

DOI <http://dx.doi.org/10.36722/sh.v10i1.3633>

Kesehatan Mental dalam Psikologi Islam: Antara Zakiah Daradjat dan Abu Zayd al-Balkhi

Ahmad Teguh Budiman^{1*}

¹Interdisciplinary Islamic Studies, Fakultas Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Jl. Laksada Adisucipto, Kab. Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, 55281.

Penulis untuk Korespondensi/E-mail: teguhbud9@gmail.com

Abstract – Mental disorder cases are increasing day by day. Forms of mental disorders include stress, sleep disorders, anxiety, loneliness, depression, and also cognitive disorders. The increase in these cases raises the question, why along with the development of mental health science and psychology, the cases are increasing. This research method uses a qualitative research method with library research. The data sources in this study come from journals, articles, books and scientific works related to research needs. In his search, the author found that general psychology has shortcomings in one aspect, namely the moral-spiritual aspect. Islamic psychology is generally interpreted as an Islamic study related to aspects and behavior of the human psyche, which can direct humans to form better self-quality so that they get happiness in life in the world and the hereafter. This article tries to read the phenomenon of mental disorders from the perspective of Islamic psychology according to two Islamic psychology experts, namely Zakiah Daradjat and Abu Zayd al-Balkhi. The results of research in managing mental health according to Zakiah Daradjat, he emphasized the importance of integration between aspects of religion, education, and psychology to create a spiritual balance that supports mental health. Meanwhile, according to Abu Zayd al-Balkhi, it offers a deep understanding of the relationship between physical and psychological health, as well as the importance of preventing and managing stress.

Abstrak– Kasus gangguan mental semakin hari semakin meningkat. Bentuk gangguan mental diantaranya adalah stres, gangguan tidur, kecemasan, kesepian, depresi dan juga gangguan kognitif. Meningkatnya kasus ini menjadi pertanyaan, mengapa seiring berkembangnya ilmu kesehatan jiwa maupun psikologi kasusnya malah semakin meningkat. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan *library research*. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari jurnal, artikel, buku dan karya ilmiah yang berkaitan dengan kebutuhan penelitian. Dalam pencariannya, penulis menemukan bahwa psikologi umum memiliki kekurangan dalam satu aspek, yaitu aspek moral-spiritual. Psikologi Islam pada umumnya diartikan sebagai suatu kajian Islam yang berhubungan dengan aspek dan perilaku kejiwaan manusia yang dapat mengarahkan manusia untuk membentuk kualitas diri yang lebih baik sehingga mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Tulisan ini mencoba untuk membaca fenomena gangguan mental dalam kacamata psikologi Islam menurut kedua pakar psikologi islami yakni antara Zakiah Daradjat dan Abu Zayd al-Balkhi. Adapun hasil penelitian dalam mengelola kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat ia menekankan pentingnya integrasi antara aspek agama, pendidikan, dan psikologi untuk menciptakan keseimbangan spiritual yang mendukung kesehatan jiwa. Sementara menurut Abu Zayd al-Balkhi menawarkan pemahaman mendalam tentang hubungan antara kesehatan fisik dan psikologis, serta pentingnya pencegahan dan pengelolaan stres.

Keywords – Abu Zayd al-Balkhi, Islamic Psychology, Mental Health, Zakiah Daradjat.

PENDAHULUAN

Kasus gangguan mental makin hari terus mengalami peningkatan. Riset Kesehatan

Dasar (Risked) pada tahun 2018 mencatat, penduduk yang berusia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan depresi sebanyak 31 juta (Nunzairina, 2018). Menteri Kesehatan

mengungkapkan bahwa masyarakat Indonesia di tahun 2024 apabila menggunakan standar WHO, tercatat kurang lebih sebanyak 30-32 juta mengalami permasalahan atau gangguan kesehatan mental (Stefanni, t.t.). Bentuk gangguan yang dikhawatirkan menurut survei *Asia Care Survey* adalah stres, gangguan tidur, kecemasan, kesepian, depresi dan juga gangguan kognitif (Raisya Aliya Fatika, 2024).

