

## ***Konsep Kesehatan Mental Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi Relevansi Terhadap Pendidikan Agama Islam***

**Sabilatur Rosada, Saiful Arif**  
Universitas Islam Negeri Madura, Indonesia  
Email: [sabilaturrosadaa@gmail.com](mailto:sabilaturrosadaa@gmail.com)

### ***Abstract***

*Mental health is an essential element in education, particularly in Islamic Religious Education, as it plays a role in shaping students' emotional, spiritual, and behavioral development. This study carefully examines the concept of mental health proposed by Abu Zaid Al-Balkhi and evaluates its relevance within contemporary Islamic religious education. Employing a qualitative approach based on literature analysis and a conceptual-analytical method, the primary source is Al-Balkhi's work Mashalih al-Abdan wa al-Anfus, supported by relevant scholarly literature. The findings indicate that Al-Balkhi defines mental health not merely as the absence of disorders, but as a dynamic state of balance encompassing physical, psychological, social, and spiritual aspects. This balance is achieved through cognitive management, emotional control, and the reinforcement of spiritual values. Al-Balkhi's thought aligns with modern cognitive therapy, particularly in transforming negative thinking patterns into constructive ones. Values such as gratitude, patience, and self-control play significant roles in maintaining mental well-being. This study contributes by offering a conceptual integration of Al-Balkhi's ideas into Islamic Religious Education through a holistic learning approach that emphasizes not only intellectual domains but also the development and well-being of students' mental health. Thus, this framework is relevant as a foundation for developing integrative education tailored to current student needs.*

**Keywords:** *Mental Health, Abu Zaid Al-Balkhi, Islamic Religious Education.*

### **Abstrak**

Kesehatan mental merupakan elemen esensial dalam pendidikan, khususnya Pendidikan Agama Islam, karena berperan membentuk emosi, spiritualitas, dan perilaku peserta didik. Studi ini meneliti konsep kesehatan mental menurut Abu Zaid Al-Balkhi serta mengevaluasi kesesuaiannya dengan perspektif pendidikan agama Islam masa kini. Menggunakan pendekatan kualitatif berbasis analisis literatur dan pendekatan konseptual-analitis, sumber utama penelitian adalah karya Mashalih al-Abdan wa al-Anfus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Balkhi memaknai kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan, melainkan kondisi seimbang yang dinamis meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Keseimbangan ini dicapai melalui pengelolaan kognitif, pengendalian emosi, dan penguatan nilai spiritual. Pemikiran Al-Balkhi selaras dengan terapi kognitif modern, terutama dalam mengubah pola pikir negatif menjadi konstruktif. Nilai syukur, sabar, dan pengendalian diri berperan penting menjaga kesejahteraan mental. Penelitian ini menawarkan integrasi konsep Al-Balkhi ke dalam Pendidikan Agama Islam melalui pendekatan holistik yang tidak hanya menekankan intelektual, tetapi juga pengembangan kesejahteraan mental siswa, sehingga relevan untuk pengembangan pendidikan integratif sesuai kebutuhan siswa saat ini.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Abu Zaid Al-Balkhi, Pendidikan Agama Islam.

## A. Pendahuluan

Data dari organisasi Kesehatan dan kesejahteraan (WHO) mengungkapkan bahwa 1 dari 4 individu akan mengalami masalah mental sepanjang hidup mereka. Sekitar Empat Ratus Lima Puluh juta orang di dunia menderita masalah mental dan perilaku, menurut angka-angka kesehatan mental global untuk tahun 2023 hingga 2025. Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) poin 3 mengidentifikasi kesehatan mental sebagai masalah penting di seluruh dunia dan menekankan kebutuhan untuk memastikan hidup sehat serta mendorong kenyamanan hidup setiap orang di semua kalangan usia. Wabah COVID-19 telah meningkatkan jumlah masalah mental sebesar 25 hingga 30 persen, yang menunjukkan bahwa kesehatan mental harus menjadi fokus utama di semua sektor, termasuk kesehatan, pendidikan, sosial, dan lingkungan, untuk menciptakan kondisi yang mendukung kesehatan mental. Selain itu, perlu juga untuk mengobati dan mencegah masalah mental secara efektif dan berkelanjutan di masyarakat.<sup>1</sup>

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) terbaru mengungkapkan bahwa pada tahun 2023, Ada (6,1%) anak berusia 15 tahun keatas cenderung menghadapi gangguan psikologis. Berdasarkan pemetaan Kesehatan mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS), data menunjukkan bahwa kurang lebih sepertiga remaja di Indonesia mengalami permasalahan kesehatan mental, sementara sekitar lima persen lainnya berada pada kondisi yang lebih serius. dalam tahun terakhir. Selain itu, data ini dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang kerap dialami anak remaja yaitu kecemasan (3,7%), diikuti dengan depresi berat (1,0%).<sup>2</sup> Informasi dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menunjukkan adanya peningkatan jumlah kasus kesehatan mental, terutama pada remaja dan siswa. Situasi ini ditandai dengan meningkatnya kasus depresi, kecemasan, dan perilaku menyakiti diri sendiri. Sangat jelas bahwa masalah kesehatan mental memberikan dampak buruk bagi siswa, termasuk turunnya prestasi akademik, meningkatnya risiko putus sekolah, dan angka bunuh diri. Meningkatnya angka bunuh diri akibat masalah kesehatan mental menunjukkan bahwa masalah ini bukan hanya berpengaruh terhadap individu, melainkan berpengaruh pada kelangsungan Pendidikan serta masa depan generasi muda. Merawat kesehatan mental generasi muda sangat penting karena mereka adalah aset berharga bagi negara dan masa depan Indonesia. Intervensi dan dukungan kesehatan mental

---

<sup>1</sup> Ilham Akhsanu Ridlo, "Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia," *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 5, no. 2 (2020): 162, <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I22020.162-171>.

