

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang melibatkan berbagai dimensi, baik jasmani maupun ruhani. Kesehatan jasmani yang terjaga dengan baik akan berpengaruh pada kemampuan fisik seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari, sedangkan kesehatan ruhani memiliki peran vital dalam membentuk keseimbangan emosional dan psikologis. Konsep kesehatan yang menyeluruh, yang mencakup kedua aspek ini, dikenal sebagai kesehatan holistik. Kesehatan holistik tidak hanya memperhatikan aspek fisik, tetapi juga aspek mental, emosional, dan spiritual, yang saling berkaitan satu sama lain. Dalam konteks ini, pengobatan holistik menjadi pendekatan yang semakin mendapatkan perhatian dalam upaya pemeliharaan dan penyembuhan kesehatan.

Konsep pengobatan holistik ini sebenarnya telah diperkenalkan sejak lama oleh berbagai tokoh, termasuk dalam pemikiran Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah, seorang ilmuwan dan tokoh terkemuka dalam dunia Islam yang banyak membahas tentang kesehatan fisik dan mental. Salah satu karya monumental beliau adalah kitab *Zaad al-Ma'ad*, yang berisi banyak pembahasan mengenai konsep pengobatan berdasarkan ajaran Nabi Muhammad SAW, yang dikenal dengan istilah Thibbun Nabawi atau pengobatan ala Nabi. Dalam kitab ini, Ibnu Qoyyim memberikan pandangan yang luas tentang bagaimana menjaga kesehatan secara holistik, baik dengan memperhatikan aspek jasmani maupun ruhani, melalui cara-cara yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW.

Dalam Islam terdapat pengobatan dengan ramuan dari tanaman herbal alami. Pengobatan ala Nabi biasanya langsung mengobati kearah penyakitnya dengan racikan ramuan atau perubahan kebiasaan yang tidak merusak tubuh dan menyakiti tubuh. Pengobatan ala Nabi sangat baik jika kita jadikan acuan `dalam berobat. Berbeda dengan pengobatan modern yaitu hanya mengobati gejalanya saja

tanpa langsung mengobati kepada penyakit yang diderita oleh pasien. (Trisnani et al., 2023)

Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah menjabarkan dengan detail tentang pengobatan yang dipraktikkan oleh kalangan ilmuwan kedokteran muslim klasik dalam kitabnya yaitu *Zaadul Ma'ad*, tentu yang berlandaskan dengan ajaran Nabi Muhammad SAW. Beliau menjelaskan bahwa pengobatan terbagi menjadi tiga pendekatan, yaitu pengobatan alami (*Bil Adawiyah At-Thobi'iyah*) kemudian pengobatan dengan ruhani (*Bil Adawiyah Ar-Ruhaniyah*) yaitu dengan mengedepankan dzikir dan ketajaman intuisi, kemudian pengobatan dengan keduanya (*Bil Adawiyah Al-Murokabbah Minhuma*) (Al-Jauziyyah, 2017)

Pada bab ketiga kitab *Zaad al-Ma'ad* yang berjudul Thibbun Nabawi, Ibnu Qoyyim membahas secara mendalam tentang pengobatan yang mencakup dua aspek utama: pengobatan jasmani dan pengobatan ruhani. Pengobatan jasmani yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW, menurut Ibnu Qoyyim, tidak hanya mencakup pengobatan medis dalam bentuk penggunaan ramuan atau obat, tetapi juga pola makan yang sehat dan gaya hidup yang seimbang. Salah satu fokus utama dalam penelitian ini adalah pengobatan jasmani yang berlandaskan pada pola makan sehat ala Nabi, yang mengajarkan tentang pentingnya menjaga asupan gizi yang baik, menghindari makanan berlebihan, serta memilih makanan yang bermanfaat bagi tubuh. (Al-Jauziyyah, 2017)

Selain pengobatan jasmani, bab ini juga membahas pengobatan ruhani, yang melibatkan berbagai metode spiritual, salah satunya adalah ruqyah ilahiyah. Ruqyah ilahiyah adalah metode penyembuhan yang berfokus pada pembacaan doa-doa atau ayat-ayat Al-Qur'an yang bertujuan untuk menyembuhkan gangguan-gangguan yang bersifat spiritual, seperti gangguan jiwa, kecemasan, atau penyakit yang disebabkan oleh pengaruh negatif dari luar. Ibnu Qoyyim menjelaskan bahwa ruhani yang sehat berperan penting dalam menciptakan keseimbangan dalam tubuh dan jiwa, sehingga penting untuk menjaga kebersihan hati dan pikiran melalui pendekatan spiritual ini.

Fenomena yang terjadi pada saat ini sangat beragam mulai dari penyakit hingga pengobatannya. Keunikan ini banyak terjadi di penjuru Indonesia seperti halnya pengobatan tradisional yang terjadi di minangkabau yaitu dengan obat tradisional yang diracik langsung oleh masyarakat tertentu. Pengobatan tradisional sangat beragam adanya yaitu dengan pengobatan ramuan, mantra dan jimat yang dibuat langsung oleh orang pintar pada zamannya (Masfalinda et al., 2022).

Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana kedua jenis pengobatan, yaitu pengobatan jasmani melalui pola makan sehat ala Nabi dan pengobatan ruhani melalui ruqyah ilahiyah, dapat dijalankan secara bersamaan untuk mencapai kesehatan yang holistik, baik dari sisi fisik maupun mental. Kedua pengobatan ini tidak hanya bertujuan untuk menyembuhkan penyakit, tetapi juga untuk menjaga keseimbangan dan keharmonisan antara tubuh dan jiwa. (Al-Jauziyyah, 2017)

Salah satu pendekatan pengobatan secara fisik melalui terapi pola makan, atau dikenal dengan istilah terapi *aghdiyyah*. Terapi *aghdiyyah* ini berfokus untuk menjaga keadaan tubuh melalui asupan makanan panas dan dingin. Makanan panas dan dingin yang dikonsumsi akan menghasilkan energi-energi yang berdampak langsung pada *mizaj*. *Mizaj* (temperamen tubuh) akan mempengaruhi keadaan jiwa seseorang, bahkan terhadap kepribadian seseorang.

Menurut Ar-Razi konsep *mizaj* (temperamen tubuh) dijadikan sebagai dasar untuk memahami struktur kepribadian manusia. *Mizaj* ini merupakan kombinasi dari empat sifat tubuh: panas, dingin, kering, dan lembap. Menurut Ar-Razi, ketidakseimbangan suhu tubuh—baik yang terlalu panas maupun terlalu dingin—dapat memengaruhi kestabilan tubuh dan mencerminkan ketidakseimbangan psikologis. Maka dari itu, keseimbangan suhu tubuh menjadi indikator penting dalam membentuk kepribadian ideal (Arif, 2019).

Teori kepribadian yang diusulkan oleh Fakhruddin Ar-Razi dalam kitab Al-Firasah telah menarik perhatian berbagai kalangan, baik dalam bidang psikologi maupun studi tafsir. Dalam konteks pemikiran Ar-Razi, kepribadian diartikan

secara kompleks, melibatkan aspek fisik dan mental yang saling mempengaruhi satu sama lain. Ar-Razi mengemukakan bahwa pengetahuan mengenai karakteristik seseorang dapat ditarik dari tanda-tanda fisik yang tampak, yang mencerminkan keadaan batin dan sifat-sifat moral individu tersebut (Huda & Soleh, 2023) (Khoir & Ghozali, 2023b). Hal ini menunjukkan bahwa Ar-Razi berupaya untuk menghubungkan antara fisiognomi dan psikologi, mirip dengan pendekatan yang digunakan dalam tafsir dan membantu dalam memahami konteks sosial-keagamaan pada zamannya.

Ar-Razi mengklasifikasikan kepribadian manusia menjadi empat tipe dasar berdasarkan dominasi unsur *mizaj*, yaitu: sanguinis (panas), flegmatis (dingin), melankolis (basah), dan koleris (kering). Kepribadian sanguinis dicirikan dengan aktivitas mental yang tinggi, sifat ceria, berani, dan responsif. Sementara itu, tipe flegmatis memperlihatkan ciri-ciri lamban dalam berpikir dan bergerak, cenderung penakut, dan memiliki sistem metabolisme yang rendah. Kedua tipe ini menunjukkan karakter kontras, namun saling melengkapi sebagai kutub panas dan dingin.

Pendekatan Ar-Razi berfokus pada korelasi langsung antara keadaan fisiologis tubuh (misalnya daya tahan tubuh, sistem pencernaan, dan daya reproduksi) dengan ekspresi kejiwaan. Misalnya, seseorang dengan *mizaj* panas akan memiliki tubuh yang besar, metabolisme tinggi, dan emosi yang eksplosif. Sebaliknya, orang dengan *mizaj* basah lebih sensitif, mudah cemas, dan memiliki sistem tubuh yang rapuh. Ini menunjukkan bahwa struktur biologis manusia dapat digunakan sebagai indikator dalam menilai potensi dan kecenderungan kepribadiannya.

Selain empat tipe dasar, Ar-Razi juga mengenalkan kombinasi *mizaj*, seperti sanguinis-koleris (panas-kering), sanguinis-melankolis (panas-lembap), serta flegmatis-koleris dan flegmatis-melankolis (dingin-kering atau dingin-lembap). Setiap kombinasi ini mencerminkan perpaduan karakteristik fisik dan psikologis yang lebih kompleks. Contohnya, individu dengan kepribadian sanguinis-koleris cenderung cerdas, tangkas, tetapi juga cepat marah. Sementara itu, kombinasi

flegmatis-melankolis menggambarkan pribadi yang tenang, reflektif, dan cenderung kontemplatif.