Gangguan mental dapat diartikan sebagai perilaku yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku di masyarakat. Bentuknya dapat berupa pikiran, perasaan, maupun tindakan (Ariadi, 2019). Data yang tercatat tidak secara keseluruhan menggambarkan kondisi kesehatan mental di Indonesia. Masih ada orang-orang yang belum tercatat. Ditambah dengan tantangan seperti stigma yang melekat pada penderita menjadikan peristiwa ini seperti gunung es (Ayuningtyas dkk., 2018). Meningkatnya kasus gangguan mental di Indonesia saat ini menjadi pertanyaan, mengapa seiring berkembangnya ilmu kesehatan jiwa maupun psikologi kasusnya malah semakin meningkat?. Dalam pencariannya, penulis menemukan bahwa psikologi umum memiliki kekurangan dalam satu aspek, yaitu aspek moral-spiritual (Hafizallah & Husin, 2019). Kehadiran psikologi Islam sebagai tambahan dalam melengkapi kekurangan psikologi umum. Munculah pertanyaan lagi, bisakah Psikologi Islam meminimalisir gangguan mental yang semakin meningkat, lalu bagaimana caranya.

Psikologi Islam pada umumnya diartikan sebagai suatu kajian Islam yang berhubungan dengan aspek dan perilaku kejiwaan manusia yang dapat mengarahkan manusia untuk membentuk kualitas diri yang lebih baik sehingga mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat (Yudiani, 2013). Secara historis, Psikologi Islam sudah ada sejak zaman Rasulullah SAW, dilihat dari kajian berkenaan dengan aspek-aspek kejiwaan manusia (Al-Rasyidin, 2015). Wacana Psikologi Islam kembali muncul sekitar tahun 1960-an oleh para cendekiawan muslim yang berusaha mengkonseptualisasikan secara teoritis psikologi yang didasarkan atas ajaran agama Islam (Hairina & Mubarak, 2020). Hal tersebut ditandai dari *Symposium on Psychology and Islam* yang berlangsung di Riyadh (Susanty, 2018).

Tahun 2005, Fuad Nashori mencatat bahwa psikologi Islam diasumsikan sebagai ilmu yang berputar pada persoalan teoritis yang belum mampu mencapai ranah aplikatif (Nashori, 2005). Menurut

penulis asumsi ini hadir disebabkan karena beberapa hal seperti, pada tahun-tahun itu baru terjadi kesepakatan berkaitan dengan sebutan untuk wacana ini (Psikologi Islam), ada yang masih menggunakan psikologi Islam, psikologi Islami, psikologi Qur'ani, psikologi kenabian (profetik) dan lainnya, hingga akhirnya pada simposium nasional 1994 menetapkan penggunaan sebutan psikologi Islami (Bastaman, 2005), kemudian pada tahun 2015 diubah lagi menjadi psikologi Islam. Penyebab kedua adalah persoalan epistemologi, hal tersebut untuk menjawab kegelisahan tentang metode apa yang cocok digunakan dalam merumuskan Psikologi Islam serta upaya dalam mengungkap fakta empirik yang terjadi pada manusia (Aryani, 2018).

Kajian yang awalnya dimulai dari komparasi antara psikologi barat dan psikologi Islam terus mengalami perkembangan, upaya menghadirkan alat ukur berdasarkan konsep Islam salah satunya. Para psikolog muslim juga berusaha menerapkan psikologi Islam dalam sesi konseling. Psikolog menjadi faktor penentu akan perkembangan ilmu ini. Sulitnya sumber daya insani yang memiliki pengetahuan integratif antara Islam dan Psikologi merupakan salah satu faktor mengapa ilmu ini lambat berkembang. (Hairina & Mubarak, 2020).

