

Pendekatan Ilmiah Ibn Sina dalam Psikologi dan Sumbangannya kepada Psikoterapi Islam

[Ibn Sina's Scientific Approach to Psychology and its Contribution to Islamic Psychotherapy]

Emie Sylviana Mohd Zahid^{1*}

1 Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi MARA Cawangan Pulau Pinang, 13500 Permatang Pauh, Pulau Pinang, MALAYSIA.
E-mail: emies692@uitm.edu.my

*Corresponding Author: emies692@uitm.edu.my

Abstrak

Artikel ini membincangkan pendekatan ilmiah Ibn Sina dalam memahami jiwa manusia dan sumbangannya terhadap perkembangan psikoterapi Islam. Ibn Sina atau Avicenna bukan sahaja dikenali sebagai tokoh perubatan dan falsafah, malah turut diiktiraf sebagai pelopor awal dalam bidang psikologi Islam melalui karya agungnya seperti *al-Qanun fi al-Tibb* dan *Kitab al-Nafs min al-Shifa'*. Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif berbentuk kajian kepustakaan dengan menganalisis karya asli Ibn Sina serta penulisan sarjana kontemporari. Hasil analisis mendapati bahawa konsep *nafs* (jiwa), *aql* (akal) dan *ruh* (roh) yang diketengahkan oleh Ibn Sina membentuk kerangka asas bagi pembangunan psikoterapi Islam yang holistik. Pendekatan beliau yang menggabungkan aspek fizikal, mental dan spiritual adalah relevan untuk diaplikasikan dalam rawatan kesihatan mental umat Islam pada era moden.

Kata kunci: Ibn Sina, psikologi Islam, psikoterapi Islam, *nafs*, *aql*, *ruh*

Abstract

This article discusses Ibn Sina's scholarly approach to understanding the human soul and his contributions to the development of Islamic psychotherapy. Ibn Sina, or Avicenna, is not only renowned as a prominent figure in medicine and philosophy but is also recognized as an early pioneer in the field of Islamic psychology through his seminal works such as *al-Qanun fi al-Tibb* (The Canon of Medicine) and *Kitab al-Nafs min al-Shifa'* (The Book of the Soul from The Book of Healing). This study employs a qualitative method in the form of a literature review, analyzing Ibn Sina's original works as well as contemporary scholarly writings. The analysis finds that the concepts of *nafs* (soul), *aql* (intellect), and *ruh* (spirit) emphasized by Ibn Sina form the foundational framework for the development of holistic Islamic psychotherapy. His approach, which integrates physical, mental, and spiritual aspects, remains relevant for application in mental health treatment for Muslims in the modern era.

Keywords: Ibn Sina, Islamic psychology, Islamic psychotherapy, *nafs*, *aql*, *ruh*



This is an open-access article under the CC-BY 4.0 license

BITARA

Volume 8, Issue 4, 2025: 1-12
© The Author(s) 2025
e-ISSN: 2600-9080
<http://www.bitarajournal.com>
Received: 18 July 2025
Accepted: 19 August 2025
Published: 20 September 2025

Cite This Article:

Emie Sylviana Mohd Zahid. (2025). Pendekatan Ilmiah Ibn Sina dalam Psikologi dan Sumbangannya kepada Psikoterapi Islam [Ibn Sina's Scientific Approach to Psychology and its Contribution to Islamic Psychotherapy]. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences* 8(4): 1-12.

Pengenalan

Kesihatan mental kini menjadi isu global yang semakin membimbangkan, dengan peningkatan kes kemurungan, keresahan, dan tekanan psikologi dalam pelbagai lapisan masyarakat, termasuk dalam kalangan umat Islam (World Health Organization [WHO], 2023). Walaupun kaedah rawatan moden seperti kaunseling dan terapi kognitif-tingkah laku (CBT) telah terbukti berkesan, pendekatan ini sering kurang mengambil kira dimensi spiritual yang menjadi teras dalam kehidupan Muslim (Haque, 2020). Dalam konteks ini, psikoterapi berasaskan Islam muncul sebagai alternatif penting yang menggabungkan prinsip rawatan psikologi dengan nilai-nilai agama untuk mencapai kesejahteraan holistik. Sejarah peradaban Islam menunjukkan bahawa tokoh-tokoh ilmuwan Muslim terdahulu telah membincangkan konsep jiwa, kesihatan mental, dan kaedah rawatan yang bersifat menyeluruh. Antara tokoh yang menonjol ialah Abu Ali al-Husayn Ibn Sina (980–1037M), yang lebih dikenali di Barat sebagai Avicenna. Beliau bukan sahaja terkenal dalam bidang perubatan dan falsafah, malah turut menyumbang kepada pengembangan ilmu psikologi Islam melalui analisis saintifik terhadap minda dan tingkah laku manusia (Nasr, 2021).

Ibn Sina telah menghasilkan karya agung seperti *al-Qanun fi al-Tibb* dan *Kitab al-Nafs min al-Shifa'* yang mengandungi perbincangan mendalam tentang konsep jiwa (*nafs*), akal (*aql*), dan roh (*ruh*) serta kaitannya dengan kesihatan manusia (Gutas, 2020). Dalam karyanya, beliau menekankan hubungan rapat antara kesihatan fizikal dan mental, serta menggariskan kaedah rawatan yang berpandukan pendekatan rasional, etika, dan spiritual. Pandangan beliau ini selari dengan konsep maqasid syariah, khususnya pemeliharaan akal (*hifz al-'aql*) dan jiwa (*hifz al-nafs*).