Model yang ditawarkan Ar-Razi sejatinya merupakan pendekatan ilmiah awal dalam memahami hubungan antara kondisi tubuh dengan pola perilaku. Meskipun tidak sekomprensif psikologi modern, pendekatan ini membuka wawasan bahwa dimensi biologis dan fisiologis tidak dapat diabaikan dalam pembentukan perilaku manusia.

Pengobatan holistik yang dikemukakan oleh Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah dalam *Zaad al-Ma'ad*, yang menggabungkan pengobatan jasmani dan ruhani secara terpadu. Ibnu Qoyyim tidak hanya menekankan pentingnya penggunaan obat dan ramuan, tetapi juga pola makan sehat dan kebersihan jiwa melalui praktik spiritual seperti *ruqyah ilahiyah*. Pendekatan ini mencerminkan pemahaman bahwa kesehatan sejati melibatkan keseimbangan antara tubuh dan jiwa, serta bahwa penguatan aspek spiritual dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan fisik seseorang.

Sementara itu, Fakhrudin Ar-Razi melalui karyanya tentang ilmu firasat menekankan pentingnya pemahaman *mizaj* atau temperamen tubuh sebagai dasar dalam membaca karakter dan potensi psikologis seseorang. Pendekatannya yang mengaitkan kondisi fisiologis tubuh (seperti metabolisme, postur, dan sistem pencernaan) dengan ekspresi mental dan emosional memperkaya khazanah ilmu kepribadian. Dengan menggabungkan konsep Ar-Razi yang berbasis fisiologi dan konsep Ibnu Qoyyim yang menyatukan pengobatan fisik dan spiritual, kita mendapatkan perspektif yang menyeluruh mengenai kesehatan manusia yang mencakup dimensi jasmani, psikologis, dan ruhani secara harmonis.

Berdasarkan penjabaran sebelumnya, teks tersebut menunjukkan kesinambungan yang logis antara konsep pengobatan holistik Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah dan teori kepribadian berdasarkan *mizaj* oleh Fakhrudin Ar-Razi. Penelitian ini berangkat dari pemahaman bahwa kesehatan manusia tidak hanya ditentukan oleh intervensi medis semata, tetapi juga oleh keteraturan gaya hidup,

pengaturan pola makan, serta ketenangan spiritual. Ibnu Qoyyim dalam *Zaad al-Ma'ad* menekankan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan sehat yang disesuaikan dengan fitrah manusia dan nilai-nilai kenabian, serta melalui penyembuhan spiritual dengan *ruqyah ilahiyah*. Ini menunjukkan bahwa pendekatan pengobatan yang diajarkannya bersifat menyeluruh dan mencakup aspek lahir dan batin.

Penelitian ini menjadi penting karena pada era modern, banyak model penyembuhan hanya berfokus pada pengobatan medis konvensional yang menitikberatkan pada aspek fisik, sehingga mengabaikan faktor psikologis dan spiritual. Akibatnya, penyembuhan yang dicapai sering kali bersifat parsial dan tidak menyentuh akar masalah penyakit. Dengan mengkaji konsep kesehatan holistik Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, diharapkan dapat ditemukan model pendekatan kesehatan yang lebih menyeluruh dan relevan diterapkan pada masa kini, terutama dalam menghadapi tantangan penyakit fisik maupun psikis yang semakin kompleks.

Di sisi lain, Ar-Razi menegaskan bahwa keseimbangan *mizaj* (temperamen tubuh) sangat berpengaruh terhadap kondisi kejiwaan dan pembentukan kepribadian. Konsep ini menekankan bahwa apa yang dikonsumsi oleh tubuh, baik secara kualitas maupun kuantitas, akan berdampak langsung pada stabilitas emosi dan karakter seseorang. Oleh karena itu, apabila gagasan Ibnu Qoyyim mengenai makanan sebagai bentuk terapi jasmani dikaitkan dengan teori *mizaj* Ar-Razi, maka dapat disimpulkan bahwa makanan yang tepat tidak hanya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga membentuk pribadi yang ideal. Dengan mengintegrasikan dua perspektif ini, penelitian berjudul **“STUDI KOMPLEMENTATIF PENGOBATAN HOLISTIK IBNU QOYYIM AL-JAUZIYYAH DAN KEPERIBADIAN FAKHRUDDIN AR-RAZI”** diharapkan mampu menawarkan paradigma baru dalam pendekatan kesehatan yang holistik, integratif, dan kontekstual dengan kebutuhan manusia modern.

B. Rumusan masalah

Dari latar belakang diatas kami menemukan beberapa hal yang menarik untuk dibahas yaitu:

1. Apa yang dimaksud dengan Pengobatan Holistik menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah ?
2. Apa yang dimaksud dengan Kepribadian menurut Fakhruddin Ar-Razi ?
3. Bagaimana penerapan pengobatan Holistik Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah untuk mencapai kesehatan dan kepribadian ideal menurut Fakhruddin Ar-Razi ?

