

KOMPARASI KONSEP “TERAPI JIWA” IBNU QAYYIM AL JAUZYAH DAN KAREN HORNEY

Risma Nailul Amaliya¹, Achmad Khudori Soleh²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang, Indonesia

Koresponden e-mail: rissmaamaliya.ra@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 7-17-2023

Diterima: 10-27-2023

Diterbitkan: 12-14-2023

Keywords:

Ibn Qayyim Al- Jauziyyah,
Comparison, Soul Therapy,
Karen Horney.

Kata kunci:

Ibn. Qayyim Al- jauziyyah,
Komparasi, Terapi Jiwa,
Karen Horney.

Abstract

Soul therapy in the perspective of Sufism is defined as a process of purifying the soul which involves two main elements, namely tazkiyah (purification) of the soul from the negative traits that exist in every person and tahliyah (decorating the soul with positive traits). Characteristics. From this research is to compare the concept of mental therapy from Ibn-Qayyim Al-Jauziyyah and Karen Horney. This research method is qualitative based on a library research approach (qualitative research). The results of this study are (1) The concept of soul therapy from Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, namely purification of a dirty soul with scientific therapy, tazakkur and riyadha. (2) According to Karen Horney, the concept of mental health therapy that defines mental health disorders better known as neurosis arises from the following actions: Take time, reassess, practice paying attention, focus on relationships and speak as it is. Such mental disorders for treatment are born in a person who expects healing and can be accepted by the environment and if a person has a pure soul then he is closer to the Almighty so that his quality of life increases. Life will be higher.

Abstrak

Terapi jiwa dalam perspektif tasawuf diartikan sebagai proses penyucian jiwa yang melibatkan dua unsur pokok, yaitu tazkiyah (pemurnian) jiwa dari sifat-sifat negatif yang ada pada diri setiap orang dan tahliyah (penghias jiwa dengan sifat-sifat positif). Karakteristik. Dari penelitian ini adalah untuk membandingkan konsep terapi jiwa dari Ibn-Qayyim Al-Jauziyyah dan Karen Horney. Metode penelitian ini adalah kualitatif berdasarkan pendekatan penelitian kepustakaan (qualitative research). Hasil dari penelitian ini adalah (1) Konsep terapi jiwa dari Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah yaitu penyucian jiwa yang kotor dengan terapi ilmiah, tazakkur dan riyadha. (2) Menurut Karen Horney, konsep terapi kesehatan jiwa yang mendefinisikan gangguan kesehatan jiwa yang lebih dikenal dengan istilah neurosis timbul dari tindakan-tindakan sebagai berikut: Meluangkan waktu, menilai kembali, berlatih memperhatikan, fokus pada hubungan dan berbicara apa adanya(3) Membandingkan Teori dan Terapi Tokoh Ibnu-Qayyim Al-Jauziyyah dan Karen Horney berhubungan karena keduanya membahas konsep psikoterapi neurosis dalam gangguan mental. Gangguan jiwa semacam itu untuk pengobatan yang lahir pada diri seseorang yang mengharapkan kesembuhan dan dapat diterima oleh lingkungan dan jika seseorang memiliki jiwa yang suci maka dia lebih dekat dengan Yang Maha Kuasa sehingga kualitas hidupnya meningkat. Hidup akan lebih tinggi.

Pendahuluan

Seiring dengan dinamika perkembangan kehidupan modern yang semakin kompleks, maka perubahan psikis dalam diri manusia juga mengalami perubahan, utamanya dengan perkembangan mental atau jiwa seseorang yang telah mengalami modernisasi kultur dan gaya hidup. Tekanan psikis atau gangguan mental (*psychoses*) yang melanda banyak masyarakat modern saat ini memunculkan wacana tentang cara atau alternatif untuk mengatasinya dengan berbagai terapi. Penelitian ini akan berfokus pada konsep terapi jiwa menurut Ibn Qayyim Al- Jauziyyah dan Karen Horney.



Banyak kajian terdahulu yang membahas mengenai kedua tokoh di atas, di antaranya: Pertama, Ibn Qayyim Al-Jauziyyah dalam karyanya berjudul *Tuhfah al-Maudud bi Ahkam al-Maulud* tentang pendidikan prenatal serta bagaimana relevansinya dengan pendidikan Islam saat ini (Abdullah 2017). Kedua, Pendidikan Jiwa Menurut perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (Makmudi et al. 2018). Ketiga, Konsep Tazkiyatun Nafs dalam menangani kenakalan peserta didik (Bahari and Rodiyah 2022). Keempat, Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Pendidikan Akhlak Menurut Ibn Qayyim Al-Jauzy (Bahari and Rodiyah 2022). Kelima, Perbandingan Proses Tazkiyah Al Nafs Menurut Imam al-Ghazali dan Ibnu Qayyim (Noordin and Rahman 2017).

Kajian terdahulu mengenai pemikiran Karen Horney yaitu: Pertama Karen Horney and psychotherapy in the 21st century (Smith 2007). Kedua, Theorist in Psychoanalysis and Feminine Psychology (O'Connell 1980). Ketiga, Gangguan Identitas Disosiatif Antagonis dalam Novel Teror Karya Lexie Xu: Kajian Psikoanalisis Sosial Karen Horney (Firmananda, Panam, and Puspita 2022). Keempat yaitu Konflik Interpersonal Tokoh Genduk dalam Novel Genduk Karya Sundari Mardjuki Kajian Psikoanalisis Sosial Karen Horney (Maezuroh 2019). Kelima The relationship between Horney's three neurotic types and Eysenck's PEN model of personality.

Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengkomparasikan konsep terapi jiwa menurut Ibn-Qayyim Al-Jauziyyah dan Karen Horney, sedangkan uraian di atas menunjukkan bahwa telah banyak artikel yang membahas mengenai konsep terapi jiwa perspektif Ibn-Qayyim maupun konsep dari Karen Horney. Manfaat dari memahami konsep terapi jiwa setidaknya kita bisa memahami sisi yang tercermin melalui tingkah laku yang muncul dari masing-masing individu, dan bagaimana terapi penanganannya menurut Ibn-Qayyim dan Karen Horney dan bisa di implementasikan pada kehidupan sehari-hari.

Metode

Objek penelitian ini adalah komparasi konsep Terapi jiwa menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Karen Horney. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari data primer berupa buku-buku psikologi dan data sekunder berupa jurnal dan riset-riset terdahulu yang diakses melalui google scholar dan mendeley search. Jenis penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini adalah analisis deskriptif kualitatif, yaitu peneliti berusaha menganalisis, meringkas dari berbagai data yang dikumpulkan.

Analisis yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan melakukan kontens analisis, analisis wacana, analisis interpretative. Teknik analisis data penelitian ini mengacu pada studi kepustakaan, yaitu berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya dan norma yang berkembang. (Sm 2019)

Keterkaitan satu sama lain menandakan bahwa antara variabel satu dengan yang lainnya ada kecocokan sesuai dengan judul, dalam artian pembahasan terkait konsep terapi jiwa Ibn-Qayyim Al-Jauziyyah dan Karen Horney memiliki keterkaitan dalam artikel ini. Proses seleksi dilakukan dengan cara membandingkan pustaka satu dengan pustaka yang lain, kemudian yang terakhir yaitu menarik kesimpulan sampai terbentuk suatu komparasi konsep terapi jiwa Ibn-Qayyim Al-Jauziyyah dan Karen Horney.

Hasil dan Pembahasan

1. Konsep Terapi Jiwa menurut Ibn-Qayyim Al-Jauziyyah

Nama lengkap Ibnu Qayyim adalah Muhammad bin Abi Bakar bin Ayub bin Sa'ad ar-Ruz'I ad-Dimasqi, Abu Abdillah, Syamsyuddin. Lahir pada tahun 691

Hijriyah dan meninggal dunia pada saat isyak', malam kamis, 13 Rajab 751 Hijriyah dan di makamkan di al- Bab ash- Shaghir.

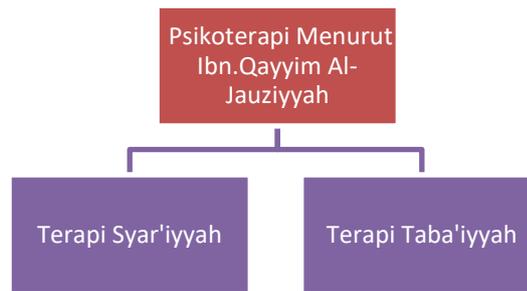
Dalam kitab *Madaarij al Saalikin* disebutkan, bahwa fondasi hati yang sakit dan mati dibangun atas empat rukun, yaitu kebodohan (terhadap ilmu agama), kezaliman, hawa nafsu, dan kemarahan. Sumber dari empat perkara tersebut berasal dari dua macam. Pertama, jiwa yang berlebih-lebihan saat lemah, yang melahirkan kebodohan, kehinaan, bakhil, kikir, celaan, kerakusan dan kekerdilan. Kedua, jiwa yang berlebih-lebihan saat kuat yang melahirkan kezaliman, amarah, kekerasan, kekejian, dan kesewenang-wenangan. Penyebab penyakit-penyakit tersebut muncul tidak lain karena hati yang tidak tenang dan tentram akibat jauh dari Tuhannya. Keimanan yang lemah sangat rentan dan mudah tertimpa keadaan stress dan depresi. Kekuatan iman dan ketaqwaan pasti akan menghasilkan daya tahan mental yang kokoh dan kuat dalam menghadapi berbagai problem hidup dan kehidupan. Artinya, setiap perbuatan yang mengarah pada dosa dan kemaksiatan maka akan mengakibatkan jiwa dan fisik seseorang menjadi lemah dan sakit.(al- jauziyyah 1998)

Ibnu Qayyim al-Jauziyah menyimpulkan makna *tazkiyyah al-nafs* yang dijelaskan dalam kitabnya "*terapi mensucikan jiwa*" bahwa *nafs* condong terhadap sesuatu yang bersifat buruk atau kejahatan. Beliau merujuk kepada dalil al-Quran, ia menafsirkan satu saja penggalan khusus tentang *nafs* yaitu *nafs al Ammarah bi as-Suu'* (nafsu yang selalu mengajak kepada keburukan). Dan setelah mendapatkan pengertian khusus tentang *nafs* ini, dapat dipahami bahwasanya *tazkiyyah al-nafs* adalah sebuah upaya untuk meredakan kekuatan nafsu yang selalu mengajak akan keburukan, yang tak pernah puas dengan apa yang sudah didapatkan. Sehingga seorang muslim yang ingin selamat di dunia dan di akhirat adalah yang bisa menjaga nafsunya agar tunduk kepada perintah-perintah Allah.(Fathuddin and Amir 2016)

Dalam upaya menangkal kejahatan yang telah menguasai hawa nafsu, manusia diperlukan penyucian diri untuk menuju keadaan yang lebih baik yaitu *nafsul muthmainnah*. Jiwa yang tenang bebas dari prasangka buruk dan sifat yang tercela. Dan di antara konsep *tazkiyyah al-nafs* menurut Ibnu Qayyim diantaranya(Maududin et al. 2021): Setiap penyakit (dosa) pasti ada obatnya, al qur'an sebagai obat, memperbanyak berdo'a, menyeimbangkan antara mahabbah (rasa kasih sayang), khouf (rasa takut), dan raja' (rasa harap), menjauhi dosa dan kemaksiatan(ibn qayyim al jauziyyzh n.d.).