<sup>2</sup> Amirah Ellyza Wahdi dkk., "122. The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS)," *Journal of Adolescent Health* 72, no. 3 (2023): S70, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>.

yang tepat dalam pendidikan dan lingkungan sosial sangat diperlukan untuk mengurangi risiko masalah kesehatan mental dan mendukung perkembangan mereka secara optimal.<sup>3</sup>

Karena anak lebih banyak menghabiskan waktu mereka di sekolah setelah di rumah, sekolah menjadi tempat kedua yang paling lama mereka datangi setelah rumah. Sekolah memiliki peranan yang sangat cukup penting terhadap kesehatan mental siswa selama masa yang krusial ini. Pendidikan di sekolah tidak hanya berfungsi untuk memberikan pengetahuan, melainkan berperan dalam membentuk kesehatan mental serta karakter anak.<sup>4</sup> Pentingnya memasukkan kesehatan mental dalam Pendidikan Agama Islam tidak bisa diabaikan, karena Pendidikan Agama Islam bukan sekadar mata pembelajaran, namun berfungsi dalam membangun akhlak yang baik dan ketahanan mental siswa, ini selaras dengan tujuan Pendidikan Islam dalam Kurikulum Independen, yaitu untuk menciptakan siswa yang beriman, patuh, memiliki moral yang baik, serta sehat secara fisik dan mental. Kesehatan jiwa sangat penting untuk siswa diharapkan mereka dapat sepenuhnya mengerti dan merasakan nilai-nilai agama. Jiwa yang gelisah, stres, atau cemas akan membuat sulit untuk beribadah dengan khusyuk dan menampilkan sikap moral yang baik dalam berkehidupan.

Berkaitan dengan hal ini, Pendidikan Agama Islam semestinya bukan hanya mengandalkan guru Bimbingan dan Konseling untuk menangani kesehatan mental. Nilai-nilai dalam ajaran Islam seperti bersabar, percaya, bersyukur, dan tulus dapat memberikan dampak baik bagi ketenangan jiwa dan kestabilan emosi. Ini menjadikan guru Pendidikan Agama Islam sebagai pendamping, pemotivasi, pengajar nilai-nilai moral dan spiritual, serta penghubung antara kelas, lingkungan sekolah, dan keluarga untuk menciptakan sistem pendidikan yang mendukung kesehatan mental secara menyeluruh. Kesehatan mental dalam Pembelajaran Agama Islam memiliki peranan penting, karena tidak terbatas pada fungsi sebagai pembelajaran agama, namun sebagai alat untuk membentuk budi pekerti baik serta daya tahan mental pada siswa, sesuai dengan tujuan Pendidikan Islam dalam Kurikulum Mandiri, yaitu mencetak siswa yang beriman, patuh, memiliki budi pekerti baik, dan sehat secara fisik dan mental. Kesehatan mental sangat penting agar siswa bisa memahami dan merasakan dengan baik nilai-nilai agama, sebab jiwa yang gelisah, tertekan, atau penuh cemas akan sangat sulit untuk fokus saat beribadah dan susah untuk menunjukkan perilaku positif dalam berkehidupan. Dalam situasi ini, pendidikan agama Islam tidak bisa hanya bergantung pada guru di sekolah kejuruan untuk merawat kesehatan mental., karena ajaran Islam tentang sabar, kepercayaan, syukur, dan tulus

---

<sup>3</sup> Nurul Mawaddah dan Anndy Prastya, "Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja," *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, no. 2 (2023): 115–25, <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>.

<sup>4</sup> Maulana Abdillah dan Ma'mun Hanif, *KONSEP LINGKUNGAN PEMBELAJARAN YANG MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL SISWA DI SEKOLAH*, 2, no. 3 (2024).

memberikan pengaruh positif terhadap ketenangan batin dan keseimbangan emosi. Maka itu, tenaga pendidik Pendidikan Agama Islam memiliki peran sebagai mentor, penggerak semangat, pengajar nilai-nilai moral spiritual, serta fasilitator perkembangan mental, yang menghubungkan kelas, lingkungan sekolah, dan keluarga demi menciptakan ekosistem pendidikan yang mendukung kesehatan mental secara keseluruhan.<sup>5</sup>

Kekayaan warisan psikologi Islam yang sering dilupakan menunjukkan bahwa sebenarnya Islam sudah memiliki “ilmu jiwa” yang berkembang sejak abad kesembilan, jauh sebelum psikologi Barat modern muncul. Pada masa itu, para ilmuwan dan filsuf seperti Al Kindi, Al Razi, Ibn Sina, dan terutama Al-Balkhi, mulai menggali isu kesehatan jiwa dari sudut pandang agama, filsafat, dan pengamatan klinis. Karya Al-Balkhi diakui sebagai salah satu teks awal tentang kesehatan mental dalam tradisi Islam, tidak sekadar mengkaji gejala gangguan mental tetapi juga memberikan solusi untuk mengatasinya.<sup>6</sup> Dalam buku tersebut, al Balkhi mengelompokkan gangguan mental seperti kesedihan yang berlangsung lama, kecemasan berlebihan, keraguan, dan kemarahan yang tak terkontrol, sembari menjelaskan akar penyebab psikologis dan spiritual dari gejala-gejala tersebut. Ia juga mengembangkan metode terapi kognitif yang sederhana, seperti mendorong pasien untuk “berbicara” dengan diri sendiri, menyadari kecenderungan berpikir negatif dan mengarahkannya ke cara pandang yang lebih konstruktif dan dekat kepada Tuhan, seperti rasa syukur, kepercayaan kepada Tuhan, dan perasaan aman. Cara untuk mengubah pola pikir dan kepercayaan dalam mengubah emosi ini mirip dengan prinsip dasar terapi perilaku kognitif yang diajukan oleh *Aaron Beck*, padahal al-Balkhi menulis sekitar seribu tahun lebih awal.<sup>7</sup> Tradisi psikologi Islam yang sering diabaikan ini sangat penting sebagai jembatan untuk memahami karya al-Balkhi, mengingatkan kita bahwa Islam telah lama memperhatikan tidak hanya ibadah formal tetapi juga perhatian yang mendalam terhadap kesehatan mental dan keseimbangan mental. Dengan menggali lebih dalam kekayaan ini, pemikiran al-Balkhi dapat memberikan dasar yang kuat untuk mengembangkan model kesehatan jiwa dalam konteks Pendidikan Islam yang tetap berlandaskan iman tetapi juga relevan dengan tantangan psikologis yang dihadapi siswa saat ini.<sup>8</sup>

Ketentuan mengenai Sistem Aspek legal Pendidikan Nasional di Indonesia diatur melalui UU No. 20 Tahun 2003 mengatakan “Kurikulum di tingkat dasar serta menengah harus

---

<sup>5</sup> Disa Insanul Ikhlas, “Peran Guru PAI dalam Penanganan Kesehatan mental Siswa,” *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam* 7, no. 1 (2024): 44, <https://doi.org/10.30659/jspi.7.1.44-55>.

<sup>6</sup> Naufil Istikhari, “Pendekatan Kognitif dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif di Abad Keemasan Islam,” *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 26, no. 2 (2021): 233–50, <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss2.art1>.