C. Tujuan Penelitian

Beberapa tujuan dan sebuah tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah :

1. Mengetahui apa yang dimaksud dengan Pengobatan Holistik menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah.
2. Memahami bagaimana kepribadian menurut Fakhruddin Ar-Razi.
3. Memahami penerapan pengobatan Holistik Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah untuk mencapai kesehatan dan kepribadian ideal menurut Fakhruddin Ar-Razi.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki beberapa manfaat bagi para pembaca sebagai berikut

Manfaat Teoritis

1. Agar memberikan wawasan berpikir terkhusus pada bidang tasawuf dan psikoterapi yang erat kaitannya dengan ulama yang menggeluti bidang tasawuf yaitu ibnu qoyyim al-jauziyyah dan fakhruddin ar-razi
2. Diharap menjadi penambah wawasan tentang kesehatan jasmani dan kejiwaan manusia.
3. Diharapkan menjadi acuan referensi tambahan bagi penulis lainnya atau bisa juga digunakan oleh para pembaca yang ingin menambah wawasan

tentang penyakit hati dan pengobatannya menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah dan Fakhruddin Ar-Razi.

Manfaat Praktis

1. penelitian ini dapat menjadi referensi praktis bagi masyarakat muslim dalam menerapkan gaya hidup sehat yang selaras dengan ajaran Islam, khususnya dalam memilih makanan yang sesuai dengan kondisi tubuh (*mizaj*) untuk menjaga keseimbangan jasmani dan ruhani.
2. Dengan mengidentifikasi kecenderungan *mizaj* individu (panas atau dingin), penelitian ini memberikan strategi pencegahan penyakit melalui pendekatan diet atau terapi *aghdiyyah* yang lebih personal dan kontekstual sesuai kebutuhan tubuh.
3. Temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai alternatif penanganan gangguan psikosomatik, yaitu gangguan fisik yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis, dengan pendekatan pola makan yang mendukung keseimbangan emosional dan spiritual.
4. Pemikiran Ar-Razi tentang *mizaj* dapat dijadikan alat bantu awal untuk membaca kondisi kepribadian atau keseimbangan jiwa seseorang, yang dapat diterapkan dalam bidang pendidikan karakter, bimbingan konseling, atau pengembangan diri.
5. Penelitian ini bisa menjadi bahan rujukan untuk para praktisi kesehatan tradisional dan komplementer, khususnya yang mengembangkan layanan berbasis terapi makanan dan spiritual, untuk menyusun terapi yang lebih terpadu antara aspek jasmani dan kejiwaan.
6. Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya literatur akademik dan bahan ajar dalam pendidikan tinggi Islam, khususnya pada program studi seperti ilmu kesehatan Islam, tasawuf dan psikologi Islam, atau pengembangan ilmu pengobatan tradisional.

Novelty atau kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi konsep kesehatan holistik Ibnu Qayyim al-Jauziyah dengan kerangka kajian kepribadian Fakhruddin ar-Razi, yang jarang sekali dilakukan dalam penelitian

terdahulu. Selama ini, kajian tentang *thibbun nabawi* atau pemikiran Ibnu Qayyim umumnya difokuskan pada aspek pengobatan jasmani atau spiritual secara terpisah, tanpa mengaitkannya dengan dimensi kepribadian dan psikologi Islam secara mendalam. Penelitian ini menawarkan pendekatan komplementatif yang menghubungkan teori kesehatan holistik—yang menekankan keseimbangan jasad, akal, dan ruh—dengan teori kepribadian yang menyoroti pembentukan sifat, perilaku, dan kecenderungan manusia. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya merekonstruksi pemikiran klasik menjadi relevan dalam konteks kesehatan modern, tetapi juga memberikan kontribusi baru dalam bidang psikoterapi sufistik dan kesehatan integratif berbasis nilai-nilai Islam.

E. Batasan penelitian

Penelitian ini secara khusus membatasi kajiannya pada dua tokoh utama, yaitu *Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah* dan *Fakhruddin Ar-Razi*, tanpa membahas tokoh-tokoh lain yang juga memiliki pandangan mengenai pengobatan atau kepribadian. Fokus hanya pada pemikiran yang termuat dalam karya utama mereka, yakni *Zaad al-Ma'ad* (khususnya bab *Thibbun Nabawi*) dan karya-karya Ar-Razi yang menjelaskan konsep *mizaj* dan ilmu firasat.

Agar penelitian ini tidak meluas dan terfokus pada pembahasan, maka penelitian ini membatasi ruang lingkup penelitian kepada kajian kitab *Zaad al-Ma'ad* khususnya bab 3 yang membahas tentang Thibbun Nabawi (Pengobatan Ala Nabi), dengan fokus utama pada dua aspek pengobatan: pengobatan jasmani dan pengobatan ruhani. Penelitian ini tidak akan membahas seluruh kitab *Zaad al-Ma'ad*, melainkan hanya fokus pada bagian yang berhubungan dengan pengobatan holistik.

Begitu pun kajian kitab Fakhruddin Ar-Razi yang berjudul *Al-Firosah* pada bab 2 yang membahas tentang tanda-tanda kejiwaan dan kepribadian seseorang ditinjau dari *mizaj* panas, dingin, lembab dan kering.

