

Jalan Hidup Filosofis Muḥammad Ibn Zakariyyā Al-Rāzī dan Relevansinya dengan Problem Psikologis Manusia Modern

Muḥammad Ibn Zakariyyā' Al-Rāzī's Philosophical Life and Its Relevance to Modern Human Psychological Problems

Muh. Bahrul Afif

Universitas Al-Asyariyah Mandar (UNASMAN), Indonesia

Email: muhbahrulafif@gmail.com

Article History

Submitted: August 30, 2022

Revised: May 20, 2023

Accepted: June 16, 2023

How to Cite:

Afif, Muh. Bahrul. "Jalan Hidup Filosofis Muḥammad Ibn Zakariyyā Al-Rāzī Dan Relevansinya dengan Problem Psikologis Manusia Modern" *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Keislaman* 23, no. 1 (2023). 10.14421/ref.v23i1.3958

Abstract

Materialistic life orientation in the modern era is the reason for the emergence of various life problems, especially psychological problems. If it does not receive serious attention, then the problem has the potential to cause mental health disorders that, in fact, now plague many modern humans. Then the effort to overcome this problem can be found in Islamic philosophy tradition. One philosopher who paid special attention to mental health issues was al-Rāzī. This is contained in his thoughts on Philosophic Life which is the main discussion in this study. This study is library research which refers to some books and other sources processed with analysis method. The results of this study illustrate that although such thinking appears to defend misunderstood Socrates' life paths, yet the real philosophic life—instead of imitating Socrates—is to imitate the attributes of God. As for al-Rāzī's application of the Philosophic Life: training the control of passions; not hurting other beings; not hurting ourselves; does not go beyond the extreme limits (defect or excess); and imitate the attributes of God to the extent of man's abilities.

Keywords : Al-Rāzī, Mental Health, Philosophic Life

Abstrak

Orientasi hidup materialistis di era modern menjadi sebab munculnya berbagai permasalahan hidup, terutama permasalahan psikologis. Jika tidak mendapat perhatian serius, maka masalah tersebut berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental yang faktanya kini banyak menjangkiti manusia modern. Maka usaha untuk mengatasi masalah tersebut dapat ditemukan dalam tradisi filsafat Islam. Salah satu filsuf yang fokus pada isu kesehatan mental adalah al-Rāzī. Hal ini termuat dalam pemikirannya tentang hidup filosofis yang menjadi pembahasan utama dalam penelitian ini. Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, yang mengacu pada buku-buku dan sumber kepustakaan lainnya dan diolah dengan metode analisis. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun pemikiran al-Rāzī tersebut muncul untuk membela jalan hidup Sokrates yang disalahpahami, namun hidup filosofis yang sebenarnya —alih-alih meniru Sokrates— adalah dengan mengimitasi sifat-sifat Tuhan. Adapun aplikasi jalan hidup filosofis al-Rāzī: melatih pengendalian nafsu; tidak menyakiti makhluk lain; tidak menyakiti diri sendiri; tidak melampaui batas ekstrem “bawah” dan “atas”; mengimitasi sifat Tuhan sejauh kemampuan yang dimiliki manusia.

Kata Kunci: al-Rāzī, Hidup Filosofis, Kesehatan Mental

A. Pendahuluan

Sulit untuk dimungkiri, bahwa arus deras modernisasi memberikan dampak positif dan berbagai manfaat bagi kehidupan manusia. Namun, di lain sisi, modernisasi juga menghadapkan mereka kepada beragam permasalahan yang tidak boleh tidak menjadi perhatian serius bagi manusia modern. Di antara permasalahan serius yang kini dihadapi adalah merebaknya sikap hidup materialistis yang merupakan salah satu gejala modernitas. Sikap hidup yang serba-kebendaan ini menjadi sebab munculnya berbagai permasalahan hidup, baik dalam ranah sosial, ekonomi, terutama psikologi.¹ Salah satu masalah psikologis yang muncul

¹ Aftina Nurul Husna, “Psikologi Anti-Materialisme,” *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (1 Juni 2016): 14, <https://doi.org/10.22146/bpsi.12676>.

adalah ketidakbermaknaan hidup atau juga disebut dengan kehampaan eksistensial (*existential vacuum*).

Kehampaan eksistensial terjadi ketika seseorang tidak lagi melakukan sesuatu berdasarkan apa yang benar-benar diinginkan. Sebaliknya, mereka melakukan apa yang dilakukan oleh orang lain (konformisme), dan melakukan apapun yang diinginkan orang lain dari dirinya (totalitarianisme).² Dalam hal ini, mereka mengalami keterasingan diri (*self alienation*). Situasi tersebut juga dialami oleh manusia yang terpengaruh oleh materialisme. Sikap hidup yang berorientasi materi membuat manusia modern mengejar materi bukan murni karena dorongan dalam dirinya sendiri, melainkan karena *trend* dan tuntutan sosialnya. Gaya hidup semacam ini berpotensi menjauhkan seseorang dari aktualisasi diri dan pencapaian kehidupan yang bermakna.³ Hidup yang dijalani pun menjadi terasa kosong. Jika tidak mendapatkan perhatian serius, maka hal ini akan mengarah kepada permasalahan psikologis lainnya, seperti depresi, frustrasi, atau kecemasan berlebihan, yang faktanya kini telah banyak menjangkiti manusia modern.

Manusia modern yang menyadari hal tersebut kemudian berupaya menemukan jalan keluar untuk mengatasi beban psikologis yang dialami. Mereka beralih kepada cara pandang tertentu yang dianggap tepat. Di antara mereka ada yang memilih jalan spiritualitas, yang dapat ditemukan dalam tradisi keagamaan. Selain spiritualitas, solusi juga dapat ditemukan melalui tradisi filsafat Barat. Mereka mulai menyelami konsep-konsep dalam tradisi ini—khususnya konsep etika—dan menjadikannya sebagai cara pandang dalam menyikapi berbagai problem hidupnya. Hal ini misalnya dapat dilihat dari *trend* Stoisisme yang sedang digandrungi oleh manusia modern saat ini. Upaya menemukan cara pandang baru tersebut pada dasarnya bertujuan untuk memperoleh ketenangan mental. Oleh sebab itu, menggali khazanah dari berbagai tradisi penting dilakukan, selama hal itu dapat membantu manusia mencapai tujuannya.

Pandangan tentang cara hidup yang berorientasi pada ketenangan mental, tidak hanya dapat ditemukan dalam tradisi filsafat Barat, tetapi juga filsafat Islam. Salah satu tokoh yang menaruh perhatian pada isu ini adalah al-Rāzī. Selain sebagai filsuf, al-Rāzī juga adalah seorang dokter.

² Viktor E. Frankl, *Man's Search For Meaning*, trans. oleh Haris Priyatna (Bandung: Mizan, 2017), 154.

³ Nurcholis Madjid, *Karya Lengkap Nurcholis Madjid*, ed. oleh Budhy Munawar Rahman (Jakarta Selatan: Nurcholis Madjid Society (NCMS), 2019), 2431.

Al-Rāzī atau Abū Bakr Muḥammad Ibn Zakariyyā Ibn Yahyā al-Rāzī dilahirkan di Rayy, yang saat ini merupakan kota tertua di Provinsi Teheran, pada tanggal 1 Sya‘ban 251 H, bertepatan dengan 865 M.,⁴ dan meninggal pada tanggal 5 Sya‘ban 313 H, bertepatan pada 27 Oktober 925 M.⁵ (keterangan lain menyebutkan 25 Oktober 925 M.⁶). Dia dikenal sebagai “Galen dari Arab”⁷ yang penguasaannya dalam bidang kedokteran bahkan dianggap melebihi Ibn Sīnā.⁸ Sebagai dokter, perhatian utamanya tidak hanya diarahkan kepada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental. Hal ini karena terganggunya kesehatan mental pada akhirnya berpotensi berdampak buruk terhadap kesehatan fisik. Gagasannya berkaitan dengan permasalahan ini ditemukan dalam karya-karyanya, salah satunya berjudul *al-Ṭibb al-Rūḥānī*. Pandangan ini menjadi bagian penting dari pembahasan al-Rāzī mengenai hidup filosofis (*al-Sīrah al-Falsafiyyah*) yang juga dijadikan sebagai judul dari salah satu karyanya. Pandangan mengenai hidup filosofis inilah yang menjadi pembahasan dalam penelitian ini.