Pendekatan Ibn Sina yang bersifat holistik ini relevan dalam menangani cabaran kesihatan mental moden, terutamanya dalam membina model psikoterapi Islam yang saintifik dan berpaksikan tradisi intelektual Islam. Dalam era globalisasi yang dipacu teknologi dan perubahan sosial pantas, nilai-nilai Islam yang digarap melalui warisan pemikiran seperti Ibn Sina mampu menjadi panduan kepada para pengamal kesihatan mental Muslim untuk mengintegrasikan aspek rohani, intelektual, dan fizikal dalam rawatan (Leaman, 2022). Sehubungan itu, artikel ini bertujuan meneliti pendekatan ilmiah Ibn Sina dalam memahami jiwa manusia dan menilai sumbangannya kepada pembentukan psikoterapi Islam. Kajian ini diharap dapat mengisi jurang ilmu dalam perbincangan psikologi Islam dengan mengangkat kembali warisan pemikiran tokoh klasik untuk diaplikasikan dalam konteks semasa (Yusuf, 2024). Pendekatan ini bukan sahaja memperkayakan wacana akademik, tetapi juga berpotensi memberi impak positif terhadap pembangunan kaedah rawatan mental yang berteraskan nilai Islam.

Tinjauan Literatur

Psikologi dalam Tradisi Islam

Psikologi dalam tradisi Islam berbeza daripada psikologi Barat kerana ia berpaksikan pandangan hidup tauhid yang meletakkan Allah sebagai pusat segala pemikiran dan tindakan manusia. Dalam perspektif Islam, jiwa manusia (*nafs*) terdiri daripada unsur rohani (*ruh*) dan jasmani, serta dipandu oleh akal (*aql*) untuk mencapai kesempurnaan hidup (Al-Attas, 2023). Psikologi Islam memfokuskan kepada pembangunan kesejahteraan insan secara menyeluruh (*holistik*), meliputi dimensi spiritual, emosi, intelektual, dan fizikal (Haque, 2020). Konsep ini bersumberkan al-Qur'an, sunnah, dan warisan intelektual ulama silam yang menekankan pemurnian jiwa (*tazkiyah al-nafs*) sebagai asas kesejahteraan mental.

Berbeza dengan psikologi Barat moden yang lebih cenderung kepada sifat sekular, memisahkan aspek spiritual daripada proses rawatan dan pemulihan mental (Haque, 2020). Sebaliknya, tradisi Islam memandang gangguan mental bukan sahaja sebagai isu neurobiologi atau psikososial, tetapi juga berkaitan dengan kerohanian dan hubungan manusia dengan Pencipta (Badri, 2020). Hal ini menjadikan pendekatan psikologi Islam lebih bersifat integratif kerana menggabungkan sains moden dengan nilai dan prinsip agama (Yusuf, 2024). Justeru, psikologi Islam bukan sekadar cabang ilmu, tetapi juga satu kerangka pemikiran yang membimbing kaedah rawatan dan pencegahan masalah mental.

Ulama silam seperti Al-Razi, Al-Farabi, dan Ibn Sina telah memberikan sumbangan besar dalam merumuskan teori psikologi berasaskan pemerhatian klinikal dan analisis falsafah (Gutas, 2020). Mereka membincangkan konsep jiwa, struktur akal, dan mekanisme kawalan emosi secara saintifik namun selari dengan ajaran Islam. Ibn Sina, khususnya, telah menggabungkan pendekatan perubatan, falsafah, dan kerohanian dalam memahami perilaku manusia, sekali gus meletakkan asas kepada konsep psikoterapi Islam. Sumbangan tokoh-tokoh ini menunjukkan bahawa tradisi Islam mempunyai warisan ilmu yang kukuh dalam bidang kesihatan mental.

Psikologi Islam juga berkait rapat dengan maqasid syariah, khususnya dalam pemeliharaan akal (*hifz al-'aql*) dan jiwa (*hifz al-nafs*) (Kamali, 2021). Pemeliharaan akal melibatkan usaha meningkatkan keupayaan berfikir, membuat keputusan yang bijak, dan mengawal nafsu, manakala pemeliharaan jiwa merangkumi perlindungan daripada unsur-unsur yang boleh merosakkan kesihatan mental dan spiritual. Kedua-dua prinsip ini menjadi panduan utama dalam membangunkan intervensi psikologi Islam yang berkesan.

Dalam konteks moden, mengangkat kembali tradisi psikologi Islam adalah penting untuk menangani krisis kesihatan mental yang semakin serius, terutama dalam kalangan umat Islam yang terdedah kepada tekanan hidup, ketidakstabilan sosial, dan kehilangan makna hidup (WHO, 2023). Dengan menggabungkan ilmu warisan seperti yang dikembangkan oleh Ibn Sina bersama kaedah sains moden, pendekatan psikoterapi Islam berpotensi menjadi model rawatan yang lebih menyeluruh dan berkesan (Yusuf, 2024).