F. Kerangka berpikir

Pengobatan jasmani dalam konteks Islam, yang dikenal dengan istilah *Al-Adawiyah At-Thob'iyah*, memiliki fondasi yang kuat pada prinsip menggali pokok persoalan kesehatan, termasuk di dalamnya pola makan sehat atau *Al-Adawiyah Bil Ghidziyah*. Nabi Muhammad SAW melalui ajaran dan teladan hidupnya menekankan pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang sebagai bagian dari seorang Muslim yang beriman (Diniyyah & Nindya, 2017). Konsep ini bertujuan untuk memelihara kesehatan fisik sekaligus mental individu, serta mendukung ketaatan agama yang lebih baik melalui perilaku makan yang sesuai syariat.

Dengan menekankan pentingnya pola makan sehat yang mencerminkan ajaran Nabi Muhammad SAW, kita dapat melihat bahwa praktik ini tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan spiritual. Pola makan yang tepat diyakini dapat meningkatkan kualitas ibadah dan ketaatan kepada Allah, karena tubuh yang sehat akan lebih mampu untuk melaksanakan ibadah dan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik (Muliani et al., 2023). Dalam praktiknya, mengonsumsi makanan bergizi yang seimbang sambil menghindari kebiasaan berlebihan dalam konsumsi makanan adalah salah satu wujud nyata dari iman dan taqwa seseorang.

Pengobatan jasmani (*Al-Adawiyah At-Thob'iyah*) merupakan salah satu aspek penting dalam pendekatan holistik. Salah satu bentuk pengobatan jasmani yang sangat ditekankan dalam Islam adalah pola makan sehat (*Al-Adawiyah Bil Ghidziyah*). Nabi Muhammad SAW mengajarkan pentingnya menjaga asupan gizi dengan mengonsumsi makanan yang bermanfaat bagi tubuh serta menghindari makan secara berlebihan. Prinsip ini bertujuan untuk menjaga metabolisme tubuh agar tetap seimbang dan mencegah berbagai penyakit yang timbul akibat pola makan yang buruk, seperti obesitas dan gangguan pencernaan.

Selain aspek fisik, pengobatan holistik juga mencakup pengobatan ruhani (*Al-Adawiyah Ar-Ruhaniyah Al-Ilahiyah*), yang berfokus pada pemeliharaan kesehatan

mental dan spiritual. Dalam konsep ini, penyakit tidak hanya dipahami sebagai gangguan fisik, tetapi juga dapat disebabkan oleh kondisi psikologis yang tidak stabil, seperti kecemasan, stres, dan tekanan emosional. Oleh karena itu, menjaga ketenangan jiwa dan hati melalui pendekatan spiritual menjadi bagian penting dalam upaya mencapai kesehatan yang optimal.

Salah satu metode pengobatan ruhani yang diajarkan dalam Islam adalah ruqyah (*Al-Ruqyah Al-Ilahiyah*). Ruqyah merupakan praktik penyembuhan dengan membaca doa-doa dan ayat-ayat Al-Qur'an untuk menangkal gangguan spiritual dan penyakit yang disebabkan oleh faktor non-fisik. Menurut Ibnu Qoyyim, pengobatan ini tidak hanya efektif dalam menyembuhkan gangguan jiwa dan emosional, tetapi juga dapat meningkatkan ketenangan batin dan memperkuat hubungan seseorang dengan Allah SWT.

Kesehatan yang optimal hanya dapat dicapai apabila terdapat keseimbangan antara pengobatan jasmani dan ruhani. Tubuh yang sehat akan mendukung jiwa yang tenang, sementara ketenangan spiritual akan membantu seseorang menjaga kesehatan fisiknya. Oleh karena itu, dalam konsep pengobatan holistik, keduanya harus berjalan beriringan agar seseorang dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik dan berkualitas.

Penelitian ini dilandasi oleh dua konstruksi keilmuan penting dari tokoh klasik Islam, yakni Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah dan Fakhruddin Ar-Razi, yang keduanya memiliki kontribusi signifikan dalam memahami kesehatan jasmani dan kejiwaan secara holistik melalui pendekatan ilmiah dan filosofis yang khas pada zamannya.

Ibnu Qoyyim dalam karya monumentalnya *Zaad al-Ma'ad*, khususnya dalam bab *Thibbun Nabawi*, menjelaskan konsep pengobatan jasmani dan ruhani yang berlandaskan ajaran Nabi Muhammad SAW. Salah satu aspek utama dalam pengobatan jasmani adalah terapi makanan (terapi *aghdiyyah*), yaitu pengaturan pola makan berdasarkan karakter makanan panas dan dingin (*mizaj al-aghdiyyah*). Menurut beliau, makanan memiliki dampak langsung terhadap kesehatan tubuh dan juga kondisi kejiwaan. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan antara makanan

bersifat panas dan dingin merupakan prasyarat bagi tercapainya kesehatan yang optimal dan keseimbangan energi dalam tubuh.

