

**KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF SYEKH
ABU ZAID AL-BALKHI DALAM KITAB
MAŞĀLIḤ AL-ABDĀN WA AL-ANFUS DAN
RELEVANSINYA TERHADAP PENDIDIKAN
KARAKTER DI ERA DIGITAL**

TESIS



Oleh:

M Abdul Rahman Hakim

NIM: 23031280028

**MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
PASCASARJANA
UIN WALISONGO SEMARANG
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M Abdul Rahman Hakim
NIM : 23031280028
Jurusan : Magister Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa tesis yang berjudul

**KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF SYEKH ABU ZAID AL-BALKHI
DALAM KITAB MAŠĀLIH AL-ABDĀN WA AL-ANFUS DAN
IMPLIKASINYA TERHADAP PENDIDIKAN KARAKTER DI ERA
DIGITAL**

Secara keseluruhan adalah hasil susunan saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang
dirujuk sumbernya.

Semarang, 18 Juni 2025

Pembuat Pernyataan,


M Abdul Rahman Hakim
NIM: 23031280031

PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
Jl. Prof Dr. Henka Kampus II Ngaliyan Telp. (024)7601295 Semarang 50185
www.walisongo.ac.id http://pasca.walisongo.ac.id http://fik.walisongo.ac.id

PAI

PENGESAHAN PERBAIKAN OLEH MAJELIS PENGUJI UJIAN TESIS

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa Ujian Tesis mahasiswa Magister:

Nama : M Abdul Rahman Hakim
NIM : 23031280028
Studi : Magister Pendidikan Agama Islam
Judul : Kesehatan Mental Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi dan Implikasinya terhadap Pendidikan Karakter di Era Digital

Telah dilakukan perbaikan sesuai dengan saran yang diberikan pada saat Ujian Tesis
yang diselenggarakan pada : 25 Juni 2025 dan dinyatakan LULUS.

NAMA	TANGGAL	TANDATANGAN
<u>Dr. H. Nasrudin, M. Ag</u> Ketua/Penguji	2/7/2025	
<u>Dr. H. Agus Sutiyono, M. Ag, M. Pd,</u> Penguji	2/7/2025	
<u>Dr. H. Lutfiyah, M.S.I</u> Penguji	3/7/2025	
<u>Prof. Dr. Mahfud Junaedi M. Ag.</u> Penguji	1/7/25	
<u>Dr. H. Ruswan, M. Ag</u> Penguji	10/7/2025	



NOTA DINAS 1

Semarang, 19 Juni 2025

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Walisongo

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

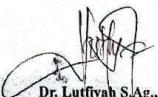
Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap tesis yang ditulis oleh:

Nama	: M. Abdul Rahman Hakim
NIM	: 23031280028
Program Studi	: Magister Pendidikan Agama Islam
Judul	: Kesehatan Mental Perspektif Abu Zaid al-Balkhi dalam Kitab Mashalih al-Abdan wa al-Anfus dan Implikasinya terhadap Pendidikan Karakter di Era Digital

Kami memandang bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Ujian Tesis.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Lutfiyah S.Ag., M.S.I
NIP. 197904222007102001

NOTA DINAS 2

Semarang, 19 Juni 2025

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Walisongo

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap tesis yang ditulis oleh:

Nama : M. Abdul Rahman Hakim
NIM : 23031280028
Program Studi : Magister Pendidikan Agama Islam
Judul : Kesehatan Mental Perspektif Abu Zaid al-Balkhi dalam
Kitab *Mashalih al-Abdan wa al-Anfus* dan Implikasinya
terhadap Pendidikan Karakter di Era Digital

Kami memandang bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Ujian Tesis.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Pembimbing II



Dr. H. Nasirudin, M. Ag.
NIP. 196910121996031002

ABSTRAK

**Judul: KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF SYEKH
ABU ZAID AL-BALKHI DALAM KITAB MAŞĀLIḤ AL-
ABDĀN WA AL-ANFUS DAN RELEVANSINYA
TERHADAP PENDIDIKAN KARAKTER DI ERA
DIGITAL**

Penulis: M Abdul Rahman Hakim

NIM: 23031280028

Kesehatan mental merupakan fondasi utama dalam pembentukan karakter yang utuh dan berkualitas, terlebih di era digital yang ditandai oleh tekanan sosial media, ekspektasi instan, dan krisis identitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemikiran Syekh Abu Zaid al-Balkhi dalam kitab *Maşāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* (Kesejahteraan Jasmani dan Rohani), serta mengkaji Relevansinya terhadap pendidikan karakter di era digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis studi pustaka (*library research*), dengan analisis isi dan wacana terhadap teks primer dan data kontekstual. Hasil kajian menunjukkan bahwa al-Balkhi membagi kesehatan mental ke dalam fungsi preventif dan kuratif yang berlandaskan keseimbangan antara aspek jasmani (*al-abdān*), rohani (*al-anfus*), rasionalitas, dan spiritualitas. Relevansi hasil ini dalam pendidikan berorientasi humanistik mendorong pembentukan karakter empatik, tangguh, dan reflektif, sebagaimana indikator kebutuhan dasar Maslow seperti rasa aman, cinta, harga diri, dan aktualisasi diri. Sementara itu, dalam pendekatan holistik, pemikiran al-Balkhi selaras dengan Miller yang mendorong pendidikan karakter yang integratif, meliputi aspek kognitif, afektif, psikomotorik, dan spiritual sehingga menghasilkan karakter seimbang secara intelektual dan emosional. Indikatornya meliputi kemampuan

mengelola emosi, stabilitas moral, relasi sosial sehat, dan refleksi spiritual. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa pemikiran al-Balkhi sangat relevan sebagai landasan pendidikan karakter di era digital, yang memadukan pendekatan keislaman klasik dan teori psikologi modern dalam kerangka pendidikan yang humanistik dan holistik.

Kata Kunci: Al-Balkhi, Era Digital, Kesehatan Mental, Pendidikan Karakter

TRANSLITERASI ARAB DAN LATIN

أ	a	ط	ṭ
ب	b	ظ	ẓ
ت	t	ع	‘
ث	ṡ	غ	g
ج	j	ف	f
ح	ḥ	ق	q
خ	kh	ك	k
د	d	ل	l
ذ	ẓ	م	m
ر	r	ن	n
ز	z	و	w
س	s	هـ	h
ش	sy	ء	‘
ص	ṡ	ي	y
ض	ḍ		

Bacaan Mad:

ā = a panjang

i = i panjang

ū = u panjang

Huruf Diftong:

au = أو

ai = أي

iy = ي

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji hanya milik Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga tesis yang berjudul “Kesehatan Mental Perspektif Abu Zaid al-Balkhi dalam Kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* dan Relevansinya terhadap Pendidikan Karakter di Era Digital” ini dapat diselesaikan dengan lancar. Proses penyusunan karya ini tentunya tidak lepas dari pertolongan Allah SWT yang senantiasa memberikan kemudahan dalam setiap langkah.

Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sosok revolusioner sejati, teladan agung umat manusia, yang risalahnya terus menerangi peradaban hingga hari ini, dan syafaatnya senantiasa diharapkan kelak di hari kiamat. Āmīn.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa sebagai manusia biasa, penulisan tesis ini tidak luput dari kekurangan dan keterbatasan. Karya ini tidak akan mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan tulus hati, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang,
Prof. Dr. Nizar, M. Ag.

2. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Prof. Dr. Fatah Syukur, M. Ag.
3. Dr. Agus Sutiyono, M. Ag., M. Pd. selaku Ketua Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam yang turut memberikan arahan dan dukungan akademik selama proses studi. dan tidak lupa tentunya Dr. Lutfiyah, M.S.I., selaku Sekretaris Prodi sekaligus dosen pembimbing yang penuh kesabaran dan perhatian dalam membimbing penulis.
4. Dr. Nasirudin, M. Ag., selaku dosen pembimbing yang telah dengan penuh kesabaran dan dedikasi memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis. Terima kasih atas kesabaran dan perhatian Bapak dalam mendampingi setiap proses penulisan tesis ini.
5. Seluruh dosen pengajar di Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang, yang telah berbagi ilmu dan inspirasi selama masa perkuliahan.
6. Kedua orang tua tercinta, Muhammad To'at, S.H., dan Masruroh, yang dengan tulus, penuh kasih, serta tanpa pamrih membimbing dan mendoakan penulis dalam setiap langkah hidup. Semangat dan nasihat kalian adalah cahaya dalam perjalanan ini.

7. Dika Ayu Kusumaningrum S. Pd, istri tercinta sekaligus sahabat sejati yang dengan sabar dan penuh cinta mendampingi penulis dalam suka dan duka. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga dan membalas setiap kebaikanmu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan karya tulis di masa mendatang. Harapan penulis, semoga tesis ini memberikan manfaat, tidak hanya bagi penulis secara pribadi, tetapi juga bagi pembaca dan pihak lain yang berkepentingan.

Semarang, 19 Juni 2025

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'M. Abdul Rahman Hakim', with a stylized, flowing script.

M. Abdul Rahman Hakim

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	i
NOTA DINAS 1	ii
NOTA DINAS 2	iv
ABSTRAK	v
TRANSLITERASI ARAB DAN LATIN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	11
D. Kajian Pustaka	13
E. Metode Penelitian.....	17
F. Sistematika Pembahasan.....	23
BAB II	26
PROFIL SYEKH ABU ZAID AL-BALKHI, KARYA	
KARYA, DAN PEMIKIRANNYA.....	26
A. Perjalanan Hidup dan Kondisi Sosio-Politik.....	26
1. Perjalanan hidup al-Balkhi	26
2. Asal usul pemikiran al-Balkhi dan pengaruh terhadap Ilmuwan setelahnya.....	31
3. Kondisi sosio-politik pada masa al-Balkhi	37

B. Karya Syekh Abu Zaid al-Balkhi	44
BAB III.....	55
KONSEP KESEHATAN MENTAL AL-BALKHI DALAM	
KITAB MAŞĀLIḤ AL-ABDĀN WA AL-ANFUS	55
A. Konsep Kesehatan Mental Perspektif al-Balkhi	
dalam Kitab Maşāliḥ al-Abdān wa al-Anfus	55
1. Kesehatan mental menurut al-Balkhi	55
2. Proses kesehatan mental	63
3. Gangguan kesehatan mental menurut al-Balkhi ..	72
BAB IV	78
RELEVANSI KESEHATAN MENTAL AL-BALKHI	
DALAM PENDIDIKAN KARAKTER DI ERA DIGITAL	
.....	78
A. Relevansi Kesehatan Mental Perspektif al-Balkhi	
terhadap Pendidikan Karakter di Era Digital	78
1. Pendidikan karakter humanistik	79
2. Pendidikan karakter holistik	98
BAB V	119
PENUTUP.....	119
A. Kesimpulan.....	119
B. Saran	120
C. Penutup	121
DAFTAR PUSTAKA	123
RIWAYAT HIDUP	132

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan manusia modern saat ini diwarnai oleh kompleksitas dan dinamika yang bergerak cepat, terutama disebabkan oleh perkembangan teknologi digital yang massif ke berbagai lini kehidupan. Era digital telah melahirkan banyak kemudahan, efisiensi, serta akses luas terhadap informasi dan konektivitas global. Namun di balik itu, juga membawa dampak signifikan terhadap kondisi kejiwaan manusia, terutama generasi muda yang menjadi pengguna utama teknologi tersebut. Tekanan sosial media, ekspektasi instan, dan paparan konten negatif telah menjadi faktor yang memperbesar resiko gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, depresi, dan bahkan krisis identitas.¹

Fenomena ini, tentunya semakin mengkhawatirkan ketika dikaitkan dengan maraknya degradasi moral di kalangan pelajar dan mahasiswa, mulai dari kasus perundungan digital, penyalahgunaan teknologi, kecanduan terhadap gadget, hingga kecenderungan terhadap perilaku menyimpang. Fenomena ini tidak hanya menunjukkan kegagalan sistem dalam

¹ Kartika Putri Sagala, Lamhot Naibaho, and Djoys Anneke Rantung, “Tantangan Pendidikan Karakter Di Era Digital,” *Jurnal Kridatama Sains Dan Teknologi* 06, no. 1 (2024): 1–8.

menginternalisasi nilai-nilai karakter, tetapi juga mengindikasikan ketidaksiapan mental generasi digital dalam menghadapi derasnya arus perubahan. Pendidikan karakter yang semestinya menjadi benteng moral seolah kehilangan daya tahan karena tidak mampu menjangkau dimensi afektif dan psikis anak didik secara utuh.²

Kesehatan mental merupakan landasan yang tidak dapat diabaikan dalam proses pembentukan karakter. Seseorang yang mengalami gangguan psikologis akan menghadapi hambatan dalam menumbuhkan kesadaran etis, rasa empati, dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, pendidikan karakter yang benar-benar efektif harus diawali dengan penguatan daya tahan mental peserta didik. Namun, realitasnya pendekatan pendidikan karakter yang selama ini diterapkan masih dominan menitikberatkan pada sisi kognitif dan aspek normatif semata.³

Dalam menghadapi tantangan tersebut, penting untuk menelusuri kembali kekayaan intelektual Islam klasik yang

² Queene BR Sembiring, “Dampak Teknologi Digital Terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda,,” *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia* 1, no. 1 (2024): 1–13.

³ Elfa Maijuana, Nurfarida Deliani, and Juliana Batubara, “MENGHADAPI TANTANGAN MENTAL: DAMPAK ISU KESEHATAN MENTAL PADA PROSES BELAJAR DI ERA DIGITAL,,” *Cendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran* 2, no. 12 (2024): 284–89.

telah mengupas persoalan kesehatan mental secara mendalam dan sistematis. Salah satu tokoh yang memberikan sumbangsih besar dalam bidang ini adalah Abu Zaid al-Balkhi, seorang cendekiawan Muslim dari abad ke-9 yang menulis karya berjudul *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Dalam karyanya, al-Balkhi menggabungkan sudut pandang medis dan psikologis untuk memahami kesejahteraan manusia secara menyeluruh, dengan menekankan pentingnya keseimbangan antara kesehatan fisik (*al-abdan*) dan kesehatan jiwa (*al-anfus*).⁴

Abu Zaid al-Balkhi tidak hanya menjadi pelopor dalam membedakan antara penyakit fisik dan penyakit jiwa, tetapi juga memperkenalkan berbagai strategi penyembuhan mental yang mencakup terapi kognitif, penguatan spiritual, serta pengendalian emosi. Pandangannya sangat progresif karena melihat kejiwaan manusia sebagai entitas yang kompleks dan dinamis, yang dapat terganggu oleh faktor internal maupun eksternal, tetapi juga membagi gangguan jiwa ke dalam berbagai kategori, termasuk kecemasan, kesedihan, ketakutan,

⁴ Shalawati Fi Raudah, Yanwar Arief, and Azhar Abdul Rahman, "Abu Zayd Al-Balkhi'S Perspective on Depression and Anxiety in 'Masalih Al-Abdan Wa Al-Anfus,'" *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 9, no. 2 (2023): 302–11, <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i2.19621>.

dan fobia sosial, serta menawarkan pendekatan penanganan yang relevan dengan nilai-nilai Islam.⁵

Kesehatan mental seseorang, dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu spiritualitas. Spiritualitas umumnya diartikan sebagai sesuatu yang bersifat transenden, berkaitan dengan pencarian makna hidup serta pemahaman tentang kehidupan. Selain itu, spiritualitas bersifat pribadi, emosional, didasarkan pada pengalaman, dan mencerminkan kebijaksanaan.⁶ Sejumlah penelitian juga mengungkapkan bahwa spiritualitas dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental seseorang. Kehadiran spiritualitas dapat menjadi sumber dukungan bagi individu yang mengalami emosi negatif, sehingga mengurangi keinginan untuk mengakhiri hidup. Di lain sisi, spiritualitas juga dapat berperan dalam meningkatkan ketahanan mental seseorang dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.⁷

⁵ Ilham Ibrahim, "PEMIKIRAN ABŪ ZAYD AL-BALKHĪ TENTANG GANGGUAN MENTAL DAN RELEVANSINYA TERHADAP PSIKOLOGI PENDIDIKAN," in *Tesis*, 2024, 1–321.

⁶ Ilham Yahya Saputra, *KONSEP KESEHATAN MENTAL PROF. DR. HJ. ZAKIAH DARADJAT GUNA MEMBENTUK INDIVIDU SEJAHTERA ATAS POTENSI DIRI*, Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2024.

⁷ Mashita Putri Waluyojati and Darsista Irma Swari, "Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental Dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital," *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (2024): 199–209.

Spiritualitas dalam menjaga kesehatan mental sangat penting untuk diterapkan sejak dini, sesuai dengan firman Allah yang telah memberitahukan konsep konsep ketenangan jiwa kepada umat manusia dalam Q.S ar-Ra'd ayat 28:⁸

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (Q.S. ar-Ra'd/13:28).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa mereka yang menjadikan spiritualitas (iman) sebagai pedoman dalam hidupnya akan merasakan ketenangan dan ketenteraman hati melalui banyak mengingat Allah. Sesungguhnya, hanya dengan mengingat Allah, jiwa akan merasa damai dan terlindungi dari berbagai godaan yang mengganggu hati.⁹

Kondisi sosial saat ini memperlihatkan banyaknya kasus remaja yang mengalami tekanan batin hingga berujung pada tindakan menyimpang. Depresi, kecemasan sosial, bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup, menjadi semakin sering ditemukan. Ini menunjukkan bahwa ada kekosongan spiritual

⁸ Kementrian Agama, <https://quran.kemenag.go.id/sura/2>, diakses pada tanggal 16 Februari 2025, pukul 22.34 WIB

⁹ Tiya Indriani, Jarkawi, and Akhmad Rizkhi Ridhani, "Dhikr Therapy : Overcoming Life Anxiety with Islamic Counseling Based on QS Ar-Ra ' d Verse 28," *Al-Hayat: Journal of Islamic Education* 8, no. 2 (2024): 562–72.

dan psikologis yang tidak bisa ditambah hanya dengan pendidikan berbasis kompetensi. Maka dari itu, integrasi kesehatan mental dalam pendidikan karakter menjadi langkah yang tidak bisa ditunda.¹⁰

Sepanjang tahun 2023, Indonesia dihadapkan pada lonjakan kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa, sebuah fenomena tragis yang menimbulkan kekhawatiran mendalam di berbagai lapisan masyarakat. Beberapa kasus yang muncul ke permukaan menunjukkan pola yang mengindikasikan tekanan psikologis yang serius. Salah satu peristiwa memilukan terjadi pada Rabu, 8 Maret 2023, ketika seorang mahasiswa Universitas Indonesia (UI) ditemukan tewas setelah terjun dari lantai 18 sebuah apartemen di kawasan Kebayoran Baru. Kejadian serupa terulang pada 11 Agustus 2023, saat seorang mahasiswa Universitas Diponegoro (UNDIP) mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri di lapangan tembak Temblang, Semarang.¹¹

¹⁰ Gravelia Dwita Meiliasandra et al., “The Relationship Between Intensity of Social Media Use with Anxiety in Early Adulthood,” *Journal of Social and Economic Research* 6, no. 1 (2024): 2036–43.

¹¹ Nabila Sarah Setiawan and Iwan Setiawan, “Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental: Dampak Bunuh Diri Dan Gejala Gangguan Kesehatan Mental,” *Jurnal Mahasiswa BK AN-Nur* 10, no. 1 (2024): 266–75.

Tragedi berikutnya terjadi pada 2 Oktober 2023, di mana seorang mahasiswi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) ditemukan meninggal dunia setelah terjatuh dari lantai empat asrama putri di lingkungan kampus. Selang beberapa hari kemudian, tepatnya pada 10 Oktober 2023, mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES) juga melakukan tindakan serupa dengan melompat dari lantai empat Mal Paragon, Semarang. Rangkaian kejadian ini membentuk pola yang mengindikasikan adanya krisis kesehatan mental di kalangan mahasiswa, yang tidak dapat dianggap sebagai peristiwa individual semata, melainkan sebagai gejala sosial yang mendalam dan kompleks.¹²

Abu Zaid al-Balkhi menekankan pentingnya hidup yang seimbang antara aspek fisik dan mental serta rasionalitas dan spiritualitas. Gagasan ini mengandung nilai-nilai filosofis yang sejalan dengan misi utama pendidikan karakter, yaitu membentuk individu yang cerdas secara intelektual, stabil secara emosional, dan memiliki kedalaman spiritual. Mengadopsi pemikiran al-Balkhi dalam pendidikan karakter tidak hanya memperkaya landasan pedagogis, tetapi juga menawarkan pendekatan yang lebih humanis dan relevan dengan kondisi kekinian. Pendidikan pun harus melampaui

¹² Setiawan and Setiawan.

sekadar penyampaian pengetahuan dan berfungsi sebagai sarana pemulihan serta penguatan mental. Gagasan al-Balkhi, yang menggabungkan dimensi medis, psikologis, dan spiritual, sangat berpotensi dijadikan dasar teoretis dalam merancang pendidikan karakter yang mampu menjawab permasalahan secara menyeluruh, khususnya dalam aspek kejiwaan yang kian rentan di era digital.¹³

Namun demikian, perlu diakui bahwa pemikiran al-Balkhi belum banyak diangkat dalam kajian pendidikan kontemporer, khususnya di Indonesia. Kajian psikologi Islam umumnya lebih banyak berfokus pada pemikiran al-Ghazali, Ibn Sina, atau al-Raghib al-Isfahani. Sedangkan al-Balkhi, meskipun memiliki kontribusi besar dalam pemikiran psikologis, masih kurang dieksplorasi secara akademik. Hal ini menimbulkan kesenjangan penelitian yang penting untuk diisi oleh penelitian yang tidak hanya menggali aspek historis, tetapi juga mengaitkannya dengan konteks pendidikan masa kini.

Dalam mempersiapkan generasi yang berkualitas dan mampu bersaing secara sehat, diperlukan kerja sama yang baik serta kepedulian antara proses pendidikan dan juga kesehatan mental sehingga terdapat peningkatan pada karakter di

¹³ Wafa Amatullah, *KONSEP KESEHATAN MENTAL AL-BALKHI (MASHALIH AL-ANFUS) DALAM KONTEN INSTAGRAM @STUDIODJIWA*, Skripsi, 2024.

Indonesia ini. Kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan karena menjadi fondasi bagi terbentuknya kepribadian yang stabil, empatik, dan bertanggung jawab.¹⁴

Penulis melihat bahwa pendidikan yang berkualitas tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan akademik, tetapi juga mencakup aspek kesejahteraan mental peserta didik. Seseorang dengan kondisi mental yang baik akan lebih mampu berkonsentrasi, memahami materi pelajaran dengan efektif, serta memiliki motivasi tinggi untuk belajar. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi dapat menghambat proses belajar, menurunkan prestasi akademik, dan bahkan meningkatkan risiko putus sekolah.