<sup>7</sup> Abu Zaid Al- Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental Terjemahan dari Kitab Mashalih al-Abdan Wa al-Anfus* (PT. Rene Turos Indonesia, 2023).77

<sup>8</sup> Erny Fitroh Nabila Muwafiqi dkk., *Jiwa dan Terapi Kognitif Perspektif Abu Zayd al-Balkhi*, t.t.

memasukkan pendidikan agama,” yang menunjukkan kesungguhan pemerintah dalam menyediakan pendidikan untuk siswa dengan dasar spiritual dan moral yang solid. Dalam Pedoman Pembelajaran dan Penilaian, dijelaskan bahwa pembelajaran agama memiliki peran penting dalam mencetak karakter bangsa dan berfungsi sebagai landasan nilai-nilai moral pendidikan.<sup>9</sup> Dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam dan Pendidikan Karakter, Kementerian Agama Republik Indonesia menjelaskan tujuan pendidikan agama Islam yaitu membantu siswa mengerti, merasakan, dan menerapkan ajaran Islam dalam berkehidupan, baik secara pribadi, sosial, maupun sebagai warga negara. Pendidikan agama turut berfungsi dalam meningkatkan kesehatan jiwa dan kekuatan spiritual siswa. Siswa diajarkan tentang etika dan diminta untuk merenungkan nilai-nilai ibadah. Mereka juga dilatih untuk mengontrol emosi, menghadapi tekanan, dan membangun kesadaran diri yang positif.

Reaktualisasi pemikiran para ilmuwan Muslim sangat krusial dalam dunia pendidikan saat ini karena mampu menyatukan nilai moral dan etika yang kokoh dengan pengetahuan serta metode pembelajaran modern. Hal ini mendukung dalam menghadapi masalah pendidikan karakter di zaman sekarang, menciptakan generasi yang tidak semata-mata menguasai banyak ilmu melainkan juga memiliki budi pekerti yang baik dan tanggung jawab sosial.<sup>10</sup> Dengan adanya tujuan memperbaharui pemikiran ilmuwan Muslim, kita dapat mengetahui bahwa Islam memberikan perhatian besar terhadap kesehatan mental dan aspek agama, seperti yang diungkapkan oleh Abu Zaid Al-Balkhi dalam bukunya yang menyebutkan:

أَكْبَرُ الدَّوَاءِ هُوَ الْعِلْمُ

“obat yang paling mujarab adalah ilmu”<sup>11</sup>

Banyak penelitian mengenai Abu Zaid al-Balkhi fokus pada sejarah psikologi dalam Islam atau psikologi secara luas, atau analisis kesehatan mental dari sudut pandang fiqih dan tasawuf. Karena itu, dia sering dianggap sebagai “perintis psikologi Islam” atau tokoh bersejarah dalam dunia kedokteran Muslim. Namun, terdapat sedikit penelitian yang secara spesifik meneliti pemikiran al-Balkhi dalam kaitannya dengan Pendidikan Agama Islam sebagai disiplin ilmu. Hal ini terutama berlaku untuk kajian yang menjadikan karya *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* sebagai rujukan khusus dalam penyusunan materi dan metode Pendidikan Agama Islam. Sampai sekarang, belum ada penelitian yang secara rinci membahas gagasan Al-Balkhi dalam konteks Pendidikan Agama Islam, seperti terapi kognitif-ruhani, pentingnya

<sup>9</sup> E Mulyasa, *Implementasi Kurikulum 2013* (Bumi Aksara, 2018).

<sup>10</sup> Faisal Musa dkk., *Konsep Pendidikan Islam: Studi Atas Gagasan Ulama Klasik dan Modern*, t.t.

<sup>11</sup> Abu Zaid Al-Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental Terjemahan dari Kitab Mashalih al-Abdan Wa al-Anfus*.

pendidikan sebagai “penyembuh jiwa,” dan keseimbangan batin yang tenang dalam pembuatan bahan ajar, pendekatan pembelajaran, dan model bimbingan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekurangan ini dengan mengaitkan wawasan psikologi Islam al-Balkhi secara langsung ke bidang Pendidikan Agama Islam, baik dari segi ilmu maupun praktik.

Dengan mengkombinasikan klasifikasi masalah emosi dan terapi pikiran serta spiritual yang telah dirintis sejak abad ke-9 oleh Abu Zaid Al-Balkhi dengan pendekatan psikologis saat ini, penelitian ini memiliki peranan penting karena dapat menjadi penghubung antara nilai-nilai Islam dan psikologi modern. Dalam buku karyanya Al-Balkhi tidak hanya menguraikan gejala seperti kesedihan, kecemasan, dan kemarahan, tetapi juga menyajikan metode penyembuhan yang menekankan pada praktik dzikir, perbaikan cara berpikir, dan mencapai ketenangan dalam hati. Ide-ide Al-Balkhi sangat sejalan dengan dasar terapi kognitif dan konseling masa kini, Tetapi tetap berdasarkan pada prinsip-prinsip Islam. Karena itu, studi ini sangat penting bagi tenaga pendidik khususnya Pendidikan Agama Islam sebagai pilihan pendekatan yang sejalan dengan syari’at Islam dalam mengatasi persoalan emosional murid. seperti ketakutan, kegundahan, kemarahan, atau rasa putus asa. Al-Balkhi menunjukkan bahwa “kesehatan jiwa” dalam Islam bukan hanya teori, namun juga tindakan konkret yang dapat diterapkan dalam proses ajar dan belajar di ruang kelas. Di samping itu, penelitian ini juga penting untuk menghapus batasan yang sering terjadi antara ilmu agama dan ilmu psikologi, yang selama ini dianggap sebagai dua bidang yang terpisah. Namun, psikologi tidak perlu dilihat hanya sebagai ilmu dari Barat yang bertentangan dengan agama, melainkan sebagai bidang yang dapat saling melengkapi dengan kekayaan psikologi Islam klasik.

## **B. Metode Penelitian**

Pendekatan metodologis dalam penelitian ini berupa kajian pustaka yang bersifat analitis-deskriptif dengan mengumpulkan informasi dari buku, artikel ilmiah, dan dokumen terkait.<sup>12</sup> Di mana peneliti berfungsi sebagai alat utama yang mencari, memilih, dan meneliti berbagai sumber tulisan yang berkaitan dengan penggabungan ide kesehatan mental dalam pendidikan agama Islam menurut pandangan Abu Zaid al-Balkhi. Hal ini terutama dilakukan melalui kitab *Mashalih al-Abdan wa al-Anfus*.