Sementara itu, Fakhruddin Ar-Razi mengembangkan teori *mizaj* yang digunakan untuk membaca struktur kepribadian dan kondisi psikologis seseorang. Ia mengklasifikasikan kepribadian manusia menjadi empat tipe utama berdasarkan kombinasi suhu dan kelembapan tubuh: sanguinis, melankolis, flegmatis, dan koleris. Menurut Ar-Razi, seseorang yang memiliki ketidakseimbangan unsur panas dan dingin akan cenderung mengalami gangguan emosi dan penyimpangan perilaku. Dengan demikian, keseimbangan *mizaj* tidak hanya menjadi indikator kesehatan fisik, tetapi juga berfungsi sebagai dasar untuk mencapai kepribadian yang ideal.

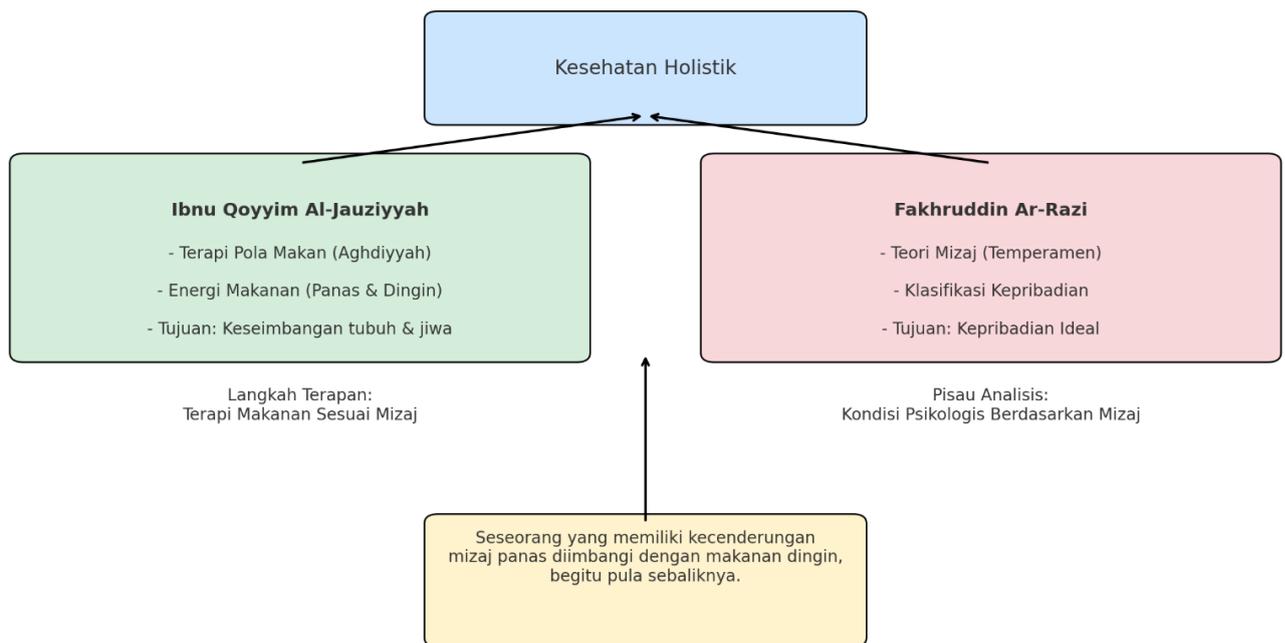
Kerangka berpikir penelitian ini dibangun dari sintesis dua pendekatan tersebut. Teori Ar-Razi digunakan sebagai alat analisis (*analytical framework*) untuk menilai dan mengklasifikasi kondisi kejiwaan atau kecenderungan karakter seseorang melalui pembacaan *mizaj*. Sementara itu, teori Ibnu Qoyyim berfungsi sebagai kerangka intervensi (*intervention framework*) untuk menyeimbangkan kondisi tersebut melalui terapi pola makan yang sesuai dengan kebutuhan *mizaj*-nya.

Secara praktis, apabila seseorang menunjukkan dominasi kepribadian “panas” menurut klasifikasi Ar-Razi (misalnya mudah marah, agresif, emosi tinggi), maka pendekatan yang dianjurkan adalah melalui konsumsi makanan bersifat dingin (seperti mentimun, semangka, susu), guna meredam kelebihan energi tersebut. Sebaliknya, jika individu cenderung memiliki *mizaj dingin* (lemah, malas, mudah depresi), maka makanan bersifat panas (seperti jahe, madu, daging kambing) digunakan untuk menguatkan metabolisme dan semangatnya. Di sinilah letak komplementaritas antara kedua teori: Ar-Razi menyajikan *diagnostik mizaj*, sedangkan Ibnu Qoyyim menyajikan *terapi mizaj*.