Perhatian terhadap kesehatan mental, di lain sisi juga berkontribusi terhadap terciptanya sistem pendidikan yang inklusif dan merata, sebagaimana yang diamanatkan dalam SDGs. Dengan memberikan dukungan psikososial serta lingkungan belajar yang aman dan nyaman, peserta didik dengan gangguan mental atau tekanan psikologis dapat tetap mengakses pendidikan tanpa hambatan. Pendidikan yang berkualitas harus mampu menciptakan individu yang tidak

¹⁴ M. Muizzudin and Puji Lestari, “Nilai Nilai Pendidikan Multikultural Dalam Membentuk Karakter Moderasi Beragama Di Majelis Maiyah Sinau Bareng Cak Nun Dan KiaiKanjeng,” *Miyah: Jurnal Studi Islam* 20, no. 2 (2024): 305–34.

hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki kecerdasan emosional yang baik, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri.¹⁵

Kesehatan mental memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan serta produktivitas peserta didik. Ketika seseorang merasa stabil secara emosional dan psikologis, mereka akan lebih mudah dalam membangun keterampilan sosial, mengelola tekanan, serta berinteraksi secara efektif dalam lingkungan akademik maupun sosial.¹⁶ Hal ini sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan yang bertujuan untuk menciptakan masyarakat yang lebih makmur dan produktif. Oleh karena itu, guna mewujudkan pendidikan yang berkarakter sesuai dengan SDGs, perhatian terhadap kesehatan mental harus menjadi fokus utama agar setiap individu dapat berkembang secara maksimal dan memberikan kontribusi positif bagi diri sendiri serta sosial secara luas.

Banyaknya isu terkait kesehatan mental yang ada, maka integrasi kesehatan mental dalam pendidikan karakter

¹⁵ Eka Apriani Lestari et al., “Peningkatan Kesehatan Mental Pelajar Melalui Sosialisasi Kesehatan Mental Berbasis Islam,” *Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 1 (2024): 10–22.

¹⁶ Andri Hadiansyah, Aris Machmud, and Nisrina Salwa Taima, “Perspektif Multidisipliner Dalam Penanganan Kesehatan Mental,” *Ikraith-Humaniora* 8, no. 1 (2024): 238–47.

dianggap mampu guna membantu memberi jalan keluar bagi permasalahan yang ada. Dalam hal ini pemikiran Syekh Abu Zaid al-Balkhi dalam kitabnya *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* menjadi pilihan yang tepat guna menggali maupun mempelajari kesehatan mental yang sangat relevan dengan era digital ini.

Peneliti tertarik untuk membedah dan membahas lebih dalam isi pemikiran Syekh Abu Zaid al-Balkhi dalam kitabnya *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* sebagai karya ilmiah tesis yang berjudul: **“Kesehatan Mental Perspektif Syekh Abu Zaid al-Balkhi dalam Kitab Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus dan Relevansinya terhadap Pendidikan Karakter di Era Digital”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada tesis kali ini adalah:

1. Bagaimana konsep kesehatan mental perspektif syekh Abu Zaid al-Balkhi dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*?
2. Bagaimana Relevansi konsep kesehatan mental pemikiran Abu Zaid al-Balkhi dalam pendidikan karakter di era digital?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian kali ini adalah guna mengRelevansikan kesehatan mental terhadap pendidikan karakter dalam perspektif Abu Zaid al-Balkhi dalam kitabnya Masalih al-Abdān wa al-Anfus.

2. Manfaat penelitian

a. Secara teoritis

- 1) Guna menambah pengetahuan terkait pentingnya nilai nilai kesehatan mental dalam dunia pendidikan, terkhusus membahas melalui perspektif Syekh Abu Zaid al-Balkhi.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi mahasiswa atau peneliti selanjutnya sebagai bahan kajian Pustaka yang relevan.

b. Secara praktis

1) Bagi peneliti

Guna menambah pemahaman mengenai ilmu yang membahas tentang pentingnya nilai nilai kesehatan mental perspektif Syekh Abu Zaid al-Balkhi agar dapat memiliki pengetahuan yang seimbang terkait jiwa dan raga.

2) Bagi peserta didik

Relevansi kesehatan mental terhadap pendidikan karakter diharapkan bisa menjadikan peserta didik lebih sehat secara jiwa dan raga dan

cerdas secara intelektual dan emosional sehingga dapat mengikuti pelajaran dengan sepenuh hati.

3) Bagi Masyarakat

Sebagai acuan guna menerapkan dan menjaga nilai nilai kesehatan mental baik bagi diri sendiri maupun kepada orang disekitar.

D. Kajian Pustaka

Penulis menemukan literasi atau referensi pustaka yang memiliki hubungan relevan dalam penelitian ini. Adapun hasil penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Pertama, artikel ilmiah yang ditulis oleh Nurul Karisma, dkk pada tahun 2024. Dengan judul Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia.¹⁷ Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja, khususnya dalam kaitannya dengan kasus perundungan (bullying) dan tren bunuh diri, merupakan isu yang kompleks dan memerlukan perhatian serius. Dalam upaya mengatasi permasalahan ini di Indonesia, partisipasi aktif serta kerja sama dari berbagai elemen masyarakat menjadi

¹⁷ Nurul Karisma et al., “Kesehatan Mental Remaja Dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying Di Indonesia,” *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 3, no. 03 (2024): 560–67, <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>.

faktor krusial dalam mendorong perubahan positif. Peningkatan kesadaran dan pemahaman mengenai dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja, serta perhatian lebih terhadap fenomena perundungan, menjadi aspek penting dalam upaya preventif dan intervensi yang lebih efektif. Adapun persamaan dengan penelitian kali ini adalah pembahasan mengenai kesehatan mental, akan tetapi terdapat perbedaan dalam pengambilan solusi.

Kedua, tesis yang diteliti oleh Ahmad Fauzan pada tahun 2023 yang berjudul Analisis Resepsi Generasi Z terhadap Pendidikan Kesehatan Mental dalam Youtube Channel Satu Persen. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Generasi Z merespons secara positif terhadap teks edukasi kesehatan mental di kanal YouTube Satu Persen dan menganggap bahwa edukasi terkait kesehatan mental sangatlah penting, dengan pemaknaan yang sejalan serta struktur pesan yang disusun oleh pembuat konten.¹⁸ Persamaan dengan penelitian kali ini adalah membahas mengenai pentingnya kesehatan mental untuk seseorang agar dapat menjadi pribadi yang lebih berkualitas. Akan tetapi pada penelitian kali ini Ahmad Fauzan mengambil perspektif channel youtube satu persen sebagai rujukan,

¹⁸ A Fauzan, “Analisis Resepsi Generasi Z Terhadap Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Youtube Channel Satu Persen,” in *Theses*, 2023, 1–101.

sedangkan penelitian yang penulis lakukan menggunakan perspektif Abu Zaid al-Balkhi dalam kitabnya.

Ketiga, tesis yang ditulis oleh Afifah Destriawati pada tahun 2023 yang berjudul Kesehatan Mental menurut Perspektif Zakiah Daradjat dalam Membentuk Karakter Religius Siswa. Adapun hasil penelitiannya adalah terdapat empat konsep kesehatan mental dalam membentuk karakter religius siswa yaitu pembiasaan dzikir, penyesuaian diri, pendidikan dan pengalaman, lalu keharmonisan fungsi jiwa dan raga.¹⁹ Hasil tersebut tentunya memiliki persamaan dengan perspektif Abu Zaid al-Balkhi, akan tetapi pada penelitian kali ini terdapat perbedaan tokoh yang diambil dan juga pada penelitian penulis kali ini fokus terhadap integrasi nilai nilai kesehatan mental terhadap proses pendidikan pada era digital.

Keempat, artikel ilmiah yang ditulis oleh Bela Novita Amaris Susanto, Nofri Zayani, Selvy Afrioza, dan Rifa Asmieza al-Haq pada tahun 2022 dengan judul Hatha Yoga sebagai Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi selama Masa Pandemi. Hasil penelitian tersebut adalah pengelolaan kesehatan mental

¹⁹ Afifah Destriawati, *Kesehatan Mental Menurut Perspektif Zakiah Daradjat Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa*, 2023, <http://e-theses.iaincurup.ac.id/id/eprint/4624>.

sangatlah penting bagi seseorang yang sedang dihadapkan dengan keadaan yang membuatnya *hectic* oleh karena itu hatha yoga menjadi satu sarana guna mengelola kesehatan mental agar tetap stabil.²⁰ Adapun perbedaan dengan penelitian kali ini adalah metode dan perspektif tokoh yang diambil.

Kelima, artikel ilmiah yang ditulis oleh Queene Br Sembiring pada tahun 2024 dengan judul Dampak Teknologi Digital terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda. Adapun hasil penelitian artikel ini adalah demi terjaganya kesehatan mental dari teknologi digital, pentingnya terdapat peran kolaboratif berbagai pemangku kepentingan, seperti pemerintah, lembaga pendidikan, industri teknologi, dan keluarga, perlu berkolaborasi dalam merancang kebijakan, program, serta sumber daya guna mendukung pemanfaatan teknologi digital secara sehat dan bertanggung jawab.²¹ Adapun perbedaan dengan penelitian kali ini terletak pada pengambilan perspektif tokoh yang ada.

²⁰ Bela Novita Amaris Susanto et al., “Hatha Yoga Sebagai Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Selama Masa Pandemi,” *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 6, no. 5 (2022): 4244–53, <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10739>.

²¹ BR Sembiring, “Dampak Teknologi Digital Terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda.”

E. Metode Penelitian

1. Jenis dan pendekatan penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan, atau yang dikenal sebagai *library research*. Penelitian kepustakaan merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan memanfaatkan berbagai literatur yang tersedia di perpustakaan sebagai sumber utama dalam memperoleh data penelitian. Proses penelitian ini difokuskan pada kajian terhadap koleksi pustaka yang relevan tanpa melibatkan pengumpulan data melalui penelitian lapangan.²²

Pendekatan yang peneliti lakukan adalah kualitatif deskriptif, yang berlandaskan pada prinsip logika rasional dan kebenaran berpikir yang sistematis. Pendekatan ini digunakan untuk meneliti suatu fenomena dalam kondisi yang objektif dan alami. Dalam hal ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang bertugas mengumpulkan serta menganalisis data. Data yang dihimpun bersifat *non-numerik*, sehingga memungkinkan penelitian ini untuk menggali makna serta memahami fenomena secara mendalam.²³

²² Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Cetakan ke-3, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014), hlm. 1-2

²³ Sri Wahyuni, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2022), 4.

2. Sumber data

Sumber data penelitian adalah referensi di mana peneliti memperoleh data yang digunakan dalam penelitian. Sumber ini berfungsi sebagai dasar dalam pengumpulan informasi yang relevan guna mendukung analisis dan pembahasan penelitian. Adapun Sumber data utama dalam penelitian ini berasal dari karya asli al-Balkhi, yaitu kitab yang berjudul *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Sedangkan, sumber data sekunder diperoleh dari berbagai literatur ilmiah yang relevan, seperti buku akademik, jurnal, artikel, serta publikasi ilmiah lainnya yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian.

3. Fokus penelitian

Fokus penelitian kali ini adalah Relevansi kesehatan mental al-Balkhi terhadap pendidikan karakter di era digital guna mengedukasi seseorang pada era saat ini agar lebih meningkatkan kesehatan jiwa dan juga raga agar menjadi seseorang yang berkualitas dan dapat tercipta seseorang yang unggul dalam intelektual dan berkarakter.

4. Teknik pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi sebagai metode pengumpulan data. Teknik dokumentasi merupakan prosedur pengumpulan data

yang dilakukan dengan menghimpun informasi dari berbagai sumber tertulis, baik dalam bentuk dokumen fisik, gambar, maupun media elektronik yang relevan dengan objek penelitian.²⁴

Dalam mengumpulkan dokumen yang relevan, peneliti akan memastikan keaslian serta keakuratan sumber yang digunakan. Dokumen yang dijadikan referensi dalam penelitian ini berupa teks tertulis, seperti buku, artikel dari sumber daring, serta jurnal yang memiliki keterkaitan dengan kajian mengenai kesehatan mental.

5. Uji keabsahan data

Untuk menjamin keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kriteria keabsahan yang dikemukakan oleh Lincoln dan Guba, yang mencakup aspek kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas.²⁵ Keempat aspek ini diintegrasikan ke dalam keseluruhan proses

²⁴ Jogyanto Hartono, *Metode Pengumpulan dan Teknik Analisis Data* (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2018), 130.

²⁵ Dedi Susanto, Risnita, and M Syahrani Jailani, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah," *Qosim: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 1, no. 1 (2023): 53–61.

penelitian, khususnya dalam analisis isi dan wacana terhadap kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* karya Abu Zaid al-Balkhi, serta data pendukung lainnya seperti literatur keislaman klasik dan kontemporer, jurnal ilmiah, serta data kontekstual dari fenomena pendidikan karakter di era digital, berikut penjelasannya:²⁶

- a. Kredibilitas dijaga melalui proses triangulasi sumber dan teknik. Peneliti tidak hanya menggunakan teks primer karya al-Balkhi, tetapi juga mengkaji berbagai sumber sekunder yang relevan, seperti kajian tafsir, psikologi Islam, dan pendidikan karakter.
- b. Transferabilitas dicapai dengan menyajikan deskripsi kontekstual yang lengkap mengenai objek kajian, baik dalam aspek historis tokoh al-Balkhi, latar penyusunan kitab, maupun kondisi pendidikan karakter di era digital yang menjadi sasaran Relevansi penelitian.

²⁶ M. Husnullail et al., “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Riset Ilmiah,” *Journal Genta Mulia* 15, no. 2 (2024): 70–78.

- c. Dependabilitas dalam penelitian ini dijamin dengan pelaporan yang sistematis terhadap seluruh proses penelitian, mulai dari tahap pengumpulan data primer dan sekunder, kriteria seleksi isi yang dianalisis, hingga tahapan interpretasi. Setiap langkah analisis, termasuk proses pengodean, penemuan tema utama, dan penarikan makna dalam teks, dilakukan secara berurutan dan terdokumentasi.
- d. Konfirmabilitas dicapai dengan menjaga objektivitas peneliti dalam melakukan interpretasi. Setiap hasil analisis disertai dengan kutipan langsung dari teks *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* untuk menunjukkan bahwa penafsiran didasarkan pada data yang nyata, bukan semata opini peneliti. Selain itu, interpretasi temuan juga dibandingkan dengan pandangan para sarjana lain untuk menghindari bias personal dan memperkaya analisis. Peneliti juga merefleksikan posisi dan keterlibatannya secara kritis untuk menghindari kecenderungan memaksakan makna tertentu terhadap teks.

6. Teknik analisis data

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi dan analisis wacana. Mengacu pada pendapat Umar Sidiq dan M. Miftachul Choiri, analisis isi merupakan metode yang digunakan untuk memahami suatu teks dengan cara menginterpretasikan isinya secara sistematis dan sesuai dengan konteks aslinya.²⁷ Sementara itu, analisis wacana merupakan teknik yang berfokus pada pemahaman makna tersirat dalam suatu teks, dengan tetap mempertahankan kesatuan makna yang terkandung di dalamnya.²⁸

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik analisis isi merupakan metode yang digunakan untuk menganalisis isi atau pesan dalam suatu teks berdasarkan kriteria tertentu. Dalam penelitian ini, teknik tersebut diterapkan untuk mengkaji kandungan materi yang terdapat dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, dengan tujuan menemukan integrasi nilai nilai kesehatan mental terhadap pendidikan di era digital.

²⁷ Umar Sidiq dan Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*, (Ponorogo: CV. Nata Karya, 2019), hlm. 104

²⁸ Eti Setiawati & Roosi Rusmawati, *Analisis Wacana* (Malang: UB Press, 2019), 77-78.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam analisis ini adalah sebagai berikut:

- a. Membaca keseluruhan isi kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* guna mendapatkan data data yang sesuai dengan topik penelitian.
- b. Membuat tanda pada teks yang berkaitan dengan nilai nilai kesehatan mental.
- c. Menganalisis data yang telah diperoleh dari langkah pertama dan kedua.
- d. Membuat kesimpulan terkait kandungan nilai nilai kesehatan mental perspektif Abu Zaid al-Balkhi dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* dan Relevansinya dalam pendidikan di era digital.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah penyusunan karya ilmiah ini, penulis telah merancang sistematika pembahasan yang terdiri dari lima bab. Setiap bab disusun dengan sub-sub pembahasan yang saling berkaitan, sehingga membentuk suatu kesatuan yang komprehensif dan terperinci. Adapun sistematika pembahasannya adalah sebagai berikut:

Bab pertama merupakan pendahuluan, yang mencakup berbagai aspek mendasar dalam penelitian ini. Pada bab ini, dibahas beberapa komponen utama, yaitu latar belakang

masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, serta sistematika pembahasan yang menjadi pedoman dalam penyusunan penelitian ini.

Bab kedua menyajikan paparan data yang mencakup biografi penulis kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, yaitu Syekh Abu Zaid al-Balkhi. Pembahasan dalam bab ini meliputi perjalanan al-Balkhi, karya-karya yang dihasilkan, kondisi sosio-politik pada masa al-Balkhi, serta deskripsi mendalam mengenai kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*.

Bab ketiga membahas konsep kesehatan mental al-Balkhi dalam kitabnya mengenai konsep kesehatan mental yang meliputi pengertian, urgensi, faktor, proses kesehatan mental, dan gangguan kesehatan mental sesuai dengan rumusan masalah pertama.

Bab keempat membahas mengenai relevansi kesehatan mental perspektif Syekh Abu Zaid al-Balkhi terhadap pendidikan karakter di era digital, sebagaimana terkandung dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Analisis dalam bab ini disusun sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan dalam penelitian.

Bab kelima merupakan penutup, yang terdiri dari kesimpulan, saran, serta kata penutup. Bab ini berisi ringkasan

temuan penelitian, rekomendasi yang dapat diberikan, serta refleksi akhir dari keseluruhan pembahasan.

BAB II

PROFIL SYEKH ABU ZAID AL-BALKHI, KARYA KARYA, DAN PEMIKIRANNYA

A. Perjalanan Hidup dan Kondisi Sosio-Politik

1. Perjalanan hidup al-Balkhi

Abu Zaid Ahmad bin Sahal al-Balkhi lahir pada tahun 849 M/235 H di Syamistiyan, Balkh (kini bagian dari Afghanistan) dan wafat pada tahun 934 M di Afghanistan, yang pada masa itu merupakan salah satu pusat peradaban Islam di wilayah Khurasan, sebuah kawasan strategis yang membentang dari Irak hingga India. Al-Balkhi hidup pada periode kemunduran Dinasti Abbasiyah, ketika sejumlah dinasti kecil seperti Dinasti Thahiriyyah dan Kekaisaran Samaniyyah menguasai wilayah Khurasan. Abu Zaid al-Balkhi berkembang dalam lingkungan yang kaya akan aktivitas intelektual, yang berlangsung setelah era penerjemahan besar-besaran karya-karya Yunani dan Suryani ke dalam bahasa Arab, sebuah proses yang berperan penting dalam perkembangan ilmu pengetahuan di dunia Islam.²⁹

²⁹ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, (Kairo: Ma'had al-Makhtūṭāt al-‘Arabiyyah, 2005), hlm. 9.

Abu Zaid al-Balkhi merupakan seorang cendekiawan terkemuka pada masanya. Ia mendapat julukan jahidz Khurasan serta bahr al-Ulum (lautan ilmu) karena kedalaman dan keluasan pengetahuannya dalam berbagai disiplin ilmu. Keahliannya mencakup ilmu syariah, filsafat, kedokteran, bahasa dan sastra Arab, sejarah, geografi, serta psikologi. Sebagai seorang ilmuwan yang sangat produktif, Abu Zaid al-Balkhi diketahui telah menghasilkan sekitar 60 karya, dengan beberapa di antaranya menjadi mahakarya, seperti *Kamāl ad-Dīn*, *Aqsām al-'Ulūm*, *Mashalil al-Abdān wa al-Anfus*, *Shuwar al-Aqalim*, dan *al-Maqālatain*. Mengutip pernyataan Ibnu Abu Dunya dalam kitab *Qarā' adh-Dhaif*, Kota Balkh telah melahirkan empat ilmuwan besar di bidangnya masing-masing, yaitu Abu Qasim al-Ka'bi dalam bidang teologi, Abu Zaid al-Balkhi dalam bidang balaghah (kesusastraan) dan penulisan, Sahal bin Hasan dalam bidang syair Persia, serta Muhammad bin Musa dalam bidang syair Arab.³⁰

Abu Zaid al-Balkhi menempuh pendidikan dalam lingkungan keilmuan yang sangat dinamis di dunia Islam.

³⁰ Malik Badri. *Abu Zaid al-Balkhi's Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*. International Institute of Islamic Thought. 2013.

Di antara tokoh yang menjadi guru bagi Abu Zaid al-Balkhi adalah Sahal al-Balkhi yang juga sebagai ayahnya, Muhammad bin Fadhl al-Balkhi, dan Muhammad bin Aslam. Sebagai seorang ilmuwan polimatik, kecintaannya terhadap ilmu pengetahuan telah tumbuh sejak usia muda. Demi memperdalam ilmunya, ia berhijrah ke Baghdad dan menetap di sana selama delapan tahun untuk menimba ilmu dari para cendekiawan terkemuka.

Salah satu tokoh yang memiliki pengaruh besar dalam pemikirannya adalah Abu Yusuf Ya'qub bin Ishaq al-Kindi, seorang filsuf dan ilmuwan Muslim yang dikenal sebagai Filsuf Arab. Di bawah bimbingan al-Kindi, Abu Zaid al-Balkhi memperoleh wawasan yang mendalam dalam filsafat, logika, serta integrasi antara ilmu pengetahuan dan agama. Pendidikan dan interaksinya dengan para ilmuwan terkemuka inilah yang membentuknya menjadi seorang pemikir multidisipliner dengan kontribusi yang luas dalam berbagai bidang keilmuan.³¹

Spiritualitas dan kapasitas intelektual Abu Zaid al-Balkhi diakui oleh sejumlah ulama yang pernah bertemu

³¹ Abu Zaid al-Balkhi, "*Kitab Kesehatan Mental terj...*", hlm. xix.

dengannya maupun yang belajar bersamanya. Beberapa tokoh yang tercatat pernah berinteraksi dengannya antara lain Abu Qasim al-Ka'bi, Abu Sulaiman as-Sajastani, dan Abu Hasan al-Haditsi. Selain itu, pemikiran al-Balkhi juga diwariskan kepada murid-muridnya, seperti Ibnu Farighun, Abu Bakar ar-Razi, dan Abu Hasan al-'Amiri, yang kemudian turut berkontribusi dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan.