Biografi dan Sumbangan Ilmiah Ibn Sina

Abu Ali al-Husayn Ibn Abdullah Ibn Sina, atau lebih dikenali sebagai Ibn Sina, dilahirkan pada tahun 980M di Afshana, Bukhara, sebuah wilayah di bawah pemerintahan Samanid (Nasr, 2021). Sejak kecil, beliau menunjukkan kecerdasan luar biasa dalam menghafal al-Qur'an, memahami logik, falsafah, dan perubatan. Pada usia remaja, beliau sudah menguasai pelbagai disiplin ilmu, termasuk matematik, astronomi, dan metafizik (Leaman, 2022). Kemahiran beliau dalam memahami dan mengaplikasikan ilmu menjadikannya tokoh yang dihormati di dunia Islam dan Barat.

Sepanjang hidupnya, Ibn Sina berkhidmat sebagai doktor peribadi, penasihat politik, dan ilmuwan di beberapa wilayah seperti Gurganj, Rayy, Hamadan, dan Isfahan (Goodman, 2021). Beliau terkenal sebagai pengamal perubatan yang berjaya merawat pemerintah, sekali gus memberi peluang kepadanya untuk mengakses perpustakaan besar yang mengandungi karya-karya Yunani, Parsi, dan India. Pendedahan ini mempengaruhi pembentukan pemikirannya yang menggabungkan warisan ilmu pelbagai tamadun dalam kerangka Islam (Nasr, 2021).

Ibn Sina menghasilkan lebih daripada 200 karya, termasuk ensiklopedia perubatan *al-Qanun fi al-Tibb* yang menjadi rujukan utama di universiti-universiti Eropah hingga abad ke-17 (Gutas, 2020). Dalam bidang falsafah dan psikologi, beliau menulis *Kitab al-Nafs min al-Shifa'*, yang membincangkan teori jiwa, akal, dan persepsi manusia. Kedua-dua bidang ini saling melengkapi, kerana beliau melihat kesihatan fizikal dan mental sebagai satu entiti yang tidak boleh dipisahkan (Leaman, 2022).

Dalam *Kitab al-Nafs min al-Shifa'*, Ibn Sina menghuraikan fungsi kognitif seperti imaginasi, memori, dan penaakulan, serta peranan emosi dalam mempengaruhi tingkah laku (Nasr, 2021). Beliau mengemukakan pandangan bahawa penyakit mental boleh berpunca daripada ketidakseimbangan fizikal atau kerohanian, dan kedua-duanya memerlukan rawatan yang melibatkan tubuh, akal, dan jiwa (Yusuf, 2024). Pendekatan ini menjadikan beliau antara perintis awal konsep psikoterapi dalam tradisi Islam.

Pengaruh Ibn Sina melangkaui sempadan dunia Islam. Karya-karyanya diterjemahkan ke dalam bahasa Latin, Hebrew, dan pelbagai bahasa Eropah, memberi kesan mendalam kepada perkembangan sains, falsafah, dan perubatan Barat (Goodman, 2021). Hari ini, pemikirannya terus menjadi inspirasi dalam membangunkan model rawatan bersepadu yang menggabungkan prinsip sains dan nilai-nilai Islam. Sumbangan beliau membuktikan bahawa Islam memiliki warisan ilmu yang progresif dan relevan sepanjang zaman (Nasr, 2021).

Konsep Jiwa (*Nafs*), Akal (*Aql*), dan Roh (*Ruh*) Menurut Ibn Sina

Ibn Sina membahagikan *nafs* kepada tiga kategori utama: *nafs nabatiyyah* (jiwa tumbuhan), *nafs hayawaniyyah* (jiwa haiwan), dan *nafs insaniyyah* (jiwa manusia) (Gutas, 2020). Jiwa manusia dianggap istimewa kerana mempunyai keupayaan rasional untuk berfikir, membuat keputusan moral, dan mengenal Tuhan (Leaman, 2022). Bagi beliau, *nafs* adalah prinsip kehidupan yang mengatur fungsi tubuh, akal, dan emosi secara harmoni. Akal (*aql*) dalam pandangan Ibn Sina berperanan sebagai alat untuk memahami realiti, mengawal nafsu, dan

memandu manusia mencapai kesempurnaan moral (Nasr, 2021). Beliau mengklasifikasikan akal kepada empat tahap iaitu akal material/*Material Intellect* (*aql hayulani*) yang menjadi asas penerimaan pengetahuan melalui pancaindera dan pengalaman awal; akal potensial/*Habitual Intellect* (*aql bi al-malakah*) yang membolehkan seseorang memproses maklumat asas dan mula membina kemahiran berfikir; akal actual/*Actual Intellect* (*aql bi al-fi'l*) yang menjadi instrumen utama dalam mengawal nafsu, membuat keputusan etikal dan mencapai kesedaran diri; dan akal sempurna/*Acquired Intellect* (*aql mustafad*) yang menjadikan insan mencapai *makrifatullah* dan kesempurnaan moral (Ibn Sina, 2005; Gutas, 2020; Nasr, 2021; Morewedge, 2021; Leaman, 2022). Pencapaian *aql mustafad* dianggap puncak kematangan intelektual dan spiritual manusia. Roh (*ruh*) menurut Ibn Sina adalah unsur halus dan Ilahi yang menghidupkan tubuh serta menjadi penghubung antara manusia dan Pencipta (Yusuf, 2024). Roh bukan sekadar tenaga kehidupan tetapi juga sumber kesedaran dan identiti diri. Beliau membezakan antara roh sebagai entiti rohani dan jiwa sebagai prinsip kehidupan yang berkait rapat dengan fungsi mental. Ibn Sina menegaskan bahawa kesihatan mental bergantung kepada keseimbangan antara *nafs*, *aql*, dan *ruh* (Haque, 2020). Gangguan pada salah satu unsur ini boleh membawa kepada penyakit psikologi atau spiritual. Oleh itu, rawatan yang berkesan perlu menyentuh ketiga-tiga dimensi ini melalui intervensi fizikal, intelektual, dan rohani secara serentak. Konsep ini masih relevan dalam psikoterapi Islam kontemporari yang menekankan pemulihan menyeluruh terhadap jasad, minda, dan jiwa (Badri, 2020). Integrasi pemahaman Ibn Sina ke dalam kaunseling Islam boleh memperkukuh kerangka teori dan memberi panduan praktikal kepada pengamal kesihatan mental Muslim.