Dalam sejarah intelektual Islam, al-Rāzī umumnya dikenal sebagai seorang *free thinker*. Hal ini disebabkan oleh pandangan kontroversial yang disandarkan kepadanya, khususnya berkaitan dengan penolakan terhadap konsep kenabian. Aspek inilah yang cenderung banyak disoroti ketika mendengar nama al-Rāzī.⁹ Padahal, buku yang berjudul *Makhārīq*

⁴ M. M. Sharif, *A History of Muslim Philosophy* (Kempten: Allgäuer Heitmatverlag GmbH, 1963), 434.

⁵ Sharif, 436.

⁶ Abū Bakr Muḥammad Ibn Zakariyyā al-Rāzī, *al-Ṭibb al-Rūḥānī* (Kairo: Maktabah al-Nahḍah al-Miṣriyyah, 1978), 8.

⁷ Mehdi Mohaghegh, “The ‘Kitab al-Shukuk’ alas Jālinus’ of Muhammad ibn Zachariyā al-Razi,” *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran* 6, no. 3 (1992): 47.

⁸ Philip K. Hitti, *History of The Arabs*, trans. oleh Cecep Lukman Yasin dan Dedi Slamet Riyadi (Jakarta: Serambi, 2013), 459.

⁹ Lihat Sarah Stroumsa, *Para Pemikir Bebas Islam: Mengenal Pemikiran Teologi Ibn ar-Rawandī dan Abū Bakr ar-Rāzī*, trans. oleh Khoiron Nahdiyyin (Yogyakarta: LKiS, 2013); Joni Harnedi, “Al-Razi: Ilmuan dan Filosof Islam,” *Jurnal Al-Aqidah* 7, no. 1 (Juni 2015): 53–63; Ramadhan Adi Putra dan Wakhit Hasim, “EPISTEMOLOGI PEMIKIRAN ABU BAKAR MUHAMMAD BIN ZAKARIA AL-RAZI TENTANG KENABIAN,” *JURNAL YAQZHAN: Analisis Filsafat, Agama Dan Kemanusiaan* 5, no. 2 (17 Desember 2019): 61–75, <https://doi.org/10.24235/jy.v5i2.5676>; Firdausi Nuzula, “KENABIAN DALAM PANDANGAN ABU BAKAR AR-RAZI,” *El-Hikam* 5, no. 2 (2012): 303–22; Hambali Hambali, “PEMIKIRAN METAFISIKA, MORAL DAN KENABIAN DALAM

al-Anbiyā' yang dianggap karyanya dan menjadi sumber informasi tentang konsep kenabian itu justru dinyatakan telah hilang, bahkan diragukan sebagai karya milik al-Rāzī.¹⁰ Pemikiran filsafatnya pun telah banyak disoroti.¹¹ Adapun di antara karya-karyanya yang bertahan utuh sampai hari ini adalah karyanya dalam bidang etika. Pemikirannya dalam bidang ini pun telah dikaji. Fokus dari kajian etika tersebut antara lain menentukan prinsip dasar etika al-Rāzī¹², maupun menentukan corak etika filosofisnya.¹³ Jalan hidup filosofis yang dibahas dalam penelitian ini, pada dasarnya merupakan bagian dari pandangan etika al-Rāzī. Tetapi penelitian secara khusus terhadap topik tersebut dan upaya mengaitkannya dengan problem kekinian masih sangat terbatas.

B. Modernitas dan Problem Psikologis Manusia Modern

Ada kesan kuat bahwa manusia di zaman modern telah mengalami kondisi yang tidak sehat. Hal ini terlihat dari riuh rendah suara protes dari beragam kalangan di tengah berbagai kemajuan yang diraih. Selain itu, telah banyak idiom yang bernada kritik untuk menggambarkan kehidupan manusia zaman modern, misalnya “Hilangnya pesona dunia” (Weber), “Terputusnya rantai kemajuan materiel dan kemajuan moral” (Russell), “Kesenjangan hati dan pikiran” (Rabindranath Tagore), “Sindroma keterasingan” (Fromm), “Kekosongan rohani” (Leahy),

PANDANGAN AL-RAZI,” *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 12, no. 2 (11 Juni 2010): 365–80, <https://doi.org/10.22373/substantia.v12i2.3876>.

¹⁰ ‘Abd al-Laṭīf Muḥammad al-‘Abad, *Dirāsāt fī al-Falsafah al-Islāmiyyah* (Kairo: Maktabah al-Nahḍah al-Miṣriyyah, 1979), 278.

¹¹ Lihat Nafisah Nafisah, “Is Abū Bakr Muḥammad Ibn Zakariyyā Al-Rāzī Plagiarist? (The Historical Study of Al-Rāzī’s Metaphysical Thought),” *Ulumuna* 20, no. 2 (29 Desember 2016): 421–44, <https://doi.org/10.20414/ujis.v20i2.796>; Isfaroh Isfaroh, “NATURALISME-TEISTIK ABU BAKAR ALRAZI,” *Al-A’raf: Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat* 16, no. 2 (30 Desember 2019): 247–66, <https://doi.org/10.22515/ajpif.v16i2.1604>; Istianah Istianah dan Lutfi Rahmatullah, “Abu Bakr Al-Razi Di Antara Agama Dan Sains,” *Islamadina : Jurnal Pemikiran Islam* 22, no. 2 (7 November 2021): 209–24.

¹² Thérèse-Anne Druart, “The Ethics of al-Razi (865-925?),” *Medieval Philosophy and Theology* 6 (1997): 47.

¹³ Majid Fakhry, *Ethical Theories in Islam* (Leiden: E.J. Brill, 1991), 70; Lenn Evan Goodman, “The Epicurean Ethic of Muhammad Ibn Zakariyyā ar-Rāzī,” *Studia Islamica* 34 (1971): 5; Ali Yazid Hamdani, “Konsep Etika Muhammad Ibn Zakariyya ar-Razi,” *Aqlania* 11, no. 2 (11 Desember 2020): 159, <https://doi.org/10.32678/aqlania.v11i2.2738>.

“Nestapa manusia modern” (Nasr), dan “Zaman kecemasan” (Bastaman).¹⁴

Sebagai sebuah proses sejarah, modernitas tentu adalah hal yang tidak dapat terelakkan.¹⁵ Namun, yang tidak boleh tidak disadari adalah karakter ambivalen yang melekat padanya. Dalam hal ini, meskipun memberi dampak positif terhadap berbagai sendi kehidupan manusia, tetapi modernitas faktanya juga diikuti oleh dampak negatif yang bahkan dapat mengancam eksistensi manusia. Banyak permasalahan yang muncul akibat arus deras modernisasi, dan menuntut adanya perhatian khusus dalam rangka mengatasi dampak destruktif yang ditimbulkan.

Salah satu permasalahan yang ramai dibicarakan berkaitan dengan modernitas adalah tentang alienasi. Fromm menjelaskan bahwa alienasi adalah cara pengalaman hidup yang membuat seseorang mengalami dirinya sebagai sosok yang terasing, bahkan dirinya tidak lagi menjadi pusat dunianya dan pencipta aktivitasnya sendiri.¹⁶ Keterasingan tersebut terjadi pada manusia dalam relasinya dengan alam, individu yang lain, masyarakat atau kelompok, bahkan yang lebih serius adalah manusia dengan dirinya sendiri.¹⁷ Alienasi diri inilah yang tampak dialami oleh manusia modern, terutama mereka yang orientasi hidupnya bersifat materialistis.

Perlu ditegaskan, bahwa pencarian kesenangan—yaitu pemenuhan kebutuhan dan kepuasan materiel—bukan merupakan sesuatu yang sepenuhnya harus dihindari apalagi dikecam. Agama—dalam hal ini Islam—bahkan tidak melarang kepemilikan dan penggunaan benda yang indah dan mewah (Q.S. 7:32). Permasalahan adalah ketika hidup sepenuhnya diarahkan kepada hal-hal materiel, seolah-olah hal itu menjadi tujuan utama atau kemungkinan ultim dalam hidupnya. Orientasi

¹⁴ Elvira Purnamasari, “Psikoterapi Dan Tasawuf Dalam Mengatasi Krisis Manusia Modern,” *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis* 8, no. 2 (29 Desember 2019): 89, <https://doi.org/10.29300/jpkth.v8i2.2597>.

¹⁵ Moh Anas, “Kritik Hossein Nasr Atas Problem Sains Dan Modernitas,” *KALAM* 6, no. 1 (1 Juli 2012): 22, <https://doi.org/10.24042/klm.v6i1.391>.