Pengaruh keilmuannya tidak hanya terbatas pada generasi sezamannya, tetapi juga menjadi rujukan bagi para pemikir Muslim setelahnya. Abu Bakar ar-Razi mengadopsi gagasan-gagasannya dalam bidang kedokteran (*ath-thibb*), sementara dalam ranah teologi Islam (*al-kalam*), pemikirannya menjadi inspirasi bagi Abu Hayyan at-Tauhidi dan Fakhruddin ar-Razi. Warisan intelektualnya yang luas ini menunjukkan bahwa kontribusi Abu Zaid al-Balkhi tidak hanya berpengaruh pada masanya, tetapi juga memberikan dampak yang signifikan dalam perkembangan keilmuan Islam pada periode-periode berikutnya.³²

Dalam kehidupan intelektual, al-Balkhi menunjukkan pendekatan multidisipliner yang luar biasa. Ia

³² Abu Zaid al-Balkhi, "*Kitab Kesehatan Mental terj...*", hlm. xx.

tidak hanya mendalami satu bidang ilmu, tetapi juga menguasai berbagai cabang keilmuan, seperti psikologi, kedokteran, filsafat, geografi, dan teologi. Pendekatan ilmiahnya yang komprehensif menunjukkan bahwa ia memahami pentingnya keterkaitan antara ilmu-ilmu tersebut dalam membangun peradaban yang maju dan harmonis.³³

Dalam kehidupan spiritual, al-Balkhi menegaskan bahwa ilmu pengetahuan dan agama harus berjalan beriringan. Al-Balkhi tidak hanya memandang agama sebagai kewajiban ritual semata, tetapi juga sebagai panduan dalam memahami kehidupan dan mencapai kebahagiaan hakiki. Al-Balkhi mengajarkan bahwa keseimbangan antara akal dan wahyu adalah kunci dalam menjalani kehidupan yang bermakna dan selaras dengan nilai-nilai Islam.³⁴

Dengan pemikiran yang mendalam dan relevan dengan era ini, Abu Zaid al-Balkhi memberikan kontribusi yang signifikan dalam berbagai bidang kehidupan. Ia tidak hanya menjadi figur sentral dalam ranah akademik, tetapi

³³ Fazlur Rahman. Abu Zaid al-Balkhi's Perspective on the Integration of Science and Religion. *Islamic Philosophy Quarterly*, vol. 19, no. 4, 2024, hlm. 300-315.

³⁴ M. Siddiqi, "Geographical Contributions of Abu Zaid al-Balkhi...", hlm. 50-68.

juga merepresentasikan paradigma kehidupan yang harmonis, mengintegrasikan ilmu pengetahuan, spiritualitas, dan kesejahteraan manusia secara seimbang. Oleh karena itu, pemikiran dan karya-karyanya menjadikan al-Balkhi sebagai sosok yang kompeten untuk dijadikan acuan dalam memahami serta menjalani kehidupan pada era digital ini yang membutuhkan keselarasan antara aspek intelektual, moral, dan sosial.

2. Asal usul pemikiran al-Balkhi dan pengaruh terhadap Ilmuwan setelahnya

Dr. Rihab Said Aqil berpendapat bahwa pemikiran Abu Zaid al-Balkhi dalam bidang kesehatan mental tidak lahir dalam ruang hampa, melainkan merupakan hasil akumulasi pemikiran filosofis yang terbangun dari pengaruh gurunya, al-Kindi. Sebagai filsuf Muslim pertama yang memberikan perhatian besar terhadap kesehatan jiwa, al-Kindi menegaskan bahwa esensi sejati manusia terletak pada jiwanya, bukan pada jasadnya. Tubuh bagi al-Kindi hanyalah instrumen bagi jiwa untuk menjalankan fungsinya di dunia. Oleh karena itu, menjaga, memperbaiki, dan menyembuhkan kondisi jiwa yang terganggu menjadi

keharusan utama yang harus lebih diprioritaskan daripada penyembuhan fisik semata.³⁵

Warisan pemikiran al-Kindi tentang kesedihan (al-ḥuzn) menjadi salah satu landasan utama yang dikembangkan lebih lanjut oleh al-Balkhi. Dalam risalahnya *al-Ḥīlah li Daf' al-Aḥzān*, al-Kindi mengkategorikan kesedihan ke dalam dua sebab, yaitu faktor internal yang berasal dari diri seseorang, dan faktor eksternal yang berasal dari luar dirinya. Al-Balkhi tidak sekadar mereproduksi pemikiran ini, melainkan menambahkan satu sebab baru yang menurutnya sangat penting, yakni kesedihan yang bersumber dari penyakit fisik atau yang tidak diketahui sebabnya. Tambahan ini menunjukkan pendekatan integratif al-Balkhi antara kesehatan fisik dan mental secara simultan.³⁶

Selain memperluas klasifikasi penyebab kesedihan, al-Balkhi juga melangkah lebih jauh dengan mengidentifikasi bentuk ekstrem dari kesedihan, yaitu al-jaza' (keputusasaan atau depresi), yang tidak dijelaskan

³⁵ Rihab Said Aqil and Abdul Mujib, "Intuition in Islamic and Contemporary Psychology," *Jurnal Indo-Islamika* 12, no. 1 (2022): 12–34, <https://doi.org/10.15408/jii.v12i1.24693>.

³⁶ Abu Zaid al-Balkhi, "*Kitab Kesehatan Mental terj...*", hlm. xxi.

secara eksplisit oleh al-Kindi. Baik guru maupun murid ini menyepakati pentingnya terapi melalui proses rekonstruksi kognitif yang dibarengi dengan latihan bertahap (*tadarruj*). Prinsip ini selaras dengan pendekatan behavioristik dalam psikologi modern, khususnya teknik *behavioral learning*. Inspirasi ini secara tidak langsung mencerminkan adaptasi metode Qur'aniyah, seperti halnya proses bertahap pelarangan khamr yang dilakukan Allah dalam al-Qur'an.³⁷

Kontribusi monumental al-Balkhi adalah kemampuannya dalam menyusun klasifikasi gangguan kejiwaan secara sistematis yang belum dilakukan oleh para dokter fisik sebelumnya. Ia mengidentifikasi empat jenis gangguan mental utama, yaitu: (1) kemarahan (*al-ghaḍab*), (2) kesedihan dan depresi (*al-ḥuzn wa al-jaza'*), (3) ketakutan dan kepanikan (*al-khawf wa al-faza'*), serta (4) bisikan jiwa atau self-talk negatif (*wasāwis aṣ-ṣadr wa aḥādīth an-nafs*). Klasifikasi ini menunjukkan bahwa al-Balkhi telah mengembangkan bentuk awal dari psikopatologi Islam jauh sebelum istilah psikologi menjadi disiplin ilmu modern yang mapan.

³⁷ Abu Zaid al-Balkhi, "*Kitab Kesehatan Mental terj...*", hlm. xxii.

Meskipun bukan yang pertama membahas kesehatan jiwa, al-Balkhi dapat dianggap sebagai pelopor dalam menyusun kerangka ilmiah yang komprehensif. Sebelumnya, Hippokrates dari Yunani Kuno telah membagi gangguan jiwa menjadi tiga kategori: mania, melankolia, dan phrenitis (radang otak). Ia juga mengenalkan konsep *somatogenesis*, yaitu keyakinan bahwa gangguan mental bersumber dari kelainan fisik, khususnya pada otak. Namun, al-Balkhi memperluas pendekatan ini dengan mengintegrasikan aspek psikologis berupa pikiran dan emosi, yang dalam kerangka Islam dikenal dengan istilah *nafs*.

Pemikiran al-Balkhi mengenai jiwa tidak sekadar konseptual, tetapi juga praktikal. Ia menekankan bahwa istilah *nafs* yang digunakannya mengacu pada aspek psikologis manusia yang meliputi dimensi kognitif, afeksi, kehendak, dan hasrat. Ini berbeda dari filsuf-filsuf klasik Islam lainnya yang lebih menekankan pembahasan tentang hakikat jiwa dalam konteks metafisik. Dalam karya-karya mereka, *nafs* lebih sering dikaitkan dengan etika dan pencapaian kebijaksanaan, sementara al-Balkhi lebih fokus

pada gejala-gejala gangguan psikologis dan cara penyembuhannya.³⁸

Konsepsi tentang *nafs* dalam Islam memang memiliki keragaman. Dalam tradisi filsafat, *nafs* dapat bermakna substansi non-materi yang abadi dan menjadi sumber kehidupan. Sementara dalam sufisme, *nafs* lebih dipahami sebagai hawa nafsu yang condong pada kecenderungan negatif, seperti kerakusan dan agresivitas. Namun, dalam pendekatan al-Balkhi, istilah *nafs* secara spesifik mengacu pada aspek mental yang dapat terganggu dan perlu ditangani secara ilmiah. Oleh karena itu, al-Balkhi menggunakan istilah *al-a'rād* (gejala-gejala psikologis) alih-alih *al-amrād* (penyakit), sebagai bentuk pembedaan bahwa yang dibahasnya adalah simptom mental, bukan penyakit fisik.

Fakta sejarah menunjukkan bahwa peradaban Islam merupakan pionir dalam pembangunan rumah sakit jiwa yang terorganisir. Rumah sakit pertama untuk penderita gangguan kejiwaan berdiri di Baghdad pada tahun 705 M di masa Kekhalifahan Abbasiyah, jauh sebelum munculnya konsep rumah sakit jiwa di Barat. Lembaga-lembaga serupa kemudian berdiri di Fes (Maroko), Kairo, dan Damaskus.

³⁸ Abu Zaid al-Balkhi, "*Kitab Kesehatan Mental terj...*", hlm. xxiii.

Meskipun al-Balkhi hidup setelah fasilitas-fasilitas ini berdiri, dialah yang memberikan kontribusi penting dalam memperluas pendekatan medis ke dalam ranah kesehatan mental yang terstruktur dan berbasis teori.³⁹

Pengaruh pemikiran al-Balkhi tidak berhenti pada generasi sezamannya, tetapi menjadi rujukan penting bagi ilmuwan Muslim setelahnya, seperti Abu Bakr ar-Razi dan Ibnu Sina. Keduanya kemudian menambahkan jenis gangguan mental lainnya, seperti al-‘isyq (obsesi cinta atau mabuk asmara), yang jarang dibahas dalam psikologi modern. Ini membuktikan bahwa konsep gangguan mental dalam khazanah Islam sangat kaya dan telah didalami secara serius jauh sebelum munculnya psikiatri modern di Eropa.

Dengan demikian, al-Balkhi bukan hanya tokoh yang dipengaruhi oleh al-Kindi, tetapi juga berhasil menjadi jembatan antara filsafat klasik, tradisi Islam, dan pendekatan ilmiah yang sistematis terhadap kesehatan mental. Ia menjadi pionir dalam mengklasifikasikan gangguan jiwa secara psikologis dan memperkenalkan metode terapi yang relevan hingga kini. Warisan

³⁹ Moch Said, Ajeng Dwi Fatmawati, and Muhammad Amiruddin, “The Abbasid Era and the Dynamics of Medical Science,” *Journal of World Future Medicine* 3, no. 2 (2025): 203–13.

intelektualnya menjadi fondasi penting bagi perkembangan ilmu psikologi dalam dunia Islam dan memberikan kontribusi signifikan terhadap peradaban global.

3. Kondisi sosio-politik pada masa al-Balkhi

Abu Zaid al-Balkh hidup pada masa Dinasti Abbasiyah, yakni pada suatu periode ketika kondisi sosial masyarakat Islam menunjukkan dinamika yang kompleks dan berlapis. Dinasti ini menjadi saksi tumbuhnya masyarakat kosmopolitan, tempat berbagai kelompok etnis seperti Arab, Persia, Turki, Kurdi, Yahudi, dan Nasrani hidup berdampingan dalam jejaring sosial yang sarat dengan harmoni sekaligus potensi konflik. Kota-kota besar seperti Baghdad, Samarra, Nishapur, Balkh, dan Basrah menjelma sebagai pusat peradaban yang memadukan kekayaan budaya, kemajuan intelektual, serta struktur sosial yang hierarkis. Kelas atas didominasi oleh keluarga khalifah, pejabat tinggi istana, panglima militer, dan kalangan ilmuwan yang berafiliasi dengan kekuasaan. Gaya hidup mereka ditandai oleh kemewahan—terlihat dari arsitektur istana yang megah, penggunaan busana dari sutra dan brokat halus, serta perjamuan eksklusif yang disemarakkan oleh seni musik, syair, dan simbol-simbol

kemewahan lainnya, khususnya dalam lingkungan elite istana.⁴⁰

Mobilitas sosial pada masa Dinasti Abbasiyah menunjukkan karakter yang dinamis dan meritokratis, di mana kemampuan individu menjadi kunci utama untuk berpindah dari satu kelas sosial ke kelas lainnya. Seseorang dari kalangan menengah dapat menembus lapisan elite apabila memiliki keahlian tertentu atau memperoleh akses pada jaringan kekuasaan. Bahkan, tidak sedikit budak istana yang kemudian menduduki posisi strategis, seperti istri khalifah atau wazir, dan sebagian dari keturunan mereka kelak mendirikan kekuasaan tersendiri, yakni Dinasti Mamluk di Mesir. Budak-budak tersebut umumnya berasal dari kalangan non-Muslim hasil penaklukan atau hadiah dari gubernur daerah, dengan latar belakang etnis yang beragam seperti bangsa Turki, Afrika (Negro), Yunani, Slavia, Armenia, dan Barbar. Budak berkulit putih dikenal dengan istilah mamalik dan memiliki status khusus di istana. Dalam pembagian tugasnya, budak istana dikelompokkan menjadi tiga: pertama, Kishyan, yaitu

⁴⁰ Isna Zakiya Nurul Muftaza and Muhammad Ilham Aziz, “Kelas Sosial Dalam Masyarakat Islam Periode Klasik (Dari Masa Khulafaur Rasyidin Hingga Dinasti Abbasiyah),” *JSI: Jurnal Sejarah Islam* 2, no. 1 (2023): 81–92, <https://doi.org/10.24090/jsij.v2i01.7908>.

budak laki-laki yang telah dikebiri dan bertugas menjaga harem; kedua, Ghilman, budak laki-laki yang diperlakukan menyerupai perempuan untuk memenuhi kebutuhan seksual secara menyimpang; dan ketiga, Jawari, yaitu budak perempuan yang dilatih sebagai penyanyi, penari, atau selir, di mana sebagian dari mereka memiliki pengaruh besar terhadap kebijakan khalifah. Realitas ini menunjukkan bahwa struktur sosial Abbasiyah tidak hanya kompleks dan berlapis, tetapi juga membuka peluang bagi individu dari latar belakang marginal untuk memainkan peran signifikan dalam lingkaran kekuasaan.⁴¹

Kondisi politik al-Balkhi berada dalam masa pemerintahan dinasti Abbasiyah. Setelah Khalifah al-Mutawakkil terbunuh pada tahun 247 H/861 M, putranya al-Muntashir Billah naik takhta, namun kekuasaannya hanya bertahan kurang dari enam bulan. Setelah ia wafat, para pemimpin militer Turki yang memiliki pengaruh besar menolak membaiat putranya, dan justru mengangkat pamannya, al-Musta'in Billah, sebagai khalifah berikutnya. Masa pemerintahan al-Musta'in dipenuhi dengan kekacauan hingga akhirnya ia digulingkan dan dibunuh pada tahun 252 H/866 M. Setelah itu, kekuasaan Abbasiyah mulai

⁴¹ Zakiya Nurul Muftaza and Aziz.

didominasi sepenuhnya oleh para komandan Turki yang berada di balik kekuasaan khalifah.⁴²

Khalifah selanjutnya, al-Mu'taz Billah, juga menghadapi situasi serupa. Pemerintahannya dipenuhi huru-hara hingga akhirnya ia pun dilengserkan dan wafat akibat penyiksaan. Posisinya kemudian digantikan oleh keponakannya, al-Muhtadi Billah, yang hanya sempat memerintah selama kurang dari setahun karena dibunuh oleh kelompok militer Turki dalam situasi pemberontakan. Pada masa inilah gerakan Zanj muncul, menambah kompleksitas krisis sosial-politik. Khalifah berikutnya, al-Mu'tamad 'Alallah, memerintah selama 23 tahun, namun pengaruh pemerintahan justru berada di tangan saudaranya, al-Muwaffaq, yang aktif dalam memerangi berbagai pemberontakan seperti Zanj, Khawarij, Qaramithah, dan sekte-sekte lainnya.⁴³

Setelah wafatnya al-Muwaffaq, putranya, al-Mu'tadhid Billah, naik takhta pada tahun 279 H/892 M. Masa kekuasaannya dikenal sebagai periode pemulihan Dinasti Abbasiyah, di mana stabilitas dan keamanan

⁴² Abu Zaid al-Balkhi, "*Kitab Kesehatan Mental terj...*", hlm. 196.

⁴³ Mulia Safira, "Kepemimpinan Putra Mahkota Terhadap Runtuhnya Dinasti Abbasiyah," *Jurnal Syntax Fusion* 3, no. 1 (2023): 1–7, <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i01.234>.

berhasil dibangun kembali. Al-Mu'tadhid berhasil menundukkan banyak pemberontakan dan mengembalikan kewibawaan kekhalifahan hingga akhir pemerintahannya pada tahun 289 H/901 M. Setelahnya, kekuasaan berpindah ke putranya, al-Muktafi Billah, yang menghadapi ancaman serius dari gerakan Qaramithah yang semakin kuat.⁴⁴

Kekhalifahan dilanjutkan oleh al-Muqtadir Billah yang saat itu masih berusia 13 tahun. Karena masih muda, ia dianggap lemah dan kerap diremehkan para elit istana. Ia sempat dilengserkan dan digantikan oleh Abdullah bin al-Mu'taz, tetapi kekacauan terus berlanjut. Pada masa ini, Dinasti Abbasiyah menghadapi ancaman serius dari luar dan dalam, termasuk peperangan melawan bangsa Romawi dan pemberontakan Qaramithah yang menghancurkan banyak wilayah seperti Basrah, Kufah, dan Mosul. Ketegangan ini mencapai puncaknya saat al-Muqtadir terbunuh dalam pertempuran melawan Muknis Khadim. Pada masa ini pula muncul tokoh seperti Nasr bin Ahmad as-Samani dan menterinya, Abu Ali al-Jihani, yang ditolak oleh Abu Zaid al-Balkhi karena dianggap berpaham filsafat tsawani. Kondisi politik yang penuh pergolakan ini menjadi

⁴⁴ Arif and Nunu Burhanuddin, "Aliran Dan Pemikiran Kalam Maturidiyah," *Perspektif: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Bahasa* 1, no. 4 (2023): 168–85, <https://doi.org/10.59059/perspektif.v1i4.716>.

latar belakang penting untuk memahami masa hidup dan pemikiran al-Balkhi.⁴⁵

Penolakan al-Balkhi sebenarnya mencerminkan kekhawatiran mendalam terhadap kondisi politik yang ada, khususnya terhadap para penguasa atau tokoh-tokoh yang terlibat dalam dinamika kekuasaan yang tidak stabil. Masa hidup al-Balkhi ditandai oleh berbagai fitnah dan pemberontakan yang melanda wilayah Khurasan dan sekitarnya, termasuk gerakan-gerakan kebatinan dan sektarian seperti Qaramithah, Khawarij, Isma'iliyah, dan kelompok-kelompok lain yang dianggap menyimpang. Dalam konteks ini, al-Balkhi secara tegas menolak legitimasi penguasa yang bersinggungan dengan kelompok-kelompok radikal tersebut. Bahkan, ia mengharamkan upah yang diterima oleh orang-orang yang membantu penguasa, karena sebagian dari mereka diyakini terlibat dalam gerakan seperti Qaramithah dan Tsanawi.⁴⁶

Pada masa kepemimpinan Khalifah al-Mutawakkil hingga Abdullah bin al-Mu'taz, Dinasti Abbasiyah secara resmi berpegang pada mazhab Sunni. Periode ini menandai

⁴⁵ Abu Zaid al-Balkhi, "*Kitab Kesehatan Mental terj...*", hlm. 199.

⁴⁶ Abu Zaid al-Balkhi, "*Kitab Kesehatan Mental terj...*", hlm. 191.

dominasi ajaran Sunni dalam pemerintahan dan masyarakat Abbasiyah, di mana khalifah berperan sebagai pemimpin spiritual dan politik umat Islam Sunni. Stabilitas mazhab ini terus berlanjut hingga datangnya pengaruh Dinasti Buwaihi yang beraliran Syiah. Invasi dan dominasi politik Buwaihi di Baghdad kemudian secara signifikan menggerogoti kekuasaan dan otonomi khalifah Abbasiyah, sekaligus membawa masuk elemen-elemen Syiah ke dalam struktur pemerintahan yang sebelumnya Sunni.⁴⁷

Keengganan al-Balkhi untuk berkolaborasi dengan pihak penguasa juga tidak bisa dilepaskan dari kondisi politik di bawah Dinasti Abbasiyah yang saat itu telah melemah. Menurut Mahmud Syakir, pada kurun waktu 247-334 H/861-945 M, Dinasti Abbasiyah mengalami fase dekadensi yang serius. Dalam periode inilah al-Balkhi menghabiskan sebagian hidupnya, baik di kota Balkh, kota kelahirannya, maupun di Baghdad sebagai pusat intelektual Islam, sebelum akhirnya kembali ke Balkh hingga wafat. Melemahnya kendali pusat menyebabkan kekacauan meluas di berbagai wilayah kekuasaan Abbasiyah,

⁴⁷ Muhammad Amiruddin Dardiri, Waluyo, and Anzar Aquil, "Kondisi Sosial-Politik Dinasti Bani Abbasiyah Dan Pengaruhnya Terhadap Pendidikan Islam," *Jurnal Asy-Syukriyyah* 24, no. 1 (2023): 69–82, <https://doi.org/10.36769/asy.v24i1.318>.

menjadikan para ulama lebih berhati-hati dalam bersikap terhadap kekuasaan.⁴⁸

Meninjau dari penjelasan diatas, keteguhan al-Balkhi dalam menjaga independensi intelektualnya serta sikap kritis terhadap kekuasaan yang tidak stabil menjadikan dirinya sosok penting dalam sejarah pemikiran Islam. Al-Balkhi tidak hanya dikenal karena keluasan ilmunya dalam berbagai bidang, tetapi juga karena komitmennya terhadap integritas moral dan akal sehat dalam menyikapi gejala zaman. Pemikirannya yang bijak dan kehati-hatiannya dalam menjalin relasi politik mencerminkan tradisi keulamaan yang berpihak pada stabilitas, keadilan, dan nalar rasional.

B. Karya Syekh Abu Zaid al-Balkhi

Abu Zaid al-Balkhi dikenal sebagai seorang ilmuwan Muslim serba bisa yang menghasilkan banyak karya tulis dalam berbagai disiplin ilmu. Menurut sejumlah referensi klasik, seperti *al-Fihrist* karya Ibnu Nadim dan *Mu'jam al-Udabā'* karya Yaqut al-Hamawi, al-Balkhi diperkirakan menulis sekitar enam puluh kitab. Karya-karyanya tidak hanya meliputi satu bidang keilmuan, tetapi tersebar dalam berbagai

⁴⁸ Abu Zaid al-Balkhi, "*Kitab Kesehatan Mental terj...*", hlm. 196.

ranah seperti tafsir, filsafat, bahasa, politik, kedokteran, geografi, dan ilmu kejiwaan, yang menunjukkan keluasan dan kedalaman wawasan intelektualnya.

Ibnu Nadim mencatat sejumlah karya penting al-Balkhi dalam *al-Fihrist*, antara lain:⁴⁹

- a. Syarā'i' al-Adyān
- b. Aqsām al-'Ulūm
- c. Ikhtiyārāt as-Siyar
- d. Kamāl ad-Dīn
- e. as-Siyāsah al-Kabīr
- f. as-Siyāsah ash-Shaghīr
- g. Faḍl Ṣanā'ah al-Kitābah
- h. Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus
- i. Asmā' Allāh 'Azza wa Jalla wa Ṣifātuh
- j. Ṣanā'ah asy-Syi'r
- k. Faḍīlah 'Ilm al-Akhhbār
- l. al-Asmā' wa al-Kunā wa al-Alqāb
- m. Asāmī al-Asyya
- n. an-Naḥw wa at-Taṣrīf
- o. ash-Shūrah wa al-Muṣawwar
- p. Fī Ḥudūd al-Falsafah

⁴⁹ Abu Zaid al-Balkhi, "*Kitab Kesehatan Mental terj...*", hlm. 186-187.