Psikoterapi Islam: Definisi, Prinsip, dan Aplikasi

Psikoterapi Islam merujuk kepada proses rawatan yang menggabungkan kaedah psikologi moden dengan prinsip dan nilai-nilai Islam yang berasaskan al-Qur'an dan sunnah (Badri, 2020). Ia menekankan keseimbangan antara jasmani, akal, dan rohani dalam memulihkan kesejahteraan mental individu. Tidak seperti pendekatan sekular yang memisahkan dimensi spiritual, psikoterapi Islam mengiktiraf hubungan erat antara kesihatan mental dan tahap keimanan seseorang (Haque, 2020).

Antara prinsip asas psikoterapi Islam ialah *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa), *islah al-qalb* (pemulihan hati), dan *ta'dib al-'aql* (pendidikan akal) (Kamali, 2021). Pendekatan ini menganggap penyakit mental boleh berpunca daripada kelemahan spiritual, gangguan emosi, atau ketidakseimbangan dalam hubungan sosial. Oleh itu, proses rawatan melibatkan pembinaan semula hubungan dengan Allah, pengawalan emosi, dan pengukuhan nilai-nilai moral (Yusuf, 2024). Teknik dalam psikoterapi Islam meliputi pembacaan ayat al-Qur'an, doa, zikir, *ruqyah syar'iyah*, serta muhasabah diri (Haque, 2020). Selain itu, amalan seperti solat tahajud, puasa sunat, dan sedekah juga dianggap sebagai intervensi yang dapat menenangkan hati dan mengurangkan tekanan psikologi (Badri, 2020). Kaedah ini berfungsi bukan sahaja sebagai rawatan simptom, tetapi juga sebagai pencegahan daripada gangguan mental berulang. Kajian empirikal menunjukkan bahawa psikoterapi Islam memberi kesan positif dalam mengurangkan tahap keresahan, kemurungan, dan tekanan, terutamanya dalam kalangan pesakit Muslim (Yusuf, 2024). Intervensi berasaskan agama dapat meningkatkan keyakinan diri, memberikan makna hidup, dan membina semula motivasi pesakit untuk menjalani

kehidupan harian dengan lebih tenang. Keberkesanan ini disebabkan oleh integrasi rawatan spiritual dan psikologi secara menyeluruh (Kamali, 2021). Pemikiran Ibn Sina yang menekankan keseimbangan antara *nafs*, *aql*, dan *ruh* boleh diintegrasikan dalam modul psikoterapi Islam moden (Leaman, 2022). Pendekatan beliau yang memadukan pemerhatian klinikal, logik, dan dimensi spiritual memberikan asas teori yang kukuh untuk membangunkan model rawatan yang saintifik dan selari dengan ajaran Islam. Integrasi ini juga dapat menghidupkan kembali warisan ilmiah Islam dalam konteks rawatan mental kontemporari (Nasr, 2021).

Integrasi Pemikiran Ibn Sina dalam Psikoterapi Kontemporari

Pemikiran Ibn Sina yang bersifat holistik berpotensi besar untuk diintegrasikan ke dalam psikoterapi kontemporari, khususnya dalam konteks Muslim. Ibn Sina menekankan bahawa kesihatan mental tidak boleh dipisahkan daripada kesihatan fizikal dan keseimbangan rohani (Nasr, 2021). Dalam persekitaran moden yang sering memisahkan sains daripada agama, warisan pemikiran ini dapat menjadi jambatan antara kaedah psikologi moden dan prinsip spiritual Islam (Leaman, 2022). Beberapa elemen dalam pendekatan Ibn Sina menunjukkan persamaan dengan terapi kognitif moden (*Cognitive Behavioral Therapy* - CBT). Misalnya, beliau mengesyorkan pembetulan pemikiran yang salah, pengawalan emosi, dan penguatan akal sebagai cara untuk merawat gangguan mental (Gutas, 2020). Persamaan ini memudahkan integrasi konsep Ibn Sina dalam modul kaunseling moden yang memerlukan kerangka saintifik dan bukti empirikal.