¹⁶ Nufi Ainun Nadhiroh, “ALIENASI MANUSIA MODERN KRITIK MODERNITAS DALAM PEMIKIRAN ERICH FROMM,” *Refleksi Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 15, no. 1 (1 Januari 2015): 20, <https://doi.org/10.14421/ref.2015.%x>.

¹⁷ Nadhiroh, 21–25.

hidup serba-kebendaan ini pada akhirnya berpotensi—bahkan telah terbukti—menimbulkan permasalahan dalam berbagai aspek kehidupan manusia seperti sosial, ekonomi, terutama pada aspek psikologis.

Permasalahan yang kompleks berkaitan dengan aspek sosial dan ekonomi tersebut, dapat dijelaskan secara sederhana dengan contoh kasus korupsi. Salah satu faktor terjadinya korupsi adalah perilaku konsumtif¹⁸ yang muncul karena dorongan gaya hidup yang materialistik.¹⁹ Korupsi ini tidak hanya menyebabkan kerugian pada negara, melainkan juga berdampak pada kehidupan warganya. Hal ini terutama jika dana yang disalahgunakan adalah dana “bansos”. Pada akhirnya, korupsi tersebut menjadi batu sandungan bagi program pemerataan kesejahteraan sosial dan justru meningkatkan angka kemiskinan. Dengan demikian, hal tersebut berpotensi semakin memperlebar kesenjangan sosial.

Permasalahan yang ditimbulkan oleh materialisme tidak hanya terhenti pada level kolektif tetapi juga individual. Permasalahan tersebut berkaitan dengan aspek psikologis manusia modern. Mereka yang hanya terpaku pada materi menampilkan gejala alienasi diri. Mereka terjebak dalam konformisme dan totalitarianisme, sehingga apa yang mereka lakukan—yaitu pemenuhan akan materi—bukan murni berdasarkan kebutuhan dan keinginan dari dalam diri, melainkan dari luar dirinya, baik karena *trend* maupun tuntutan sosial. Pada level yang lebih ekstrem, pemenuhan materi menjadi suatu ambisi, hingga mereka menjadi budak dari ambisi yang pada dasarnya hanya diarahkan pada tujuan-tujuan di luar dirinya. Dalam hal ini, permasalahan terjadi ketika alienasi diri yang dipicu oleh orientasi hidup materialistik membuat mereka sulit untuk menghayati diri, sebab penghayatan tersebut selalu diarahkan kepada hal-hal yang melekat pada dirinya—seperti harta, jabatan, gelar dan sebagainya—bukan kepada sesuatu yang esensial. Dengan demikian, pemahaman tentang kediriannya menjadi kabur.²⁰ Pemahaman yang kabur atau tidak utuh tentang diri, pada akhirnya menjadi faktor yang menghambat tercapainya kebermaknaan hidup. Ketika makna hidup

¹⁸ Ridwan Arifin Oemara Syarief dan Devanda Prastiyo, “Korupsi Kolektif (Korupsi Berjamaah) Di Indonesia: Antara Faktor Penyebab Dan Penegakan Hukum,” *Jurnal Hukum Respublica* 18, no. 1 (2018): 8, <https://doi.org/10.31849/respublica.v18i1.3947>.

¹⁹ Umiarso dan Syamsul Rijal, “Kristalisasi Nilai Materialisme Dalam Pembentukan Perilaku Konsumeristik Di Kalangan Masyarakat Perkotaan Banda Aceh,” *Kontekstualita* 34, no. 01 (2019): 61.

²⁰ Nadhiroh, “ALIENASI MANUSIA MODERN KRITIK MODERNITAS DALAM PEMIKIRAN ERICH FROMM,” 26.

tidak dapat ditemukan, maka hidupnya mengalami kehampaan, dan hal itu selanjutnya mengakibatkan mereka mengalami gangguan psikologis.

Salah satu gangguan psikologis yang kini banyak dialami oleh manusia modern adalah kecemasan atau ansietas (*anxiety*). Para pakar psikologi seperti Andrea Tone, Anthony Scioli dan Henry B. Biller bahkan menyebut zaman ini sebagai zaman kecemasan, disebabkan oleh prevalensi kecemasan yang terus meningkat.²¹ Kecemasan adalah kondisi ketika seseorang mengalami kekhawatiran karena mengeluhkan sesuatu yang buruk akan terjadi. Pada dasarnya, kondisi ini merupakan hal yang wajar bahkan bernilai positif sebab berperan sebagai mekanisme peringatan diri dari berbagai ancaman dari luar. Kecemasan menjadi masalah ketika tidak dapat dikendalikan, sehingga mengakibatkan gangguan kecemasan yang pada akhirnya menyebabkan gangguan perilaku begitu pun juga pada fisik (gangguan psikosomatik).²² Pada tahun 2017, WHO mengumumkan gangguan psikologis ini sebagai penyakit tidak mematikan keenam yang menyebabkan menurunnya kesehatan global.²³

Lebih lanjut, relasi antara gaya hidup yang materialistis dengan kecemasan dapat dijelaskan. Manusia modern yang materialistis terlampau menekankan kepentingan harta benda dan pemerolehannya sebagai tujuan hidup, indikator kesuksesan dan kebahagiaan.²⁴ Padahal, meskipun harta benda dapat memberikan keuntungan secara psikologis, misalnya mampu meningkatkan rasa percaya diri, tetapi kebahagiaan tidak sepenuhnya diukur dari hal tersebut. Hal ini terlihat dari adanya orang yang mengalami gangguan psikologis meskipun memiliki kelebihan secara finansial, atau orang yang merasa bahagia meskipun hidup dalam keadaan berkecukupan atau justru di bawah garis kebercukupan. Gaya hidup materialistis ini dikendalikan oleh keinginan

²¹ Ahmad Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam* (Yogyakarta: Istana Publishing, 2015), 6–7.

²² Ardhito Faza Akhnaf dkk., "SELF AWARENESS DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 6, no. 1 (30 April 2022): 108, <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022>.

²³ Astri Rahmadina, Fuad Nashori, dan Sonny Andrianto, "The Mediating Effect of Self-Esteem on Emerging Adults' Materialism and Anxiety," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 5, no. 1 (25 Mei 2020): 2, <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.5484>.

²⁴ Husna, "Psikologi Anti-Materialisme," 13.

untuk “beradaptasi”—lebih tepatnya *ikut-ikutan*—dengan selera pasar dan keinginan untuk memperoleh pengakuan sosial. Dengan demikian, rasa cemas akan muncul ketika dia tidak mampu mempertahankan identitas sosial dan memenuhi ekspektasi lingkungan sosialnya.

Mereka yang menyadari probabilitas munculnya permasalahan psikologis tersebut kemudian berupaya mencari solusi dari permasalahan ini, baik secara preventif maupun paliatif. Hal ini bertujuan untuk memperoleh ketenangan mental, yaitu menghindarkan dan membebaskan diri dari kecemasan yang berlebihan. Dengan demikian, kondisi mentalnya tetap dalam keadaan sehat. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan bantuan tenaga kesehatan, baik melalui terapis, psikolog bahkan psikiater. Selain itu, upaya untuk mengatasi beban psikologis juga dapat dilakukan melalui internalisasi cara pandang hidup tertentu yang dapat ditemukan dalam berbagai tradisi. Hal ini misalnya dapat ditemukan dalam spiritualitas maupun filsafat.

Scioli—sebagaimana dikutip oleh Rusydi—menjelaskan bahwa salah satu cara tepat untuk mengatasi masalah kecemasan adalah dengan harapan (*hope*). Baginya, harapan adalah lawan dari kecemasan, dan spiritualitas menyediakan harapan tanpa batas, sehingga dianggap mampu mengatasi kecemasan.²⁵ Perlu diketahui, bahwa berbagai fenomena spiritualitas yang muncul di zaman modern tidak selalu menjadi domain ketuhanan.²⁶ Meskipun demikian, kebanyakan pemahaman spiritual masih berpijak pada konsep ketuhanan, sehingga umumnya dapat ditemukan dalam tradisi agama.

Dalam Islam, misalnya, spiritualitas ini tampak kuat dan jelas dalam Sufisme. Sufisme adalah upaya untuk memperoleh pencerahan Tuhan (*tajallī*) dengan pembersihan diri (*takhallī*) sekaligus menanamkan pada diri sifat-sifat terpuji (*tahallī*). Penanaman sifat-sifat ini akan memengaruhi karakter pribadi seseorang dalam memandang dan menyikapi segala yang terjadi dalam hidupnya—baik kesenangan maupun penderitaan—sebagai sesuatu yang berasal dari kehendak Tuhan. Dengan cara pandang ini, kecemasan dan beban psikologis lainnya tidak akan berdampak destruktif terhadap kesehatan mentalnya. Selain sebagai tindakan preventif, sufisme juga memberi tawaran tindakan paliatif dalam bentuk psikoterapi. Hal ini dapat dilakukan dengan zikir yang nilainya

²⁵ Rusydi, *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*, 7.