- q. Mā Yaṣiḥḥu min Ahkām an-Nujūm
- r. ar-Radd ‘alā ‘Ibādah al-Aṣnām
- s. Faḍīlah ‘Ulūm ar-Riyāḍiyyāt
- t. Ifsyā’ ‘Ulūm al-Falsafah
- u. al-Qarābīn wa adz-Dzabā’ih
- v. ‘Iṣhm al-Anbiyā’ ‘Alayhim as-Salām
- w. Nizām al-Qur’ān
- x. Fawāriq al-Qur’ān
- y. al-Fattāk wa an-Nisā’
- z. Anna Sūrah al-Ḥamd Tanūbu ‘an Jamī‘ al-Qur’ān

Selain yang disebutkan oleh Ibnu Nadim, Yaqut al-Hamawi serta Samuel Margoliouth dalam *Mu‘jam al-Udabā’* juga mencatat karya tambahan yang tidak tercantum sebelumnya, sebagai berikut.⁵⁰

- a. Ṣifāt al-Umam
- b. al-Qurūd
- c. Faḍl al-Malik
- d. al-Mukhtaṣar fī al-Lughah
- e. Shaujān al-Kitābah
- f. Adab as-Sultān wa ar-Ra‘iyyah
- g. Faḍā’il Balkh

⁵⁰ Abu Zaid al-Balkhi, “*Kitab Kesehatan Mental terj...*”, hlm. 188.

- h. Tafsīr al-Fātiḥah wa al-Ḥurūf al-Muqaththa‘ah fi Awā’il as-Suwar
- i. Rusūm al-Kutub
- j. Mā Qīla fi Ḥudūd al-Falsafah
- k. Kitāb ar-Radd ‘alā Dham al-Mu‘allimīn wa al-Warrāqīn
- l. Akhlāq al-Umam

Dengan karya-karyanya yang begitu banyak dan istimewa, al-Balkhī tanpa diragukan lagi adalah seorang cendekiawan muslim yang luar biasa. Keistimewaannya tidak hanya tercermin dalam kontribusi ilmiahnya, tetapi juga dalam cara pandangya terhadap kehidupan, yang mencerminkan pemikiran yang mendalam dan holistik.

Kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* adalah salah satu karya penting yang ditulis oleh Syekh Abū Zaid al-Balkhī, seorang ilmuwan dan pemikir Muslim dari abad ke-9. Karya ini membahas hubungan antara kesehatan fisik (*abdān*) dan kesehatan jiwa (*anfus*), menunjukkan pemikiran yang sangat maju dalam bidang kedokteran dan psikologi. Al-Balkhī, yang hidup pada masa keemasan peradaban Islam, berusaha menggabungkan ilmu kedokteran dengan wawasan psikologis yang mendalam, jauh sebelum ilmu psikologi berkembang sebagai disiplin akademik tersendiri.

Dalam kitab ini, al-Balkhī membagi pembahasannya menjadi dua bagian utama. Bagian pertama menyoroti aspek

kesehatan fisik, termasuk cara menjaga tubuh agar tetap sehat, pola makan yang seimbang, serta cara mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Al-Balkhi juga menekankan pentingnya lingkungan yang sehat serta kebiasaan hidup yang baik untuk meningkatkan kesejahteraan tubuh.⁵¹

Bagian kedua dari kitab ini membahas kesehatan jiwa, yang merupakan aspek paling unik dalam karya ini. Al-Balkhī menyoroti berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres, serta memberikan solusi untuk mengatasinya. Al-Balkhi membedakan antara kesedihan normal dan depresi yang bersifat *a'radh*, suatu konsep yang baru berkembang dalam dunia kedokteran modern. Selain itu, ia juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara pikiran dan tubuh, serta bagaimana spiritualitas dan ketenangan batin berperan dalam kesehatan mental seseorang.⁵²

Salah satu kontribusi terbesar dari kitab ini adalah pendekatannya yang holistik terhadap kesehatan manusia. Al-Balkhī menyadari bahwa tubuh dan jiwa saling memengaruhi, sehingga perawatan kesehatan tidak boleh hanya berfokus pada fisik saja, tetapi juga harus memperhatikan aspek psikologis

3. ⁵¹ Abu Zaid al-Balkhi, “*Kitab Kesehatan Mental terj...*”, hlm.

4. ⁵² Abu Zaid al-Balkhi, “*Kitab Kesehatan Mental terj...*”, hlm.

dan emosional. Gagasan ini sangat relevan dengan perkembangan ilmu kedokteran modern, yang kini semakin mengakui pentingnya kesejahteraan mental dalam sistem perawatan kesehatan.⁵³

Kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* juga memiliki relevansi dalam konteks Islam, di mana al-Balkhī menghubungkan kesehatan fisik dan jiwa dengan ajaran agama. Ia menunjukkan bagaimana ibadah, seperti shalat dan puasa, dapat berkontribusi terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang. Dengan demikian, karyanya tidak hanya menjadi panduan medis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang kuat, menjadikannya sebagai rujukan penting dalam memahami konsep kesehatan dalam Islam.

Sebagai salah satu karya awal yang membahas psikologi dan kesehatan mental dalam tradisi Islam, kitab ini memiliki nilai sejarah yang besar. Meski tidak sepopuler karya-karya ilmuwan Muslim lainnya seperti Ibnu Sina atau al-Razi, pemikiran al-Balkhī dalam kitab ini menjadi salah satu fondasi bagi perkembangan ilmu psikologi dalam dunia Islam dan

⁵³ Abu Zaid al-Balkhi, “*Kitab Kesehatan Mental terj...*”, hlm. 7.

memberikan wawasan berharga bagi para cendekiawan di masa kini.⁵⁴

Menurut Rihab Said Aqil, kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* merupakan kontribusi dalam bidang kedokteran, meskipun al-Balkhī sendiri bukan seorang tabib atau praktisi medis. Namun, al-Balkhi mengembangkan kajian mengenai kesehatan fisik dengan menambahkan dimensi kesehatan mental dalam pembahasannya. Karya ini didedikasikan bagi para praktisi kedokteran dengan tujuan mendorong mereka untuk memberikan perhatian yang seimbang terhadap kesehatan mental dan fisik, mengingat keduanya memiliki keterkaitan yang erat dalam kesejahteraan manusia.⁵⁵

Kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* yang ditulis oleh Syekh Abū Zaid al-Balkhī, cendekiawan muslim tentunya memiliki keistimewaan di dalamnya, antara lain:

1. Menggunakan pendekatan holistik

Syekh Abū Zayd al-Balkhī dalam memahami kesehatan manusia tidak hanya membahas kesehatan fisik, tetapi juga menyoroti pentingnya kesehatan mental, sesuatu

⁵⁴ Ibrahim, “PEMIKIRAN ABŪ ZAYD AL-BALKHĪ TENTANG GANGGUAN MENTAL DAN RELEVANSINYA TERHADAP PSIKOLOGI PENDIDIKAN.”

⁵⁵ Abu Zaid al-Balkhi, “*Kitab Kesehatan Mental terj...*”, hlm. xx.

yang sangat maju untuk zamannya. Ia memahami bahwa tubuh dan jiwa saling berkaitan, sehingga kesehatan tidak boleh hanya berfokus pada aspek fisik saja, tetapi juga harus memperhatikan keadaan emosional dan psikologis seseorang. Pemikiran ini menjadi dasar bagi perkembangan ilmu kedokteran modern yang kini mengakui pentingnya kesejahteraan mental dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan.⁵⁶

2. Pembahasan yang sistematis

Penyusunan kitab ini membedakan antara gangguan mental ringan dan berat. Al-Balkhī mengklasifikasikan berbagai kondisi seperti kesedihan biasa dan depresi klinis, serta menawarkan solusi untuk mengatasinya melalui pendekatan terapi kognitif dan perilaku. Ia juga menekankan pentingnya mengelola emosi dan menghindari stres berlebihan, sesuatu yang kini menjadi prinsip utama dalam psikologi modern.⁵⁷

3. Integrasi nilai nilai keislaman dalam kesehatan

Al-Balkhī dalam kitab nya bagian satu dan dua menjelaskan bagaimana ibadah seperti shalat, puasa, dan

7. ⁵⁶ Abu Zaid al-Balkhi, "*Kitab Kesehatan Mental terj...*", hlm.

9. ⁵⁷ Abu Zaid al-Balkhi, "*Kitab Kesehatan Mental terj...*", hlm.

dzikir dapat berperan dalam menenangkan jiwa dan menjaga keseimbangan mental. Pendekatan ini menjadikan kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* tidak hanya sebagai referensi ilmiah, tetapi juga sebagai panduan hidup yang mencakup aspek kesehatan fisik, psikologis, dan spiritual secara bersamaan.⁵⁸

4. Pemikiran yang relevan hingga saat ini

Pemikiran al-Balkhī menjadi salah satu fondasi bagi para ilmuwan Muslim setelahnya dan masih relevan hingga saat ini. Kitab ini menjadi bukti bahwa peradaban Islam telah memiliki wawasan mendalam tentang kesehatan mental jauh sebelum dunia Barat mulai mengembangkan disiplin ilmu psikologi. Oleh karena itu, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* tidak hanya berharga secara historis, tetapi juga memberikan inspirasi bagi para cendekiawan dan praktisi kesehatan modern dalam memahami hubungan antara tubuh, pikiran, dan spiritualitas.

Adapun gagasan al-Balkhī yang dapat ditemukan dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, diantaranya:⁵⁹

⁵⁸ Raudah, Arief, and Rahman, “Abu Zayd Al-Balkhi’S Perspective on Depression and Anxiety in ‘Masalih Al-Abdan Wa Al-Anfus.’”

⁵⁹ Abu Zaid al-Balkhi, “*Kitab Kesehatan Mental terj...*”, hlm. viii.

1. al-Balkhī menekankan bahwa dalam proses pengobatan, baik untuk penyakit fisik maupun mental, seorang dokter harus mempertimbangkan kondisi tubuh dan jiwa pasien secara bersamaan. Ia mengkritik praktik medis yang hanya berfokus pada fisik tanpa memperhatikan kondisi psikologis pasien. Menurutnya, pemulihan yang optimal hanya dapat dicapai ketika kedua aspek ini diperhatikan secara seimbang.
2. al-Balkhī mengemukakan bahwa mayoritas penyakit fisik yang dialami seseorang memiliki keterkaitan erat dengan kondisi mentalnya dan bersifat psikosomatik. Ia menjelaskan bahwa stres, kecemasan, dan pikiran negatif dapat memicu berbagai penyakit fisik, sehingga mengobati tubuh tanpa memperhatikan kesehatan mental tidak akan memberikan hasil yang maksimal. Konsep ini sangat selaras dengan pemahaman medis modern tentang hubungan antara pikiran dan tubuh.
3. al-Balkhī juga mengajak masyarakat untuk mengubah stigma terhadap individu yang mengalami gangguan mental. Ia menegaskan bahwa mereka yang bermasalah secara psikologis tidak boleh dianggap sebagai "orang aneh" atau dikucilkan. Sebaliknya, mereka harus dipahami, dibantu, dan diberikan terapi yang sesuai agar dapat menjalani kehidupan yang lebih baik. Pandangannya ini

menunjukkan sikap inklusif dan empati terhadap mereka yang mengalami kesulitan mental.

4. Menurut al-Balkhī, faktor utama yang bertanggung jawab terhadap gangguan psikologis manusia adalah pemikiran yang salah dan persepsi yang menyimpang. Ia berpendapat bahwa banyak gangguan mental muncul akibat cara berpikir yang keliru, sehingga pendekatan terapi yang efektif adalah dengan mengubah pola pikir seseorang. Pendekatan ini sangat mirip dengan terapi kognitif dalam psikologi modern, yang berfokus pada restrukturisasi kognitif untuk mengatasi gangguan mental.

Dengan pemikirannya yang komprehensif, al-Balkhī memberikan kontribusi besar dalam memahami keterkaitan antara fisik dan mental dalam dunia kedokteran. Karyanya dalam *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* tidak hanya menjadi pelopor dalam kajian psikologi dalam peradaban Islam, tetapi juga memberikan wawasan yang tetap relevan dalam dunia kesehatan hingga saat ini.

BAB III

KONSEP KESEHATAN MENTAL AL-BALKHI DALAM KITAB MAŞĀLIḤ AL-ABDĀN WA AL- ANFUS

A. Konsep Kesehatan Mental Perspektif al-Balkhi dalam Kitab MaşāliḤ al-Abdān wa al-Anfus

1. Kesehatan mental menurut al-Balkhi

a. Pengertian kesehatan mental

Pengertian kesehatan mental menurut al-Balkhi dalam kitabnya sebagai berikut:⁶⁰

فصحة نفسه. أن تكون قواها ساكنة، ولا يهيج به شيء من الأعراض
النفسانية، ولا يغلب عليه كالغضب أو الفزع أو الجزع، وما نحن ذاكروه
منها عند تعددنا إياه؛ فيكون سكون النفس منها صحتها وسلامتها

Kesehatan jiwa. agar kekuatannya tetap tenang, tidak terganggu oleh gejala-gejala psikologis, dan tidak dikuasai oleh emosi seperti amarah, ketakutan, atau kegelisahan, sebagaimana yang telah kami sebutkan sebelumnya. Maka, ketenangan jiwa merupakan tanda kesehatannya dan kesuciannya.

Al-Balkhi menegaskan bahwa kesehatan mental adalah fondasi dari kestabilan emosi, kemampuan berpikir jernih, dan pengambilan keputusan yang tepat. Al-Balkhi mengklasifikasikan kesehatan mental sebagai

⁶⁰ Abu Zaid al-Balkhi, *MaşāliḤ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 118.

suatu kondisi ketika jiwa berada dalam keadaan tenang, bebas dari tekanan berlebih, dan mampu merespons realitas secara proporsional. Dalam keadaan tersebut, individu dapat menjalankan aktivitasnya secara optimal, tanpa terganggu oleh kecemasan, kesedihan, atau ketakutan yang berlebihan. Pandangan ini menunjukkan bahwa al-Balkhi memahami kesehatan mental sebagai bagian integral dari kehidupan manusia yang memengaruhi seluruh aspek perilaku dan interaksi sosial.⁶¹

Indikator tercapainya kesehatan mental menurut al-Balkhi terlihat ketika seseorang mampu mengelola perasaannya dengan baik, tidak mudah terguncang oleh tekanan eksternal maupun pikiran negatif internal, dan tetap memiliki ketenangan batin meskipun menghadapi kesulitan. Individu yang sehat secara mental juga dapat mempertahankan kestabilan emosi dalam berbagai situasi, menjalankan aktivitas secara optimal, serta mampu menjalin hubungan sosial yang harmonis. Pandangan ini menegaskan bahwa kesehatan mental bukan hanya tentang ketiadaan gangguan, tetapi juga

118. ⁶¹ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm.

tentang kemampuan untuk hidup secara utuh, tangguh, dan bermakna.

Meninjau dari penjelasan diatas kesehatan mental menurut al-Balkhi adalah kondisi jiwa yang berada dalam keadaan tenang, stabil, dan terbebas dari tekanan psikologis yang berlebihan seperti kecemasan, kesedihan, ketakutan, atau kemarahan yang ekstrem. Dalam pandangan al-Balkhi, kesehatan mental merupakan fondasi penting bagi kestabilan emosi, kejernihan berpikir, serta kemampuan mengambil keputusan secara tepat. Jiwa yang sehat memungkinkan seseorang untuk merespons berbagai peristiwa kehidupan secara proporsional, tidak berlebihan dalam menghadapi tekanan, serta tetap mampu berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari.

b. Urgensi kesehatan mental menurut al-Balkhi

Urgensi kesehatan mental dalam kitab mashalih al-Abdan wa al-Anfus, diantaranya adalah:⁶²

ومن أجل ذلك لا يستغنى أحد من الناس عن تقديم العناية بمصالح
الأنفس، والاجتهاد فيما ينفي عنه ما يعتريه منها؛ فيؤديه إلى القلق،

⁶² Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 115.

وتنغص العيش. وتكون تلك الأعراض نظيرة الأمراض الجسمية التي تعرض له الدوله وتسقمه، وتؤديه إلى الحالة المكروهة

Oleh karena itu, tidak ada seorang pun yang dapat mengabaikan pentingnya merawat kepentingan diri sendiri dan berusaha keras untuk menghilangkan hal-hal yang dapat merugikan dirinya; hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan mengganggu kehidupan. Gejala-gejala tersebut serupa dengan penyakit fisik yang menyerang tubuh dan melemahkannya, serta membawa seseorang ke keadaan yang tidak diinginkan.

Al-balkhi menjelaskan ada kemungkinan besar bahwa tekanan psikologis yang dialami secara terus-menerus seperti stres, kecemasan yang mendalam, kesedihan berkepanjangan, atau konflik batin yang belum terselesaikan telah berdampak langsung terhadap kondisi fisik seseorang. Ketegangan mental yang berlangsung lama dapat melemahkan daya tahan tubuh, hingga hal hal yang tidak diinginkan.

Abu Zaid al-Balkhi juga menekankan pentingnya integrasi antara kesehatan fisik dan kesehatan mental sebagai dua aspek yang saling melengkapi dan tidak dapat dipisahkan. Keduanya harus dijaga secara

seimbang, karena gangguan pada salah satunya dapat berdampak langsung terhadap kondisi yang lain:⁶³

لاشتباك أسباب الأبدان بأسباب الأنفس؛ فإن الإنسان إنما قوامه بنفسه وبدنه. وليس يتوهم له بقاء إلا باجتماعهما لتظهر منه الأفعال الإنسانية؛ فهما يشتركان في الأحداث النائية، والآلام العارضة. وكما أن البدن إذا سقم وألم وعرضت له الأعراض المؤذية منع ذلك قوى النفس من الفهم والمعرفة وغيرها أن تفعل أفعالها على وجهها، ويتفرغ معها الإنسان للقيام بما يقلقها ويؤذيها، كان في ذلك ما يشغل الإنسان عن الاستمتاع بالذات البدنية، وأخذ شيء منها على سبيله، ووجد عيشه مكدره وحياته متتغصة عليه، بل ربما أداه تحامل الآلام النفسانية عليه إلى الأمراض البدنية. وإذا كان ذلك كذلك فبكل إنسان حاجة، وخصوصاً بمن مقابلتها بما ينفياها أو يقلل منها. تغلب عليه الأعراض النفسانية المؤذية، إلى أن يعلم كيف جهة التدبير في

Ketika sebab-sebab jasmani bertabrakan dengan sebab-sebab rohani, maka manusia hanyalah terdiri dari dirinya sendiri dan jasmaninya. Ia tidak dapat bertahan kecuali dengan bersatunya keduanya agar dapat melakukan perbuatan-perbuatan manusiawi; keduanya turut serta dalam peristiwa-peristiwa yang menimpa dan penderitaan yang datang secara tiba-tiba. Dan sebagaimana tubuh jika sakit dan menderita, serta terkena gejala-gejala yang merugikan, hal itu menghalangi kekuatan jiwa untuk memahami, mengetahui, dan melakukan tindakan-tindakannya dengan semestinya, dan manusia pun sibuk dengan hal-hal yang mengganggu dan merugikannya, sehingga hal itu mengalihkan manusia dari menikmati kenikmatan

⁶³ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm.

fisik dan mengambil sebagian darinya, dan ia merasa hidupnya menjadi suram dan penuh penderitaan. Bahkan, mungkin penderitaan psikologis tersebut dapat menyebabkan penyakit fisik. Jika demikian, setiap orang membutuhkan cara untuk mengatasinya, terutama dengan hal-hal yang dapat menghilangkannya atau mengurangi dampaknya. Gejala-gejala psikologis yang merugikan tersebut akan menguasai dirinya, hingga ia mengetahui cara mengatasinya.

Meninjau dari penjelasan diatas kondisi ini menegaskan urgensi kesehatan mental sebagai aspek fundamental dalam menjaga keseimbangan hidup secara menyeluruh. Tanpa kesehatan mental yang baik, tubuh tidak mampu berfungsi optimal, karena jiwa yang terganggu akan menghalangi seseorang dalam berpikir jernih, membuat keputusan rasional, dan menikmati kehidupan secara utuh. Oleh sebab itu, menjaga ketenangan jiwa dan kestabilan psikologis harus menjadi bagian tak terpisahkan dari upaya menjaga kesehatan secara keseluruhan.

c. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental

Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental menurut al-Balkhi dalam kitabnya, diantaranya adalah faktor internal:⁶⁴

⁶⁴ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 115.

وكذلك توجد أحكام النساء والصبيان، وأصحاب الطبائع الضعيفة مخالفة
لأحكام الرجال الأقوياء الطبائع قدر ما يخلص منها إلى كل منهم إلا أنه
لا بد أن يأخذ كل بحظه منه قل ذلك فيه أو أكثر منه، واشتد عليه أو
ضعف

Demikian pula, ada perbedaan antara wanita dan anak-anak, serta orang-orang yang memiliki sifat lemah, dengan orang-orang yang memiliki sifat kuat.

Faktor ketahanan mental setiap individu sangat dipengaruhi oleh karakter dan struktur kepribadiannya. Wanita dan anak-anak misalnya, umumnya memiliki sifat yang lebih lembut dan rentan terhadap gangguan psikologis, sehingga mereka cenderung lebih mudah terpengaruh oleh emosi seperti kesedihan, ketakutan, atau kegelisahan. Hal yang sama berlaku pada individu yang memiliki sifat lemah, yang secara mental lebih sensitif dalam menghadapi tekanan hidup. Sebaliknya, orang-orang dengan sifat kuat biasanya menunjukkan kemampuan yang lebih besar dalam menahan beban psikologis dan mengelola gejala mental secara lebih stabil. Perbedaan ini menunjukkan bahwa reaksi seseorang terhadap tekanan psikologis sangat dipengaruhi oleh sifat dasar dan kekuatan mental yang dimilikinya.

Adapun faktor eksternal:⁶⁵

إلا أنه لا بد أن يأخذ كل بحظه منه قل ذلك فيه أو كثر منه، واشتد عليه أو ضعف

Setiap orang akan mengalami hal-hal tersebut sesuai dengan sifatnya masing-masing, namun setiap orang pasti akan mengalami hal-hal tersebut, baik sedikit maupun banyak, baik berat maupun ringan.

Variasi kekuatan mental antar individu, pengalaman terhadap gangguan psikologis bersifat universal. Setiap orang, tanpa terkecuali, akan mengalami kondisi seperti kesedihan, kemarahan, kegelisahan, atau bentuk gangguan mental lainnya, meskipun dalam intensitas dan frekuensi yang berbeda-beda. Ada yang mengalami secara ringan dan jarang, ada pula yang merasakannya secara berat dan sering. Hal ini menunjukkan bahwa gejala psikologis merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami dan mengelola kondisi psikologisnya, agar tidak mengganggu kualitas hidup dan kesehatannya secara keseluruhan.

⁶⁵ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 115.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa menurut al-Balkhi terdapat dua faktor utama yang memengaruhi kesehatan mental seseorang. Pertama, faktor konstitusional atau bawaan yang berkaitan dengan karakter dasar dan struktur kepribadian individu. Kedua, faktor situasional atau pengalaman psikologis yang dialami setiap individu, yang berbeda-beda dalam intensitas dan frekuensinya, serta turut membentuk kondisi mental seseorang secara dinamis.