Dalam Psikologi Islam terdapat beberapa hal yang dianggap penting, pertama bahwa psikologi Islam menitikberatkan pada aspek pengaruh. Dengan demikian, ada yang menyebut bahwa psikologi Islam sebagai ilmu pengaruh, yaitu ilmu yang mempelajari sikap dan perilaku seseorang sebagai hasil pengaruh dari keyakinan atau kepercayaan agama yang dianutnya. Kedua bahwa psikologi Islam mengkaji proses terjadinya pengaruh suatu kepercayaan atau keyakinan dalam menumbuhkembangkan jiwa keagamaan seseorang. Ketiga bahwa psikologi Islam mengkaji "kondisi" keagamaan seseorang. Apabila terjadi kemantapan ataupun kegoncangan jiwa dalam keberagamaannya juga menjadi objek kajian penting dalam psikologi Islam (Nunzairina, 2018).

Berbicara mengenai perkembangan psikologi Islam di Indonesia, terdapat seorang tokoh bernama Zakiah Daradjat. Zakiah merupakan ilmuwan yang sangat berperan besar dalam mengenalkan dan mengembangkan psikologi Islam di Indonesia. Zakiah Daradjat berpendapat bahwa psikologi Islam dapat dijadikan sebagai pendekatan dalam pendidikan Islam. Kedua hal ini ditujukan untuk menciptakan para siswa yang memiliki kesehatan mental yang akan berlandaskan kepada agama,

iman, dan takwa. Dengan demikian, hal ini akan memperlancar terwujudnya visi dan misi dari penyelenggaraan pendidikan islam itu sendiri (Mansir, 2018). Menurut Zakiah Darajat terdapat beberapa gangguan mental yang sering terjadi yaitu gangguan kecemasan, gangguan psikotik, stres, depresi dan gangguan suasana hati atau *mood*. Gangguan ini dalam Psikologi Islam dapat diselesaikan dengan memahami dirinya sendiri.

Pendapat ini disampaikan oleh al-Balkhi, beliau menyebutkan untuk mencapai kondisi mental yang sehat, seseorang harus mengetahui struktur jiwanya sendiri. Struktur disini berarti kadar kemampuan jiwanya dalam meresepsi apa pun yang didapat dari stimulus indrawi. Setiap manusia memiliki kadar kemampuannya sendiri dalam menerima dan merespons keadaan yang datang dari luar. Masalah yang sama memiliki dampak yang berbeda bagi setiap orang. Terdapat dua konsep utama kesehatan mental menurut Al-Balkhi yaitu “menjaga kesehatan mental” dan “membentuk kesehatan mental” (Nugraha, 2020). Fenomena-fenomena buruk yang terjadi di dunia saat ini akan dapat diatasi dengan menggunakan psikologi agama sebagai pendekatan dalam pendidikan islam. Dengan demikian, akan tercipta para siswa yang memiliki kesehatan mental berlandaskan nilai-nilai islam.

Tulisan ini hadir untuk membaca fenomena gangguan mental dalam kacamata psikologi Islam. Tujuannya untuk menjawab rumusan masalah tentang bagaimana sesungguhnya Psikologi Islam dalam menghadapi gangguan mental. Tentu ketika membahas gangguan mental dalam psikologi Islam, ada dua tokoh yang menurut penulis bisa menjawab tantangan ini. Yaitu Abu Zayd al-Balkhi, seorang psikolog muslim yang mewakili era tradisional dan Zakiah Darajat pada era modern. Selain perbedaan zaman, cara pandang dalam menyikapi gangguan mental juga berbeda meskipun sama-sama psikologi Islam. Hal-hal seperti ini yang akan dijelaskan pada sub-bab selanjutnya. (Mawangir, 2015; Musfihin, 2019).