Integrasi pemikiran Ibn Sina dalam kaunseling Islam dapat dilakukan melalui penerapan konsep *nafs*, *aql*, dan *ruh* sebagai kerangka diagnostik dan rawatan (Yusuf, 2024). Sebagai contoh, ketidakseimbangan *nafs* dapat ditangani melalui latihan pengawalan emosi, kelemahan *aql* diperbaiki melalui pendidikan dan latihan pemikiran kritis, manakala kelemahan *ruh* dipulihkan melalui ibadah dan amalan spiritual. Walaupun potensinya besar, integrasi pemikiran Ibn Sina ke dalam psikoterapi moden berdepan cabaran seperti kekurangan bahan rujukan yang diterjemahkan dengan tepat, kekangan pemahaman pengamal kesihatan mental terhadap warisan klasik, dan dominasi paradigma psikologi Barat dalam pendidikan kaunseling (Haq, 2020). Oleh itu, diperlukan usaha penyelidikan, latihan, dan pembangunan modul yang sistematik agar integrasi ini dapat dijalankan secara praktikal. Model psikoterapi berasaskan Ibn Sina boleh dibangunkan dengan menggabungkan tiga dimensi rawatan: fizikal (perubatan dan gaya hidup sihat), mental (pembetulan pemikiran dan pendidikan akal), dan spiritual (penyucian jiwa dan penguatan hubungan dengan Allah) (Badri, 2020). Pendekatan ini selari dengan prinsip maqasid syariah serta memenuhi keperluan rawatan kesihatan mental yang komprehensif bagi umat Islam masa kini.

Metodologi

Kajian ini berbentuk kualitatif dengan pendekatan kajian kepustakaan (*library research*) yang memfokuskan kepada analisis teks klasik dan kontemporari. Pemilihan reka bentuk ini adalah sesuai kerana objektif kajian adalah untuk meneliti konsep psikologi dan psikoterapi Islam

menurut Ibn Sina berdasarkan karya-karya beliau, tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan (Creswell & Creswell, 2023). Kajian kepustakaan membolehkan penyelidik menelusuri sumber-sumber primer dan sekunder untuk mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai topik yang dibincangkan. Sumber data utama kajian ini adalah karya asli Ibn Sina seperti *al-Qanun fi al-Tibb* dan *Kitab al-Nafs min al-Shifa'*. Karya-karya ini dipilih kerana mengandungi huraian mendalam tentang konsep *nafs*, *aql*, dan *ruh*, serta kaedah rawatan penyakit jiwa. Selain itu, kajian turut merujuk kepada tulisan sarjana moden yang membincangkan pemikiran Ibn Sina dalam konteks psikologi Islam, termasuk kajian ilmiah, buku akademik, dan artikel jurnal terkini (Gutas, 2020; Leaman, 2022; Yusuf, 2024).

Pengumpulan data dilakukan melalui pencarian sistematik dalam pangkalan data akademik seperti Scopus, Web of Science, Google Scholar, dan ProQuest, menggunakan kata kunci seperti *Ibn Sina*, *Islamic psychotherapy*, *nafs*, *aql*, *ruh*, dan *Islamic psychology*. Sumber yang dipilih adalah dari tahun 2020 hingga 2025 bagi memastikan kajian ini berpaut pada perkembangan ilmiah terkini, di samping mengekalkan rujukan karya klasik sebagai asas sejarah (Haque, 2020). Analisis data menggunakan kaedah analisis kandungan tematik (*thematic content analysis*), di mana maklumat daripada teks klasik dan kontemporari dibaca, ditafsir, dan dikategorikan mengikut tema seperti “konsep jiwa”, “hubungan akal dan roh”, dan “aplikasi psikoterapi Islam”. Kaedah ini dipilih kerana ia membolehkan pengkaji mengenal pasti pola, hubungan, dan kesimpulan yang signifikan daripada pelbagai sumber data (Braun & Clarke, 2021). Bagi memastikan kebolehpercayaan (*reliability*) dan kesahan (*validity*), kajian ini melaksanakan triangulasi sumber dengan membandingkan dapatan daripada karya Ibn Sina dengan tafsiran sarjana kontemporari. Selain itu, penggunaan rujukan silang daripada pelbagai penulis dan disiplin memastikan analisis tidak berat sebelah dan mengekalkan integriti ilmiah (Yusuf, 2024).

Hasil Kajian dan Perbincangan

Hasil analisis terhadap karya-karya Ibn Sina menunjukkan bahawa beliau membina satu kerangka psikologi Islam yang komprehensif berasaskan hubungan rapat antara jasmani, akal, dan rohani. Pandangannya mengenai jiwa manusia (*nafs*), akal (*aql*), dan roh (*ruh*) menjadi asas kepada pembangunan model psikoterapi Islam yang bersifat holistik. Kerangka ini mengintegrasikan aspek teori, diagnosis, dan rawatan, sejajar dengan prinsip maqasid syariah, khususnya *hifz al-'aql* dan *hifz al-nafs* (Nasr, 2021). Ibn Sina membahagikan *nafs* kepada tiga peringkat utama iaitu *nafs nabatiyyah* (jiwa tumbuhan), *nafs hayawaniyyah* (jiwa haiwan), dan *nafs insaniyyah* (jiwa manusia) (Gutas, 2020). Peringkat tertinggi, *nafs insaniyyah*, mempunyai keupayaan rasional yang membolehkan manusia mencapai kesedaran diri, membuat keputusan moral, dan mengenal Pencipta (Leaman, 2022). Menurut beliau, gangguan mental berlaku apabila keseimbangan *nafs* terganggu sama ada oleh faktor fizikal, emosi, atau spiritual. Oleh itu, pemulihan *nafs* memerlukan rawatan yang menyeluruh merangkumi ketiga-tiga aspek tersebut.