2. Proses kesehatan mental

a. Preventif

Proses kesehatan mental preventif bertujuan untuk mencegah timbulnya gangguan mental. Adapun upaya preventif dalam proses kesehatan mental telah dirumuskan secara sistematis oleh Abu Zaid al-Balkhi dalam karya klasiknya:⁶⁶

فكما أنه يجب أن يبدأ في باب مصلحة البدن بحفظ صحته عليه، ثم يتبع ذلك بإعادة صحته إليه إذا فقدت، كذلك يجب في مصلحة النفس أنه يبدأ بحفظ صحتها عليها إذا وجدت

Sama seperti dalam kepentingan tubuh, kita harus memulai dengan menjaga kesehatannya, lalu mengembalikannya jika hilang, demikian pula dalam

⁶⁶ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 118.

kepentingan jiwa, kita harus memulai dengan menjaga kesehatannya jika ada.

Menjaga kesehatan mental menurut al-Balkhi merupakan langkah awal yang sangat penting sebelum membahas pemulihan dari gangguan mental. Sama seperti perawatan tubuh yang dimulai dari pencegahan, kesehatan mental yang stabil juga harus dimulai dari upaya menjaga ketenangan batin. Mental yang sehat digambarkan sebagai kondisi jiwa yang tenang, bebas dari tekanan emosional yang berlebihan, serta mampu menghadapi dinamika kehidupan secara seimbang. Oleh karena itu, mempertahankan ketenangan mental merupakan syarat utama dalam membangun stabilitas jiwa.⁶⁷

Al-Balkhi membagi cara menjaga kesehatan mental ke dalam dua pendekatan utama, yakni proteksi dari gangguan eksternal dan perlindungan dari pengaruh internal:⁶⁸

كذلك النفس إنما يحفظ صحتها عليها من وجهين : أحدهما أن تصان
عن الأعراض الخارجة التي هي ورود ما يرد عليها من الأشياء التي يسمعها

118. ⁶⁷ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm.

119. ⁶⁸ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm.

الإنسان أو يبصرها فتقلقه وتضجره، وتحرك منه قوة غضب أو فزع أو غم أو خوف وما أشبه ذلك والآخر أن تصان عن الأعراض الداخلة التي هي التفكير فيما يؤديه إلى شيء مما وصفنا من هذه الأعراض فيشغل قلبه و ينقسم ضمير

Demikian pula jiwa, menjaga kesehatannya dari dua aspek: yang pertama adalah melindunginya dari gejala-gejala eksternal, yaitu hal-hal yang didengar atau dilihat oleh manusia yang dapat menggangukannya, membuatnya gelisah, dan memicu emosi seperti amarah, ketakutan, kesedihan, atau rasa takut, dan sebagainya. Yang kedua adalah melindunginya dari gejala-gejala internal, yaitu pemikiran yang mengarah pada hal-hal yang telah kami sebutkan tadi, sehingga mengganggu hatinya dan membagi kesadarannya.

Perlindungan eksternal dilakukan dengan menghindari paparan terhadap peristiwa atau situasi yang dapat memicu kecemasan, ketakutan, kemarahan, kepanikan, maupun kesedihan yang mendalam. Sementara itu, perlindungan dari gangguan internal diwujudkan melalui kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran agar tidak larut dalam bayangan atau asumsi yang melahirkan gejolak psikologis yang merusak ketenangan jiwa.⁶⁹

⁶⁹ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 119.

Stabilitas mental dapat terjaga secara efektif, al-Balkhi mengemukakan dua syarat penting. Pertama, diperlukan pemahaman terhadap realitas kehidupan yang penuh dengan ujian dan penderitaan, dengan pendekatan mental yang tenang. Setiap individu dituntut untuk memiliki tekad dan kesiapan dalam menghadapi rintangan, serta kesadaran terhadap eksistensi sosialnya dalam relasi dengan orang-orang di sekitarnya. Kepekaan untuk melupakan hal-hal yang tidak menyenangkan juga menjadi kunci dalam membangun ketahanan emosional terhadap berbagai tekanan kecil dalam keseharian.⁷⁰

Kedua, setiap individu hendaknya memiliki pengetahuan mengenai kapasitas mentalnya dalam menghadapi musibah. Hal ini penting karena tingkat ketahanan jiwa berbeda-beda antara satu individu dengan yang lain. Ada yang mampu menghadapi berbagai bentuk tekanan dengan keteguhan tanpa mengalami gangguan emosional yang signifikan, sementara yang lain mudah dilanda kepanikan dan kecemasan mendalam. Jika beban yang diterima

⁷⁰ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 119.

melebihi kemampuan jiwa, kondisi tersebut dapat memunculkan potensi gangguan yang mengancam tidak hanya aspek psikologis, tetapi juga fisik.⁷¹

Dengan mengenali karakter dan batas kemampuan dalam menghadapi tekanan hidup, seseorang akan secara otomatis membentuk mekanisme pengelolaan emosi yang sehat. Ketika terdapat kemampuan untuk menghadapi tantangan besar, maka keyakinan akan keberhasilan dalam menyelesaikannya pun akan muncul. Sebaliknya, apabila terdapat kesadaran atas kelemahan mental, maka keputusan yang diambil pun akan cenderung memilih jalur yang tidak membahayakan ketenangan batin. Dalam kondisi seperti ini, ketenangan mental menjadi tujuan utama, meskipun beberapa keinginan tidak tercapai.

Al-Balkhi menegaskan bahwa siapa pun yang menerapkan dua cara dalam menjaga kesehatan mental tersebut akan memperoleh kehidupan yang damai, kebahagiaan yang hakiki, dan kesehatan jiwa yang utuh. Sebaliknya, jika prinsip-prinsip ini diabaikan, maka yang terjadi adalah penderitaan batin, kecemasan

⁷¹ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 120.

berlebih, serta potensi tekanan mental yang berkepanjangan. Dalam hal ini, menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik, karena kesempurnaan hidup manusia terletak pada keseimbangan keduanya.⁷²

b. Kuratif

Kuratif dalam proses kesehatan mental telah dirumuskan secara sistematis oleh Abu Zaid al-Balkhi dalam karya klasiknya:⁷³

فمن أجل ما وصفناه يلزم الإنسان الحاجة في مصالح نفسه إلى تعهد
قواها لئلا يهيج به منها شيء، وإذا هاج منها شيء بادر بتسكينه، ورده
إلى أفضل أحواله. وكما أن معالجة البدن إذا عرض له عارض كآلم أو
سقم إنما يكون بشيء جسماني يجانسه من أصناف الأغذية والأدوية
يستصلح به ذلك الفساد وينفي ذلك الأذى، كذلك معالجة النفس إذا
عرض لها عارض هيجان من إحدى قواها إنما يكون بشيء روحاني
يجانسها

Oleh karena itu, untuk apa yang telah kami jelaskan, manusia perlu mengendalikan dirinya sendiri demi kepentingan dirinya sendiri, agar tidak terganggu oleh hal-hal yang dapat menggangukannya. Jika ada hal yang menggangukannya, ia harus segera menenangkannya dan

121. ⁷² Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm.

122. ⁷³ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm.

mengembalikannya ke kondisi terbaiknya. Sama seperti pengobatan tubuh ketika terkena gangguan seperti sakit atau penyakit, yang dilakukan dengan sesuatu yang bersifat fisik yang sesuai dengan jenis makanan dan obat-obatan untuk memperbaiki kerusakan tersebut dan menghilangkan rasa sakitnya, demikian pula pengobatan jiwa ketika terkena gangguan dari salah satu kekuatannya, yang dilakukan dengan sesuatu yang bersifat spiritual yang sesuai dengannya.

Upaya menjaga kesehatan mental bukanlah sesuatu yang dapat dilakukan secara mutlak dalam setiap waktu dan keadaan. Realitas kehidupan yang dipenuhi dengan kesedihan, bencana, dan kekacauan membuat stabilitas mental senantiasa berada dalam tekanan. Mustahil bagi seseorang untuk sepenuhnya kebal terhadap gangguan emosional seperti kemarahan, kepanikan, kecemasan, atau kesedihan yang mendalam. Sama halnya seperti tubuh yang tak luput dari gangguan fisik ringan maupun berat, kondisi mental juga akan senantiasa diuji oleh berbagai peristiwa yang mengguncang.

Kehidupan manusia tidak akan pernah terhindar dari pengalaman emosional yang mengguncang jiwa, meskipun tubuh dalam kondisi sehat. Ketegangan mental seperti kegelisahan, duka, dan tekanan batin lebih sering terjadi dibandingkan penyakit fisik. Hal ini

disebabkan oleh kompleksitas mental yang cenderung mudah berubah dan responsif terhadap berbagai rangsangan eksternal maupun internal. Oleh karena itu, ketika stabilitas mental terganggu, diperlukan upaya untuk segera mengembalikannya kepada kondisi semula.⁷⁴

Dalam pemikiran al-Balkhi, pemulihan kesehatan mental dilakukan melalui dua pendekatan, yakni terapi internal dan eksternal. Terapi internal merujuk pada idealisme yang tertanam dalam diri individu, yang digunakan untuk menenangkan diri ketika gangguan emosional melanda. Sementara itu, terapi eksternal dapat berupa nasihat dari pihak lain yang mampu memengaruhi pemikiran dan perasaan, membantu menstabilkan mental yang terguncang. Konsep ini menunjukkan bahwa penyembuhan gangguan mental membutuhkan sinergi antara kekuatan diri dan peran lingkungan sekitar.⁷⁵

Terapi psikologis memiliki kemiripan dengan terapi fisik, yang kadang bersifat internal seperti

122. ⁷⁴ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm.

123. ⁷⁵ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm.

penghindaran terhadap makanan berbahaya, dan kadang pula eksternal seperti penggunaan obat atau konsumsi makanan bernutrisi. Dalam konteks mental, seseorang perlu menyeimbangkan kekuatan internal berupa pemikiran positif dan prinsip hidup yang kuat, dengan dukungan eksternal berupa konseling, dialog, atau nasihat dari individu yang dipercaya. Ketika tekanan batin tidak dapat diredakan secara mandiri, maka bimbingan dari luar menjadi pilihan yang tepat.⁷⁶

Al-Balkhi menjelaskan bahwa dalam banyak kasus, saran dari pihak lain lebih mudah diterima dibandingkan dorongan dari dalam diri sendiri. Hal ini terjadi karena seseorang seringkali terjebak dalam pusaran keinginannya dan kesulitan melihat jalan keluar secara objektif. Selain itu, saat kondisi mental terguncang, individu kerap kehilangan ketegasan dan kemampuan mengambil keputusan secara rasional. Oleh karena itu, dukungan eksternal berperan penting, sebagaimana para raja dahulu selalu memiliki filsuf sebagai penasihat kejiwaan dan dokter untuk perawatan fisik.

⁷⁶ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 123.

Meskipun demikian, kekuatan internal tidak boleh diabaikan. Idealnya, individu membekali dirinya dengan prinsip-prinsip mental yang sehat saat berada dalam kondisi stabil, agar dapat digunakan ketika menghadapi gangguan psikologis di kemudian hari. Hal ini serupa dengan seseorang yang menyimpan obat fisik dalam kotak pertolongan pertama sebagai bentuk kesiapsiagaan. Prinsip dan nasihat yang ditanamkan dalam kondisi tenang akan menjadi sumber pemulihan ketika situasi sulit datang dan bantuan eksternal tidak tersedia. Dengan demikian, pemulihan kesehatan mental menuntut kesiapan dari dalam dan luar diri secara berimbang.⁷⁷

3. Gangguan kesehatan mental menurut al-Balkhi

Gangguan mental terdiri dari dua kata, yaitu gangguan dan mental. Dalam bahasa Arab, istilah gangguan dalam konteks kesehatan mental sering dikaitkan dengan *al-mariḍ*, yang merujuk pada kondisi sakit. Namun, Al-Balkhi lebih cenderung menggunakan istilah *a'rāḍ*, bentuk jamak

⁷⁷ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 124.

dari *'arad*, yang mengacu pada gejala yang menyertai suatu kondisi klinis.⁷⁸

Gangguan kesehatan mental menurut al-Balkhi, perlu dipahami secara mendalam sebelum membahas bentuk pengobatannya. Pemaparan yang sistematis dimulai dari identifikasi jenis-jenis penyakit mental, diikuti dengan penjelasan mengenai metode penyembuhan. Dalam kerangka pemikirannya, konsep mental tidak hanya mencakup fungsi intelektual seperti akal, daya hafal, dan analisis, tetapi juga mencakup aspek moral seperti etika terpuji (seperti iffah dan kedermawanan) maupun etika tercela. Namun, perhatian utama al-Balkhi dalam konteks gangguan mental difokuskan pada aspek emosional yang mudah berubah secara cepat, seperti marah, takut, dan panik, karena aspek-aspek ini berkaitan langsung dengan kondisi fisik manusia dan dapat menimbulkan gangguan fisiologis yang nyata.⁷⁹

Al-Balkhi dalam kitabnya telah mengidentifikasi bentuk bentuk gangguan mental, diantaranya adalah:⁸⁰

⁷⁸ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...* ", hlm. 125.

⁷⁹ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...* ", hlm. 125.

⁸⁰ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...* ", hlm. 125-129.

ونقول بعد ذلك إن من أعراض قوى النفس التي تتولد من الغم: الغضب. ثم من قوى أعراض النفس: الفزع. ومن قوى أعراض النفس: الجزع. و من قوى أعراض النفس: الوسواس الذي يعتلج في صدر الإنسان

Dan kami katakan bahwa di antara gejala-gejala kekuatan jiwa yang timbul dari kesedihan adalah kemarahan. Kemudian di antara gejala-gejala kekuatan jiwa adalah ketakutan. Dan di antara gejala-gejala kekuatan jiwa adalah kegelisahan. Dan di antara gejala-gejala kekuatan jiwa adalah waswas yang mengganggu hati manusia.

Pertama, gangguan *al-ghadhab* atau kemarahan digambarkan sebagai bentuk gangguan mental yang paling berbahaya menurut al-Balkhi. Gangguan ini dapat menyebabkan gejala emosi yang ekstrem hingga menyerupai kondisi kegilaan. Efek fisiologisnya mencakup peningkatan suhu tubuh, ketegangan otot, perubahan warna kulit, dan perilaku tidak terkontrol.⁸¹ Dalam DSM-5, fenomena ini berkaitan dengan *Intermittent Explosive Disorder (IED)*, yaitu gangguan ledakan emosi secara mendadak dan berulang, yang tidak sebanding dengan pemicunya dan menyebabkan gangguan sosial serta fungsional pada individu.⁸²

⁸¹ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 126.

⁸² Fangqing Liu, Xiaoshan Yin, and Wenting Jiang, "Comprehensive Review and Meta-Analysis of Psychological and Pharmacological Treatment for Intermittent Explosive Disorder:

Kedua, gangguan *al-Khauf wa al-Faza'* atau ketakutan dan serangan panik merupakan bentuk gangguan psikologis yang timbul akibat rasa takut yang berlebihan dan terjadi secara tiba-tiba. Al-Balkhi menjelaskan bahwa gangguan ini dapat memunculkan gejala-gejala seperti ketegangan otot, kelumpuhan sementara, perubahan warna kulit menjadi pucat atau menguning, serta kondisi kebingungan yang menghambat respons rasional.⁸³ Kondisi ini sejalan dengan deskripsi *Panic Disorder* dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), yang didefinisikan sebagai terjadinya serangan panik secara mendadak disertai dengan gejala somatik, seperti palpitasi jantung, nyeri dada, sesak napas, sensasi terduduk, serta perasaan kehilangan kendali atau seolah-olah akan mati. Serangan tersebut sering kali diikuti dengan kekhawatiran yang menetap terhadap kemungkinan munculnya serangan berikutnya dan perubahan perilaku yang signifikan untuk menghindari situasi pemicu.⁸⁴

Insights From Both Case Studies and Randomized Controlled Trials,” *Clinical Psychology and Psychotherapy* 32, no. 1 (2025): 1–25, <https://doi.org/10.1002/cpp.70016>.

⁸³ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 126.

⁸⁴ Siobhan Plunkett, Bethany M. Wootton, and Karen Moses, “Psychometric Properties of the DSM-5 Panic Disorder Dimensional Scale in an Australian Community Sample,” *Australian Psychologist*

Ketiga, gangguan *al-huzn wa al-jaza'* atau kesedihan dan depresi dijelaskan sebagai kondisi mental yang muncul akibat kehilangan hal yang dicintai atau tekanan emosional berkepanjangan. Al-Balkhi melihat depresi sebagai bentuk kesedihan akut yang dapat menurunkan semangat hidup dan menyebabkan perubahan perilaku.⁸⁵ Dalam DSM-5, kondisi ini masuk ke dalam *Major Depressive Disorder (MDD)*, yang ditandai dengan suasana hati depresif hampir sepanjang hari, kehilangan minat terhadap aktivitas, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, hingga pikiran untuk mengakhiri hidup.⁸⁶

Keempat, gangguan *wasawis ash-shadr* dan *ahadits an-nafs* yang hari ini sering dikaitkan dengan *Obsessive Compulsive Disorder (OCD)* dan *self-talk negative* digambarkan sebagai pikiran berulang dan tak terkendali yang menimbulkan kecemasan dan menyiksa kehidupan individu. Al-Balkhi menyatakan bahwa gangguan ini dapat menghilangkan kenikmatan hidup dan melemahkan kondisi

60, no. 2 (2024): 152–61, <https://doi.org/10.1080/00050067.2024.2357280>.

⁸⁵ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 127.

⁸⁶ Yan Jie Zhao et al., “Prevalence of Major Depressive Disorder Among Adults in China: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *Frontiers in Psychiatry* 12, no. 1 (2021): 1–15, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.659470>.

fisik secara signifikan.⁸⁷ Dalam DSM-5, OCD didefinisikan sebagai kehadiran obsesi (pikiran yang tidak diinginkan dan mengganggu) dan kompulsi (tindakan berulang sebagai respons terhadap obsesi) yang mengganggu fungsi sehari-hari secara signifikan.⁸⁸

Pendekatan al-Balkhi terhadap gangguan mental secara mengejutkan sejalan dengan klasifikasi gangguan psikologis modern yang dirinci dalam DSM-5. Meskipun hidup lebih dari seribu tahun sebelum penyusunan DSM, pengamatannya yang mendalam mengenai keterkaitan antara emosi dan kesehatan fisik menunjukkan kesadaran terhadap dimensi kesehatan mental.

⁸⁷ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 127.

⁸⁸ Angelo Maria Saliani et al., "Treating Guilt-Inducing Self-Talk in Ocd With Dramatized Socratic Dialogue: A Step By Step Intervention," *Clinical Neuropsychiatry* 21, no. 1 (2024): 63–78, <https://doi.org/10.36131/cnforitieditore2023060104>.

BAB IV

RELEVANSI KESEHATAN MENTAL AL-BALKHI DALAM PENDIDIKAN KARAKTER DI ERA DIGITAL

A. Relevansi Kesehatan Mental Perspektif al-Balkhi terhadap Pendidikan Karakter di Era Digital

Kesehatan mental merupakan salah satu faktor kunci yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Dalam pandangan Abu Zaid al-Balkhi, kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan jasmani, keduanya harus dikelola secara seimbang agar individu dapat menjalani kehidupan yang produktif dan bermakna. Al-Balkhi menekankan pentingnya pengelolaan gejala-gejala psikologis seperti marah, takut, panik, sedih, depresi, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), dan pikiran negatif (negative self-talk) sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental.

Relevansi dari pendekatan ini terhadap dunia pendidikan sangatlah signifikan, dengan adanya pengelolaan kesehatan mental yang baik tidak hanya mendorong tercapainya tujuan pendidikan secara optimal, tetapi juga membentuk individu yang berkarakter kuat, stabil secara emosional, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan bijak. Dengan demikian, perspektif al-Balkhi menunjukkan bahwa pendidikan yang efektif harus mempertimbangkan aspek psikologis peserta didik secara serius, sebagai fondasi bagi

pengembangan intelektual dan moral mereka, berikut penjelasan terkait:

1. Pendidikan karakter humanistik

Terciptanya pendidikan humanistik tentunya memerlukan fondasi kesehatan mental yang baik dan tetap terjaga, karena hanya individu yang sehat secara psikologis yang mampu berkembang secara utuh sebagai manusia. Abu Zaid al-Balkhi dalam karyanya menekankan pentingnya pengelolaan emosi, terutama dalam mengelola emosi serta menghadapi rasa takut dan panik, sebagai bagian integral dari kesehatan jiwa. Ketika seseorang mampu menata emosinya secara seimbang, maka akan lebih mudah membentuk karakter yang sabar, tangguh, dan empatik yang merupakan nilai-nilai utama dalam pendidikan karakter.⁸⁹ Hal ini sejalan dengan teori humanistik Carl Rogers, yang menekankan bahwa proses pendidikan yang bermakna hanya dapat terjadi dalam suasana emosional yang aman dan suportif, di mana

⁸⁹ Andi Forisma and Taufik Hidayat, “Pembentukan Karakter Peserta Didik Melalui Pendidikan Humanistik Di Era 4.0 Paradigma Abraham Maslow Dan Ki Hajar Dewantara,” *Jurnal Tarbiyah Islamiyah* 8, no. 2 (2023): 825–40, <http://ejournal.stit-ru.ac.id/index.php/raudhah/article/view/434>.

individu merasa dihargai dan dipahami.⁹⁰ Oleh karena itu, pengelolaan emosi tidak hanya berfungsi sebagai terapi psikologis, tetapi juga menjadi landasan dalam membangun pendidikan humanistik yang menumbuhkan potensi kemanusiaan peserta didik secara menyeluruh. berikut penjelasannya:

a. Kebutuhan rasa aman dan nyaman

Menurut Abraham Maslow, kebutuhan manusia tersusun dalam hierarki yang berjenjang, dimulai dari kebutuhan yang paling dasar hingga kebutuhan tertinggi, yaitu aktualisasi diri. Dalam konteks tersebut, kebutuhan akan rasa aman dan nyaman menempati posisi penting sebagai kebutuhan dasar kedua setelah kebutuhan fisiologis.⁹¹

Dalam lingkungan pendidikan, kebutuhan ini mencakup rasa aman secara fisik, emosional, dan psikologis. Ketika siswa merasa bebas dari ancaman, tekanan, dan ketakutan baik dari teman sebaya maupun

⁹⁰ Alza Nabel Zamzami and Dely Tresia Putri, "Thawalib : Jurnal Kependidikan Islam," *THAWALIB Jurnal Kependidikan Islam* 5, no. 2 (2024): 311–32, <http://ejournal.stit-ru.ac.id/index.php/raudhah/article/view/434>.