Selanjutnya, Ibnu Qayyim al-Jauziyah, membagi psikoterapi dalam dua kategori, yaitu: *Psikoterapi Taba'iyah dan Syar'iyah*.(Islam and 2005 n.d.)

- a. **Terapi Syar'iyah** yaitu terapi untuk penyakit yang tidak memberikan rasa sakit secara langsung, seperti penyakit kebodohan, keragu-raguan, penyakit syahwat hanya bisa diobati dengan syar'iyah. Ialah dengan cara mengikuti teladan Rasulullah dan para sahabatnya.(Rakhmat 2021) Meskipun tidak ada rasa sakit yang dirasakan, namun jenis penyakit ini lebih berbahaya dan lebih susah pengobatannya.
- b. **Terapi Taba'iyah** diterapkan pada penyakit yang mana rasa sakitnya dapat dirasakan, seperti kesedihan, keterpurukan, serta kegelisahan yang berlarut. Metode psikoterapi ini dengan cara menghilangkan penyebabnya, menghadirkan hal-hal yang sifatnya kontradiktif dengan penyakit yang dirasakan, lalu menjaga dan meningkatkan elemen positif pada diri manusia tersebut. Penyakit jiwa jenis ini menimbulkan rasa sakit, sebagaimana penyakit badan yang menimbulkan rasa sakit pula pada hati.(ibn qayyim al jauziyyah n.d.) Dalam tasawuf, menerapkan maqamat (seperti sabar, zuhud, tawakkal, dsb) menjadi salah satu cara yang dapat ditempuh supaya manusia dapat mengobati penyakit-penyakit yang ada pada dirinya.



Gambar 1. Klasifikasi Psikoterapi

Psikoterapi merupakan salah satu modalitas terapi yang diterapkan dalam pelaksanaan pasien psikiatri. Sebetulnya dalam kehidupan sehari-hari, prinsip-prinsip dan beberapa kaidah psikoterapi ternyata juga digunakan, diantaranya yaitu dalam konseling sekolah, Pendidikan, pengajaran, ataupun pemasaran(Purnomo 2018). Dalam praktek, psikoterapi dilakukan dengan percakapan dan observasi.

Adapun cara *tazkiyyah al-nafs* menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah yang telah dituliskan Muhammad Habib Fathuddin dan Fachrurrazi Amir dalam jurnal ta'dibi tahun 2016, terangkum dalam beberapa proses yang dilakukan di dalam pelaksanaan *tazkiyyah al-nafs* adalah sebagai berikut:

1. Ilmu (Merupakan Jalan Menuju Surga)

Dapat kita pahami bahwa orang yang berilmu akan diangkat derajatnya oleh Allah SWT. Seperti perkataan orang salafushalih terdahulu yaitu: "setiap orang yang menuntut ilmu maka dia akan ditolong". Dari kata tersebut bisa diartikan sebagai jalan menuju surga pada hari kiamat, yaitu shirat, termasuk apa-apa yang terjadi sebelumnya dan apa-apa yang terjadi sesudahnya(Arroisi, Mukharom, and Amin 2021a).

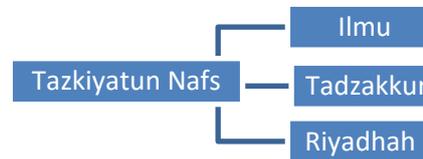
2. Tadzakkur

Tadzakkur adalah kata yang diambil dari bahasa arab, yaitu bentuk kata *tafa'ul* dari kata *dzikir* dan ia adalah kebalikan dari kata *nisyan*, yakni menghadirkan gambaran sesuatu yang diingat berdasarkan pengetahuan yang di dalam hati. Dan *Tadzakkur* dipilih untuk bentuk *tafa'ul* karena ia diperoleh setelah diupayakan dengan perlahan-lahan dan bertahap, sebagaimana halnya kata *tabshirah*, *tafahum* dan *ta'allum*. Dengan cara *tadzakkur* manusia secara bertahap sudah menjalani proses penyucian jiwa nya. Ibadah yang dilakukan secara teratur/ istiqomah aka membentuk jiwa dan akhlak yang baik, maka akan terlahir sifat yang terpuji pada diri tersebut.

3. Riyadhah

Merupakan pengertian salah satu wujud proses *tazkiyah al-nafs* manusia yang mengabdikan diri hanya untuk beribadah kepada Allah. Ibn Qayyim Al-Jauziyyah dalam kitabnya menyatakan bahwa dengan menjalankan kebaikan-kebaikan yang banyak, maka seseorang tersebut mampu untuk menjaga nafsunya setiap dia melakukan sesuatu. Sebagaimana yang disebutkan dalam kitabnya, bahwasannya barangsiapa yang mengenal Allah dan hak- hak Nya itu merupakan bentuk ubudiyah yang seharusnya dilakukan karena keagunganNya, maka kebaikan- kebaikannya akan lenyap dan terasa sangat kecil dalam pandangan- Nya(Arroisi, Mukharom, and Amin 2021b). Dalam

mendidik jiwa agar tenang tentunya tidak lepas dari unsur kesabaran dalam setiap keadaan, manusia yang paling mulia adalah yang paling sabar. Ini semua menunjukkan bahwa kesabaran adalah hal pokok dalam kedudukan keimanan seseorang. Adapun jika keimanan seseorang sudah kuat, maka sudah bisa dipastikan seseorang tersebut mampu menahan segala bentuk hawa nafsu.