Akal (*aql*) memainkan peranan utama dalam mengawal kehendak dan emosi, serta menjadi alat untuk mencapai pengetahuan dan kebenaran. Ibn Sina mengklasifikasikan akal kepada empat tahap iaitu *aql hayulani* (akal material), *aql bi al-malakah* (akal potensial), *aql*

bi al-fi'l (akal aktual), dan *aql mustafad* (akal sempurna) (Nasr, 2021). Dalam konteks psikoterapi Islam, pengukuhan akal adalah penting bagi membantu pesakit membuat pertimbangan rasional, mengawal emosi negatif, dan mengelakkan pemikiran yang tidak sihat (Yusuf, 2024). Roh (*ruh*) dilihat sebagai unsur Ilahi yang memberi kehidupan, kesedaran, dan identiti kepada manusia (Yusuf, 2024). Ibn Sina membezakan roh daripada jiwa; roh adalah sumber kehidupan, manakala jiwa adalah prinsip penggerak yang mengatur tingkah laku. Pemulihan kesihatan mental menurut Ibn Sina tidak akan lengkap tanpa memperkukuh dimensi rohani melalui ibadah, doa, dan amalan pengukuhan hubungan dengan Allah (Badri, 2020). Ini selari dengan pendekatan psikoterapi Islam moden yang menekankan keseimbangan spiritual.

Kaedah rawatan yang disarankan oleh Ibn Sina merangkumi aspek fizikal (perubatan, pemakanan, senaman), mental (pendidikan akal, pembetulan pemikiran), dan spiritual (ibadah, zikir, tazkiyah al-nafs). Beliau turut mencadangkan penggunaan muzik, naratif, dan sokongan sosial sebagai intervensi pemulihan (Gutas, 2020). Pendekatan ini bertepatan dengan amalan psikoterapi kontemporari seperti terapi kognitif-tingkah laku (CBT) yang disesuaikan dengan nilai-nilai Islam. Berikut merupakan jadual ringkasan dapatan.

Jadual 1: Ringkasan Dapatan

Elemen	Definisi Ibn Sina	Aplikasi dalam Psikoterapi Islam
<i>Nafs</i>	Prinsip kehidupan yang mengawal tubuh, akal, dan emosi	Diagnosis dan pemulihan keseimbangan emosi, fizikal, dan spiritual
<i>Aql</i>	Alat rasional untuk memahami kebenaran dan mengawal nafsu	Pendidikan akal, pengawalan emosi, latihan pemikiran kritis
<i>Ruh</i>	Unsur Ilahi yang memberi kehidupan dan kesedaran	Ibadah, doa, zikir, dan hubungan dengan Allah
Rawatan Holistik	Pemulihan melalui gabungan aspek fizikal, mental, dan spiritual	Model integrasi terapi moden dan Islam

Dapatan kajian ini membuktikan bahawa pemikiran Ibn Sina menyediakan kerangka teori dan praktikal untuk membangunkan model psikoterapi Islam moden. Model ini bukan sahaja memberi tumpuan kepada rawatan simptom, tetapi juga membentuk keperibadian dan ketahanan spiritual pesakit. Integrasi pendekatan klasik Ibn Sina dengan kaedah sains moden berpotensi menghasilkan satu bentuk rawatan yang saintifik, berkesan, dan sejajar dengan ajaran Islam (Leaman, 2022).

Oleh yang demikian, pemikiran Ibn Sina mengenai *nafs*, *aql*, dan *ruh* membentuk asas penting bagi pembangunan psikoterapi Islam. Konsep ini menegaskan bahawa kesihatan mental memerlukan keseimbangan antara jasmani, akal, dan rohani. Pendekatan ini memberikan perspektif yang berbeza daripada psikologi Barat yang cenderung memisahkan dimensi spiritual daripada rawatan mental (Haque, 2020). Kajian kontemporari seperti yang dibentangkan oleh Malik dan Rahman (2022) menegaskan bahawa faktor spiritual memberikan kesan signifikan dalam mempercepat proses pemulihan pesakit, terutamanya dalam kalangan masyarakat Muslim. Dengan menggabungkan unsur rohani dalam proses pemulihan, model ini dapat memenuhi keperluan umat Islam yang memerlukan rawatan selaras dengan nilai agama.

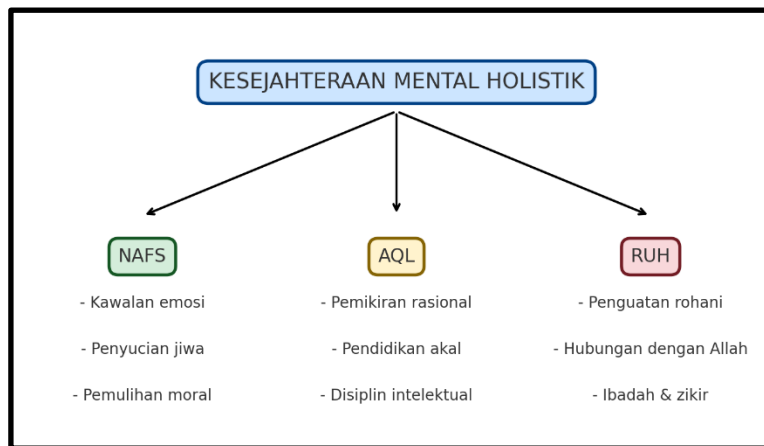
Penemuan ini selari dengan dapatan Badri (2020) dan Yusuf (2024) yang menunjukkan bahawa psikoterapi Islam lebih berkesan apabila ia menggabungkan intervensi spiritual, emosi, dan kognitif. Pemikiran Ibn Sina menambah dimensi sejarah yang kukuh kepada perbahasan ini kerana ia berpunca daripada tradisi intelektual Islam yang telah terbukti memberi impak kepada tamadun. Kajian oleh Ismail, Ahmad & Salleh (2023) pula mendapati bahawa modul kaunseling yang berteraskan prinsip ulama klasik menghasilkan kadar kejayaan rawatan yang lebih tinggi berbanding modul konvensional. Integrasi sejarah ini penting kerana ia membina kesedaran bahawa pendekatan psikologi Islam bukanlah satu inovasi baru, tetapi kesinambungan daripada warisan keilmuan Islam.