Kerangka ini diarahkan pada pencapaian kesehatan holistik, yakni perpaduan antara kesehatan jasmani dan kejiwaan. Dengan menyeimbangkan *mizaj* melalui makanan, diharapkan tidak hanya penyakit fisik yang bisa dicegah atau diobati,

tetapi juga gangguan kejiwaan dan pembentukan kepribadian dapat dibenahi. Maka, keseimbangan energi panas dan dingin dalam tubuh bukan hanya bersifat medis, tetapi juga berdampak sosial dan psikologis dalam membentuk manusia yang sehat dan ideal secara utuh.

Berdasarkan pemahaman ini, pengobatan holistik yang mencakup pengobatan jasmani dan ruhani dapat menjadi solusi yang efektif dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh. Dengan menerapkan pola hidup sehat, menjaga asupan makanan yang baik, serta memperkuat spiritualitas melalui doa dan ibadah, seseorang dapat mencapai kehidupan yang lebih sehat dan seimbang. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk lebih memahami dan mengadopsi prinsip pengobatan holistik dalam kehidupan sehari-hari agar dapat memperoleh manfaat kesehatan yang optimal.



Gambar 1. 1 konsep menuju kesehatan holistik

Gambar 1. 1 ketungku berjiwa

Berdasarkan judul penelitian ini, ada beberapa penelitian atau kajian yang telah dilakukan oleh para peneliti terdahulu yang masih relevan dengan penelitian ini. Kemudian banyak pula dari itu hasil survey kepustakaan di fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

1. Penelitian artikel jurnal yang berjudul “Pendidikan Islam Sebagai Solusi Pengobatan Kesehatann Jiwa Bagi Homoseksual” ini ditulis oleh Ine Martanti, Syamsul Bahri Tenrere, Susanto pada tahun 2022. Penelitian ini membahas tentang analisa metode yang digunakan dalam menangani homoseksial yang terbangun dalam pikiran remaja. Persamaan dari penelitian ini adalah menggunakan teknik pengumpulan data yaitu kualitatif dan sama-sama membahas tentang kesehatan jiwa pada manusia. Perbedaan dalam penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan metode pendidikan islam dalam menangani homoseksual, sedangkan penelitian yang akan dibahas disini adalah mengobati kesehatan jiwa dengan metode ibnu qoyyim al-jauziyyah. Penelitian ini lebih berfokus pada pendidikan yang sejalan dengan konsep islam yang menggunakan teknik dzikir berbasis psikoterapi, puasa berbasis psikoterapi, dan konsep psikoterapi dengan Al-Quran. Penelitian ini tidak merujuk pada ulama’ sufi melainkan pada konsep ibadah dan dasar dari agama islam(Martanti et al., 2022).

2 Penelitian ini berjudul “Komparasi Konsep Perkembangan Psikologi Manusia Fakhruddin Ar-Razi dan Sigmund Freud” yang ditulis oleh Miftahul Huda dan Ahmad Khudori Sholeh pada tahun 2023. Pembahasan penelitian ini adalah bahwa Fakhruddin Ar-Razi memandang perkembangan kepribadian manusia sebagai proses bertahap yang mengikuti tahapan usia—mulai dari usia pertumbuhan, remaja, paruh baya, hingga usia tua—dengan fokus pada perubahan jasmani dan dominasi unsur *mizaj* (panas dan dingin) yang membentuk karakter jiwa. Sementara itu, Freud memandang perkembangan kepribadian melalui pendekatan psikoseksual yang menekankan fase biologis sejak oral hingga genital, dan menyimpulkan bahwa struktur kepribadian terbentuk sepenuhnya di masa kanak-kanak awal. Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian kita adalah keduanya menjadikan *Ar-Razi* sebagai tokoh sentral dalam memahami perkembangan jiwa manusia dan menggunakan pendekatan *mizaj* sebagai dasar karakter. Namun, perbedaannya terletak pada fokus: penelitian sebelumnya lebih menyoroti perbandingan konsep perkembangan psikologis berdasarkan fase usia, sementara penelitian kita lebih menekankan integrasi antara teori *mizaj* Ar-Razi dan pengobatan jasmani-ruhani Ibnu Qoyyim, serta penerapan pola makan sebagai

sarana menyeimbangkan kepribadian dan kesehatan secara holistik(Huda & Soleh, 2023).

3. Penelitian ini berjudul “peran agama dalam memelihara kesehatan jiwa dan kontrol sosial masyarakat” yang ditulis oleh Ali Mursyid Azisi pada tahun 2020 ini membahas tentang kontrol sosial masyarakat berdasarkan kesehatan jiwa seseorang. Kesehatan jiwa seseorang. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa agama merupakan salah satu yang membuat manusia dapat memelihara kesehatan jiwanya. Baik untuk terhindar dari kerusakan jiwa yang menyebabkan penyakit jiwa dan untuk menjaga kebermasyarakatan dalam kehidupan sehari-hari. Seorang yang memiliki jiwa yang sehat akan senantiasa mengikuti norma-norma yang ada pada sebuah kaum, dan tidak akan menentanginya bila norma tersebut baik untuknya, sebaliknya jiwa yang tidak baik adalah mereka yang tidak menuruti bahkan melanggar norma yang ada pada sebuah kaum padahal norma tersebut ada untuk kebaikan dirinya sendiri. Peran agama sendiri adalah yang paling ditekankan disini untuk mengambil peran sebagai kontrol diri yang baik pada sosial kehidupan sekitar. Persamaan dalam penelitian ini adalah membahas tentang kesehatan jiwa yang menjadi ukuran seseorang mampu menjalankan norma kemasyarakatan dengan baik atau tidak. Sedangkan perbedaannya adalah tidak menggunakan perspektif tokoh sufi Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah(Azisi, 2020).