Sebagai sumber data utama, yang didukung oleh referensi sekunder seperti jurnal, skripsi, artikel ilmiah, dan ensiklopedia yang relevan. Semua data dikumpulkan secara teratur, lalu dianalisis dengan cara menjelaskan isi, mengelompokkan tema-tema inti, dan mengartikan gagasan-gagasan kesehatan mental al-Balkhi dalam konteks pendidikan Islam.

---

<sup>12</sup> Dela Fahiran Pandiangan dan Meyniar Albina, “Model dan Tahapan Penelitian Kuantitatif: Pendekatan Teoretis dan Praktis dalam Kajian Pendidikan,” *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 3 (2025): 724–30, <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i3.1494>.

## C. Pembahasan

### 1. Konsep Kesehatan Mental Prespektif Abu Zaid Al- Balkhi

Kesehatan umumnya dimaknai sebagai keadaan terbaik yang mencerminkan keseimbangan menyeluruh antara aspek yang terdapat dalam diri dan tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan penyakit atau kelemahan. Maka, UU Kesehatan No. 23 Tahun 1992 memaparkan jiwa yang sehat adalah suatu keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial seseorang dalam berkehidupan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga menggaris bawahi bahwa kesehatan jiwa merupakan kesadaran seseorang dalam mengidentifikasi potensi yang dimiliki, mampu menyesuaikan diri dengan hidup, bekerja dengan baik, serta berperan aktif dalam masyarakat. Dengan demikian, kesehatan mental dan fisik tidak terpisahkan, karena saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain. Banyak penelitian menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara kesehatan fisik dan jiwa. Seseorang yang mengalami masalah kesehatan fisik sering kali menunjukkan tanda-tanda psikologis tertentu, bahkan dapat berujung pada gangguan mental. Di sisi lain, masalah mental juga dapat berdampak pada fungsi fisik. Ini menunjukkan bahwa konsep kesehatan dan penyakit tidak terpisah, melainkan merupakan bagian dari suatu kesatuan yang mencakup dimensi biologis, psikologis, dan sosial dalam kehidupan manusia. Maka dari itu, pemahaman konsep kesehatan dan penyakit, baik dalam hal fisik maupun mental, sangat penting sebagai landasan untuk memahami keadaan individu secara menyeluruh dan bagaimana individu beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya.<sup>13</sup>

Masalah mental kini jadi kenyataan yang jelas, sehingga menjadi tantangan kesehatan global karena menjadi faktor penyebab bunuh diri di berbagai usia produktif, Baik di negara kita maupun negara tetangga. Selain itu, kesehatan mental juga menjadi topik penting dalam pendidikan dan perlu mendapatkan lebih banyak perhatian, sebab bisa berpengaruh besar terhadap kehidupan sosial dan akademik para mahasiswa. Banyak mahasiswa yang menghadapi masalah mental sering menunjukkan perilaku yang tidak baik dan kurang menyadari betapa pentingnya untuk mencari pertolongan.<sup>14</sup> Selain pengetahuan umum, Rasulullah Saw juga menekankan nilai Kesehatan mental, yang dinyatakan dalam haditsnya sebagai berikut:

لَا بَأْسَ بِالْغِنَى لِمَنْ اتَّقَى خَيْرٌ مِنَ الْغِنَى وَطَيْبٌ النَّفْسِ مِنَ النَّعِيمِ

*Artinya: Menjadi kaya tidaklah salah untuk orang-orang yang memiliki keimanan. Namun, bagi mereka yang benar-benar beriman, kesehatan lebih berharga*

<sup>13</sup> Nur Mahardika, *Kesehatan Mental* (Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, 2017).

<sup>14</sup> Suci Salsabila Oktaviani dkk., "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental bagi Mahasiswa untuk Mencegah Stigma Bunuh Diri: (Studi Pada Mahasiswa Universitas Nasional Pasim)," *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan* 3, no. 1 (2025): 41–53, <https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1005>.

*dibandingkan hanya memiliki kekayaan yang banyak. Selain itu, kebahagiaan dan ketenangan pikiran adalah anugerah yang sangat berharga. (HR. Ibnu Majah)<sup>15</sup>*

Dari hadits tersebut kita bisa tau bahwa Sanya nabi sudah dari dulu menyadari urgensi Kesehatan mental seseorang. Hal ini terlihat dari bagaimana cara nabi dalam menyelipkan Kesehatan mental dalam dua hal yang selalu diinginkan oleh semua orang yaitu kekayaan dan Kesehatan fisik. Rasulullah Saw seolah ingin menekankan bahwa Kesehatan mental juga perlu dirawat dan diutamakan. Fungsi-fungsi mental yang optimal tersebut pada akhirnya memungkinkan individu tersebut untuk melakukan kegiatan-kegiatan produktif di berbagai aspek kehidupannya. Pengembangan relasi sosial yang baik serta berjalan lancar dengan pihak lain, mampu menyesuaikan diri atau bereaksi terhadap perubahan dalam kehidupan, baik yang bersifat kecil, menengah, maupun besar dan mengatasi kegagalan-kegagalan hidup untuk bangkit serta kembali aktif. *Merriam Webster* menyatakan Kesehatan mental merupakan keadaan emosional dan psikologis yang baik, di mana seseorang bisa menggunakan kemampuan berpikir dan perasaannya, berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan memenuhi kebutuhan hidup. Dasar dari Kesehatan jiwa ditandai dengan kemampuan pemeliharaan pikiran yang sehat. Namun, dalam kehidupan nyata, kita sering kali melihat bahwa banyak orang yang bekerja di bidang kesehatan mental lebih menitikberatkan masalah gangguan jiwa dibandingkan dengan upaya untuk menjaga kesehatan mental itu sendiri.<sup>16</sup>

Analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik adalah fondasi bagi hidup yang produktif, bahagia, dan kuat. Ini mencakup keseimbangan antara fisik, emosional, dan sosial, serta kemampuan untuk belajar, beradaptasi, dan mengatur hidup. Berdasarkan banyak sumber seperti Undang-Undang Kesehatan dan WHO, serta pendapat ahli kesehatan seperti *Merriam Webster*, kesehatan mental tidak hanya berarti tidak memiliki masalah, tetapi juga berarti mampu berfungsi dengan baik dalam berkehidupan. Dengan memperhatikan hal-hal tersebut, seseorang bisa mengatasi stres dan rintangan hidup dengan cara yang lebih baik, menjadikan hidup lebih berharga. Jika menghadapi masalah, disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga profesional di bidang kesehatan mental guna memperoleh bantuan yang sesuai. Mental yang sehat adalah kondisi saat pikiran merasa tenang dan damai agar seseorang dapat menjalani kehidupan dengan baik dan bekerja dengan sangat efektif. Seseorang yang memiliki

---

<sup>15</sup> Abu Zaid Al- Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental Terjemahan dari Kitab Mashalih al-Abdan Wa al-Anfus*.