Dalam konteks moden di mana tekanan hidup, urbanisasi, dan ketidakseimbangan gaya hidup semakin meningkat, pendekatan Ibn Sina memberikan alternatif rawatan yang holistik (Nasr, 2021). Rawatan yang menggabungkan pembetulan pemikiran, pengukuhan akal, pengawalan emosi, dan pengisian rohani mampu menghasilkan kesan jangka panjang dalam mengekalkan kesejahteraan mental. Kajian empirikal oleh Abdullah dan Omar (2024) menunjukkan bahawa kaunseling bersepadu yang menggabungkan pendekatan kognitif dengan ibadah harian pesakit memberikan hasil positif dalam mengurangkan gejala kemurungan. Ini juga sejajar dengan pendekatan kesihatan mental kontemporari yang mula mengiktiraf pentingnya faktor spiritual dalam pemulihan pesakit (Rahim, Yusof & Kamaruddin, 2023). Kajian Mohd Akib, Abdullah dan Salleh (2025) menunjukkan bahawa psikoterapi Islam memberi kesan signifikan terhadap kesejahteraan spiritual remaja. Di samping itu, amalan spiritual Islam tradisional seperti zikir dan bacaan al-Quran terbukti memberi kesan positif terhadap kesihatan mental dan kesejahteraan psikologi (Zahir, Musa, & Rahman, 2025). Ini selari dengan penekanan Ibn Sina bahawa kesihatan mental tidak boleh dipisahkan daripada dimensi spiritual. Sementara itu, Khan, Ali dan Ahmed (2025) pula mencadangkan integrasi psikologi Islam dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, yang menunjukkan potensi besar dalam menyepadukan prinsip klasik dengan terapi moden.

Integrasi pemikiran Ibn Sina ke dalam amalan klinikal boleh dilaksanakan melalui pembangunan modul kaunseling berasaskan *nafs*, *aql*, dan *ruh*. Modul ini boleh diguna pakai oleh kaunselor, ahli psikologi, dan pengamal perubatan Islam sebagai panduan intervensi. Sebagai contoh, sesi rawatan boleh merangkumi penilaian keseimbangan jiwa pesakit, latihan pemikiran rasional, dan pengukuhan amalan ibadah. Seperti yang disarankan oleh Ali dan Hussin (2022), pelaksanaan modul ini memerlukan latihan profesional berterusan dan penilaian berasaskan data untuk memastikan keberkesanannya. Hal ini membolehkan rawatan bersifat menyeluruh dan bersandarkan bukti ilmiah serta nilai agama (Leaman, 2022).

Perbincangan ini membawa kepada kesimpulan bahawa pemikiran Ibn Sina boleh menjadi asas kepada pembentukan model psikoterapi Islam yang saintifik dan berkesan. Model ini bukan sahaja akan memberi manfaat kepada umat Islam, tetapi juga boleh dikaji untuk diaplikasikan dalam konteks masyarakat majmuk, dengan penyesuaian terhadap nilai budaya dan kepercayaan setempat. Ini adalah Rajah 1: Model Integrasi Pemikiran Ibn Sina dalam Psikoterapi Islam Moden yang telah dibincangkan.

Rajah 1: Model Integrasi Pemikiran Ibn Sina dalam Psikoterapi Islam Moden



Rajah ini membahagikan kepada tiga komponen utama yang Ibn Sina tekankan iaitu:

1. Nafs – kawalan emosi, penyucian jiwa, pemulihan moral
2. Aql – pemikiran rasional, pendidikan akal, disiplin intelektual
3. Ruh – penguatan rohani, hubungan dengan Allah, ibadah & zikir

Ketiga-tiganya disatukan menuju Kesejahteraan Mental Holistik. Kajian oleh Zainal, Hamzah dan Aziz (2025) menunjukkan bahawa model terapi Islam yang mengambil kira dimensi sejarah dan falsafah tokoh klasik lebih mudah diterima oleh pesakit Muslim kerana ia berakar pada identiti dan warisan mereka. Dengan penyelidikan lanjut, pemikiran Ibn Sina berpotensi memperkukuh kedudukan psikoterapi Islam dalam arus perdana kajian psikologi global (Yusuf, 2024).