²⁶ Ngainun Naim, “KEBANGKITAN SPIRITUALITAS MASYARAKAT MODERN,” *KALAM* 7, no. 2 (31 Desember 2013): 253–56, <https://doi.org/10.24042/klm.v7i2.457>.

sama dengan terapi relaksasi, sehingga mampu mengurangi atau bahkan menghilangkan tekanan dan ketegangan psikologis.²⁷

Jawaban atau solusi untuk memperoleh ketenangan mental juga dapat ditemukan melalui tradisi filsafat. Hal ini terlihat dari munculnya perbincangan mengenai jalan hidup Stoisisme yang viral di media sosial, sebagai cara untuk mengatasi kecemasan di masa modern. Henry Manampiring menjelaskan bahwa tujuan Stoisisme atau Filosofi Teras adalah hidup dengan emosi negatif (marah, sedih, cemas, gelisah dan sebagainya) yang terkendali. Dengan terkendalinya emosi tersebut hidup akan menjadi damai dan tenang, dan hal itu akan diperoleh jika manusia fokus pada hal-hal yang bisa dikendalikan. Tujuan lainnya adalah agar manusia hidup dengan kebajikan (*virtue/ aretê*), yaitu hidup sebaik-baiknya sebagaimana seharusnya menjadi manusia.²⁸ Hidup sebagaimana seharusnya menjadi manusia adalah hidup yang selaras dengan alam, yaitu menggunakan nalarnya dengan sebaik-baiknya, sebab nalar adalah hal yang esensial pada manusia.²⁹

C. Prinsip-Prinsip Hidup Filosofis al-Rāzī

Selain dari beberapa tradisi yang telah dipaparkan, pembahasan tentang permasalahan psikologis dan upaya untuk terbebas dari hal tersebut juga dapat ditemukan dalam tradisi filsafat Islam. Hal ini misalnya dapat dilihat dalam pemikiran filsuf muslim awal seperti al-Kindī. Pemikirannya tentang beban psikologis—yang dikhususkan pada persoalan kesedihan—dan cara untuk terbebas darinya terdapat dalam salah satu karyanya berjudul *Fī al-Ḥīlah Lidaf' al-Aḥzān*. Selain al-Kindī, filsuf muslim awal yang juga menaruh perhatian besar pada isu ketenangan mental adalah al-Rāzī. Dia menawarkan sebuah cara hidup yang di dalamnya termuat upaya untuk menjaga kesehatan mental. Konsep ini dikenal dengan Hidup Filosofis (*al-Sīrah al-Falsafiyyah*).

²⁷ Purnamasari, "Psikoterapi Dan Tasawuf Dalam Mengatasi Krisis Manusia Modern," 97.

²⁸ Henry Manampiring, *Filosofi Teras Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini* (Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 2019), 27.

²⁹ Manampiring, 37.

Konsep hidup filosofis pada dasarnya bukan merupakan konsep yang baru, melainkan sejak awal telah ada pada masa filsafat Yunani.

Dalam konteks Yunani, filsafat dimaknai dalam dua bentuk, yaitu filsafat sebagai cara berpikir (*philosophy as a way of thinking*), dan filsafat sebagai jalan hidup (*philosophy as a way of life*).³⁰ Sebagai cara berpikir, filsafat adalah respons terhadap corak berpikir mitologis orang Yunani terhadap berbagai peristiwa yang terjadi di alam semesta. Cara berpikir mitologis itu menyebabkan ketidakpuasan bagi segelintir orang, sehingga mereka berupaya memberikan jawaban yang rasional. Sedangkan sebagai jalan hidup, filsafat mewujud dalam bentuk praktis. Dalam hal ini, filsafat bukan sekadar jawaban terhadap keingintahuan yang bersifat rasional, melainkan juga cara hidup yang perlu dipraktikkan. Dengan demikian, filsafat tidak hanya “bercokol” di menara gading, melainkan membumi dalam keseharian. Makna Hidup Filosofis mengacu pada bentuk pemaknaan filsafat yang kedua tersebut.

Filsuf yang diakui secara luas sebagai perintis jalan hidup filosofis adalah Sokrates.³¹ Bagi Sokrates, tujuan tertinggi dari kehidupan manusia adalah kebahagiaan (*eudaimonia*). Kebahagiaan yang dipahami oleh orang-orang Yunani di masa Sokrates adalah “memiliki *daimôn* (jiwa) yang baik”.³² Kebahagiaan dalam pemikirannya diraih dengan *aretê*. Istilah ini diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris sebagai *virtue* yang berarti “keutamaan”. *Aretê* dalam pengertian moral adalah sesuatu yang mengakibatkan manusia menjadi baik. Sokrates berpendirian bahwa yang dimaksud *aretê* adalah pengetahuan. Dengan demikian, sesuatu yang menjadikan manusia baik adalah pengetahuan. Seseorang yang memiliki keutamaan adalah mereka yang mengetahui apa yang baik, dan hidup yang baik tidak lain adalah mempraktikkan pengetahuan itu.³³

Urgensi pengetahuan ini tampak pada praktik hidup Sokrates yang dijalannya dengan keugaharian (*sophrosune*). Setyo Wibowo menjelaskan bahwa keugaharian dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya karena tahu batas. Dia bertindak

³⁰ Imam Iqbal, “Filsafat Sebagai Hikmah: Konteks Berfilsafat Di Dunia Islam,” *Refleksi Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 17, no. 1 (30 Januari 2017): 25, <https://doi.org/10.14421/ref.2017.%x>.

³¹ Matthew Sharpe dan Michael Ure, *Philosophy as a Way of Life* (London: Bloomsbury Academic, 2021), 27.

³² K. Bertens, *Sejarah Filsafat Yunani* (Yogyakarta: Kanisius, 2018), 109.

³³ Bertens, 110–11.

demikian karena mengetahui mana yang baik dan mana yang jahat.³⁴ Karena pengendalian diri inilah sehingga Sokrates menjalani hidupnya dengan kesederhanaan, bahkan cenderung luput dari banyak kenikmatan duniawi. Cara hidupnya ini mengundang komentar miring sofis Antiphon yang mengatakan bahwa seorang budak pun jika dipaksa hidup seperti itu akan melarikan diri.³⁵ Tidak hanya orang-orang semasanya, stigma ini juga terus bertahan sampai periode awal filsafat Islam. Stigma ini pula yang menjadi bagian dari konteks lahirnya pemikiran al-Rāzī tentang hidup filosofis.

Al-Sīrah al-Falsafiyyah yang memuat gagasan al-Rāzī tentang hidup filosofis, lahir sebagai respons terhadap kritik para intelektual sezamannya terhadap cara hidup al-Rāzī. Dia dianggap melenceng dari model hidup filosofis yang dipraktikkan oleh Sokrates. Menurut mereka, Sokrates menjalani hidupnya dengan menerapkan asketisme yang ketat. Dia dipahami sebagai pribadi yang tidak bergaul dan membenci pemimpin, tidak menikmati makanan lezat, tidak mengenakan pakaian mewah, tidak membangun rumah, tidak berketurunan, tidak mengonsumsi daging dan anggur serta tidak menghadiri acara hiburan. Jika memang al-Rāzī menganggap Sokrates sebagai seorang *imām* atau panutan, maka seharusnya dia meniru cara hidup tersebut secara total dan konsisten. Selain itu, mereka pun mengkritik bahwa cara hidup Sokrates yang demikian bertentangan dengan cara alamiah, sehingga mengarah kepada kehancuran dunia dan kehidupan manusia.³⁶ Maka al-Rāzī pun menjawab kedua kritik ini.

Pertama, apa yang pengkritik itu soroti hanya sebagian kecil fakta dari keseluruhan hidup Sokrates. Mereka mengabaikan fakta lain tentang dirinya, dan dengan sengaja tidak menyebutkan fakta itu demi menguatkan argumen mereka. Al-Rāzī menunjukkan bahwa kehidupan Sokrates dibagi menjadi dua fase, yaitu awal dan akhir. Pada fase awal, Sokrates terlampau dikuasai oleh hasrat dan kegandrungannya terhadap filsafat. Alih-alih memenuhi kebutuhan dan kesenangan sensualnya, dia

³⁴ Platon, *Xarmides (Tentang Keugaharian)*, trans. oleh A. Setyo Wibowo (Yogyakarta: Kanisius, 2015), 14.