<sup>16</sup> Nur Mahardika, *Kesehatan Mental*.

kondisi jiwa yang sehat biasanya menunjukkan perilaku yang tepat, mengikuti norma, dan bisa diterima oleh masyarakat secara luas, yang memungkinkan terbentuknya hubungan interpersonal dan sosial yang memuaskan. Mereka tidak mengalami gangguan mental, mampu mengatasi berbagai tekanan, dan bisa beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya.<sup>17</sup>

## 2. Biografi Abu Zaid Al-Balkhi

Abu Zaid Ahmad bin Sahal al-Balkhi dilahirkan tahun 849 M di wilayah Shamistiyan. Beliau hidup pada rentang akhir abad ke-3 H hingga abad ke-4 H, yakni kekuasaan Dinasti Abbasiyah. Periode tersebut ditandai dengan kondisi politik yang tidak stabil, seiring melemahnya otoritas pusat kekhalifahan yang memunculkan berbagai bentuk konflik dan ketidakteraturan dalam pemerintahan. Di tengah situasi tersebut, Al-Balkhi tetap mampu berkontribusi dalam bidang keilmuan, salah satunya dengan mendirikan lembaga pendidikan di Baghdad pada saat itu menjadi pusat intelektual dunia Islam. Secara geografis, daerah kelahirannya di Shamistiyan termasuk dalam kawasan Balkh (Bactra) yang kini berada di wilayah Afghanistan, yang pada masa itu masih bercorak pedesaan. Lingkungan tersebut turut membentuk karakter Al-Balkhi menjadi pribadi yang tenang dan reflektif. Latar belakang keluarganya juga memiliki pengaruh penting, di mana ayahnya dikenal sebagai seorang pendidik bagi anak-anak. Al-Balkhi sendiri pernah menetap di Baghdad selama kurang lebih delapan tahun, sehingga ia mengalami perpaduan antara kehidupan pedesaan dan perkotaan dalam proses pembentukan intelektualnya. Sepanjang kehidupannya, Al-Balkhi berada dalam masa pemerintahan sejumlah khalifah Abbasiyah, dimulai dari al-Mutawakkil ‘ala Allah (232 H) hingga al-Qahir Billah Abu Mansur Muhammad bin Mu‘tasid (320 H). Pada periode ini, tanda-tanda kemunduran kekhalifahan semakin terlihat, yang ditandai dengan adanya dinasti kecil yang berupaya memisahkan diri dari otoritas pusat, meningkatnya konflik perebutan kekuasaan, serta meluasnya ketidakpuasan di berbagai wilayah. Kondisi tersebut menjadi latar sosial-politik yang turut mewarnai kehidupan dan pemikiran Al-Balkhi.<sup>18</sup>

## 3. Klasifikasi Gangguan Mental dan Metode Terapi Kognitif Al- Balkhi

---

<sup>17</sup> Aurel Hakim dkk., “Peran Pemerintah Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Era Modern,” *JURNAL HUKUM KESEHATAN INDONESIA* 4, no. 1 (2024): 48–54, <https://doi.org/10.53337/jhki.v4i1.108>.

<sup>18</sup> Isnaini Mar’ah Azizah dan Aris Fauzan, “Kesehatan Jiwa Islam Telaah terhadap Pemikiran Abu Zaid al-Balkhi dalam Buku *Maşālihu al-Abdān wa al-Anfus*,” *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman* 7, no. 2 (2021): 104–19, <https://doi.org/10.53627/jam.v7i2.4253>.

Al-Balkhi adalah seorang pionir dalam bidang psikologi Islam yang menciptakan pengelompokan gangguan mental dengan cara yang sistematis. Ia mengelompokkan gangguan tersebut ke dalam empat grup utama, yaitu *wasawis* (pikiran yang mengganggu), *ghadab* (marah), *huzn* (dukacita atau depresi), dan *khauf* (rasa takut atau cemas). Pemahaman Al-Balkhi mengenai gangguan ini menunjukkan seberapa dalam ia menganalisis masalah psikologis manusia dan juga menjadi landasan untuk terapi yang menyeluruh, mencakup aspek pikiran, fisik, dan spiritual agar dapat menjaga kesehatan jiwa yang seimbang.

- a. *Wasawis* (Obsesi/Pikiran Intrusif) Waswas atau gangguan obsesif-kompulsif (OCD) adalah salah satu dari Sepuluh penyakit utama yang menjadi beban global diakui oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).<sup>19</sup> Abu Zaid al-Balkhi melihat waswas sebagai gangguan yang menyebabkan kecemasan berlebihan dan perilaku kompulsif, jadi diperlukan terapi kognitif dan perubahan perilaku untuk mengatasi dengan baik
- b. *Ghadab* (Kemarahan) adalah salah satu gangguan mental yang menurut Abu Zaid al-Balkhi dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Al-Balkhi menjelaskan bahwa tanda-tanda depresi memiliki pengaruh besar dalam mengganggu tubuh, mengurangi energi atau aktivitas tubuh, dan mengurangi keinginan untuk menikmati hidup. Usaha terapi untuk mengatasi *ghadab* mencakup teknik pengendalian diri dan penerapan mekanisme coping yang positif untuk mempertahankan kestabilan emosi dan kesehatan mental secara keseluruhan
- c. *Huzn* (kesedihan/depresi) Depresi merupakan salah satu gangguan dalam ranah kesehatan jiwa yang paling sering dijumpai. Mengingat dampaknya cukup besar terhadap kehidupan, kondisi ini memerlukan perhatian yang serius. orang yang mengalaminya merasa sangat sedih dan berduka yang bisa membuat mereka berpikir tentang bunuh diri. Walaupun banyak dokter dan psikolog telah menawarkan berbagai cara untuk mengatasi, depresi masih terus menjadi masalah mental yang serius.<sup>20</sup> Abu Zaid al-Balkhi mengelompokkan depresi menjadi tiga jenis utama, yaitu depresi yang timbul sebagai reaksi terhadap suatu kejadian

---

<sup>19</sup> Mohd Zahir Abdul Rahman dkk., "Pendekatan Terapi Waswas Menurut Perspektif Sarjana Islam Di Era Ketamadunan Islam Abad Ke 8 Sehingga 19 Masihi: The Therapeutic Approach Of Waswas According To Scholars Of Islamic Civilizations In The 8th To 19th Century," *Sains Insani* 3, no. 3 (2018): 15–20, <https://doi.org/10.33102/sainsinsani.vol3no3.67>.

