamasari, E. (2019). Psikoterapi dan Tasawuf Dalam Mengatasi Krisis Manusia Modern. *El-Afkar*, 8(2), 89–102.
- Putra, B. N., Khusnan, N. M., & Ikrom, M. (2022). Pengertian Agama Dan Peran Agama Dalam Kesehatan Mental. *Muhafadzah*, 3(1), 21–25.
- Rahmawati, F., & Himami, A. S. (2021). Tasawuf sebagai Terapi Problematika Masyarakat Modern. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 1(2), 131–146.
- Riami, R., Muhammad, D. H., & Susandi, A. (2021). Penanaman Pendidikan Akhlak pada Anak Usia Dini Menurut Ibnu Miskawaih dalam Kitab Tahdzibul Akhlak. *Falasifa: Jurnal Studi Keislaman*, 12(02), 10–22.
- Safii, S. (2014). Ibn Miskawaih Filsafat al-Nafs dan al-Akhlāq. *Jurnal Theologia*, 25(1), 209–222.
- Siregar, R. (2020). Pendekatan-pendekatan islam untuk mencapai kesehatan mental. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 251–264.
- Sundari, P. E., & Efendi, Y. (2021). Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 3(1), 22–42.
- Yan, K., Arisandi, D., & Tony, T. (2022). Analisis Sentimen Komentar Netizen Twitter Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia. *Jurnal Ilmu Komputer Dan Sistem Informasi*, 10(1).
- Yumar, E., Yuliarta, R. L., Deo, H. Y., & Linderi, C. (2023). Etika Dalam Berkomunikasi Dan Kesehatan Mental Pemuda. *Jurnal Komunikasi*, 1(2), 60–70.
- Zulkarnain, Z., & Fatimah, S. (2019). Kesehatan mental dan kebahagiaan: Tinjauan psikologi Islam. *Mawa Izh Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18–38.