³⁵ Bertens, *Sejarah Filsafat Yunani*, 101.

³⁶ Abū Bakr Muḥammad Ibn Zakariyyā al-Rāzī, *Rasā'il al-Falsafiyyah*, ed. oleh Paul Krauss (Jablah: Bidāyāt, 2005), 99.

sibuk menghabiskan waktunya dengan hasrat dan kegandrungannya tersebut. Al-Rāzī mengasosiasikan catatan pengkritik tentang Sokrates dengan fase awal ini. Barulah pada fase kedua, Sokrates berhenti dari gaya hidup itu dan beralih kepada cara yang moderat. Kedua, al-Rāzī tidak keberatan meniru jalan hidup Sokrates selama hal itu menyangkut aspek terpuji. Dalam hal ini, dia lebih menyetujui fase akhir hidup Sokrates. Selain itu, kritik mereka terhadap cara hidup Sokrates pada akhirnya hanya tinggal kritik, sebab di fase akhir ini dia meninggalkan cara hidup yang “mengarah kepada kehancuran dunia dan kehidupan manusia” tersebut.³⁷

Karena kesalahpahaman orang-orang sezamannya mengenai hidup filosofis, al-Rāzī pun memberikan penjelasan mengenai konsep hidup filosofis versinya. Penjelasan tersebut tidak hanya dapat mendatangkan manfaat bagi pengkritiknya, melainkan juga bagi siapa saja yang mencintai pengetahuan. Hal tersebut diawali dengan meletakkan prinsip-prinsip dasar praktik hidup filosofis. Dalam hal ini, al-Rāzī menyebutkan enam prinsip dasar, yang dirangkum dari berbagai karya yang pernah ditulisnya, seperti kitab *Fī al-‘Ilm al-Ilāhī*, *Fī ‘Aẓl Man Isytagala Fī Fuḍūl al-Handasah Min al-Mausūmīn Fī al-Falsafah*, *al-Mausūm Bisyarf Šinā‘ah al-Kīmiyā’* dan *al-Ṭibb al-Rūḥānī*.³⁸ Keenam prinsip tersebut adalah:

1. keadaan manusia setelah kematian—baik atau buruk—bergantung pada cara hidupnya ketika jiwa dan jasadnya masih menyatu;
2. hal utama yang menjadi sebab dan tujuan penciptaan manusia bukan untuk mengejar kesenangan fisik, melainkan untuk memperoleh pengetahuan dan menerapkan keadilan. Keduanya adalah hal yang menuntun manusia kepada keselamatan dari dunia tempat mereka berada ke dunia yang di dalamnya tidak ada lagi kematian dan rasa sakit;
3. kecenderungan alamiah dan nafsu selalu mendorong manusia kepada kesenangan saat ini, sedangkan akal selalu mendorong manusia untuk menghindari kesenangan saat ini demi hal-hal lain yang lebih penting dan utama;

³⁷ al-Rāzī, 99–100.

³⁸ al-Rāzī, 101.

4. Tuhan—yang kepada-Nya manusia mengharap pahala dan takut akan hukuman-Nya—mengawasi manusia, mengasihi dan tidak ingin mereka menderita kesakitan. Tuhan membenci kezaliman dan kebodohan manusia, dan mencintai pengetahuan dan keadilan mereka. Tuhan hanya menghukum dengan adil mereka yang menyebabkan kerusakan sesuai dengan yang pantas mereka terima;
5. manusia tidak harus menderita sakit dan kesenangan secara bersamaan, ketika penderitaan itu melebihi rasa sakit baik secara kualitas maupun kuantitas; dan
6. Sang Pencipta Yang Maha Kuasa telah memercayakan kepada manusia hal-hal khusus yang mereka butuhkan untuk memelihara dunia dan kelangsungan hidup mereka.³⁹

Keenam prinsip tersebut jika diekstraksi, maka secara garis besar terbagi menjadi dua, yaitu perolehan pengetahuan dan penerapan keadilan (terdapat pada poin 2) dan keyakinan akan kasih sayang Tuhan yang tidak terbatas (poin 4).

Pertama, inti dari tiga prinsip pertama adalah penekanan al-Rāzī pada pentingnya pengetahuan dan keadilan (sikap moderat). Dengan keduanya, manusia mampu mengetahui esensi dari kesenangan, sehingga pemenuhan kesenangan dilakukan secara adil atau moderat (sesuai dengan porsi atau kebutuhan, tidak ekstrem). Dengan demikian, pemenuhan kesenangan tidak diarahkan kepada hal yang bersifat sementara melainkan kesenangan sejati (3), yang mengakibatkan dirinya memperoleh keselamatan setelah kematiannya (1). *Kedua*, tiga prinsip terakhir berkaitan dengan kasih sayang Tuhan. Keyakinan dan penghayatan tentang Tuhan yang penuh kasih sayang sehingga tidak menghendaki makhluk-Nya merasakan penderitaan, berdampak pada perilaku manusia yang tidak ingin mengakibatkan penderitaan bagi dirinya dan makhluk lain (5), serta berupaya untuk memelihara dunia dan kehidupan manusia sesuai dengan potensi yang dimilikinya (6).

D. Aplikasi Hidup Filosofis al-Rāzī dan Relevansinya dengan Problem Psikologis Manusia Modern

³⁹ al-Rāzī, 101–2.

Aplikasi Hidup Filosofis yang dijelaskan oleh al-Rāzī merupakan derivasi dari enam—atau yang telah diekstraksi menjadi dua—prinsip sebelumnya. Al-Rāzī menyajikan dalam karyanya lima bentuk aplikasi hidup filosofis, yaitu:

1. Melatih diri dalam mengendalikan nafsu

Nafsu (*al-hawā*) dalam pemikiran al-Rāzī dipahami sebagai dorongan alamiah yang selalu mendesak dan mengarahkan manusia kepada kesenangan sekarang (*al-laẓẓah al-ḥāḍirah*) tanpa pertimbangan konsekuensinya, sekalipun hal ini mengakibatkan penderitaan di hari kemudian (akhirat) dan menghalangi mereka mencapai kesenangan sejati.⁴⁰ Konsep ini berkaitan erat dengan pemikiran al-Rāzī tentang kesenangan (*al-laẓẓah*). Pemikirannya tentang hal ini tampak sangat kental dengan pengaruh pemikiran Platon, yang melihat kesenangan sebagai hubungan antara kekosongan dengan pengisian (*kenosis-plerosis*).⁴¹ Al-Rāzī mendefinisikan kesenangan sebagai pemulihan dari rasa sakit.⁴² Berdasarkan definisi ini, dapat dipahami bahwa kesenangan bukan merupakan fenomena tunggal, melainkan selalu mengandaikan rasa sakit sebelumnya. Dengan kata lain, rasa sakit atau penderitaan adalah syarat utama terjadinya kesenangan.

Untuk memahami definisi tersebut, hal ini dapat diumpamakan dengan kesenangan yang diperoleh dari aktivitas makan dan minum. Pada awalnya, manusia berada dalam keadaan alamiah yang netral tanpa rasa sakit maupun kesenangan (*al-ḥālah al-ṭabīʿiyyah*). Dia kemudian merasa haus atau lapar yang hal ini dipahami sebagai rasa sakit. Rasa sakit tersebut harus dipulihkan. Dalam hal ini, rasa lapar dan haus harus dipulihkan dengan cara mencari kesenangan melalui makan dan minum. Proses pemulihan lapar dan haus sampai dengan hilangnya kedua keadaan inilah yang dimaksud dengan kesenangan. Ketika lapar dan haus menghilang, maka kesenangan pun juga akan menghilang dan manusia kembali kepada keadaannya semula, yaitu keadaan netral. Bila seseorang memaksakan dirinya untuk terus makan dan minum—sedangkan rasa lapar dan hausnya telah terpenuhi—maka justru yang akan menimpa dirinya adalah rasa sakit

⁴⁰ al-Rāzī, 21–22.

⁴¹ Lenn Evan Goodman, "How Epicurean was Rāzī?," *Studia graeco-arabica* 5 (2015): 262.