<sup>20</sup> Jarman Arroisi dan Novita Najwa Himaya, "Abu Zayd Al-Balkhi's Perspective on Depression: Countering Sadness with Cognitive Theory in the Book of Mashalih al Abdan wa al Anfus," *TAZKIYA Journal of Psychology* 11, no. 1 (2023): 1–12, <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v11i1.29913>.

tertentu (kesedihan biasa), depresi yang berasal dari Faktor internal, serta tekanan emosional yang disebabkan oleh faktor dari luar.

- d. *Khauf* (Ketakutan/Kecemasan) Rasa cemas adalah karunia dari Allah yang sangat berharga bagi hamba-Nya yang percaya. Dengan perasaan ini, manusia bisa lebih Hati-hatilah supaya tidak terlibat dalam tindakan yang tidak benar. Oleh karena itu, perasaan khawatir ini adalah bagian penting yang seharusnya dimiliki oleh setiap pelayan. Jika perasaan cemas ini tidak dikendalikan dengan baik, maka bisa membawa akibat yang buruk bagi orang tersebut.<sup>21</sup> Menurut al-Balkhi, kecemasan ini seringkali muncul dari kekhawatiran yang terlalu berlebihan terhadap kemungkinan bahaya di masa depan. Oleh sebab itu, cara mengatasinya perlu pendekatan dalam mengelola emosi melalui praktik spiritual, introspeksi, dan penguatan mental.

Dari beberapa kategori yang telah dijelaskan oleh Al-Balkhi, dia juga memperkenalkan metode terapi pikiran. Metode terapi pikiran Abu Zaid Al-Balkhi menekankan bahwa masalah emosional seperti kesedihan dan kemarahan dapat diperbaiki dengan cara mengubah cara berpikir dan menggantinya dengan emosi positif yang berlawanan. Hal ini sejalan dengan *Spiritual Quotient* atau kecerdasan spiritual dalam bukunya Danah Zohar dan Ian Marshall menyebutkan Kecerdasan spiritual merupakan kemampuan seseorang dalam mengerti arti hidup dan menghadapi masalah dengan bijak.<sup>22</sup> Orang yang memiliki SQ yang baik biasanya bisa mengatur perasaan, mempertahankan ketenangan jiwa, dan membangun cara berpikir yang positif. Jadi, kecerdasan spiritual berhubungan dengan gagasan tentang keseimbangan mental yang diungkapkan oleh Al-Balkhi. Ini menjadi dasar bagi terapi kognitif-perilaku yang digunakan dalam psikologi modern. Untuk mengatasi kesedihan, al-Balkhi merekomendasikan agar seseorang merenungkan nikmat yang diberikan oleh Allah dan bersyukur. Dengan demikian, pikiran yang penuh keputusasaan akan perlahan-lahan berubah menjadi rasa syukur dan harapan. Pola ini serupa dengan latihan rasa syukur dan restrukturisasi kognitif dalam terapi perilaku kognitif modern. Sementara itu, untuk mengatasi kemarahan, dia menekankan pentingnya memaafkan dan memahami niat orang lain dengan cara yang baik jika tidak jelas. Ini mirip dengan teknik untuk mengubah pikiran negatif tiba-tiba dalam terapi perilaku kognitif modern menjadi interpretasi yang

---

<sup>21</sup> Abdul Rauf Haris dan Dilah Nurfadhilah Safitri, "Studi Analisis Rasa Takut dalam Al-Qur'an," *Izzatuna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 3, no. 2 (2023), <https://doi.org/10.62109/ijiat.v3i2.26>.

<sup>22</sup> Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ Kecerdasan Spritual* (PT. Mizan Pustaka, 2001).

lebih realistis dan seimbang. Oleh karena itu, pendekatan al-Balkhi menunjukkan bahwa perubahan dalam emosi bisa dicapai melalui pengelolaan pikiran dan latihan batin, sehingga dianggap sebagai pelopor pendekatan kognitif dalam psikoterapi yang masih relevan hingga saat ini.

#### 4. Landasan Al-Qur'an

Perspektif Al-Qur'an mengenai manusia bukan sekadar makhluk fisik, tetapi juga memiliki aspek spiritual dan jiwa. Dalam (QS. As Sajdah: 7–9) disebutkan:

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنسَانِ مِن طِينٍ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سَلَالَةٍ مِّن مَّاءٍ  
مَّهِينٍ ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

*Artinya: Dialah yang menjadikan segala sesuatu terlihat lebih indah dan ia memulai penciptaan manusia dari tanah. Lalu, dari air yang rendah, ia menciptakan keturunan. Kemudian, ia menyempurnakan dan meniupkan ruh-Nya ke dalamnya. Ia memberikan kamu kemampuan untuk mendengar, melihat, dan memiliki hati, tetapi sedikit di antara kamu yang bersyukur.*

Dijelaskan bahwa manusia berasal dari bumi yang kemudian dibentuk menjadi seluruh tubuh, lalu Allah menghembuskan ruh-Nya ke dalam tubuh itu dan juga memberikan kemampuan untuk mendengar, melihat, dan merasakan.<sup>23</sup> Ayat ini menjadi pengertian bahwa ada dua sisi dalam diri manusia, yaitu tubuh yang bersifat fisik dan jiwa atau ruh yang bersifat spiritual dan psikologis. Maka dari itu, kesehatan mental bukan hanya dianggap sebagai masalah yang berkaitan dengan otak dan tubuh, melainkan juga tentang kondisi hati dan iman.