⁹¹ Irfan et al., "Abraham Maslow Humanistic Approach Through Cooperative Learning on Social Studies Subjects," *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam* 10, no. 1 (2023): 56–74, <https://doi.org/10.24252/auladuna.v10i1a5.2023>.

otoritas seperti guru mereka akan lebih mudah menerima pembelajaran dan mengembangkan potensinya. Lingkungan belajar yang aman dan nyaman tidak hanya memungkinkan siswa untuk fokus dan termotivasi dalam belajar, tetapi juga menjadi landasan terbentuknya kepribadian yang sehat secara emosional. Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan rasa aman ini menjadi prasyarat penting dalam menciptakan pendidikan humanistik yang menumbuhkan individu yang utuh secara intelektual, emosional, dan moral.⁹²

Dalam konteks era digital pada saat ini dengan karakteristik komunitas yang mudah terbentuk melalui media sosial dengan fitur grup, forum, atau followers menciptakan ruang interaksi yang sarat dengan validasi sosial. Fenomena *Narcissistic Personality Disorder* (NPD) tumbuh subur dalam ekosistem digital semacam ini. Individu yang terbiasa mendapat perhatian dan pengakuan dari komunitas maya sering kali mengalami ledakan emosi ketika eksistensinya tidak diakui atau saat mengalami kritik. Ketergantungan pada validasi

⁹² Muchammad Iqbal Chailani et al., “Teori Belajar Humanistik Dan Relevansinya Dalam Pembelajaran PAI,” *Jurnal Pendidikan* 33, no. 2 (2024): 583–94, <https://doi.org/10.32585/jp.v33i2.5287>.

eksternal menyebabkan gangguan kesehatan mental, khususnya dalam bentuk amarah yang meledak-ledak, frustrasi karena kehilangan perhatian, dan munculnya konflik interpersonal yang destruktif.⁹³

Ledakan amarah yang tidak terkendali tersebut tidak hanya menjadi masalah psikologis semata, namun juga berdampak pada dimensi moral. Individu yang tidak memiliki keterampilan dalam mengelola emosi cenderung menunjukkan perilaku kasar, cenderung menghina atau menyerang orang lain di dunia maya, serta kehilangan adab dalam bersosialisasi. Nilai-nilai seperti penghormatan terhadap sesama, kesabaran, dan kerendahan hati memudar, digantikan oleh sikap reaktif, agresif, dan arogansi. Dalam jangka panjang, degradasi moral semacam ini merusak relasi sosial dan menciptakan kultur komunikasi yang keras dan tidak beradab.⁹⁴

Marah merupakan gangguan psikologis yang paling sering dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Baik dalam relasi sosial maupun posisi struktural,

⁹³ Yoga Diantofa and Irsyadunnas, “Mengurangi Perilaku Narcissistic Personality Disorder (NPD) Dengan Metode Muhasabah,” *Al Amiyah: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 2 (2025): 141–50.

⁹⁴ Diantofa and Irsyadunnas.

amarah bisa muncul sebagai reaksi atas interaksi yang mengecewakan atau menyakitkan. Seorang pemimpin, misalnya, bisa merasa marah karena sikap rakyatnya yang dianggap tidak sopan atau kurang taat. Terlebih jika memiliki sifat mudah tersinggung, amarah bisa cepat menguasai dirinya dan mengaburkan kebijaksanaannya dalam mengambil keputusan. Sebaliknya, seseorang yang memiliki kelapangan dada akan lebih tenang dalam menghadapi situasi tersebut, sehingga tidak mudah menyesali tindakannya. Bagi orang biasa, marah bisa muncul terhadap mereka yang dianggap lemah atau bisa dikendalikan, sehingga penting bagi setiap individu untuk menjaga keseimbangan emosinya demi kesehatan mental dan ketenangan hidup.⁹⁵

Al-Balkhi menawarkan dua pendekatan terapi untuk meredam amarah melalui eksternal dan internal dalam kitabnya:⁹⁶

ويحتاج المعنى بقمع آفة الغضب الذي يستظهر بها من خارج على نفسه في ذلك بمعونه من خارج، وبمعاون من داخل. فأما المعونة التي يستظهر بها فيرتب لنفسه قوما من خاصته تطلق لهم وعظية وتذكرة وتبصرة فضيلة

⁹⁵ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 129.

⁹⁶ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 130.

العفر والصفح، وما في ذلك من حسن الأحدث في العاجل وجزيل الثواب في الأجل إذا رأوا الغضب قد أقبل يهيج منه لتسكن تلك العظة منها، ويأذن لهم في الشفاعة لمن يخافون إقدامه عليه بأدب أو عقوبة؛ فإن ذلك ما ينتفع به في حال اختلاطه واستشاطته، وعجزه عن ضبط نفسه ومقاومة الهائج منه. فإن مثل ما يستقبل الغضب المهتاج به من المسألة والشفاعة مثل ما يقابل به غلبان القدر من ماء بارد يصب فيها فيسكن فوراً.

Dan makna tersebut memerlukan penekanan terhadap penyakit amarah yang muncul dari luar dirinya, dengan bantuan dari luar dan dukungan dari dalam. Adapun bantuan yang diperolehnya, ia mengatur sekelompok orang dari kalangan dekatnya untuk memberikan nasihat, pengingat, dan wawasan tentang keutamaan kesabaran dan pengampunan, dan di dalamnya terdapat kebaikan yang segera terasa dan pahala yang besar di akhirat. Jika mereka melihat amarah telah datang dan menggangukannya, mereka akan menenangkan amarah tersebut dengan nasihat, dan memberi izin kepada mereka untuk memohon ampunan bagi orang yang takut akan amarahnya, baik dengan sopan santun maupun hukuman; karena hal itu bermanfaat baginya ketika amarahnya meluap dan ia tidak mampu mengendalikan diri serta melawan amarahnya. Sebab, seperti halnya amarah yang meluap-luap itu diredakan dengan nasihat dan syafaat, begitu pula nasib yang tertimpa musibah diredakan dengan air dingin yang dituangkan padanya sehingga meredakan gejolaknya.

Terapi eksternal melibatkan bantuan pihak luar, seperti konselor atau penasihat, yang memberikan

nasihat dan peringatan agar seseorang yang marah bisa menyadari nilai memaafkan, baik dalam jangka pendek untuk ketenangan emosional, maupun jangka panjang dalam bentuk pahala. Dalam kondisi marah yang ekstrem, seseorang biasanya kehilangan kendali terhadap dirinya, sehingga saran dari orang yang bijak menjadi seperti air dingin yang memadamkan air mendidih dalam panci. Tradisi para raja yang menghadirkan penasihat dalam setiap forum menjadi bukti bahwa nasihat dari orang lain sangat ampuh dalam mengendalikan emosi seorang pemimpin.⁹⁷

Terapi internal menekankan pada kekuatan pikiran dan kesadaran diri. Seseorang dianjurkan untuk membayangkan kehadiran penasihat dalam pikirannya, agar bisa mengingatkan diri sendiri pada saat emosi mulai memuncak. Ia juga disarankan merenungkan bahwa amarah adalah api yang bila tidak segera dipadamkan akan membesar dan membakar segala hal di sekitarnya. Analogi lainnya adalah kuda yang jika tidak segera dikendalikan sejak awal, akan liar dan sulit dijinakkan. Maka, orang yang bijak akan menahan diri

⁹⁷ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 130.

segera setelah merasa amarah mulai muncul, sebelum emosi berkembang menjadi ledakan yang merusak.⁹⁸

Strategi lain dalam mengelola amarah adalah dengan mengalihkan perhatian dari sumber emosi dan menyadari bahwa membalas perbuatan buruk orang lain hanya akan menambah penderitaan diri sendiri. Seseorang yang marah dan ingin membalas, pada akhirnya harus menanggung rasa sakit ganda baik secara fisik maupun batin yang sebenarnya bisa dihindari jika memilih jalan maaf. Para raja dan orang bijak seringkali merenungkan dampak jangka panjang dari ledakan emosi mereka, dan dengan itu mampu menghindari keputusan yang merugikan agama maupun kehidupan duniawi mereka.⁹⁹

Keutamaan sifat sabar menjadi kunci utama dalam meredam amarah. Orang-orang yang sabar sering kali mendapat kemuliaan dan kehormatan di mata masyarakat. Ketika seseorang dihadapkan pada pilihan antara memaafkan atau membalas, mengingat nilai kesabaran dapat menuntunnya pada keputusan yang

130. ⁹⁸ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm.

131. ⁹⁹ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm.

lebih mulia. Selain itu, orang yang mampu bersabar tidak hanya mencegah ledakan emosi, tetapi juga menciptakan pengaruh positif dalam lingkungan sosialnya. Memaafkan tidak hanya menghindarkan konflik, tetapi juga menumbuhkan cinta dan penghormatan tulus dari orang lain.

Dalam era digitalisasi yang ditandai dengan komunikasi serba cepat dan interaksi virtual yang sering kali minim empati, pengelolaan amarah menjadi aspek penting dalam pembentukan karakter. Contoh konkret dapat ditemukan ketika seseorang menerima komentar negatif atau ujaran kebencian di media sosial. Alih-alih membalas dengan kata-kata kasar atau menyulut konflik, individu yang mampu mengendalikan amarahnya akan memilih untuk tidak bereaksi secara impulsif. Seseorang bisa menenangkan diri terlebih dahulu, merenungi dampak dari respon negatif, dan memilih pendekatan yang lebih bijaksana, seperti memberikan klarifikasi secara santun atau bahkan mengabaikan komentar tersebut. Tindakan ini mencerminkan kemampuan

mengelola emosi dengan kesadaran, yang merupakan fondasi dari pendidikan karakter.¹⁰⁰

Relevansi dari pengendalian marah dalam konteks ini sangat signifikan terhadap nilai-nilai pendidikan karakter, terutama pada aspek kesabaran, empati, dan tanggung jawab sosial. Di tengah arus informasi dan opini yang deras, kemampuan untuk menahan diri dari sikap reaktif menunjukkan karakter pribadi yang matang secara emosional. Individu yang sabar dan berempati tidak hanya menjaga dirinya dari konflik yang merugikan, tetapi juga menjadi teladan bagi komunitas digitalnya. Ini mencerminkan nilai tanggung jawab sosial dalam menjaga ekosistem digital yang sehat dan harmonis, yang sangat relevan dengan tuntutan etika digital masa kini.¹⁰¹

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengelolaan amarah al-Balkhi selaras dengan teori pendidikan humanistik Abraham Maslow, yang

¹⁰⁰ Leli Asyuro Nasution, Moh Rafiq, and Icol Dianto, “Etika Komunikasi Netizen Di Media Instagram @Khoir_11 Ditinjau Dari Perspektif Islam,” *Al-Tsiqoh: Jurnal Ekonomi Dan Dakwah Islam* 9, no. 2 (2024): 61–79, <https://doi.org/10.33005/jkom.v1i1.5>.

¹⁰¹ Nur Andini Sudirman et al., “Manajemen Pendidikan Karakter Pada Remaja Generasi Z Dalam Mengelola Kondisi Emosional,” *Jurnal Kolaboratif Sains* 7, no. 5 (2024): 1862–73, <https://doi.org/10.56338/jks.v4i8.1942>.

menekankan pentingnya lingkungan emosional yang aman dan penerimaan terhadap perbedaan sebagai prasyarat pembelajaran yang bermakna. Dalam kerangka pendidikan karakter, kemampuan untuk meredam amarah tidak hanya berfungsi sebagai kontrol diri, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan budaya dialog yang konstruktif.

Dialog yang sehat merupakan elemen krusial dalam proses internalisasi nilai dan moral, di mana peserta didik belajar untuk mendengar, memahami, dan menghargai sudut pandang orang lain. Individu yang terbiasa mengelola emosinya, khususnya amarah, akan lebih cenderung membangun komunikasi yang inklusif, terbuka terhadap perbedaan, dan mampu mencari solusi bersama tanpa terjebak dalam konflik emosional. Dengan demikian, kemampuan meredam marah tidak hanya menjadi bentuk kedewasaan personal, tetapi juga bagian penting dalam membangun peradaban digital yang berbasis pada nilai-nilai luhur pendidikan karakter dan kemanusiaan.

b. Kebutuhan akan aktualisasi diri

Pengelolaan rasa takut dan panik menurut Abu Zaid al-Balkhi memiliki kontribusi penting dalam menciptakan pendidikan humanistik, khususnya dalam

rangka memenuhi kebutuhan aktualisasi diri siswa dalam lingkungan belajar. Dalam pandangan al-Balkhi, rasa takut dan panik adalah bentuk gangguan emosional yang dapat melemahkan jiwa dan menghambat seseorang dalam mengambil keputusan atau bertindak secara optimal. Ketika siswa dikuasai oleh ketakutan, baik terhadap kegagalan, hukuman, maupun tekanan sosial yang menyebabkan potensi dirinya menjadi terhambat dan proses belajar kehilangan makna. Hal ini sejalan dengan teori hierarki kebutuhan Maslow, di mana aktualisasi diri hanya dapat dicapai apabila kebutuhan dasar seperti keamanan dan penghargaan diri telah terpenuhi.¹⁰²

Dengan menerapkan strategi al-Balkhi dalam pengelolaan rasa takut, seperti berpikir rasional, memperkuat iman dan ketenangan spiritual, serta mengalihkan perhatian dari sumber kepanikan, siswa dapat membebaskan diri dari belenggu emosional yang menghambat. Dalam lingkungan belajar yang mendukung dan bebas dari rasa takut, siswa terdorong untuk mengembangkan potensi tertingginya, berpikir

¹⁰² Irfan et al., "Abraham Maslow Humanistic Approach Through Cooperative Learning on Social Studies Subjects."

kreatif, serta memiliki kepercayaan diri dalam mengekspresikan ide dan bakatnya. Hal ini pada akhirnya akan membentuk karakter yang berani, resilien, serta memiliki kesadaran moral yang matang sebagai bagian dari hasil dari proses pendidikan humanistik yang utuh.¹⁰³

Era digital saat ini ditandai dengan karakteristik media sosial yang sangat mendukung partisipasi dan keterbukaan. Fitur-fitur seperti kolom komentar, polling, siaran langsung, dan notifikasi memungkinkan setiap individu untuk terlibat aktif dalam diskusi, mengikuti tren, serta mempertahankan eksistensi digital mereka. Dalam atmosfer yang serba cepat dan terus terhubung ini, muncul fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu rasa takut ketinggalan informasi, peristiwa, atau percakapan penting yang terjadi di dunia maya.¹⁰⁴

Individu yang mengalami FOMO merasa tertinggal dan cemas jika tidak segera merespons atau

¹⁰³ Maijuana, Deliani, and Batubara, “MENGHADAPI TANTANGAN MENTAL: DAMPAK ISU KESEHATAN MENTAL PADA PROSES BELAJAR DI ERA DIGITAL.”

¹⁰⁴ Dyah Margraeth Anggraini Widirahayu and Juniana Husna, “Dampak Perbandingan Sosial Di Instagram Terhadap Fomo Dan Social Anxiety Di Era Digital : Sebuah Kajian Deskriptif Pada Mahasiswa,” *Jurnal Jejak Hukum Indonesia* 01, no. 2 (2024): 64–73.

ikut serta dalam aktivitas digital yang sedang tren. Tekanan ini menimbulkan beban psikologis berupa rasa takut, panik, bahkan kecemasan yang berlebihan karena merasa tidak relevan, tidak dianggap, atau tertinggal dibandingkan dengan pengguna lain yang tampak selalu hadir dan aktif. Rasa terpaksa untuk selalu hadir dan terlibat ini meskipun tanpa urgensi dapat menjadi sumber stres yang signifikan, terutama bagi kalangan remaja dan dewasa muda yang masih dalam proses membentuk jati diri. Mereka cenderung merasa bahwa nilai dirinya ditentukan oleh keberadaannya di media sosial, bukan oleh proses aktualisasi diri yang lebih hakiki.¹⁰⁵

Akibat dari kondisi psikologis tersebut, degradasi moral tak terelakkan. Ketika individu terjebak dalam rasa takut tertinggal, mereka bisa saja mengabaikan nilai kejujuran, ketulusan, dan kesederhanaan. Sebaliknya, muncul sikap iri, tamak, atau berpura-pura demi memenuhi ekspektasi publik. Kehidupan pun mulai dibentuk oleh tekanan luar, bukan dari kesadaran diri. FOMO juga bisa menjebak seseorang dalam sikap materialistik dan pamer, yang membuat nilai-nilai

¹⁰⁵ Widirahayu and Husna.

spiritual dan sosial luntur digantikan oleh egoisme dan perbandingan sosial yang tidak sehat.¹⁰⁶

Sejak awal penciptaannya, manusia telah dibekali dengan perasaan panik yang bersifat alami. Meski perasaan ini tidak bisa sepenuhnya dihapuskan, sebagian besar bentuk kepanikan yang muncul dalam kehidupan dapat ditangani dengan pendekatan psikologis dan pembiasaan diri. Salah satu bentuk terapi yang dapat diterapkan adalah dengan melatih pola pikir agar tidak membesar-besarkan musibah yang dibayangkan. Sebab, kenyataannya sebagian besar ketakutan yang dirasakan manusia ternyata tidak pernah benar-benar terjadi. Dalam hal ini, pepatah bijak menyatakan bahwa "apa yang paling ditakutkan jarang terjadi" dan "kebanyakan kekhawatiran kita hanyalah bayangan kosong".¹⁰⁷

Al-Balkhi dalam kitabnya menjelaskan terdapat tiga cara guna menanggulangi panik dan takut, diantaranya adalah:¹⁰⁸

¹⁰⁶ Sayyid Haqqul Yaqin, "Zuhud Dan Wara' Dalam Mengatasi Fear of Missing Out," *Jurnal Agama Dan Sains Teknologi* 1, no. 1 (2025): 62–73.

¹⁰⁷ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 136.

¹⁰⁸ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 137-138.

في دفع آفة الخوف عنها بقوة الغضب. ومنها أن يفكر أن استشعار الخوف الشديد إنما هو فعل الغر من الناس الذي براحلا يعرف الأشياء بحقائقها. ومن أجل ذلك؛ كان ما جرت العادة به في الذين يرشحون لصناعة الحروب من أبناء الملوك وغيرهم بأن يخرجوا وهم أطفال إلى معارك الحروب التقع أبصارهم من أول الأمر على القتلى والجرحى وينشؤوا على تلك العادة

Diantaranya adalah ia harus membuktikan diri mampu mengusir momok rasa takut dengan kekuatan amarah. Diantaranya adalah anggapan bahwa perasaan takut yang hebat adalah perbuatan seseorang yang tidak mengetahui segala sesuatu sebagaimana adanya. Dan karena alasan ini; Sudah menjadi kebiasaan bagi mereka yang dicalonkan untuk berperang, putra raja dan lain-lain, ketika masih anak-anak pergi berperang, di mana mereka pertama kali akan melihat orang mati dan terluka, dan mereka akan tumbuh dalam kebiasaan itu.

Para filsuf membandingkan ketakutan dengan kabut yang tampak menakutkan dari kejauhan, tetapi sebenarnya tidak membahayakan saat didekati. Metode percobaan ini memperlihatkan bahwa ketakutan terhadap sesuatu biasanya jauh lebih mengerikan sebelum hal itu benar-benar terjadi. Dengan memahami bahwa kondisi kepanikan pernah dialami sebelumnya dan mampu dilalui, seseorang akan lebih siap menghadapi rasa takut di masa mendatang. Maka,

pembiasaan menghadapi rasa takut menjadi bentuk terapi tersendiri yang efektif.¹⁰⁹

Selain berpikir logis, individu juga dapat belajar dari pengalaman orang lain yang berhasil melewati kondisi sulit. Jika orang lain bisa mengatasi situasi tersebut, maka diri sendiri pun memiliki potensi yang sama. Terapi ini menanamkan keyakinan bahwa kekuatan mental bukanlah sesuatu yang eksklusif, melainkan bisa dibangun dengan kesadaran dan latihan. Bahkan, menyadari bahwa rasa panik dapat menghalangi tindakan bijak merupakan langkah penting untuk membatasi ruang geraknya. Dengan begitu, seseorang dapat melatih diri untuk menjauhi kebiasaan atau situasi yang memicu kepanikan.

Menariknya, emosi marah pun bisa dialihkan sebagai bentuk energi untuk mengusir rasa panik. Ketika seseorang menganggap bahwa rasa takut berlebihan merupakan simbol kelemahan, ia bisa membangkitkan kemarahan terhadap dirinya sendiri sebagai pemantik keberanian. kebanggaan terhadap harga diri, kemampuan bertahan, dan ketegasan mental menjadi

¹⁰⁹ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*", hlm. 137.

pendorong untuk tidak tunduk pada rasa panik. Terapi ini biasa dilakukan oleh para pemimpin, pejuang, dan orang-orang yang ditempa dalam situasi sulit sehingga dapat membentuk identitas mental yang kuat melalui dorongan harga diri yang positif.¹¹⁰

Kesimpulannya, terapi paling efektif dalam mengatasi kepanikan adalah peningkatan pengetahuan dan pembiasaan bertahap terhadap sumber ketakutan. Dengan terus menghadapi situasi menakutkan secara sadar, seseorang akan membangun ketahanan mental dan kedewasaan emosional. Proses ini bukan hanya menyembuhkan rasa panik, tetapi juga menjadi landasan pendidikan karakter yang penting di era digital. Di tengah dunia yang penuh ketidakpastian, kemampuan mengelola rasa takut menjadi kunci bagi keberanian, kedewasaan, dan kebijaksanaan dalam bersikap.

Contoh konkret pengelolaan rasa takut dan panik dapat terlihat pada siswa atau mahasiswa yang menghadapi ujian daring di era digital. Banyak dari mereka merasa cemas berlebihan terhadap kemungkinan gagal, kesalahan teknis, atau ketidaksiapan materi.

¹¹⁰ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*”, hlm. 138.

Namun, dengan pendekatan seperti yang dijelaskan al-Balkhi yakni membiasakan diri menghadapi situasi menegangkan dan meningkatkan pengetahuan serta pengalaman, para pelajar dapat mengatasi ketakutan tersebut. Misalnya, mereka mulai mengikuti simulasi ujian, memperdalam pemahaman materi, dan melatih manajemen waktu serta emosi. Dengan cara ini, mereka bukan hanya lebih siap secara teknis, tetapi juga membentuk ketahanan mental yang tangguh.¹¹¹

Dapat disimpulkan bahwa pengelolaan rasa takut dan panik memiliki Relevansi yang sangat signifikan terhadap pendidikan karakter, khususnya bila dikaitkan dengan pendekatan humanistik Abraham Maslow melalui teori hierarki kebutuhan. Dalam perspektif ini, pengendalian emosi bukan hanya berfungsi sebagai bentuk terapi psikologis, melainkan menjadi syarat penting dalam pencapaian tingkat kebutuhan tertinggi, yaitu aktualisasi diri. Maslow menegaskan bahwa seseorang tidak akan mampu mengembangkan potensi

¹¹¹ Muhamad Gandhi and Tatik Meiyuntariningsih, "Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) Untuk Menghilangkan Gangguan Kecemasan Menyeluruh Pada Remaja," *Jurnal Kajian Riset Multidisiplin* 8, no. 6 (2024): 70–78.

dirinya secara utuh jika masih dibelenggu oleh rasa takut, kecemasan, atau tekanan mental.

Di tengah era digital yang dipenuhi distraksi, tekanan sosial, dan arus informasi yang masif, kemampuan individu untuk mengelola kondisi emosional secara sadar dan konstruktif menjadi fondasi penting bagi tumbuhnya karakter yang matang dan resilien. Individu yang terbiasa mengatasi rasa takut dan panik dengan ketenangan dan kesadaran emosional akan lebih mampu mengembangkan karakter-karakter luhur seperti keberanian, ketekunan, kebijaksanaan, dan tanggung jawab. Hal ini menunjukkan bahwa aktualisasi diri bukan hanya tentang pencapaian intelektual atau prestasi eksternal, tetapi juga tentang pematangan batin yang menghasilkan manusia yang utuh secara moral, emosional, dan spiritual. Oleh karena itu, pendidikan humanistik yang berorientasi pada aktualisasi diri harus memberikan ruang bagi pembentukan kecerdasan emosional, karena dari sinilah nilai-nilai karakter yang autentik dan etis akan tumbuh secara alami dalam diri peserta didik.