4. Penelitian ini berjudul tentang “kesehatan jiwa Islam telaah terhadap pemikiran Abu Zaid al-Balkhi dalam buku *Mas Alihul Abdan Wa Al-Anfus*” yang ditulis oleh Isnaini Mar’ah Azizah dan Aris Fauzan pada tahun 2021 menjelaskan kesehatan jiwa menurut Imam Abu Zaid al-Balkhi yang menjelaskan bahwasanya kesehatan jiwa adalah kesehatan yang erat hubungannya dengan kesehatan spiritual. Imam Abu Zaid al-Balkhi juga mengatakan bahwa setiap individu haruslah memahami apa itu tubuh manusia dan bagaimana cara menjaganya agar tetap sehat dan menjaganya agar selalu tetap berfungsi sebagaimana konsep yang sudah ditetapkan dengan konsep penciptaan. Penelitian ini juga membahas tentang gejala kejiwaan seperti waswas, marah, ketakutan dan kecemasan yang memiliki istilahnya masing-masing dalam kitabnya. Persamaan dalam penelitian ini adalah metode

penelitian kualitatif yang berupa analisa, pengungkapan, dan deskripsi dari kitab yang dikarang oleh imam Abu Zaid Al-Balkhi. Dan juga penelitian ini membahas tentang kesehatan jiwa menurut imam Abu Zaid Al-Balkhi. Perbedaan dari penelitian ini adalah penelitian ini membahas tentang apa yang ada pada kitab yang di karang oleh imam abu zaid al-balkhi dan menyingkap pemikiran yang ada didalamnya sedangkan penelitian ini membahas tentang pengobatan terhadap kesehatan jiwa perspektif ibnu qoyyim al-jauziyah(Azizah & Fauzan, 2021).

5. Penelitian yang berjudul “*Hasad Perspektif Fakhruddin Ar-Razi*” yang ditulis oleh Helena Aurellia Simangunsong pada tahun 2020. Pembahasan penelitian ini adalah bahwa Ar-Razi memandang hasad (iri hati) sebagai penyakit jiwa yang merusak, yang tidak hanya berdampak pada moralitas individu, tetapi juga pada keharmonisan sosial. Dalam tafsirnya, Ar-Razi menekankan bahwa hasad bersumber dari ketidakseimbangan batin dan dominasi sifat negatif dalam jiwa manusia, yang harus diatasi melalui pendekatan spiritual dan penguatan akal serta iman. Persamaan antara penelitian ini dan penelitian kita terletak pada titik tekan yang sama, yaitu perhatian terhadap kondisi batin dan psikologis manusia berdasarkan pendekatan kejiwaan dalam kerangka pemikiran Ar-Razi. Sementara itu, perbedaannya adalah penelitian *hasad* ini lebih terfokus pada satu emosi negatif dan bagaimana menanganinya dalam ranah etika dan spiritualitas Islam, sedangkan penelitian kita menggunakan pemikiran Ar-Razi sebagai alat analisis kondisi psikologis secara umum (*mizaj*) untuk kemudian dikaitkan dengan pengobatan holistik Ibnu Qoyyim melalui pendekatan jasmani seperti pola makan, sehingga ruang lingkup dan aplikasinya bersifat lebih integratif dan terapeutik(Simangunsong, 2020).

6. Penelitian yang berjudul “Konsep Pendidikan Jasmani Dalam Kitab Zaadul Ma’ad Karangan Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah” ini ditulis oleh Noviana Heni Rahmawati pada tahun 2016. Penelitian ini membahas tentang pendidikan atau pemeliharaan jasmani perspektif ibnu qoyyim al-jauziyah seperti menjaga kesehatan, menjaga kebersihan, sering berolahraga, dan waktu yang tepat untuk

berolah raga. Dalam penelitian ini lebih membahas kepada perawatan melalui pendidikan jasmani yang bersifat motorik, yang membahas secara rinci olahraga-olahraga yang dianjurkan dan waktu yang tepat untuk berolahraga serta manfaat yang didapatkan dari olahraga. Persamaan dari penelitian ini adalah membahas kitab yang sama yaitu kitab *Zaadul Ma'ad* yang dikarang oleh Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah. Dan perbedaannya adalah penelitian terdahulu lebih berfokus pada bidang pendidikan jasmani, sedangkan penelitian ini berfokus kepada kesehatan holistik(Jauziyah, 2016).

Novelty