⁴² al-Rāzī, *Rasā'il al-Falsafiyah*, 148.

yang baru. Hal inilah yang dimaksudkan oleh al-Rāzī bahwa kesenangan bila terus-menerus dilanjutkan, maka yang timbul justru adalah rasa sakit.⁴³

Oleh sebab itu, nafsu dalam hal ini pemenuhan akan kesenangan perlu dikendalikan untuk menghindari rasa sakit sebagai konsekuensi dari kesenangan yang berlebihan. Setiap orang—menurut al-Rāzī—mampu melakukan pengendalian nafsu ini dengan latihan dan pembiasaan. Sebab pelatihan dan pembiasaan menurut para filsuf adalah hal yang menjadikan sesuatu yang sulit menjadi mudah.⁴⁴ Pengendalian nafsu untuk menghindari konsekuensi buruk bahkan dianggap belum cukup. Menurut al-Rāzī, mengendalikan nafsu harus dilakukan dalam keadaan apapun, sekalipun dia mengetahui bahwa kesenangan tersebut tidak mengakibatkan kerugian pada dirinya. Hal ini bertujuan untuk melatih jiwanya, agar nantinya lebih mudah mengekangnya ketika tindakan pemenuhan kesenangan itu telah diketahui berdampak buruk.⁴⁵ Inilah tingkatan pengendalian nafsu tertinggi, yang hanya dimiliki oleh filsuf agung dan menjadi pembeda antara dirinya dengan manusia pada umumnya.⁴⁶

2. Tidak menyakiti makhluk lain

Hal ini merupakan derivasi dari prinsip kasih sayang Tuhan. Tuhan yang kasih sayang-Nya begitu besar bagi makhluk-Nya, tidak menghendaki mereka merasakan rasa sakit atau penderitaan. Maka keyakinan akan hal itu hendaknya membuat manusia memandang makhluk lain juga dengan kasih sayang, yaitu dengan tidak menyakiti atau membahayakan mereka. Dalam pemikiran al-Rāzī, sikap untuk tidak menyakiti makhluk lain tidak hanya terbatas kepada manusia, melainkan juga kepada selain manusia, seperti hewan. Mereka pun tidak boleh tidak diperlakukan secara adil.⁴⁷

3. Tidak menyakiti diri sendiri

⁴³ al-Rāzī, 138.

⁴⁴ al-Rāzī, 102.

⁴⁵ al-Rāzī, 22.

⁴⁶ al-Rāzī, 21.

⁴⁷ al-Rāzī, 104–5.

Karena menyakiti makhluk lain tidak dibenarkan, maka tentu hal ini juga berlaku bagi diri sendiri. Jelaslah bahwa hal ini mengacu pada prinsip yang sama sebagaimana poin sebelumnya. Al-Rāzī mengkritik tindakan tertentu dalam bentuk penindasan dan menyakiti diri sendiri. Kritik ini juga ditujukan kepada praktik ekstrem penganut agama tertentu dengan dalih untuk mendekatkan dirinya kepada Tuhan.⁴⁸ Pada saat tertentu, memilih untuk merasakan penderitaan pada dasarnya dibenarkan. Al-Rāzī menjelaskan bahwa ketika proses pemenuhan kesenangan timbul keraguan—yaitu apakah dia mampu meyakinkan dirinya tidak terjerumus ke dalam akibat buruk yang lebih menyakitkan—maka dari pada memenuhi kesenangan itu, al-Rāzī lebih menyarankan untuk menahan diri. Sebab, hal ini dipandang lebih baik dibandingkan harus menanggung penderitaan yang lebih besar.⁴⁹ Dengan kata lain, memilih untuk menderita—karena menahan nafsu—terkadang lebih dibenarkan demi menghindari penderitaan yang lebih besar. Namun, hal itu tetap dilakukan dalam batas kewajaran.

4. Menetapkan batas ekstrem “bawah” dan “atas”

Hidup filosofis dalam pandangan al-Rāzī dijalani dalam batas-batas kewajaran, yaitu tidak melampaui batas ekstrem “bawah” dan “atas”. Dalam penjelasan al-Rāzī ini, terlihat bahwa pengaruh pemikiran Platon tampak begitu jelas, sebab terinspirasi dari konsep *Tripartite Soul* yang sangat khas Platonik. Al-Rāzī—seperti Platon—menjelaskan bahwa jiwa manusia terdiri dari tiga fungsi, yaitu jiwa rasional (*al-nafs al-nāṭiqah*), jiwa hewani (*al-nafs al-ḥayawāniyyah*) dan jiwa vegetatif (*al-nafs al-nabāṭiyyah*). Setiap fungsi dari jiwa tersebut harus dijalankan di atas prinsip moderasi (*al-ta’dīl*), yaitu berada di antara batas ekstrem “bawah” berupa kekurangan (*al-taqṣīr*, *defect*) dan ekstrem “atas” yaitu berkaitan dengan kelebihan atau eksek (*al-ifrāt*, *excess*), dan tidak melampaui keduanya.

Misalnya, pada jiwa vegetatif, bentuk kekurangannya adalah ketika manusia tidak memberi hak jiwa tersebut dalam bentuk makanan yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhannya. Sedangkan kelebihannya adalah ketika dia memberi hak jiwa tersebut tetapi dilakukan secara eksekif, melebihi apa yang dibutuhkan. Pada jiwa hewani, bentuk

⁴⁸ al-Rāzī, 105–6.

⁴⁹ al-Rāzī, 22.

kekurangannya adalah ketika dia tidak memiliki kebanggaan dan keberanian, sedangkan bentuk kelebihanannya adalah ketika dia terlalu dikuasai oleh kesombongan dan ambisi. Adapun bentuk kekurangan pada jiwa rasional adalah ketika dia tidak memiliki gairah dan rasa takjub untuk mengetahui dunia tempat dia berada, sedangkan bentuk kelebihanannya adalah ketika dia terlalu diasikkan oleh keingintahuannya akan segala hal, sehingga dia lupa memberi hak jiwa vegetatifnya untuk makan dan istirahat yang berguna bagi tubuhnya agar tetap sehat.⁵⁰ Aplikasi hidup filosofis ini dapat dinilai merupakan derivasi prinsip perolehan pengetahuan dan penerapan keadilan.

5. Mengimitasi sifat-sifat Tuhan

Tuhan adalah Zat yang memiliki pengetahuan yang tidak terbatas, Maha Adil dan penuh kasih sayang. Sedangkan manusia adalah hamba yang tunduk pada kekuasaan-Nya. Hamba yang paling dekat dan dicintai adalah mereka yang menjalankan cara hidup dan kebiasaan tuannya. Maka hamba yang paling dekat dan dicintai oleh Tuhan adalah mereka yang berpengetahuan, menerapkan keadilan dan penuh kasih sayang. Dengan kata lain, mereka adalah orang-orang yang mampu mengimitasi atau berakhlak dengan sifat-sifat Tuhan. Al-Rāzī mengutip ungkapan filsuf, “*inna al-falsafah hiya al-tasyabbuh bi Allāh ‘Azza wa Jalla biqadar mā fī ṭāqah al-insān*”. Dengan demikian, alih-alih meniru Sokrates yang dianggap *imām* para filsuf, hidup filosofis yang sebenarnya menurut al-Rāzī adalah meniru sifat Tuhan—yaitu Maha Tahu, Maha Adil dan Maha Penyayang—sejauh kemampuan yang dimiliki manusia.⁵¹

Sejak awal, inti dari hidup filosofis yang ditawarkan al-Rāzī adalah ketiga sifat Tuhan tersebut, sebagai keutamaan yang perlu dimiliki oleh manusia. Enam prinsip hidup filosofis yang kemudian diderivasi dalam lima bentuk aplikasinya, pada dasarnya dibangun di atas ketiganya. Tidak diketahui bagaimana al-Rāzī memilih ketiga sifat tersebut sebagai representasi dari Tuhan. Hal ini mungkin saja dijelaskan dalam karya lain

⁵⁰ al-Rāzī, 20–30.

⁵¹ al-Rāzī, 108.

berjudul *al-ʿIlm al-Ilāhī* yang telah dinyatakan hilang.⁵² Hal yang pasti adalah, bahwa penjelasannya tentang hidup filosofis yang tidak lain adalah penghayatan terhadap sifat-sifat Tuhan dengan tujuan memperoleh keselamatan di kehidupan berikutnya, menunjukkan sisi keyakinan religius al-Rāzī, sehingga dapat menjadi argumen penunjang untuk membantah tuduhan yang dilayangkan kepadanya sebagai filsuf ateis (*mulhid*).