Gambar 2. tazkiyatun nafs Ibnu Qayyim Al- Jauziyyah

2. Konsep Terapi Jiwa Menurut Karen Horney

Lahir dengan nama Karen Danielson di sebuah desa kecil dekat Humberg, Jerman, 15 September 1885. Ia merupakan anak perempuan satu-satunya dari Berndt Henrik Wackless Danielson. Pada mulanya Horney adalah pengikut Freud, yang kemudian terpengaruh oleh Jung dan Adler. Akhirnya dia mengembangkan pendekatan kepribadian yang holistic yaitu manusia berada dalam satu totalitas pengalaman dan fungsinya, dan bagian-bagian kepribadian seperti fisikokimia, emosi, kognisi, sosial, kultural, spiritual, hanya dapat dipelajari dalam hubungannya satu dengan yang lain sebagai kepribadian yang utuh.

Menurut Horney, perasaan cemas sudah ada pada masa bayi setelah dilahirkan, cinta dan kasih sayang yang dapat membantu bayi belajar untuk mengatasi semua itu. Ia yakin semua orang mengalami kecemasan. Bayi yang kekurangan semua itu akan mengembangkan rasa kecemasan dasar, permusuhan dasar, mungkin sampai neurotic distress. Kecemasan dasar dan permusuhan dasar yaitu orang yang mengalami perlakuan tidak baik dan merasa disingkirkan akan menderita kecemasan dalam perkembangannya menuju dewasa. Permusuhan yang didasari atas kurangnya rasa aman, cinta, kasih sayang dari orang ketidacapaian orang tua, tidak ada kehangatan dan perhatian semasa kecil.(Boeree 2006) Kecemasan dimulai dengan tidak cukupnya kasih sayang dan kehangatan, lalu muncul perasaan marah dan permusuhan, namun perasaan tersebut harus direpres agar kasih sayang yang sedikit tersebut tidak hilang. Kejadian tersebut bila berulang-ulang maka orang akan dapat terkunci dalam lingkaran yang membuat perilaku menjadi tidak produktif.(Alwisol 2009) Horney mengelaborasi ide-ide dasarnya bahwa neurosis disebabkan oleh hubungan individu yang terganggu.

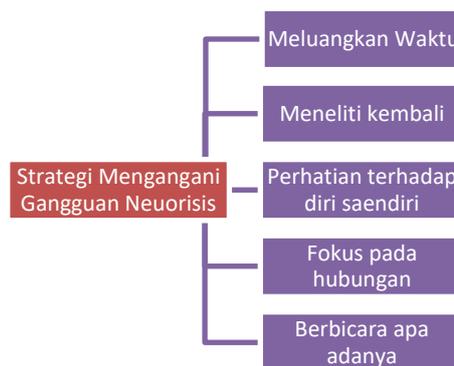
Dia meyakini bahwa elemen-elemen perilaku neurotik bisa ditemukan dalam hubungan orang tua dan anak. Di titik ini, Horney sepakat dengan Freud bahwa pengalaman awal kanak-kanak sangat menentukan perkembangan pribadi manusia di masa dewasanya.(Muncie 1946) Sikap masa bodoh, tingkah laku eratik, kurang menghargai kebutuhan pribadi anak, meremehkan anak, terlalu membanggakan anak atau kurang membanggakannya, kurang adanya kehangatan yang dapat diandalkan, harus berpihak dalam perselisihan antara orang tua, tanggung jawab terlalu banyak atau terlalu sedikit, terlalu dilindungi, terisolasi dan anak-anak lain, ketidakadilan, diskriminasi, janji-janji yang tidak ditepati, suasana bermusuhan dan sebagainya.”(Muncie 1946)

Neurosis adalah ketidakmampuan untuk beradaptasi dan kecenderungan untuk mengalami pikiran dan perilaku negatif atau obsesi yang berlebihan. Istilah ini telah

digunakan sejak tahun 1700-an. Pada tahun 1980, diagnosis tersebut dihapus dari " Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental ". Meski bukan lagi diagnosis formal, istilah ini masih sering digunakan secara informal untuk menggambarkan perilaku yang berkaitan dengan stres dan kecemasan.(Anon n.d.a)

Pengidap gangguan neurotik mungkin terus-menerus merasakan hal berikut: mudah kesal dan marah, bersalah dan khawatir, mudah sedih, agresif, rentan terhadap kejadian apa pun, perasaan cemas dan takut, cenderung ke arah emosi dan reaksi yang lebih negative, harga diri dan kesadaran diri yang rendah. kerap merespon buruk terhadap stress, depresi, ketidakstabilan emosi(Anon n.d.-b).

Berikut adalah strategi untuk menangani gangguan neurosis menurut Karen Horney: Pertama, Luangkan waktu untuk memikirkan bagaimana hidup Anda. Kedua, meneliti kembali pemikiran Anda. Ketika Anda menemukan diri Anda merasa negatif tentang suatu situasi atau terlibat dalam perilaku yang tidak membantu, cobalah untuk mundur dan menilai kembali bagaimana Anda berpikir tentang situasi tersebut. Dengan sengaja menantang pikiran negatif Anda dapat membantu menciptakan perspektif dan pola pikir yang lebih positif. Ketiga, berlatih perhatian. Mindfulness adalah praktik yang melibatkan fokus pada saat ini. Saat individu melatih perhatian penuh, individu tersebut menjadi lebih sadar akan bagaimana perasaan dan apa yang dipikirkan. Saat mengamati perasaan, seorang individu akan berfokus hanya untuk menyadarinya tanpa menilai atau menindaklanjutinya. Para peneliti telah menemukan bahwa mindfulness mungkin merupakan pendekatan yang berguna untuk memerangi neurotik, pikiran negatif yang menyebabkan kekhawatiran, kecemasan, dan masalah hubungan. Keempat, fokus pada hubungan. Dukungan sosial penting untuk kesejahteraan mental dan dapat membantu saat Anda menghadapi emosi yang sulit. Habiskan waktu untuk memperkuat hubungan Anda, tetapi waspadai bagaimana kebutuhan neurotik seperti kebutuhan akan kasih sayang, persetujuan, kekuasaan, atau kebutuhan lain dapat memengaruhi hubungan Anda. Kelima, bicaralah dengan profesional. Seorang terapis dapat membantu klien lebih memahami neurotisme dan bagaimana pengaruhnya terhadap perilaku. Mereka juga dapat membantu mengidentifikasi dan mengubah pola berpikir negatif dan mengembangkan keterampilan koping lainnya yang akan membantu mentolerir tekanan dan kecemasan dengan lebih baik.(Jayanti 2017)



