

ABSTRAK

Diskursus tentang kesehatan jiwa sering kali menjadi pembahasan yang menarik dan bermanfaat lintas waktu. Banyak berkembang konsep-konsep yang diadopsi dari pemikiran barat. Konsep yang Psikologi Islam tawarkan masih belum banyak tersentuh. Salah satunya adalah konsep kesehatan jiwa dalam perspektif Abu Zaid Al-Balkhi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa konsep kesehatan mental Islam, khususnya pemikiran Abu Zaid Al-Balkhi dalam buku *Ma li u al-Abd n wa al-Anfus*.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskripsi analisis khususnya dalam mendeskripsikan dan menganalisa konsep kesehatan mental menurut Abu Zaid Al-Balkhi.

Berdasarkan penelitian ini, dapat diketahui bahwa kesehatan jiwa atau mental yang sehat adalah stabilitas kekuatan jiwa dalam diri manusia, sehingga mampu mengalahkan gejolak dari tanda-tanda kejiwaan. Al-Balkhi mengklasifikasikan gejala kejiwaan ke dalam empat kelompok yaitu, kesedihan dan kecemasan (*al- uzn wa a- jaz*), obsesi (*waswas*), rasa marah (*ga ab*), serta yang terakhir ketakutan dan phobia (*al-khauf wa al-faz*). Untuk mencapai kebahagiaan manusia hendaknya senantiasa berusaha dan mengupayakan agar terjadi keseimbangan antara badan dan jiwa. Keterikatan keduanya (badan dan jiwa) selaras dengan konstruksi manusia yaitu jasmani dan rohani. Merawat dan menjaga kesehatan sebagai usaha preventif lebih diutamakan daripada mengobatinya apabila terlanjur sakit. Oleh karena itu, Al-Balkhi menekankan perlunya memahami diri sendiri dan memahami hakikat kehidupan ini. Diantara model psikoterapi yang dijelaskan adalah dengan melakukan tindakan penyembuhan pada perilaku dan manajemen kognitif (*behavior and tough management*). Terapi penyembuhan menurut al-Balkhi terdiri dari faktor internal dan faktor external. Secara internal, dengan *riy at an-nafs* guna memahami diri sendiri dan hakikat kehidupan sehingga mampu berfikir positif dalam menyikapi berbagai problematika hidup. Kemudian secara external yaitu dengan bantuan ahli dalam bidangnya seperti; *therapist, mursyid*, guru, dokter dan lainnya dalam memberikan masukan dan nasehat. Al-Balkhi menambahkan, keimanan kepada Allah SWT adalah modal utama dan keuntungan bagi umat Islam dalam terapi penyembuhan ataupun perawatan jiwa yang tenang. Hal tersebut yang membedakan antara konsep penyembuhan jiwa Islam menurut al-Balkhi dengan konsep psikoterapi sekuler barat.

Terakhir, dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan dalam pengembangan psikologi Islam dan memacu peneliti selanjutnya untuk terus berjuang dalam meneguhkan konsep psikoterapi dalam Islam. Sehingga mampu menjadi jawaban atas persoalan umat.

Kata Kunci : Jiwa, Kesehatan jiwa dan Abu Zaid Al-Balkhi, Tradisi Islam

ISLAMIC MENTAL HEALTH
A Study of the Thoughts of Abu Zaid al-Balkhi
In the Book *Mashalihul Abdan Wal Anfus*

Isnaini Mar'ah Azizah
20161010033

ABSTRACT

The discourse on mental health is often an interesting and beneficial discussion across time. There are many developing concepts adopted from western thoughts. The concept offered by Islamic Psychology has not been explored yet. One of them is the concept of mental health from the perspective of Abu Zaid al-Balkhi. This study aims to analyze the concept of Islamic mental health, specifically the thought of Abu Zaid al-Balkhi in the book *Mashalihul Abdan wal Anfus*.

In this study, the authors used a type of qualitative research with a descriptive-analytical method specifically in describing and analyzing mental health concepts, according to Abu Zaid al-Balkhi.

Based on this research, it can be seen that mental health or a healthy soul is the stability of the soul's strength in humans so that it can defeat the turmoil of psychiatric signs. Al-Balkhi classifies psychiatric symptoms into four groups, namely, sadness and anxiety (*al-hazan wal jaz'*), obsession (*waswas*), anger (*ghadhab*), and finally, fear and phobia (*al-khouf wa al-faz'*). To achieve happiness, humans should always try and strive for a balance between the body and soul. The attachment of both (body and soul) is in harmony with human construction, namely physical and spiritual. Caring for and maintaining health as a preventive effort is preferred than treating it if already sick. Therefore, al-Balkhi stresses the need to understand oneself and understand the nature of this life. Among the psychotherapy models described is by performing healing actions on behavior and cognitive management (behavior and tough management). Healing therapy, according to al-Balkhi, consists of internal factors and external factors. Internally, with *riyadhat nafs* (spiritual exercise) in order to understand themselves and the nature of life to be able to think positively in addressing various life problems. Then externally, with the help of experts in their fields such as; therapist, *mursyid* (religious teacher), teacher, doctor, and others in providing input and advice. Al-Balkhi adds that faith in Allah SWT is the principal capital and benefit for Muslims in healing therapy or calm soul care. This is what distinguishes the concept of healing the soul of Islam, according to al-Balkhi, with the concept of western secular psychotherapy.

Finally, the existence of this research is expected to be able to contribute to the development of Islamic psychology and encourage future researchers to continue to struggle in establishing the concept of psychotherapy in Islam so that it can be an answer to the problems of the people.

Keywords: Soul, mental health and Abu Zaid Al-Balkhi