Tawaran hidup filosofis al-Rāzī dapat diterapkan dalam keseharian. Praktik hidup ini tidak hanya dapat diterapkan oleh mereka yang berasal dari latar belakang agama tertentu, tetapi juga agama apapun, bahkan yang tidak beragama sekalipun. Hal ini karena pengetahuan, keadilan dan kasih sayang, adalah nilai-nilai yang bersifat universal yang penghayatannya tidak hanya penting dilakukan oleh penganut agama melainkan oleh manusia pada umumnya. Di masa modern, hidup filosofis yang ditawarkan oleh al-Rāzī sebagai cara hidup terbilang masih relevan jika dikaitkan dengan problem psikologis manusia modern, sebab dapat menjadi solusi preventif maupun paliatif.

Pengendalian nafsu yang merupakan buah dari penghayatan akan prinsip pengetahuan, keadilan dan kasih sayang, dapat menjadi langkah pencegahan atau antisipasi untuk menghindari kecemasan berlebihan—yang dalam konteks penelitian ini mengakar pada sikap hidup materialistis. Al-Rāzī tidak mengutuk perilaku manusia dalam pemenuhannya akan kepuasan materiel. Dia bahkan menyetujui pentingnya menyimpan harta untuk menikmati kehidupan yang lebih baik.⁵³ Namun, dengan catatan bahwa pemenuhan itu didasarkan pada prinsip moderasi dan tidak melampaui batas-batas ekstrem “bawah” maupun “atas”. Dalam hal ini, terlalu kekurangan akan berdampak buruk pada kelangsungan hidupnya, tetapi terlalu berlebihan pun akan mengarahkan dirinya pada sikap tidak pernah puas sehingga memperbesar potensi dirinya mengalami gangguan kesehatan mental. Dengan kata lain, pemenuhan akan kesenangan selalu disesuaikan dengan kadar kebutuhannya. Dari sini tampak bahwa al-Rāzī menekankan adanya sikap *prudence*, yang dalam konteks Hedonisme Epikurean dimaknai sebagai kewaspadaan, yang membuat manusia

⁵² al-Rāzī, 168.

⁵³ al-Rāzī, 83.

mampu mempertimbangkan secara matang segala tindakannya agar terhindar dari konsekuensi buruk.⁵⁴

Al-Rāzī pada dasarnya merekomendasikan untuk membiasakan hidup sederhana dengan cara membatasi pemenuhan nafsu. Membiasakan diri hidup secara sederhana alih-alih kemewahan akan berdampak positif bagi kesehatan mental. Hal ini menjadikan seseorang lebih siap untuk menjalani kehidupan saat sedang dalam keadaan sulit dan lebih berani dalam menghadapi kekayaan. Dengan demikian, seseorang akan terhindar dari beban psikologis saat dia dalam keadaan sulit, atau mampu merasa cukup saat dalam keadaan kaya.

Selain itu, hidup filosofis al-Rāzī memuat cara untuk mengatasi kecemasan, meskipun hal itu tidak dijelaskan secara detail. Pembahasan mengenai hal ini terdapat dalam satu bab khusus dalam kitab *al-Ṭibb al-Rūḥānī*. Menurut al-Rāzī, kecemasan yang berlebihan adalah bentuk eksek dari jiwa rasional.⁵⁵ Hal demikian menunjukkan bahwa kecemasan dalam pandangan al-Rāzī adalah hal yang normal dialami oleh setiap orang yang berakal, selama hal itu tidak melampaui batas “bawah” dan “atas”. Kecemasan yang berlebihan pada akhirnya berpotensi berdampak buruk bagi kesehatan fisik.⁵⁶ Maka kecemasan yang berlebihan adalah bentuk penganiayaan atau menyakiti diri sendiri dan bertentangan dengan nilai keadilan—sebab tidak berada di atas prinsip moderasi—dan kasih sayang—terutama kasih sayang pada diri sendiri. Oleh sebab itu, hal ini tidak boleh tidak diatasi.

Cara mengatasi kecemasan berlebihan—menurut al-Rāzī—adalah dengan hiburan dan mencari kesenangan.⁵⁷ Kesenangan dalam hal ini tentu bersandar pada definisi al-Rāzī, sehingga tujuannya bukan menikmati kesenangan itu melainkan sebatas memulihkan kecemasan agar dia kembali kepada keadaannya semula, yaitu keadaan netral tanpa adanya rasa sakit atau kesenangan (*al-ḥāl al-ṭabī‘iyyah*). Namun sangat disayangkan, al-Rāzī tidak menjelaskan hal ini secara mendetail, misalnya dengan menawarkan langkah-langkah praktis. Hal yang

⁵⁴ Bahrul Afif, “Konsep Etika Epikuros Dan Problem Media Sosial,” *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy* 1, no. 2 (2019): 17–18, <https://doi.org/10.24042/ijitp.v1i2.5029>.

⁵⁵ al-Rāzī, *Rasā’il al-Falsafiyah*, 61–62.

⁵⁶ al-Rāzī, 62.

⁵⁷ al-Rāzī, 61.

ditekankan olehnya adalah bahwa hiburan dan pencarian kesenangan untuk memulihkan kecemasan itu tetap disesuaikan dengan kadar kebutuhannya, tidak dilakukan secara eksekutif yang mungkin akan mengarah kepada munculnya penderitaan yang baru. Jawaban al-Rāzī yang bersifat general tersebut membuka jalan bagi manusia untuk bebas memilih cara menghibur diri dan mencari kesenangan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Dengan kata lain, dia dalam hal ini hanya menekankan untuk tetap menjaga prinsip moderasi dalam bertindak.

Pada akhirnya, upaya menggali khazanah dari berbagai tradisi untuk menemukan cara pandang baru dalam mengatasi beban psikologis sehingga memperoleh ketenangan mental, merupakan sesuatu yang penting dilakukan. Selain itu, hal ini juga menjadi upaya untuk menggaungkan kembali khazanah tradisi—dalam hal ini filsafat Islam—dengan cara menemukan relevansinya dengan berbagai problem kekinian. Dengan demikian, khazanah tersebut tidak sekadar menjadi peninggalan antik atau bahkan usang dalam sejarah, melainkan mampu menyejarah dalam kehidupan manusia.

E. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan mengenai hidup filosofis al-Rāzī, ada beberapa hal yang perlu ditegaskan kembali. *Pertama*, terdapat enam prinsip dasar hidup filosofis yang ditawarkan al-Rāzī, yaitu—yang secara ringkas disebutkan—(1) cara hidup manusia menentukan keadaannya setelah kematian, (2) pengetahuan dan penerapan keadilan sebagai tujuan utama penciptaan, (3) kecenderungan nafsu yang hanya mengarah pada kesenangan sementara, (4) keyakinan akan kasih sayang Tuhan, (5) penghindaran dari rasa sakit, dan (6) pemanfaatan potensi untuk memelihara kehidupan manusia. Prinsip ini kemudian diwujudkan dalam lima bentuk aplikasi hidup filosofis, yaitu (1) melatih pengendalian nafsu, (2) tidak menyakiti makhluk lain, (3) tidak menyakiti diri sendiri, (4) menetapkan batas ekstrem “bawah” dan “atas”, dan (5) mengimitasi sifat Tuhan.

Kedua, keenam prinsip hidup filosofis dan aplikasinya, pada dasarnya dibangun di atas tiga nilai yang dianggap paling utama, yaitu pengetahuan, keadilan dan kasih sayang. Nilai-nilai tersebut merupakan representasi dari sifat-sifat Tuhan. Oleh sebab itu, hidup filosofis yang ditawarkan al-Rāzī tidak lain adalah hidup dengan meniru dan menghayati ketiga sifat Tuhan tersebut. Cara hidup ini dapat diterapkan oleh siapa saja dengan latar belakang apapun, sebab pengetahuan, keadilan dan kasih sayang adalah nilai-nilai yang bersifat universal.

Hidup filosofis al-Rāzī ini juga dianggap masih relevan dengan problem kekinian, salah satunya problem psikologis manusia modern.