2. Pendidikan karakter holistik

Tercapainya pendidikan holistik sangat bergantung pada terjaganya kesehatan mental yang stabil, sebab hanya

individu dengan kondisi psikologis yang sehat yang dapat berkembang secara utuh sebagai manusia. Abu Zaid al-Balkhi menyoroti urgensi menjaga kestabilan jiwa, terutama dengan mencegah timbulnya perasaan sedih yang berkepanjangan, depresi, serta gangguan seperti obsessive-compulsive disorder (OCD) dan self-talk negatif, sebagai bagian dari upaya merawat kesehatan mental. Individu yang mampu mengatur emosinya secara proporsional akan lebih mudah menumbuhkan karakter positif seperti kepercayaan diri, kesabaran, ketangguhan, dan empati sebagai nilai-nilai yang menjadi pilar penting dalam pendidikan karakter.¹¹²

Pandangan ini sejalan dengan teori pendidikan holistik yang dikemukakan oleh John P. Miller, yang menekankan bahwa pendidikan yang menyeluruh harus mampu membangun keterhubungan: antara pikiran dan tubuh, antara individu dan lingkungan sosial, antara manusia dan alam semesta, serta antara diri dan dimensi spiritual.¹¹³ Dengan demikian, pengelolaan emosi tidak

¹¹² Niya Yuliana, M. Dahlan R, and Muhammad Fahri, "Model Pendidikan Holistik Berbasis Karakter Di Sekolah Karakter Indonesia Heritage Foundation," *EduHumaniora | Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru* 12, no. 1 (2020): 15–24, <https://doi.org/10.17509/eh.v12i1.15872>.

¹¹³ M. Slamet Yahya and Dede Wahyu Setiadi, "Pendekatan Holistik Integratif Dalam Pembelajaran PAI (Studi Implementasi Di

semata menjadi bentuk penanganan psikologis, tetapi juga menjadi fondasi penting dalam mengembangkan pendidikan holistik yang memfasilitasi tumbuhnya potensi kemanusiaan peserta didik secara utuh dan seimbang, berikut penjelasannya:

a. Keterpaduan (*wholeness*)

Upaya Abu Zaid al-Balkhi dalam menangkalkan perasaan sedih dan depresi menunjukkan titik temu yang menarik dengan indikator keterpaduan (*wholeness*) dalam pendidikan holistik yang dikemukakan oleh John P. Miller. Al-Balkhi menekankan bahwa kesedihan dan depresi adalah gangguan yang memengaruhi keseluruhan eksistensi manusia bukan hanya kondisi spiritual atau psikologis, melainkan juga berkaitan dengan fungsi tubuh, akal, dan relasi sosial.¹¹⁴

Pandangan ini selaras dengan gagasan Miller yang menyatakan bahwa pendidikan harus memperlakukan peserta didik sebagai makhluk utuh, yang tidak bisa dipisah-pisahkan antara pikiran, perasaan, tubuh, dan jiwa. Jika al-Balkhi mendorong penyembuhan

SMA Negeri 4 Purwokerto),” *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 9, no. 2 (2024): 857–80.

¹¹⁴ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 118.

emosional melalui penguatan spiritual, pengalihan pikiran, dan terapi kognitif sederhana, maka Miller melihat bahwa proses pendidikan itu sendiri seharusnya mengintegrasikan dimensi emosional, sosial, dan spiritual siswa agar tumbuh sebagai pribadi yang utuh.¹¹⁵

Sebagai contoh fenomena di sekolah, seorang siswa yang menghadapi tekanan akademik yang berat, seperti ujian yang menumpuk atau tugas yang banyak, mungkin mulai menunjukkan tanda-tanda kesedihan atau kecemasan. Hal ini dapat terlihat dalam penurunan semangat belajar, kurangnya interaksi sosial, atau sering melamun di kelas. Dalam kasus seperti ini, siswa tidak hanya menghadapi masalah intelektual, tetapi juga kesulitan emosional yang dapat mengganggu kesejahteraan mentalnya. Fenomena ini mencerminkan bagaimana ketidakseimbangan dalam aspek emosional dan mental dapat memengaruhi kinerja akademik, yang pada akhirnya menciptakan kondisi yang memerlukan pendekatan holistik dalam pendidikan untuk mendukung kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

¹¹⁵ Anati Rahila and Khozin, “Pengembangan Kurikulum Holistik Pada Lembaga Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Dasar Atau Madrasah Ibtidaiyah,” *Dirosat: Journal of Education, Social Sciences, and Humanities* 2, no. 2 (2024): 124–29.

Di era digital, keterbukaan dan konektivitas menjadi dua karakteristik utama media sosial yang memungkinkan pengguna untuk saling berbagi pengalaman, pencapaian, dan gaya hidup secara real-time. Fitur seperti unggahan foto, video, story, serta algoritma yang menampilkan konten dengan engagement tinggi, mendorong individu untuk memamerkan sisi terbaik dari kehidupannya. Kondisi ini melahirkan fenomena *flexing*, yaitu kecenderungan untuk menunjukkan kemewahan, status sosial, dan pencapaian secara berlebihan demi memperoleh pengakuan dan validasi sosial. Paparan terus-menerus terhadap konten semacam ini menciptakan ilusi bahwa kehidupan orang lain sempurna, yang pada gilirannya mendorong individu untuk membandingkan diri mereka secara negatif.¹¹⁶

Perbandingan tersebut dapat menurunkan harga diri, memunculkan rasa tidak puas terhadap hidup sendiri, hingga menimbulkan perasaan cemas (*anxiety*), sedih, dan depresi. Masalah kesehatan mental menjadi semakin kompleks ketika algoritma media sosial

¹¹⁶ Kharisa Imandina, Aris Sutejo, and Aditya Rahman Yani, "Konsep Video Konten Edukasi Kesehatan Mental Untuk Remaja," *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin* 4, no. 2 (2024): 16–30.

memperkuat paparan terhadap konten serupa, menciptakan siklus psikologis yang sulit diputus. Terutama pada remaja dan generasi muda, fenomena ini memperburuk kesejahteraan psikologis mereka dan menumbuhkan persepsi bahwa nilai diri bergantung pada penilaian dan penampilan eksternal, bukan pada kualitas internal atau proses hidup yang otentik.¹¹⁷

Kondisi ini pada akhirnya menciptakan degradasi moral. Rasa iri, putus asa, dan rasa tidak adil terhadap kehidupan bisa menggantikan nilai-nilai mulia seperti empati, tanggung jawab, dan syukur. Alih-alih menyemangati diri untuk berproses, individu menjadi apatis dan kehilangan semangat. Lebih jauh lagi, hal ini bisa menyebabkan ketidakpedulian sosial, karena seseorang merasa tidak cukup atau tidak mampu seperti orang lain. Akibatnya, kepekaan terhadap sesama melemah dan hubungan sosial menjadi kering tanpa ketulusan.¹¹⁸

¹¹⁷ Rizka Juniarti Pratiwi and Muhammad Ikbal Sultoni, "Dari Layar Ke Tatap Muka: Analisis Perilaku Fenomena Degradasi Etika Siswa Pasca Covid-19 Dalam Perspektif Filosofi Buber, Dreyfus, Dan Merleau-Ponty," *Pratyaksa: Jurnal Ilmu Pendidikan, Sosial Dan Humaniora* 1, no. 2 (2025): 247–57.

¹¹⁸ Pratiwi and Sultoni.

Kesedihan dan depresi merupakan dua gejala psikologis yang memiliki dampak besar bagi kehidupan seseorang. Ketika seseorang dilanda depresi, perubahan sikapnya menjadi drastis, seperti kehilangan semangat, munculnya rasa lelah terus-menerus, bahkan tindakan di luar nalar ketika kesabarannya digantikan oleh rasa putus asa. Depresi lebih dari sekadar kesedihan biasa; ia seperti api yang menyala dan membakar semangat hidup seseorang, menyebabkan kegelapan dalam jiwanya layaknya matahari yang tertutup gerhana. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini akan merusak bukan hanya keseimbangan emosi, tetapi juga kesehatan fisik dan relasi sosial.¹¹⁹

Al-Balkhi telah mengklasifikasikan penyebab kesedihan dalam kitab menjadi dua, yaitu:¹²⁰

الحزن على ضربين: أحدهما ما يكون معروف السبب؛ كإنسان يعرض له الحزن من فقد محبوب من أهل أو مال أو شيء خاص الموقع منه، والآخر مجهول السبب؛ وهو غمة يجدها الإنسان على قلبه في عامة الأوقات تمنعه من النشاط وإظهار السرور، وصدق الاستمتاع بشيء من اللذات

¹¹⁹ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 141.

¹²⁰ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 142.

والشهوات من غير أن يعرف لذلك الفتور والانكسار اللذين يجدهما شيئاً
يخيل بهما عليه

Ada dua jenis kesedihan: Pertama, kesedihan yang diketahui penyebabnya, seperti orang yang bersedih karena kehilangan orang yang dicintainya, seperti keluarga, uang, atau sesuatu yang istimewa, dan kedua, kesedihan yang tidak diketahui penyebabnya, yaitu kegundahan yang ada dalam hati seseorang setiap saat, sehingga ia tidak dapat beraktivitas, menampakkan kesenangan, dan menikmati segala kenikmatan dan kelezatan, tanpa mengetahui bahwa kegundahan yang ada dalam hatinya itu adalah sesuatu yang hanya dibayangkan olehnya.

Untuk mengatasi jenis kesedihan yang diketahui sebabnya, pendekatan eksternal dan internal bisa dilakukan. Nasihat dari orang lain dapat memberikan dukungan awal, seperti resep dokter yang mengobati penyakit fisik. Sementara dari internal, penguatan pola pikir menjadi langkah penting, seperti menyadari bahwa depresi dapat menyebabkan penyakit kronis dan kerusakan diri, yang semestinya lebih dijaga daripada kehilangan hal-hal di luar diri.¹²¹

Menanamkan mindset bahwa diri sendiri adalah harta paling berharga membantu seseorang untuk tidak

¹²¹ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 142.

membiarkan dirinya hancur hanya karena kehilangan sesuatu yang sebenarnya berada di luar kendalinya. Selain itu, menyadari bahwa kehidupan dunia penuh dengan ketidaksempurnaan akan menumbuhkan kesadaran bahwa kehilangan adalah bagian alami dari kehidupan. Ketika seseorang menurunkan ekspektasinya terhadap dunia dan mulai bersyukur atas apa yang dimiliki, ia akan menjalani hidup dengan lebih ringan, penuh semangat, dan kebahagiaan pun muncul dalam hal-hal yang sederhana.

Cara lain dalam menghadapi depresi adalah dengan menolak untuk terjatuh dalam emosi negatif yang melemahkan mental. Mereka yang mampu bersabar dan tabah atas musibah adalah pribadi yang tangguh, mampu belajar dari masa lalu, dan tidak mudah dihancurkan oleh keadaan. Dalam perspektif ini, ketabahan bukan hanya menjadi jalan keluar dari kesedihan, tetapi juga pembentuk karakter kuat yang siap menghadapi kesulitan apa pun. Sebaliknya, tenggelam dalam kesedihan berlarut hanya akan menambah beban dan

menciptakan bencana baru yang seharusnya bisa dihindari.¹²²

Untuk jenis kesedihan tanpa sebab yang jelas, terapi fisik dan psikologis harus dilakukan secara beriringan. Kesedihan ini sering kali disebabkan oleh faktor-faktor biologis seperti anemia, rasa dingin, atau kelelahan tubuh. Menghangatkan tubuh, memperbaiki pola makan, dan meningkatkan kondisi fisik menjadi solusi yang tidak boleh diabaikan. Sementara dari sisi psikologis, membangkitkan suasana hati melalui percakapan, musik yang menyenangkan, atau kegiatan yang membahagiakan, dapat membantu mengalihkan pikiran dari kesuraman yang tidak beralasan. Keseluruhan pendekatan ini menunjukkan bahwa menangani kesedihan dan depresi bukan hanya tentang menghindari rasa sakit, tetapi tentang membangun kembali kesadaran diri, kekuatan batin, dan semangat hidup.¹²³

Kesedihan yang disebabkan oleh kehilangan atau kegagalan dapat ditangkal dengan membangun

¹²² Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...* ", hlm. 142.

¹²³ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...* ", hlm. 142.

kesadaran bahwa segala sesuatu di dunia ini bersifat sementara dan tidak ada yang abadi. Misalnya, ketika seorang pelajar kehilangan anggota keluarga atau gagal masuk perguruan tinggi impian bahkan korban bullying, dapat menguatkan diri dengan menerima kenyataan, mencari makna di balik kejadian tersebut, serta mengambil hikmah sebagai bekal perbaikan diri. Pendekatan ini tidak hanya membantu meringankan kesedihan, tetapi juga menumbuhkan nilai pendidikan karakter seperti ketabahan, keikhlasan, dan tanggung jawab emosional. Dalam era digital, di mana ekspresi duka sering kali ditampilkan di media sosial, kemampuan mengelola kesedihan dengan dewasa menjadi modal penting untuk tetap waras dan tidak terjebak dalam kepura-puraan atau tekanan sosial maya.¹²⁴

Kesedihan yang datang tanpa sebab yang jelas, seperti rasa hampa, malas beraktivitas, atau merasa tidak berarti, dapat ditangkal melalui perawatan fisik dan psikis secara seimbang. Remaja atau mahasiswa yang

¹²⁴ Asnaini, Atika Aulia, and Gusman Lesmana, “Peran Konseling Dalam Mengatasi Bullying Di Sekolah Dengan Pendidikan Karakter: Studi Literature,” *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 11, no. 6 (2024): 2380–86.

merasa sedih tanpa tahu alasannya dapat memulai dengan memperbaiki pola tidur, mengurangi konsumsi media digital yang negatif, memperbanyak aktivitas fisik seperti olahraga ringan, serta mencari komunitas positif yang memberi semangat. Hal ini mendorong lahirnya nilai-nilai seperti kedisiplinan, kesadaran diri, dan keseimbangan hidup. Di era digitalisasi yang penuh distraksi dan over-informasi, menjaga tubuh dan pikiran tetap sehat merupakan keterampilan hidup penting agar tidak mudah terjerumus dalam krisis identitas atau depresi berkepanjangan.¹²⁵

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa menangkal rasa sedih dan depresi menurut Abu Zaid al-Balkhi tidak hanya berfungsi untuk menjaga stabilitas mental, tetapi juga menjadi fondasi penting dalam menciptakan pendidikan holistik yang utuh. Pandangan al-Balkhi yang memandang kesedihan sebagai gangguan yang melibatkan jiwa, pikiran, tubuh, dan kondisi sosial menunjukkan pendekatan yang selaras dengan indikator

¹²⁵ Theresia Beto Suku Rere, Yanti Rosdiana, and Wahidyanti Rahayu H, "Hubungan Kesepian Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Griya Lansia Husnul Khatimah Wajak Malang," *Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan* 2, no. 1 (2024): 117–26, <https://doi.org/10.62085/ajk.v2i1.53>.

keterpaduan (wholeness) yang dikemukakan oleh John P. Miller.

Menurut Miller, pendidikan yang ideal harus mengintegrasikan berbagai aspek kemanusiaan siswa, baik akal, tubuh, emosi, jiwa, dan hubungan sosial secara harmonis dan tidak terpisah-pisah. Ketika pendekatan al-Balkhi dalam menangani kesedihan diterapkan dalam pendidikan, terciptalah ruang belajar yang tidak hanya menyembuhkan secara psikologis, tetapi juga membentuk keutuhan diri peserta didik. Dari pendekatan ini, lahirlah karakter yang resilien, empatik, adaptif, dan memiliki kesadaran holistik terhadap dirinya maupun lingkungannya. Karakter semacam ini sangat dibutuhkan dalam menghadapi kompleksitas era digital yang kerap memicu tekanan emosional, sehingga siswa tidak hanya mampu bertahan, tetapi juga tumbuh menjadi pribadi yang adaptif, tangguh, dan seimbang dalam menjalani kehidupan.

b. Kesadaran diri (*self-awareness*)

Upaya Abu Zaid al-Balkhi dalam menghindari gangguan obsesif-kompulsif (OCD) dan self-talk negatif menunjukkan pentingnya penguatan kesadaran diri sebagai fondasi dalam menjaga kesehatan mental. Al-Balkhi menjelaskan bahwa salah satu penyebab utama

gangguan kejiwaan adalah dominasi pikiran-pikiran negatif yang berulang dan tidak terkendali, yang mengganggu ketenangan jiwa dan mengarah pada perilaku kompulsif atau perasaan cemas yang berlebihan. Dalam konteks ini, kesadaran diri sebagaimana ditekankan dalam pendidikan holistik oleh John P. Miller menjadi indikator penting yang memungkinkan individu mengenali gejala internalnya, membedakan antara pikiran yang rasional dan irasional, serta mengambil sikap reflektif terhadap respons emosional yang muncul.¹²⁶

Di era digital, karakteristik konektivitas yang tak terputus dan adanya fitur komunikasi dua arah dalam media sosial menciptakan ruang interaksi yang sangat dinamis. Platform digital mendorong individu untuk selalu aktif, produktif, dan responsif terhadap berbagai tuntutan sosial serta perkembangan informasi. Di balik kemudahan tersebut, eksistensi digital seringkali melahirkan ekspektasi berlebihan, baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan virtual, yang menuntut

¹²⁶ Rusmanto and Muh. Hanif, "Pendidikan Holistik Untuk Pengembangan Karakter Di SD Islam Bustan El Firdaus," *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 7, no. 8 (2024): 9100–9110, <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i8.5261>.

kesempurnaan, kecepatan tanggapan, dan performa optimal secara terus-menerus.¹²⁷

Kondisi ini menyebabkan tekanan mental yang signifikan, memunculkan gejala seperti *overthinking*, kelelahan emosional (*burnout*), serta kecenderungan mengalami gangguan obsesif-kompulsif (OCD). Selain itu, muncul pula fenomena *self-talk* negatif, yaitu kebiasaan merendahkan diri sendiri akibat ketidaksesuaian antara kenyataan dengan standar yang dibentuk oleh algoritma sosial media. Pikiran individu dipenuhi oleh ketakutan akan kegagalan, kebutuhan akan pengakuan konstan, serta tekanan untuk selalu tampil baik di ruang maya. Tekanan ini berdampak pada kelelahan psikologis, menurunnya rasa percaya diri, dan berkurangnya kemampuan untuk memaknai diri secara sehat dan realistis dalam kehidupan sosial maupun personal.¹²⁸

Tekanan psikologis yang timbul akibat ekspektasi digital yang tidak realistis tidak hanya mengganggu

¹²⁷ Yusmanizar et al., “Analisis Karakteristik Penggunaan Media Sosial Pada,” *Jurnalisa* 06, no. 2 (2020): 200–215, <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/jurnalisa/article/view/16263/11055>.

¹²⁸ Saliani et al., “Treating Guilt-Inducing Self-Talk in Ocd With Dramatized Socratic Dialogue: A Step By Step Intervention.”

kestabilan emosi, tetapi juga berdampak serius pada kemerosotan nilai moral dalam kehidupan individu. Ketika seseorang terus-menerus terjebak dalam *self-talk* negatif dan merasa tidak mampu memenuhi standar sosial yang ditetapkan media, maka rasa syukur terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dimiliki akan terkikis. Akibatnya, individu menjadi sulit menerima kekurangan orang lain dan cenderung bersikap sinis serta membandingkan diri secara tidak sehat. Dalam situasi ini, kejujuran terhadap diri sendiri pun mulai terdistorsi karena individu lebih memilih membangun narasi palsu atau persona digital yang ideal guna mendapatkan validasi eksternal. Sikap ini pada akhirnya menurunkan integritas pribadi dan memudahkan nilai-nilai moral seperti optimisme, ketulusan, serta kejujuran yang seharusnya menjadi fondasi dalam pembentukan karakter yang kuat dan bermartabat.¹²⁹

Untuk mengatasi gangguan ini, al-Balkhi telah merumuskan dalam kitabnya, diantaranya adalah terapi eksternal dan internal:¹³⁰

¹²⁹ Saliani et al.

¹³⁰ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 153.

وإذا كانت المخاوف وأحاديث النفس من هذا الجنس؛ فمن الواجب أن نصف الحيل التي بها يجب أن يندفع هذا العرض منها أشياء يحتال بها ليقبها أو يقللها. فنقول إن الحيل التي بها يندفع هذا العرض منها أشياء يحتال بها من خارج النفس، ومنها أشياء يحتال بها من داخل النفس

Jika waswas dan self-talk adalah jenis ini, maka perlu dijelaskan terapi yang dapat digunakan untuk mencegah atau meminimalisir gejala ini. Kami katakan bahwa terapi yang dapat digunakan untuk mencegah gejala ini meliputi hal-hal yang dapat digunakan dari luar jiwa, dan hal-hal yang dapat digunakan dari dalam jiwa.

Terapi eksternal melibatkan interaksi sosial dan aktivitas yang mengalihkan perhatian dari pikiran negatif, sementara terapi internal berfokus pada pengembangan mindset yang positif dan logis. Penderita perlu menyadari bahwa banyak dari kekhawatiran mereka tidak berdasar dan bahwa mereka memiliki kekuatan untuk mengubah pola pikir mereka. Dengan dukungan dari orang lain dan usaha untuk tetap aktif, penderita dapat mengurangi dampak dari OCD dan self-talk negatif.¹³¹

Akhirnya, penting untuk memahami bahwa setiap penyakit, baik fisik maupun mental, memiliki potensi

¹³¹ Abu Zaid al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus...*, hlm. 153.

untuk disembuhkan. Dengan pendekatan yang tepat, baik melalui terapi maupun perubahan pola pikir, penderita dapat menemukan jalan menuju pemulihan. Kesadaran akan hubungan antara kesehatan fisik dan mental, serta keyakinan bahwa ada obat untuk setiap penyakit, dapat memberikan harapan dan motivasi bagi mereka yang berjuang melawan gangguan mental ini.