Gambar 3. strategi menangani gangguan neurosis menurut Karen Horney

3. Komparasi konsep terapi jiwa menurut Ibn- Qayyim Al- Jauziyyah dan Karen Horney

Berbagai jenis gangguan kepribadian dapat dialami oleh seseorang dengan gejala umum yang hampir sama, yaitu lebih sering menghindari interaksi sosial, sering berprasangka buruk, serta mengalami gangguan kecemasan. Meskipun tidak

dapat diatasi secara menyeluruh, tetapi pengobatan dapat dilakukan dengan melakukan terapi agar pengidap dapat mengontrol emosi yang dirasakan. (Sari, Hamidah, and Marheni 2020) Gejala gangguan kepribadian sangat umum terjadi pada saat remaja hingga memasuki usia dewasa. Ada beberapa faktor yang diduga dapat meningkatkan risiko gangguan kepribadian, seperti kelainan struktur pada otak, riwayat gangguan kepribadian pada keluarga, trauma masa kecil, tingkat pendidikan yang rendah, serta kondisi ekonomi yang sulit. (Febriani and Sulistiani 2021)

Ibnu Qayyim al-Jauziyah menyimpulkan makna *tazkiyyah al-nafs* yang dijelaskan dalam kitabnya "*terapi mensucikan jiwa*" bahwa *nafs* condong terhadap sesuatu yang bersifat buruk atau kejahatan. Beliau merujuk kepada dalil al-Quran, ia menafsirkan satu saja penggalan khusus tentang *nafs* yaitu *nafs al Ammarah bis-Suu'* (nafsu yang selalu mengajak kepada keburukan). Dan setelah mendapatkan pengertian khusus tentang *nafs* ini, dapat dipahami bahwasanya *tazkiyyah al-nafs* adalah sebuah upaya untuk meredakan kekuatan nafsu yang selalu mengajak akan keburukan, yang tak pernah puas dengan apa yang sudah didapatkan, dan adapun cara untuk mensucikan jiwa menurut Ibnu Qayyim Al- Jauziyyah ada 3 yaitu: Pertama, ilmu yaitu orang yang berilmu akan diangkat derajatnya oleh Allah SWT. Seperti perkataan orang salafushalih terdahulu yaitu: "setiap orang yang menuntut ilmu maka dia akan ditolong", Kedua tadzakkur yaitu menghadirkan diri untuk selalu ingat kepada Allah, yaitu ibadah yang dilakukan secara teratur/ istiqomah akan membentuk jiwa dan akhlak yang baik, maka akan terlahir sifat yang terpuji pada diri tersebut, Ketiga riyadhah yaitu manusia yang mengabdikan diri hanya untuk beribadah kepada Allah. Sedangkan Horney memaknai terapi jiwa yaitu dengan mengelaborasi ide-ide dasarnya bahwa neurosis disebabkan oleh hubungan individu yang terganggu. Dia meyakini bahwa elemen-elemen perilaku neurotik bisa ditemukan dalam hubungan orang tua dan anak. Di titik ini, Horney sepakat dengan Freud bahwa pengalaman awal kanak-kanak sangat menentukan perkembangan pribadi manusia di masa dewasanya. Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah pengobatan alam pikiran atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis (Frieda 1988). Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya, dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosinya, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya. Karen mengemukakan ada 5 strategi untuk mengatasi gangguan neurosis yaitu dengan meluangkan waktu, menilai kembali, berlatih untuk perhatian, focus pada hubungan, dan berbicara apa adanya.

Komparasi sebagai bagian terakhir dalam pembahasan menegaskan, terkait aspek-aspek yang dikomparasikan adalah tokoh, pemikiran mengenai gangguan jiwa, konsep terapi jiwa, dan yang terakhir adalah objek teori. Sesuai dengan penjelasan hasil di atas, kedua tokoh merupakan pemikir yang sangat berpengaruh dalam dunia keilmuan. Namun terpaut secara budaya dan keyakinan, sehingga memunculkan perbedaan konsep teori yang sangat berbeda.

Ibnu Qayyim Al- Jauziyyah mengatakan Ilmu tasawuf bagaikan psikoterapi yang memiliki tujuan untuk menghilangkan sifat- sifat neurotik, dan membantu seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap masyarakat. Tujuannya, ialah untuk mengubah sifat-sifat buruk kepribadian, untuk membuka hati, untuk berhubungan dengan kearifan mendalam di dalam diri, dan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dengan menggunakan 3 proses yaitu ilmu, tadzakkur, dan riyadhoh. Sedangkan gangguan

kejiwaan menurut Karen Horney yaitu gangguan neurosis, dengan menitik beratkan pada individu yang masa kecil nya tidak mendapatkan kebutuhan dasar kasih sayang dari lingkungan seperti orang tua, akhirnya masa dewasa seorang individu mengalami gangguan neurosis seperti mudah kesal dan marah, bersalah dan khawatir, mudah sedih. agresif., rentan terhadap kejadian apa pun, perasaan cemas dan takut, cenderung ke arah emosi dan reaksi yang lebih negative, harga diri dan kesadaran diri yang rendah. kerap merespon buruk terhadap stress, depresi, ketidakstabilan emosi. Karen mengemukakan beberapa strategi untuk menangani neurosis yaitu dengan membutuhkan bantuan terapis yaitu meluangkan waktu, menilai kembali, berlatih untuk perhatian pada diri sendiri, focus pada hubungan, dan berbicara apa ada nya kepada terapis tentang keadaan diri nya.