Selain itu dalam (QS. Ar-Ra'd: 28) yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Artinya: Yaitu individu-individu yang percaya dan jiwa mereka merasa tenang saat mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati dapat merasa tenang.*

Dari pernyataan tersebut, bisa dipahami bahwa hati Orang-orang beriman menemukan kedamaian ketika mereka mengingat Allah. Mengingat Allah di sini mempunyai makna yang luas, bukan hanya sekadar ucapan, tetapi juga mencakup kesadaran akan kehadiran-Nya, ingat akan janji-Nya, dan menjadikan Allah sebagai sumber kekuatan. Dengan begitu, rasa gelisah dan khawatir bisa berkurang, dan hati

<sup>23</sup> Rita Oktaviani, *Penciptaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains* (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang & Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), 2016).

menjadi lebih mudah merasakan ketenangan. Di dalam jiwa manusia terdapat getaran halus yang muncul akibat ibadah batiniah yang menekankan pada kekuasaan tuhan dengan melaksanakan dzikir. Saat hati merenungkan Allah swt, maka akan timbul sinar ketenangan dalam jiwa.<sup>24</sup> Kedua ayat tersebut berhubungan dengan kesehatan jiwa dan salah satu cara menyembuhkan masalah mental yang juga digunakan oleh Abu Zaid Al-Balkhi. Selain ayat tersebut, ada banyak metode penyembuhan lain yang dimiliki Abu Zaid Al-Balkhi yang berkaitan dengan ayat-ayat Al-Quran.

## 5. Hakikat dan Tujuan Pendidikan Agama Islam

Hakikat Pendidikan Islam bertujuan membina individu beriman, saleh, jujur, sekaligus mengembangkan potensi fisik, spiritual, dan intelektual mereka. Tujuannya adalah untuk mendekatkan setiap orang kepada Allah (SWT) dan membantu mereka memenuhi peran mereka sebagai penuntun di dunia ini. Tujuan ini mencakup pengembangan kepribadian yang seimbang secara spiritual, intelektual, dan moral, penciptaan masyarakat yang adil dan sejahtera, serta bimbingan umat manusia menuju kesejahteraan dunia dan akhirat. Pendidikan Islam juga bertujuan untuk memperluas pengetahuan yang bermanfaat bagi kesejahteraan umat.

Tujuan Pendidikan Agama Islam merupakan esensi fundamental pembelajaran Islam yang dimaknai sebagai konsep mengenai manusia, lingkungan, dan pengetahuan serta prinsip-prinsip dasar yang ada. Tujuan pendidikan Islam untuk menghasilkan individu yang memiliki akhlak mulia, kualitas tinggi, moral yang baik, dan memberikan pemahaman mendalam tentang kehidupan. Selain itu, tujuan utama pendidikan Islam adalah mencapai perkembangan yang seimbang melalui pelatihan jiwa, spiritual, dan panca indera untuk mencapai kebaikan, meraih kesempurnaan hidup, dan layak menjadi wakil Allah di bumi.<sup>25</sup>

## 6. Relevansi Konsep Kesehatan Mental Abu Zaid Al-Balkhi Terhadap Pendidikan Agama Islam

Islam mengajarkan bahwa penting bagi setiap orang untuk mencapai kesehatan baik secara fisik maupun mental. Karena itu, sangat perlu untuk memperhatikan berbagai faktor yang dapat membantu individu untuk hidup dengan sehat. Dalam pandangan Islam, kesehatan mental ditekankan melalui adanya hubungan yang seimbang, memuaskan, dan

---

<sup>24</sup> Hasmiati Hasmiati, "MEMBANGUN KECERDASAN SPIRITUAL," *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam & Pendidikan* 8, no. 2 (2020): 156–64, <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v8i2.241>.

<sup>25</sup> Bella Azahra Usiono U, *Peran PMI di Lingkungan Kampus Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU)*, 17 Januari 2025, <https://doi.org/10.5281/ZENODO.14679887>.

bahagia antara individu, Tuhan, dan lingkungannya. Islam menyatakan bahwa orang yang sehat mentalnya dapat mengaitkan pengetahuan dengan nilai-nilai ketakwaan, yang terlihat dalam berkehidupan. Maka dari itu, pembelajaran agama memiliki peranan penting dalam menyampaikan nilai-nilai ilahi, sosial, dan berkehidupan. Tujuan pendidikan Islam adalah membantu setiap orang dalam menjalani tugas dan peran mereka di dunia ini. Maka dari itu, kesehatan mental menjadi hal yang utama dalam pendidikan Islam. Hal ini menyoroti bukan hanya pentingnya aspek kognitif dan pengajaran pengetahuan, tetapi juga penanaman nilai positif dan kebiasaan baik, serta kesadaran akan kewajiban untuk beribadah kepada Allah (SWT). Kesehatan mental yang baik menjadi indikator keberhasilan dalam pendidikan dalam perspektif Islam.<sup>26</sup> Konsep kesehatan mental semakin penting untuk diterapkan dalam Pendidikan Agama Islam. Nilai-nilai seperti kesabaran, tawakal, memaafkan, dan berpikir mendalam sangat sejalan dengan metode terapi kognitif yang diajarkan oleh Abu Zaid al-Balkhi. Dalam Pendidikan Agama Islam, kesabaran diajarkan sebagai kemampuan untuk mengontrol respon yang impulsif, tawakal sebagai sikap menerima setelah berusaha, memaafkan sebagai cara untuk melepaskan rasa sakit hati, dan berpikir mendalam sebagai latihan untuk mengingat kebesaran Allah. Semua ini mirip dengan teknik al-Balkhi yang menggantikan perasaan negatif dengan perasaan atau pikiran yang lebih positif, seperti melawan kesedihan dengan rasa syukur dan kemarahan dengan sikap lembut dan memaafkan. Penelitian mengenai pendekatan kognitif dalam kesehatan mental al-Balkhi menunjukkan bahwa ia berpendapat bahwa mengubah pola pikir dan keyakinan dapat mengubah perasaan dan tindakan, sehingga nilainya mudah dihubungkan dengan materi Pendidikan Agama Islam sehari-hari.

dalam pemahaman mekanisme penanggulangan menurut Islam, terdapat nilai-nilai seperti kesabaran, keikhlasan, dan menyerahkan diri kepada Tuhan. Ketiga nilai ini bukan hanya memiliki arti spiritual, tetapi juga memiliki aspek psikologis yang penting ketika menghadapi stres kehidupan.<sup>27</sup>

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis yang dilakukan dapat diketahui bahwa kesehatan mental merupakan komponen krusial dalam Pendidikan Agama Islam. Ini bukan hanya tidak adanya masalah, namun juga melibatkan keseimbangan. antara aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Menurut

---

<sup>26</sup> Erika A'idatun Nahar dan Ahmad Saefudin, *PERAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM MEMBINA KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL QUR'AN*, t.t.