Di era digital, perilaku OCD dapat terlihat dari kebiasaan seseorang yang terus-menerus waswas untuk mengecek notifikasi media sosial, email, atau pesan masuk secara berulang-ulang hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Misalnya, seorang pelajar yang merasa cemas jika tidak memeriksa smartphone setiap lima menit sekali, sehingga kehilangan fokus dalam belajar atau berinteraksi langsung dengan orang lain. Perilaku ini berrelevansi negatif pada pendidikan karakter karena dapat menghambat nilai disiplin, fokus, dan keseimbangan hidup.¹³² Untuk mengatasi hal ini, Abu Zaid al-Balkhi menawarkan terapi internal berupa penguatan akal dan penanaman kesadaran rasional

¹³² Hartini Mudarsa, "Dampak Gangguan Obsesif Kompulsif Disorder Pada Aktivitas Perkuliahan," *Ash-Shuduur* 1, no. 1 (2021): 41–53, <https://journal.iainlhokseumawe.ac.id/index.php/Ash-Shudur/article/view/268>.

bahwa kecemasan terhadap hal-hal kecil perlu dikendalikan. Sementara itu, terapi eksternalnya mencakup keterlibatan dalam aktivitas sosial seperti belajar kelompok atau diskusi langsung, yang dapat membantu mengalihkan perhatian dari obsesi digital dan memperkuat koneksi sosial yang sehat.¹³³

Self-talk negatif di era digital sering muncul melalui perbandingan diri dengan orang lain yang tampak sempurna di media sosial. Contohnya, seorang remaja yang merasa tidak cukup baik karena melihat unggahan teman-temannya yang sukses atau populer, lalu terus-menerus menyalahkan diri sendiri dan merasa rendah diri. Relevansi dari self-talk negatif ini terhadap pendidikan karakter adalah melemahkan rasa percaya diri, ketahanan mental, dan kemampuan berpikir positif.¹³⁴ Untuk menanggulangnya, al-Balkhi menyarankan terapi internal berupa penguatan pikiran, yaitu dengan membangun pemahaman diri yang realistis dan memperkuat keyakinan akan nilai pribadi tanpa

¹³³ Abu Zaid al-Balkhi, “*Kitab Kesehatan Mental terj...*”, hlm. 52-55.

¹³⁴ Nurfajri Kasmin Marina and Syahrir, “Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Optimisme Masa Depan,” *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah* 4, no. 2 (2024): 113–18, <https://doi.org/10.31960/dikdasmen->.

bergantung pada pengakuan orang lain. Terapi eksternalnya mencakup mencari lingkungan yang suportif dan membangun komunikasi positif dengan teman atau keluarga, yang dapat memberi umpan balik konstruktif dan mengurangi tekanan psikologis dari ekspektasi digital.¹³⁵

Kesimpulannya, perilaku obsessive-compulsive disorder (OCD) maupun self-talk negatif yang semakin marak di era digital memiliki potensi besar dalam menghambat perkembangan pendidikan karakter apabila tidak dikelola secara tepat. Namun demikian, apabila ditangani dengan pendekatan yang bijak, keduanya justru dapat menjadi titik awal bagi pembentukan karakter yang tangguh, sadar diri, dan bijaksana dalam merespons tekanan hidup di tengah arus digital. Fenomena ini menegaskan pentingnya penguatan nilai-nilai pengendalian diri, kedewasaan emosional, serta kemampuan berpikir positif dalam menghadapi derasnya informasi dan interaksi daring yang kompleks. Perspektif ini sejalan dengan teori pendidikan holistik yang dikemukakan oleh John P. Miller, yang

¹³⁵ Abu Zaid al-Balkhi, "*Kitab Kesehatan Mental terj...*", hlm. 52-55.

menekankan pentingnya kesadaran diri dalam proses pendidikan. Dengan mengintegrasikan pengelolaan kesehatan mental ke dalam kerangka pendidikan yang menyeluruh, peserta didik tidak hanya dibekali kecerdasan intelektual, tetapi juga ketahanan emosional dan karakter yang matang untuk menghadapi tantangan dunia digital secara sehat dan bermakna.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan mengenai kesehatan mental perspektif Syekh Abu Zaid al-Balkhi dalam kitab *maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* dan Relevansinya terhadap pendidikan karakter di era digital, dapat disimpulkan:

1. Kesehatan mental perspektif Abu Zaid al-Balkhi dalam kitab *maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*

Pemikiran Abu Zaid al-Balkhi menekankan bahwa kesehatan mental bergantung pada keseimbangan antara jiwa dan tubuh, dengan kondisi jiwa yang tenang dan bebas tekanan sebagai indikator utama. Al-Balkhi mengakui perbedaan ketahanan mental individu dan menekankan pentingnya penguatan jiwa, pengendalian emosi, serta pendekatan spiritual yang berkelanjutan. Al-Balkhi menawarkan dua metode terapi, yaitu internal melalui kekuatan diri dan idealisme, serta eksternal melalui dukungan lingkungan. Al-Balkhi juga mengidentifikasi gangguan seperti marah, takut, sedih, dan pikiran obsesif yang dapat memengaruhi kesehatan fisik, sehingga menjaga kesehatan jiwa menjadi kunci bagi kehidupan yang utuh dan bermakna.

2. Relevansi kesehatan mental perspektif al-Balkhi terhadap pendidikan karakter di era digital

Pengelolaan kesehatan mental menurut Abu Zaid al-Balkhi memiliki Relevansi signifikan dalam pendidikan karakter yang berbasis pendekatan humanistik dan holistik. Pengendalian emosi seperti marah, panik, dan takut selaras dengan hierarki kebutuhan Maslow, yang menekankan pentingnya kebutuhan rasa aman dan kebutuhan aktualisasi diri. Pengelolaan sedih dan depresi serta terapi terhadap gangguan obsesif dan self-talk negatif juga sejalan dengan penguatan nilai *wholeness* dan *self-awareness* dalam pendidikan holistik Miller. Dengan demikian, pengelolaan kesehatan mental menjadi fondasi dalam membentuk individu yang sabar, berani, ikhlas, dan memiliki integritas, sekaligus menjadikannya pilar pendidikan karakter yang utuh dan relevan di era digital.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik
 - a. Diharapkan peserta didik dapat menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental sebagai bagian dari kehidupan yang seimbang, sebagaimana ditegaskan oleh Abu Zaid al-Balkhi dalam karyanya.

- b. Peserta didik dianjurkan untuk menerapkan strategi internal dan eksternal dalam menjaga kesehatan mental, seperti memperkuat spiritualitas, menjaga hubungan sosial yang sehat, dan melakukan aktivitas yang menyehatkan jiwa.
 - c. Penting bagi peserta didik untuk membangun karakter yang kuat melalui pemahaman yang utuh tentang kesehatan mental dalam bingkai nilai-nilai Islam, agar mampu menghadapi tantangan kehidupan di era digital dengan sikap positif.
2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian mengenai konsep kesehatan mental dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* karya Abu Zaid al-Balkhi ini masih memiliki banyak ruang untuk dikembangkan. Oleh karena itu, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih mendalam aspek-aspek lain dari pemikiran al-Balkhi, seperti integrasi konsep keseimbangan mental dengan teori psikologi modern secara lebih komprehensif dan dalam bentuk aplikasi praktis, serta relevansinya dalam konteks pendidikan dan pembentukan karakter generasi digital.

C. Penutup

Segala puji penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan taufik dan hidayah-Nya sehingga penulisan tesis ini

dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih memerlukan berbagai penyempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang membangun demi perbaikan ke depan. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis secara pribadi maupun bagi para pembaca secara umum. Semoga Allah SWT senantiasa mencurahkan rahmat dan keberkahan-Nya kepada kita semua. Aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Zaid al-Balkhi, 2005. Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus, (Kairo: Ma'had al-Makhtūṭāt al-‘Arabiyyah).
- Abu Zaid al-Balkhi, 2024. Kitab Kesehatan Mental terj. Ariel Pramudya, Cetakan ke-3, (Jakarta: PT. Rene Turos Indonesia).
- Amatullah, Wafa. *KONSEP KESEHATAN MENTAL AL-BALKHI (MASHALIH AL-ANFUS) DALAM KONTEN INSTAGRAM @STUDIODJIWA*. Skripsi, 2024.
- Amiruddin Dardiri, Muhammad, Waluyo, and Anzar Aquil. “Kondisi Sosial-Politik Dinasti Bani Abbasiyah Dan Pengaruhnya Terhadap Pendidikan Islam.” *Jurnal Asy-Syukriyyah* 24, no. 1 (2023): 69–82. <https://doi.org/10.36769/asy.v24i1.318>.
- Andini Sudirman, Nur, Arum Putri Rahayu, Poltjes Pattipeilohy, Meriyati, and Inayatul Mutmainnah. “Manajemen Pendidikan Karakter Pada Remaja Generasi Z Dalam Mengelola Kondisi Emosional.” *Jurnal Kolaboratif Sains* 7, no. 5 (2024): 1862–73. <https://doi.org/10.56338/jks.v4i8.1942>.
- Aqil, Rihab Said, and Abdul Mujib. “Intuition in Islamic and Contemporary Psychology.” *Jurnal Indo-Islamika* 12, no. 1 (2022): 12–34. <https://doi.org/10.15408/jii.v12i1.24693>.
- Arif, and Nunu Burhanuddin. “Aliran Dan Pemikiran Kalam Maturidiyah.” *Perspektif: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Bahasa* 1, no. 4 (2023): 168–85. <https://doi.org/10.59059/perspektif.v1i4.716>.

- Asnaini, Atika Aulia, and Gusman Lesmana. "Peran Konseling Dalam Mengatasi Bullying Di Sekolah Dengan Pendidikan Karakter: Studi Literature." *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 11, no. 6 (2024): 2380–86.
- Beto Suku Rere, Theresia, Yanti Rosdiana, and Wahidyanti Rahayu H. "Hubungan Kesepian Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Griya Lansia Husnul Khatimah Wajak Malang." *Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan* 2, no. 1 (2024): 117–26. <https://doi.org/10.62085/ajk.v2i1.53>.
- BR Sembiring, Queene. "Dampak Teknologi Digital Terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda." *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia* 1, no. 1 (2024): 1–13.
- Destriawati, Afifah. *Kesehatan Mental Menurut Perspektif Zakiah Daradjat Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa*, 2023. <http://e-theses.iaincurup.ac.id/id/eprint/4624>.
- Diantofa, Yoga, and Irsyadunnas. "Mengurangi Perilaku Narcissistic Personality Disorder (NPD) Dengan Metode Muhasabah." *Al Amiyah: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 2 (2025): 141–50.
- Fauzan, A. "Analisis Resepsi Generasi Z Terhadap Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Youtube Channel Satu Persen." In *Theses*, 1–101, 2023.
- Forisma, Andi, and Taufik Hidayat. "Pembentukan Karakter Peserta Didik Melalui Pendidikan Humanistik Di Era 4.0 Paradigma Abraham Maslow Dan Ki Hajar Dewantara." *Jurnal Tarbiyah Islamiyah* 8, no. 2 (2023): 825–40. <http://ejournal.stit->

ru.ac.id/index.php/raudhah/article/view/434.

Gandhi, Muhamad, and Tatik Meiyuntariningsih. "Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) Untuk Menghilangkan Gangguan Kecemasan Menyeluruh Pada Remaja." *Jurnal Kajian Riset Multidisiplin* 8, no. 6 (2024): 70–78.

Hadiansyah, Andri, Aris Machmud, and Nisrina Salwa Taima. "Perspektif Multidisipliner Dalam Penanganan Kesehatan Mental." *Ikraith-Humaniora* 8, no. 1 (2024): 238–47.

Husnullail, M., Risnita, M. Syahrani Jailani, and Asbui. "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Riset Ilmiah." *Journal Genta Mulia* 15, no. 2 (2024): 70–78.

Ibrahim, Ilham. "PEMIKIRAN ABŪ ZAYD AL-BALKHĪ TENTANG GANGGUAN MENTAL DAN RELEVANSINYA TERHADAP PSIKOLOGI PENDIDIKAN." In *Tesis*, 1–321, 2024.

Imandina, Kharisa, Aris Sutejo, and Aditya Rahman Yani. "Konsep Video Konten Edukasi Kesehatan Mental Untuk Remaja." *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin* 4, no. 2 (2024): 16–30.

Indriani, Tiya, Jarkawi, and Akhmad Rizkhi Ridhani. "Dhikr Therapy : Overcoming Life Anxiety with Islamic Counseling Based on QS Ar-Ra ' d Verse 28." *Al-Hayat: Journal of Islamic Education* 8, no. 2 (2024): 562–72.

Iqbal Chailani, Muchammad, Abdul Wahab Fahrub, Luk Luki Fitri Rohmatilah, and Agus Kurniawan. "Teori Belajar Humanistik Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran

- PAI.” *Jurnal Pendidikan* 33, no. 2 (2024): 583–94.
<https://doi.org/10.32585/jp.v33i2.5287>.
- Irfan, Lusi Oktavia, Mei Akbar Velayati, S. Nudia Mastur, and Astri. “Abraham Maslow Humanistic Approach Through Cooperative Learning on Social Studies Subjects.” *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam* 10, no. 1 (2023): 56–74.
<https://doi.org/10.24252/auladuna.v10i1a5.2023>.
- Karisma, Nurul, Aida Rofiah, Siti Nur Afifah, and Yuni Mariani Manik. “Kesehatan Mental Remaja Dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying Di Indonesia.” *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 3, no. 03 (2024): 560–67.
<https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>.
- Lestari, Eka Apriani, Fadhlina Shahira, Resti Julia Agustindini, Winda Miranti, Ariesta Pratiwi, Agus Kurnia, Prodi Matematika, Fakultas Mipa, and Universitas Mataram. “Peningkatan Kesehatan Mental Pelajar Melalui Sosialisasi Kesehatan Mental Berbasis Islam.” *Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 1 (2024): 10–22.
- Liu, Fangqing, Xiaoshan Yin, and Wenting Jiang. “Comprehensive Review and Meta-Analysis of Psychological and Pharmacological Treatment for Intermittent Explosive Disorder: Insights From Both Case Studies and Randomized Controlled Trials.” *Clinical Psychology and Psychotherapy* 32, no. 1 (2025): 1–25.
<https://doi.org/10.1002/cpp.70016>.
- Maijuana, Elfa, Nurfarida Deliani, and Juliana Batubara. “MENGHADAPI TANTANGAN MENTAL: DAMPAK

ISU KESEHATAN MENTAL PADA PROSES BELAJAR DI ERA DIGITAL.” *Cendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran* 2, no. 12 (2024): 284–89.

Marina, Nurfajri Kasmin, and Syahrir. “Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Optimisme Masa Depan.” *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah* 4, no. 2 (2024): 113–18. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen->.

Meiliasandra, Gravelia Dwita, Evyana Prasetya, Gabriella Theofilia Siahaan, Viona Grace, and Sandy Kartasasmita. “The Relationship Between Intensity of Social Media Use with Anxiety in Early Adulthood.” *Journal of Social and Economic Research* 6, no. 1 (2024): 2036–43.

Mudarsa, Hartini. “Dampak Gangguan Obsesif Kompulsif Disorder Pada Aktivitas Perkuliahan.” *Ash-Shuduur* 1, no. 1 (2021): 41–53. <https://journal.iainlhokseumawe.ac.id/index.php/Ash-Shudur/article/view/268>.

Muizzudin, M., and Puji Lestari. “Nilai Nilai Pendidikan Multikultural Dalam Membentuk Karakter Moderasi Beragama Di Majelis Maiyah Sinau Bareng Cak Nun Dan KiaiKanjeng.” *Miyah: Jurnal Studi Islam* 20, no. 2 (2024): 305–34.

Nasution, Leli Asyuro, Moh Rafiq, and Icol Dianto. “Etika Komunikasi Netizen Di Media Instagram @Khoir_11 Ditinjau Dari Perspektif Islam.” *Al-Tsiqoh: Jurnal Ekonomi Dan Dakwah Islam* 9, no. 2 (2024): 61–79. <https://doi.org/10.33005/jkom.v1i1.5>.

Plunkett, Siobhan, Bethany M. Wootton, and Karen Moses.

- “Psychometric Properties of the DSM-5 Panic Disorder Dimensional Scale in an Australian Community Sample.” *Australian Psychologist* 60, no. 2 (2024): 152–61. <https://doi.org/10.1080/00050067.2024.2357280>.
- Pratiwi, Rizka Juniarti, and Muhammad Ikbal Sultoni. “Dari Layar Ke Tatap Muka: Analisis Perilaku Fenomena Degradasi Etika Siswa Pasca Covid-19 Dalam Perspektif Filosofi Buber, Dreyfus, Dan Merleau-Ponty.” *Pratyaksa: Jurnal Ilmu Pendidikan, Sosial Dan Humaniora* 1, no. 2 (2025): 247–57.
- Putri Waluyoajati, Mashita, and Darsista Irma Swari. “Peran Psikologi Tasawuf Mengenai Kesehatan Mental Dan Spiritualitas Generasi Z Pada Era Digital.” *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (2024): 199–209.
- Rahila, Anati, and Khozin. “Pengembangan Kurikulum Holistik Pada Lembaga Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Dasar Atau Madrasah Ibtidaiyah.” *Dirosat: Journal of Education, Social Sciences, and Humanities* 2, no. 2 (2024): 124–29.
- Raudah, Shalawati Fi, Yanwar Arief, and Azhar Abdul Rahman. “Abu Zayd Al-Balkhi’S Perspective on Depression and Anxiety in ‘Masalih Al-Abdan Wa Al-Anfus.’” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 9, no. 2 (2023): 302–11. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i2.19621>.
- Rusmanto, and Muh. Hanif. “Pendidikan Holistik Untuk Pengembangan Karakter Di SD Islam Bustan El Firdaus.” *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 7, no. 8 (2024): 9100–9110. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i8.5261>.

Safira, Mulia. “Kepemimpinan Putra Mahkota Terhadap Runtuhnya Dinasti Abbasiyah.” *Jurnal Syntax Fusion* 3, no. 1 (2023): 1–7. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i01.234>.

Sagala, Kartika Putri, Lamhot Naibaho, and Djoys Anneke Rantung. “Tantangan Pendidikan Karakter Di Era Digital.” *Jurnal Kridatama Sains Dan Teknologi* 06, no. 1 (2024): 1–8.

Said, Moch, Ajeng Dwi Fatmawati, and Muhammad Amiruddin. “The Abbasid Era and the Dynamics of Medical Science.” *Journal of World Future Medicine* 3, no. 2 (2025): 203–13.

Saliani, Angelo Maria, Claudia Perdighe, Vittoria Zaccari, Olga Ines Luppino, Alessandra Mancini, Katia Tenore, and Francesco Mancini. “Treating Guilt-Inducing Self-Talk in Ocd With Dramatized Socratic Dialogue: A Step By Step Intervention.” *Clinical Neuropsychiatry* 21, no. 1 (2024): 63–78. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore2023060104>.

Saputra, Ilham Yahya. *KONSEP KESEHATAN MENTAL PROF. DR. HJ. ZAKIAH DARADJAT GUNA MEMBENTUK INDIVIDU SEJAHTERA ATAS POTENSI DIRI*. Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2024.

Setiawan, Nabila Sarah, and Iwan Setiawan. “Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental: Dampak Bunuh Diri Dan Gejala Gangguan Kesehatan Mental.” *Jurnal Mahasiswa BK AN-Nur* 10, no. 1 (2024): 266–75.

Susanto, Bela Novita Amaris, Nofri Zayani, Selvy Afrioza, and

- Rifa Asmieza Al Haq. "Hatha Yoga Sebagai Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Selama Masa Pandemi." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 6, no. 5 (2022): 4244–53. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10739>.
- Susanto, Dedi, Risnita, and M Syahrani Jailani. "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah." *Qosim: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 1, no. 1 (2023): 53–61.
- Widirahayu, Dyah Margraeth Anggraini, and Juniana Husna. "Dampak Perbandingan Sosial Di Instagram Terhadap Fomo Dan Social Anxiety Di Era Digital : Sebuah Kajian Deskriptif Pada Mahasiswa." *Jurnal Jejak Hukum Indonesia* 01, no. 2 (2024): 64–73.
- Yahya, M. Slamet, and Dede Wahyu Setiadi. "Pendekatan Holistik Integratif Dalam Pembelajaran PAI (Studi Implementasi Di SMA Negeri 4 Purwokerto)." *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 9, no. 2 (2024): 857–80.
- Yaqin, Sayyid Haqqul. "Zuhud Dan Wara' Dalam Mengatasi Fear of Missing Out." *Jurnal Agama Dan Sains Teknologi* 1, no. 1 (2025): 62–73.
- Yuliana, Niya, M. Dahlan R, and Muhammad Fahri. "Model Pendidikan Holistik Berbasis Karakter Di Sekolah Karakter Indonesia Heritage Foundation." *EduHumaniora | Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru* 12, no. 1 (2020): 15–24. <https://doi.org/10.17509/eh.v12i1.15872>.
- Yusmanizar, Thahir Haning, Alimuddin Unde, and Muhammad Yunus. "Analisis Karakteristik Penggunaan

Media Sosial Pada.” *Jurnalisa* 06, no. 2 (2020): 200–215.
[https://journal.uin-
alauddin.ac.id/index.php/jurnalisa/article/view/16263/11
055](https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/jurnalisa/article/view/16263/11055).

Zakiya Nurul Muftaza, Isna, and Muhammad Ilham Aziz.
“Kelas Sosial Dalam Masyarakat Islam Periode Klasik
(Dari Masa Khulafaur Rasyidin Hingga Dinasti
Abbasiyah).” *JSI: Jurnal Sejarah Islam* 2, no. 1 (2023):
81–92. <https://doi.org/10.24090/jsij.v2i01.7908>.

Zamzami, Alza Nabel, and Dely Tresia Putri. “Thawalib :
Jurnal Kependidikan Islam.” *THAWALIB Jurnal
Kependidikan Islam* 5, no. 2 (2024): 311–32.
[http://ejournal.stit-
ru.ac.id/index.php/raudhah/article/view/434](http://ejournal.stit-ru.ac.id/index.php/raudhah/article/view/434).

Zhao, Yan Jie, Yu Jin, Wen Wang Rao, Qing E. Zhang, Ling
Zhang, Todd Jackson, Zhao Hui Su, Mi Xiang, Zhen
Yuan, and Yu Tao Xiang. “Prevalence of Major
Depressive Disorder Among Adults in China: A
Systematic Review and Meta-Analysis.” *Frontiers in
Psychiatry* 12, no. 1 (2021): 1–15.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.659470>.

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama Lengkap: M. Abdul Rahman Hakim

Tempat dan Tanggal Lahir: Semarang, 20 Maret 1999

Alamat Rumah: Jl. Stasiun Jarakah Gang II RT. 3 RW. 2 Kel.
Jarakah Kec. Tugu, Kota Semarang

No. Hp: 088803943976

Email: Rahmanhakm92@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

- a) TK HJ. Isriati Baiturrahman 2 Semarang
- b) SD HJ. Isriati Baiturrahman 2 Semarang
- c) MTS Raudlatul Ulum Guyangan Pati
- d) Pondok Modern Darussalam Gontor Ponorogo
- e) S1-Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

C. Karya Ilmiah

Tahun 2023

1. Konsep pendidikan karakter dalam kitab syajaratul ma'arif wal ahwal karya Syekh Al Izz Bin Abdussalam.

Tahun 2024

1. The Exemplary Personality of the Prophet in Shaping Inclusive Attitudes and Harmony in Educational Institutions
2. Ittihad al-Majlis dalam perpektif Mazhab Syafi'iyah dan Hanafi'iyah Kajian fikih kontemporer
3. Analysis of Comparative Fiqh: Conventional Bank Versus Islamic Bank

Tahun 2025

1. Aligning Islamic education with the challenges of the Industrial Revolution 4.0 Opportunity or threat?
2. Balajad as a Medium for Digital Cultural Da'wah Internalizing Islamic Values through Traditional Arts
3. The Use of Wordwall Media to Improve Islamic Education Learning Outcomes at Imama Kedungpane Islamic Elementary School, Semarang City
4. Keselamatan Nasabah Pinjaman Online dalam Perspektif Hukum Islam: Studi Kasus Berdasarkan Konsep Hifdz al-Mal dan Maqasid al-Shariah