Tabel 1. Komparasi konsep terapi jiwa Ibn Qayyim dan Karen Horney

No	'okoh	<i>bnū Qayyim Al- Jauziyyah (691-751 H)</i>	<i>Karen Horney (1885-1952 M)</i>
1	Konsep	<p><i>Tazkiyyah al-nafs</i> adalah sebuah upaya untuk meredakan kakuatan nafsu yang selalu mengajak akan keburukan, yang tak pernah puas dengan apa yang sudah didapatkan.</p> <p>Tujuannya, ialah untuk mengubah sifat-sifat buruk kepribadian, untuk membuka hati, untuk berhubungan dengan kearifan mendalam di dalam diri, dan untuk mendekatkan diri kepada Allah</p>	<p>Gangguan neurosis, dengan menitik beratkan pada individu yang masa kecil nya tidak mendapatkan kebutuhan dasar kasih sayang dari lingkungan seperti orang tua, akhirnya masa dewasa seorang individu mengalami gangguan neurosis seperti mudah kesal dan marah, bersalah dan khawatir, mudah sedih. agresif., rentan terhadap kejadian apa pun, perasaan cemas dan takut, cenderung ke arah emosi dan reaksi yang lebih negative, harga diri dan kesadaran diri yang rendah. kerap merespon buruk terhadap stress, depresi, ketidakstabilan emosi</p>
2	Terapi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ilmu, orang yang mencari ilmu dan yang berilmu maka akan di angkat derajat nya oleh Allah 2. Tadzakkur, menghadirkan gambaran sesuatu yang diingat berdasarkan oengetahuan yang ada di dalam hati 3. Riyadhah, mendidik jiwa untuk tenang dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dan tidak lepas dari unsur kesabaran dalam setiap keadaan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meluangkan waktu, untuk berpikir tentang hidup 2. Meneliti kembali, tentang bagaimana subjek memikirkan situasi yang mengganggu dan menilai ulang dengan menyingkirkan pikiran negatif dan memunculkan pola pikir yang positif. 1. Berlatih untuk perhatian, mindfulness adalah praktik yang melibatkan focus guna memerangi neurotic, pikiran yang negatif yang menyebabkan kekhawatiran, kecemasan, dann masalah hubungan 2. Focus pada hubungan, dukungan sosial sangat penting untuk kesejahteraan jiwa, bisa memperkuat hubungan dengan Tuhan dan kepada orang yang dipercayai. 3. Berbicara kepada professional, seorang terapis dapat membantu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan mengembangkan keterampilan coping yang akan membantu mentolerir tekanan dan kecemasan.

Ibn- Qayyim Al- Jauziyyah berpendapat bahwa fondasi hati yang sakit dan mati dibangun atas empat rukun, yaitu kebodohan (terhadap ilmu agama), kezaliman,

hawa nafsu, dan kemarahan. Sumber dari empat perkara tersebut berasal dari dua macam. Pertama, jiwa yang berlebih-lebihan saat lemah, yang melahirkan kebodohan, kehinaan, bakhil, kikir, celaan, kerakusan dan kekerdilan. Kedua, jiwa yang berlebih-lebihan saat kuat yang melahirkan kezaliman, amarah, kekerasan, kekejian, dan kesewenang-wenangan. Penyebab penyakit-penyakit tersebut muncul tidak lain karena hati yang tidak tenang dan tentram akibat jauh dari Tuhannya.

Konsekuensi dari terapi jiwa adalah untuk mengobati, merawat, mengurangi bahkan sampai menghilangkan sakit jiwa yang di alami oleh seseorang. Ibnu Qayyim al-Jauziyah menyimpulkan makna *tazkiyyah al-nafs* yang dijelaskan dalam kitabnya "*terapi mensucikan jiwa*" bahwa *nafs* condong terhadap sesuatu yang bersifat buruk atau kejahatan. Adapun cara pensucian jiwa atau terapi neurosis menurut Ibn-Qayyim Al- Jauziyyah yaitu dengan ilmu, tadzakkur.

Sedangkan pendapat dari Al- Ghazali, terapi jiwa *tazkiyatun nafs* berasal dari keyakinan para sufi yang mengatakan bahwa jiwa manusia itu fitrah yaitu suci. Disebabkan adanya badan sebagai pertengahan antara jasad dan roh, dapat diartikan itu adalah sebagai keinginan nafsu, maka dari hal itu jiwa manusia mengakibatkan tidak suci bahwa tidak lagi sehat. Kalimat tazkiyah berasal dari kalimat yang berarti berkembang, pertumbuhan. Sedangkan *nafs* dalam bahasa Arab, bermakna jiwa selain itu juga mempunyai banyak makna yang lain, seperti jasad, ruh, manusia, hasrat, kehendak, tingkah laku, kebesaran dan lain sebagainya. Didalam jiwa manusia mempunyai tiga sifat diantaranya: 1) *Nafs al amarah bissu*", jiwa yang selalu menyuruh ke dalam keburukan. 2) *Nafs la*"wamah, jiwa yang suka mencela jika seorang melakukan kemaksiatan. 3) *Nafs al mutmainnah*, jiwa yang tenang (Ghozali 2019). Al- Ghazali sangat menekankan bagaimana ilmu dan amal sangat penting dalam penyembuhan jiwa. Ilmu dalam hal ini berfungsi untuk mengetahui sebab dan akibat suatu penyakit jiwa.