Sepanjang pembacaan penulis, etika adalah satu dari sekian banyak tema-tema yang dibahas oleh al-Rāzī dalam sejumlah karyanya. Terdapat tema-tema lain yang dapat ditemukan dalam pemikirannya. Pemikiran tersebut dapat diakses dengan mudah melalui karya Paul Kraus yang berjudul *Rasā'il al-Falsafiyah*, yang menghimpun berbagai tulisan al-Rāzī—meskipun tidak mencakup seluruhnya. Maka, karya tersebut dapat menjadi pijakan awal bagi para peneliti untuk mengeksplorasi pemikiran al-Rāzī. Misalnya, kajian tentang pemikiran ketuhanannya yang dapat dikaitkan dengan teologi, atau pemikirannya tentang asketisme yang dapat dikaitkan dengan sufisme. Upaya ini tentu akan semakin memperkaya literatur mengenai al-Rāzī yang selama ini dibahas hanya dari aspek pemikirannya yang kontroversial.

Daftar Pustaka

- ‘Abad, ‘Abd al-Laṭīf Muḥammad al-. *Dirāsāt fī al-Falsafah al-Islāmiyyah*. Kairo: Maktabah al-Nahḍah al-Miṣriyyah, 1979.
- Afif, Bahrul. “Konsep Etika Epikuros Dan Problem Media Sosial.” *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy* 1, no. 2 (2019): 95–116. <https://doi.org/10.24042/ijitp.vli2.5029>.
- Akhnaf, Ardhito Faza, Resdiyanti Permata Putri, Aqsa Vaca, Novita Putri Hidayat, Rizka Iznania Az-Zahra, dan Ahmad Rusdi. “SELF AWARENESS DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR.” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 6, no. 1 (30 April 2022): 107–18. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6il.13201.2022>.
- Anas, Moh. “Kritik Hossein Nasr Atas Problem Sains Dan Modernitas.” *KALAM* 6, no. 1 (1 Juli 2012): 21–37. <https://doi.org/10.24042/klm.v6il.391>.
- Bertens, K. *Sejarah Filsafat Yunani*. Yogyakarta: Kanisius, 2018.
- Druart, Thérèse-Anne. “The Ethics of al-Razi (865-925?).” *Medieval Philosophy and Theology* 6 (1997): 47–71.
- Fakhry, Majid. *Ethical Theories in Islam*. Leiden: E.J. Brill, 1991.
- Frankl, Viktor E. *Man’s Search For Meaning*. Diterjemahkan oleh Haris

- Priyatna. Bandung: Mizan, 2017.
- Goodman, Lenn Evan. "How Epicurean was Rāzī?" *Studia graeco-arabica* 5 (2015): 247–80.
- . "The Epicurean Ethic of Muhammad Ibn Zakariyā ar-Rāzī." *Studia Islamica* 34 (1971): 5–26.
- Hambali, Hambali. "PEMIKIRAN METAFISIKA, MORAL DAN KENABIAN DALAM PANDANGAN AL-RAZI." *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 12, no. 2 (11 Juni 2010): 365–80. <https://doi.org/10.22373/substantia.v12i2.3876>.
- Hamdani, Ali Yazid. "Konsep Etika Muhammad Ibn Zakariyya ar-Razi." *Aqlania* 11, no. 2 (11 Desember 2020): 159–77. <https://doi.org/10.32678/aqlania.v11i2.2738>.
- Harnedi, Joni. "Al-Razi: Ilmuan dan Filosof Islam." *Jurnal Al-Aqidah* 7, no. 1 (Juni 2015): 53–63.
- Hitti, Philip K. *History of The Arabs*. Diterjemahkan oleh Cecep Lukman Yasin dan Dedi Slamet Riyadi. Jakarta: Serambi, 2013.
- Husna, Aftina Nurul. "Psikologi Anti-Materialisme." *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (1 Juni 2016): 12–22. <https://doi.org/10.22146/bps.12676>.
- Iqbal, Imam. "Filsafat Sebagai Hikmah: Konteks Berfilsafat Di Dunia Islam." *Refleksi Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 17, no. 1 (30 Januari 2017): 23–42. <https://doi.org/10.14421/ref.2017.%x>.
- Isfaroh, Isfaroh. "NATURALISME-TEISTIK ABU BAKAR ALRAZI." *Al-A'raf: Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat* 16, no. 2 (30 Desember 2019): 247–66. <https://doi.org/10.22515/ajpif.v16i2.1604>.
- Istianah, Istianah, dan Lutfi Rahmatullah. "Abu Bakr Al-Razi Di Antara Agama Dan Sains." *Islamadina : Jurnal Pemikiran Islam* 22, no. 2 (7 November 2021): 209–24.
- Madjid, Nurcholis. *Karya Lengkap Nurcholis Madjid*. Disunting oleh Budhy Munawar Rahman. Jakarta Selatan: Nurcholis Madjid Society (NCMS), 2019.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 2019.
- Mohaghegh, Mehdi. "The 'Kitab al-Shukuk' al-Jālinus' of Muhammad ibn Zachariyā al-Razi." *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran* 6, no. 3 (1992): 47–51.
- Nadhiroh, Nufi Ainun. "ALIENASI MANUSIA MODERN KRITIK MODERNITAS DALAM PEMIKIRAN ERICH FROMM." *Refleksi Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 15, no. 1 (1 Januari 2015): 16–29. <https://doi.org/10.14421/ref.2015.%x>.

- Nafisah, Nafisah. "Is Abū Bakr Muḥammad Ibn Zakariyyā Al-Rāzī Plagiarist? (The Historical Study of Al-Rāzī's Metaphysical Thought)." *Ulmuna* 20, no. 2 (29 Desember 2016): 421–44. <https://doi.org/10.20414/ujis.v20i2.796>.
- Naim, Ngainun. "KEBANGKITAN SPIRITUALITAS MASYARAKAT MODERN." *KALAM* 7, no. 2 (31 Desember 2013): 237–58. <https://doi.org/10.24042/klm.v7i2.457>.
- Nuzula, Firdausi. "KENABIAN DALAM PANDANGAN ABU BAKAR AR-RAZI." *El-Hikam* 5, no. 2 (2012): 303–22.
- Platon. *Xarmides (Tentang Keugaharian)*. Diterjemahkan oleh A. Setyo Wibowo. Yogyakarta: Kanisius, 2015.
- Purnamasari, Elvira. "Psikoterapi Dan Tasawuf Dalam Mengatasi Krisis Manusia Modern." *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis* 8, no. 2 (29 Desember 2019): 89–102. <https://doi.org/10.29300/jpkth.v8i2.2597>.
- Putra, Ramadhan Adi, dan Wakhit Hasim. "EPISTEMOLOGI PEMIKIRAN ABU BAKAR MUHAMMAD BIN ZAKARIA AL-RAZI TENTANG KENABIAN." *JURNAL YAQZHAN: Analisis Filsafat, Agama Dan Kemanusiaan* 5, no. 2 (17 Desember 2019): 61–75. <https://doi.org/10.24235/jy.v5i2.5676>.
- Rahmadina, Astri, Fuad Nashori, dan Sonny Andrianto. "The Mediating Effect of Self-Esteem on Emerging Adults' Materialism and Anxiety." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 5, no. 1 (25 Mei 2020): 1–14. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.5484>.
- Rāzī, Abū Bakr Muḥammad Ibn Zakariyyā al-. *al-Ṭibb al-Rūḥānī*. Kairo: Maktabah al-Nahḍah al-Miṣriyyah, 1978.
- . *Rasā'il al-Falsafiyah*. Disunting oleh Paul Krauss. Jablah: Bidāyāt, 2005.
- Rusydi, Ahmad. *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*. Yogyakarta: Istana Publishing, 2015.
- Sharif, M. M. *A History of Muslim Philosophy*. Kempten: Allgäuer Heimatverlag GmbH, 1963.
- Sharpe, Matthew, dan Michael Ure. *Philosophy as a Way of Life*. London: Bloomsbury Academic, 2021.
- Stroumsa, Sarah. *Para Pemikir Bebas Islam: Mengenal Pemikiran Teologi Ibn ar-Rawandī dan Abū Bakr ar-Rāzī*. Diterjemahkan oleh Khoiron Nahdiyyin. Yogyakarta: LKiS, 2013.
- Syarief, Ridwan Arifin Oemara, dan Devanda Prastiyo. "Korupsi Kolektif

(Korupsi Berjamaah) Di Indonesia: Antara Faktor Penyebab Dan Penegakan Hukum.” *Jurnal Hukum Respublica* 18, no. 1 (2018): 1–13. <https://doi.org/10.31849/respublica.v18il.3947>.

Umiarso, dan Syamsul Rijal. “Kristalisasi Nilai Materialisme Dalam Pembentukan Perilaku Konsumeristik Di Kalangan Masyarakat Perkotaan Banda Aceh.” *Kontekstualita* 34, no. 01 (2019): 60–80.