<sup>27</sup> Alfun Khusnia dkk., *Peningkatan Literasi Kesehatan Mental di Pesantren Budi Luhur Bogor*, 04, no. 02 (2025).

pandangan Abu Zaid Al-Balkhi, keseimbangan ini bisa dicapai melalui pengelolaan pikiran, pengendalian emosi, dan menguatkan nilai-nilai spiritual. Pandangan Al-Balkhi terkait dengan pendekatan psikologi masa kini, terutama konsep terapi kognitif yang menekankan pentingnya mengubah cara berpikir negatif menjadi positif. Nilai-nilai seperti rasa syukur, kesabaran, dan pengendalian diri sangat penting dalam menjaga kesehatan mental, yang juga menunjukkan bahwa tradisi ilmu dalam Islam telah memberikan kontribusi besar pada kajian psikologi. Dalam Pendidikan Agama Islam, ide ini bisa diterapkan melalui cara belajar yang bukan hanya menekan pada aspek berpikir, namun juga pertumbuhan karakter serta kesejahteraan mental para siswa. Guru memiliki peran sebagai pendidik dan pembimbing yang membantu membentuk keseimbangan emosional dan spiritual bagi siswa. Oleh karena itu, pemikiran Abu Zaid Al-Balkhi dapat digunakan sebagai dasar dalam mewujudkan Pendidikan Agama Islam yang komprehensif serta selaras dengan kebutuhan pendidikan modern.

### Referensi

- Abdillah, Maulana, dan Ma'mun Hanif. *KONSEP LINGKUNGAN PEMBELAJARAN YANG MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL SISWA DI SEKOLAH*. 2, no. 3 (2024).
- Abdul Rahman, Mohd Zahir, Robiatul Adawiyah Mohd@Amat, Zul Azlin Razali, Mohd Zohdi Mohd Amin, Shah Rizul Izyan Zulkiply, dan Ahmad Murshidi Mustapa. "Pendekatan Terapi Waswas Menurut Perspektif Sarjana Islam Di Era Ketamadunan Islam Abad Ke 8 Sehingga 19 Masihi: The Therapeutic Approach Of Waswas According To Scholars Of Islamic Civilizations In The 8th To 19th Century." *Sains Insani* 3, no. 3 (2018): 15–20. <https://doi.org/10.33102/sainsinsani.vol3no3.67>.
- Abu Zaid Al- Balkhi. *Kitab Kesehatan Mental Terjemahan dari Kitab Mashalih al-Abdan Wa al-Anfus*. PT. Rene Turos Indonesia, 2023.
- Arroisi, Jarman, dan Novita Najwa Himaya. "Abu Zayd Al-Balkhi's Perspective on Depression: Countering Sadness with Cognitive Theory in the Book of Mashalih al Abdan wa al Anfus." *TAZKIYA Journal of Psychology* 11, no. 1 (2023): 1–12. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v11i1.29913>.
- Azizah, Isnaini Mar'ah, dan Aris Fauzan. "Kesehatan Jiwa Islam Telaah terhadap Pemikiran Abu Zaid al-Balkhi dalam Buku Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus." *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman* 7, no. 2 (2021): 104–19. <https://doi.org/10.53627/jam.v7i2.4253>.
- Danah Zohar dan Ian Marshall. *SQ Kecerdasan Spritual*. PT. Mizan Pustaka, 2001.
- Dela Fahiran Pandiangan dan Meyniar Albina. "Model dan Tahapan Penelitian Kuantitatif: Pendekatan Teoretis dan Praktis dalam Kajian Pendidikan." *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 3, no. 3 (2025): 724–30. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i3.1494>.
- E Mulyasa. *Implementasi Kurikulum 2013*. Bumi Aksara, 2018.
- Hakim, Aurel, Aji Mulyana, dan Mia Amalia. "Peran Pemerintah Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Era Modern." *JURNAL HUKUM KESEHATAN INDONESIA* 4, no. 1 (2024): 48–54. <https://doi.org/10.53337/jhki.v4i1.108>.
- Haris, Abdul Rauf, dan Dilah Nurfadhilah Safitri. "Studi Analisis Rasa Takut dalam Al-Qur'an." *Izzatuna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 3, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.62109/ijiat.v3i2.26>.
- Hasmiati, Hasmiati. "MEMBANGUN KECERDASAN SPIRITUAL." *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam & Pendidikan* 8, no. 2 (2020): 156–64. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v8i2.241>.

- Ikhlas, Disa Insanul. "Peran Guru PAI dalam Penanganan Kesehatan mental Siswa." *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam* 7, no. 1 (2024): 44. <https://doi.org/10.30659/jspi.7.1.44-55>.
- Istikhari, Naufil. "Pendekatan Kognitif dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif di Abad Keemasan Islam." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 26, no. 2 (2021): 233–50. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss2.art1>.
- Khusnia, Alfun, Athiyatul Ulya, Siti Rahmah, dan May Salwa Elbasyarah. *Peningkatan Literasi Kesehatan Mental di Pesantren Budi Luhur Bogor*. 04, no. 02 (2025).
- Mawaddah, Nurul, dan Anndy Prastya. "Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja." *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, no. 2 (2023): 115–25. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>.
- Musa, Faisal, Iwan Agus Supriyono, Rizki Yulia Rahma Nasution, dan Nur Hasani. *Konsep Pendidikan Islam: Studi Atas Gagasan Ulama Klasik dan Modern*. t.t.
- Muwafiqi, Erny Fitroh Nabila, M. Fakhry Asa Fazary, dan Achmad Khudori Soleh. *Jiwa dan Terapi Kognitif Perspektif Abu Zayd al-Balkhi*. t.t.
- Nahar, Erika A'idadun, dan Ahmad Saefudin. *PERAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM MEMBINA KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL QUR'AN*. t.t.
- Nur Mahardika. *Kesehatan Mental*. Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, 2017.
- Ridlo, Ilham Akhsanu. "Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia." *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 5, no. 2 (2020): 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I22020.162-171>.
- Rita Oktaviani. *Penciptaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang & Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), 2016.
- Suci Salsabila Oktaviani, Sangita Merliana Putri, dan Sri Mulyeni. "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental bagi Mahasiswa untuk Mencegah Stigma Bunuh Diri: (Studi Pada Mahasiswa Universitas Nasional Pasim)." *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan* 3, no. 1 (2025): 41–53. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1005>.
- Usiono U, Bella Azahra. *Peran PMI di Lingkungan Kampus Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU)*. 17 Januari 2025. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.14679887>.
- Wahdi, Amirah Ellyza, Siswanto Agus Wilopo, dan Holly Elizabeth Erskine. "122. The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS)." *Journal of Adolescent Health* 72, no. 3 (2023): S70. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>