Menurut Karen Horney kecemasan dimulai dengan tidak cukup nya kasih sayang yang diterima sejak masa kanak-kanak, lalu muncullah perasaan marah, tidak terima, permusuhan. Namun perasaan tersebut harus di pres tegar kasih sayang yang sedikit tersebut tidak hilang. Kejadian tersebut bila berulang- ulang maka orang akan dapat terkunci dalam lingkungan yang membuat perilaku tidak produktif. Ia mengkolaborasikan ide dasarnya bahwa neurosis disebabkan oleh hubungan individu yang terganggu.

Konsekuensi dari terap yang dikemukakan oleh Horney adalah jika individu mau berpikir ulang tentang kejadian yang membuatnya kecewa, dan mau menghadirkan perasaan positif, sehingga perasaan negatif akan hilang. Selain itu individu bisa melatih untuk fokus atau mindfulness yang bisa mengurangi dan memerangi neurotic, pikiran negatif yang menyebabkan kekhawatiran, kecemasan, dan masalah. Dukungan sosial juga sangat penting untuk kesejahteraan mental dan dapat dan dapat membantu saat menghadapi posisi yang sulit. Terakhir yaitu bisa melalui pendekatan dengan ahli atau orang profesional yang dapat membantu mengubah pola pikir sehingga bisa menekan kecemasan dengan baik.

Menurut Frances Vaughan, salah satu asumsi yang mendasari psikoterapi transpersonal adalah setiap manusia memiliki gerakan untuk pertumbuhan spiritual, kapasitas untuk belajar dan tumbuh sepanjang hidup dan proses ini dapat difasilitasi oleh psikoterapi(Vaughan 2010). Dukungan pendapat dari Rowan psikoterapi adalah tentang keberanian seseorang untuk membuka apa yang di dalam dirinya. Metode-metode spiritual juga sebagai cara memberanikan diri membuka apa yang di dalam diri. Oleh karena itu, psikoterapi berarti juga

merupakan latihan spiritual. Sebuah pertanyaan akan siapa diri individu muncul pada dunia psikologi maupun tradisi spiritual. Secara spiritual manusia didefinisikan sebagai makhluk spiritual, maka yang siapa diri individu adalah manusia spiritual (soul). Dalam psikologi modern menjelaskan siapa diri individu adalah sebagai suatu diri, ego, suatu eksistensi psikologis (Puji and Hendrawinata 2015).

Simpulan

Berdasarkan uraian diatas, disampaikan kesimpulan seperti berikut, 1). Ibnu Qayyim Al-Jauziyah berpendapat konsep terapi jiwa yaitu: jika jiwa seseorang mengalami gangguan seperti jiwa yang mengajak terhadap kejahatan dan sesuatu yang dibenci oleh Allah maka cara menanganinya yaitu dengan dengan ilmu, tadzakkur, dan riyadhoh. Sedangkan menurut. 2) Karen Horney bahwa konsep terapi jiwa yaitu: Jika anak mengalami cinta dan kehangatan, dia akan merasa aman dan ber-potensi untuk berkembang normal. strategi untuk menangani gangguan neurosis yaitu: Pertama, perhatikan pengaruh kebutuhan neurotik, kedua, membingkai ulang pemikiran, ketiga, berlatih perhatian, keempat, fokus pada hubungan, kelima, bicaralah dengan profesional. 3). Konsep terapi jiwa menurut Ibn- Qayyim Al- JAuziyyah dan Karen Horney memiliki keterkaitan karena sama- sama membahas mengenai konsep terapi jiwa dengan gangguan jiwa neurosis yaitu untuk menerapi gangguan jiwa yang muncul pada diri seseorang berharap bisa sembuh dan semakin baik dan diterima oleh lingkungannya dan jika seseorang memiliki jiwa yang bersih, maka ia semakin dekat kepada Yang Maha Kuasa sehingga semakin berkualitas lah hidup yang dijalani.

Penelitian ini hanya berfokus pada konsep terapi jiwa menurut dua tokoh islam dan barat, dan penanganannya tidak hanya berfokus pada kitab dan pemikiran saja, masih banyak yang bisa dikaji melalui Al- Qur'an dan hadist, dan masih banyak lagi pemikiran yang membahas mengenai terapi jiwa lainnya baik dari tokoh Islam maupun Barat.

Daftar Rujukan

- Abdullah, Muhammad. 2017. "Pendidikan Prenatal: Telaah Pemikiran Ibn Qayyim Al-Jauziyyah Dalam Kitab Tuhfah Al- Maudud Bi Ahkam Al-Maulud Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam." *Al-Murabbi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*.
- al- jauziyyah, ibn qayyim. 1998. *Madarijus Salikin*. Jakarta: Pustaka Al- Kautsar.
- Alwisol, A. 2009. "Teknik Konseling Desensitisasi Versus Psikoanalisis." *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik ...*
- Anon. n.d.-a. "KECENDERUNGAN NEUROTIK TOKOH UTAMA DALAM NOVEL KERUMUNAN TERAKHIR KARYA OKKY MADASARI (KAJIAN PSIKOANALISIS SOSIAL KAREN HORNEY) | BAPALA." Retrieved October 11, 2022 (<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/bapala/article/view/19186>).
- Anon. n.d.-b. "Kenali Ciri-Ciri Gangguan Neurotik Yang Perlu Dipahami." Retrieved April 5, 2023 (<https://www.halodoc.com/artikel/kenali-ciri-ciri-gangguan-neurotik-yang-perlu-dipahami>).
- Arroisi, Jarman, Rohmah Akhirul Mukharom, and Maulida 'Izzatul Amin. 2021a. "Sufistic Psychotherapy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah." *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 21(2):253-78. doi: 10.24042/ajsk.v21i2.9884.
- Arroisi, Jarman, Rohmah Akhirul Mukharom, and Maulida 'Izzatul Amin. 2021b. "Sufistic Psychotherapy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah." *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 21(2):253-78. doi: 10.24042/AJSK.V21I2.9884.