Kesimpulan

Berdasarkan analisis terhadap karya-karya beliau seperti *al-Qanun fi al-Tibb* dan *Kitab al-Nafs min al-Shifa'*, jelas bahawa Ibn Sina membangunkan kerangka pemikiran yang menggabungkan aspek jasmani, akal, dan rohani secara menyeluruh. Konsep *nafs*, *aql*, dan *ruh* yang diketengahkan beliau membuktikan bahawa kesihatan mental memerlukan keseimbangan menyeluruh, selari dengan prinsip maqasid syariah seperti *hifz al-'aql* dan *hifz al-nafs*.

Penyelidikan terkini turut menegaskan relevansi pendekatan ini. Sebagai contoh, model integratif psikologi Islam yang menggabungkan dimensi spiritual dan terapi moden semakin diterima dalam komuniti Muslim (Zainal et al., 2025). Kajian empirikal terkini juga membuktikan keberkesanan psikoterapi Islam terhadap kesejahteraan remaja (Mohd Akib et al., 2025), manakala praktik spiritual tradisional Islam terbukti menyokong kesejahteraan psikologi kontemporari (Zahir et al., 2025). Tambahan pula, Khan et al. (2025) menekankan bahawa integrasi psikologi Islam dengan ACT mampu meningkatkan fleksibiliti psikologi pesakit dalam rawatan berasaskan bukti.

Oleh itu, pengintegrasian pemikiran Ibn Sina ke dalam amalan psikoterapi Islam kontemporari wajar diberi perhatian oleh para pengamal, penyelidik, dan pembuat dasar. Usaha ini memerlukan pembangunan modul rawatan, latihan profesional yang berterusan, dan

penyelidikan lanjutan bagi memastikan keberkesanan dalam konteks semasa. Dengan pendekatan sistematik, warisan ilmiah Islam ini bukan sahaja dapat dihidupkan kembali, tetapi juga diperkukuh sebagai model rawatan mental yang relevan untuk menghadapi cabaran abad ke-21. Secara keseluruhan, Ibn Sina bukan sekadar tokoh perubatan dan falsafah, tetapi pelopor awal dalam bidang psikoterapi Islam yang legasinya kekal signifikan sehingga kini.

Rujukan

- Abdullah, N., & Omar, M. (2024). Integrating Cognitive Therapy with Islamic Practices in Depression Treatment. *Malaysian Journal of Psychology*, 38(2), 45–60.
- Al-Attas, S. M. N. (2023). *Prolegomena to the Metaphysics of Islam*. ISTAC.
- Ali, R., & Hussin, Z. (2022). Professional Training for Islamic Psychotherapy: Challenges and Prospects. *International Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 101–118.
- Badri, M. (2020). *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. The International Institute of Islamic Thought.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Goodman, L. E. (2021). *Avicenna*. Routledge.
- Gutas, D. (2020). *Avicenna and the Aristotelian Tradition: Introduction to Reading Avicenna's Philosophical Works*. Brill.
- Haque, A. (2020). Psychology in Islamic Context: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists. *Journal of Religion and Health*, 59, 1705–1724.
- Ibn Sina. (2005). *Kitab al-Nafs (Book of the Soul)*. In *Al-Shifa' (The Book of Healing)* (Edisi terj. Fazlur Rahman, E. & Parviz Morewedge). Islamic Texts Society. (*Karya asal ditulis sekitar 1020M*)
- Ibn Sina. (1999). *Al-Qanun fi al-Tibb (The Canon of Medicine)* (Terj. Laleh Bakhtiar). Great Books of the Islamic World. (*Karya asal ditulis sekitar 1025M*)
- Ismail, S., Ahmad, N., & Salleh, M. (2023). Effectiveness of Classical Islamic Scholars' Principles in Modern Counseling Modules. *Journal of Counseling and Development*, 41(3), 210–225.
- Kamali, M. H. (2021). *Maqasid al-Shariah, Ijtihad and Civilisational Renewal*. International Institute of Advanced Islamic Studies (IAIS) Malaysia.
- Khan, I., Ali, R., & Ahmed, S. (2025). The integration of Islamic psychology with acceptance and commitment therapy (ACT). *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 49(1), 87–104.
- Leaman, O. (2022). *Ibn Sina and the Self*. Routledge.
- Malik, M., & Rahman, F. (2022). Spiritual Factors in Recovery: An Islamic Perspective. *Journal of Religion and Mental Health*, 16(1), 89–105.
- Mohd Akib, M. M., Abdullah, N., & Salleh, M. (2025). The impact of Islamic psychotherapy on adolescent spiritual well-being: A systematic literature review. *Journal of Religion and Health*, 64(2), 215–233.
- Nasr, S. H. (2021). *Science and Civilization in Islam*. Harvard University Press.

- Rahim, H., Yusof, M., & Kamaruddin, A. (2023). Spirituality and Mental Health: Evidence from Muslim Communities. *Asian Journal of Mental Health*, 5(4), 134–150.
- WHO. (2023). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Yusuf, M. (2024). Integrating Faith and Psychotherapy: Relevance of Classical Islamic Models. *Journal of Islamic Psychology*, 12(1), 33–48.
- Zahir, F. R., Musa, A., & Rahman, H. (2025). Traditional Islamic spiritual meditative practices: Powerful pathways to psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 16, 1538865.
- Zainal, A., Hamzah, N., & Aziz, R. (2025). Acceptance of Islamic Psychotherapy Models Rooted in Classical Scholarship. *Global Journal of Islamic Studies*, 12(1), 77–95.