- Bahari, Fajar, and Siti Kholidatur Rodiyah. 2022. "Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Pendidikan Akhlak Menurut Ibn Qayyim Al-Jauzy." *SUBULANA Journal of Education and Islamic Studies*.
- Boeree, C. George. 2006. "Personality Theories - Abraham Maslow." *Personality Theories*.
- Fathuddin, Muhammad Habib, and Fachrur Razi Amir. 2016. "Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah Dalam Kitab Madarijus Shalikin Serta Implikasinya Terhadap Pendidikan." *Ta'dibi*.
- Febriani, Siska, and Heni Sulistiani. 2021. "Analisis Data Hasil Diagnosa Untuk Klasifikasi Gangguan Kepribadian Menggunakan Algoritma C4.5." *89 Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi (JTSI)*.
- Firmananda, Zulfanny Fatwa, Rosman H. Panam, and Alvi Puspita. 2022. "Gangguan Identitas Disosiatif Antagonis Dalam Novel Teror Karya Lexie Xu: Kajian Psikoanalisis Sosial Karen Horney." *NEOLOGIA: Jurnal Bahasa Dan Sastra Indonesia*.
- Frieda, Fordham. 1988. "Pengantar Psikologi CG Jung." Retrieved March 29, 2023 (https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=frieda+fordham+1988&btnG=).
- Ghozali, Mohammad Syadzili Ilham. 2019. "Sabar Sebagai Terapi Penyakit Hati Menurut Al-Ghazali." *Ejournal Universitas Darussalam Gontor*.
- ibn qayyim al jauziyyzh. n.d. "Ighatsatul Lahfan." P. 6 in.
- Islam, A. Mujib-Jurnal Psikologi, and undefined 2005. n.d. "Pengembangan Psikologi Islam Melalui Pendekatan Studi Islam." *Jpi.Api-Himpsi.Org*.
- Jayanti, Ike Dwi. 2017. "Kecenderungan Neurotik Tokoh Utama Dalam Novel Kerumunan Terakhir." *Universitas Negeri Surabaya*.
- Maesaroh, Ria. Sumartni. 2019. "Konflik Interpersonal Tokoh Genduk Dalam Novel Genduk Karya Sundari Mardjuki Kajian Psikoanalisis Sosial Karen Horney." *Jurnal Sastra Indonesia*.
- Makmudi, Makmudi, Ahmad Tafsir, Ending Bahrudin, and Ahmad Alim. 2018. "Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*. doi: 10.32832/tadibuna.v7i1.1366.
- Maududi, IA, AM Tamam, W. Supraha-Rayah Al-Islam, and undefined 2021. 2021. "Konsep Pendidikan Tazkiyatun Nafs Ibnul Qayyim Dalam Menangani Kenakalan Peserta Didik." *Ejournal.Arrayah.Ac.Id* 5(1):140–56. doi: 10.37274/rais.v5i1.393.
- Muncie, Wendell. 1946. "Our Inner Conflicts. A Constructive Theory of Neurosis . Karen Horney ." *The Quarterly Review of Biology*. doi: 10.1086/395288.
- Noordin, Zidni Nuran, and Zaizul AB. Rahman. 2017. "Perbandingan Proses Tazkiyah Al Nafs Menurut Imam Al-Ghazali Dan Ibnu Qayyim." *Journal Al-Tutath*.
- O'Connell, Agnes N. 1980. "Karen Horney: Theorist in Psychoanalysis and Feminine Psychology." *Psychology of Women Quarterly*. doi: 10.1111/j.1471-6402.1980.tb01035.x.
- Puji, Pauline Pawitri, and Vigor Wirayudha Hendrawinata. 2015. "Terapi Transpersonal." *Buletin Psikologi*. doi: 10.22146/bpsi.10566.
- Purnomo, Singgih Aji. 2018. "Sebagai Alternatif Kajian Al- Qur ' an Mendeteksi Kesahihan (Otentisitas) Hadis." VIII(1):56.
- Rakhmat, J. 2021. "Psikologi Agama."
- Sari, Ni Luh Krishna Ratna, Hamidah Hamidah, and Adijanti Marheni. 2020. "Dinamika Psikologis Individu Dengan Gangguan Kepribadian Ambang." *Jurnal Psikologi Udayana*. doi: 10.24843/jpu.2020.v07.i02.p02.
- Sm, Furtika. 2019. "Studi Kepustakaan Menurut Sugiyono 2018." Retrieved January 10, 2023

(<https://www.google.com/search?q=studi+keputakaan+menurut+sugiyono+2018&oq=studi+keputakaan&aqs=chrome.4.69i57j0i13i512l9.8353j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>).

Smith, Wendy B. 2007. "Karen Horney and Psychotherapy in the 21st Century." *Clinical Social Work Journal*. doi: 10.1007/s10615-006-0060-6.

Vaughan, Frances. 2010. "Identity, Maturity and Freedom: Transpersonal and Existential Perspectives." *Journal of Transpersonal Research*.