METODE

Tulisan ini mempunyai jenis Penelitian Kualitatif dengan Metode *Library Research* atau studi pustaka. Hal ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal, makalah dan prosiding. Dalam penggalan data yang digunakan oleh penulis dengan mencari data dari berbagai sumber internet menggunakan kata kunci

psikologi islam, gangguan mental, psikologi islam menurut kedua pakar yaitu Zakiah Darajat dan Abu Zayd al-Balkhi serta yang berkaitan dengan penelitian (Agustina & Suryaningsih, 2022). Studi pustaka memiliki beberapa tahapan yaitu Pertama menyiapkan alat yang diperlukan, bibliografi kerja, mengorganisasikan waktu serta membaca dan mencatat bahan penelitian. Kedua Pengumpulan data dilakukan dengan mencari sumber serta merekonstruksinya. Ketiga metode analisis menggunakan analisis konten dan deskriptif yang mana peneliti menyortir data-data sesuai dengan yang dibutuhkan dalam tujuan penulisan artikel. Keempat, bahan pustaka yang diperoleh dianalisis secara kritis serta mendalam dengan tujuan mendukung proposisi dan gagasan (Fadli, 2021).

Data primer yang penulis ambil untuk membahas pemikiran Zakiah Darajat bersumber dari bukunya yang berjudul “Ilmu Jiwa Agama” dan Abu Zayd al-Balkhi bersumber dari kitabnya yang berjudul “*Mashalih al-Abdan wa al-Anfus*” yang telah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan judul Kitab Kesehatan Mental. Data sekunder diambil dari penelitian yang membahas kedua tokoh ini, ditambah dengan pembahasan tentang gangguan mental baik dalam perspektif psikologi Islam maupun umum yang telah diteliti oleh peneliti lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sistematika hasil dan pembahasan dimulai dari menjelaskan biografi serta pemikirannya tentang kesehatan mental dari tiap tokoh. Mengapa kesehatan mental bukan gangguan mental? Karena topik tentang gangguan mental dan sejenisnya, bermuara pada pembahasan kesehatan mental (Budiman dkk., 2024).

Biografi Zakiah Darajat

Prof. Dr. Zakiah Darajat adalah seorang psikolog muslimah yang lahir pada tanggal 6 November 1926 di Kampung Tanah Merapak, Kecamatan Ampek Angkek, Bukittinggi, Sumatera Barat. Zakiah Darajat merupakan anak dari ayah yang bernama Haji Darajat Ibnu Husain dengan gelar Raja Ameh (Raja Emas) serta ibunya yang bernama Haji Rofi'ah binti Abdul Karim. Beliau wafat pada 15 Januari 2013.

Pendidikan awalnya ia tempuh di Standard School Muhammadiyah di tanah kelahirannya, tahun 1947 beliau menamatkan jenjang berikutnya di Kulliyatul Muballighat Muhammadiyah Padang Panjang.

Jenjang SMA masih ditempat yang sama, beliau masuk pada bagian B TDR (Ilmu Pengetahuan Alam) pemuda, Bukit Tinggi dan selesai pada tahun 1951. Jenjang perguruan tinggi, beliau memulai perjalanannya dengan meninggalkan kampung halamannya dan pergi ke Yogyakarta. Beliau menyelesaikan gelar Doktoral Satu (BA) di Fakultas Tarbiyah PTAIN Yogyakarta pada tahun 1956. Zakiah kemudian mendapatkan beasiswa dari Departemen Agama (DEPAG) untuk melanjutkan pendidikannya di Ein Shime University Cairo Mesir dengan jurusan Special Diploma for Education dan selesai pada tahun 1958. Tidak berhenti disitu, beliau kemudian mengambil Magister dengan jurusan “Spesialisasi dalam Mental Hygiene” dan selesai pada tahun 1959. Tahun 1964 beliau menyelesaikan program Doktoral (Ph.D) Pendidikan dengan jurusan “Spesialisasi Psycho-Teraphy” (Nunzairina, 2018).

Setelah menyelesaikan pendidikannya, Zakiah melanjutkan pengabdianya dengan bekerja di lingkungan Departemen Agama sebagai pegawai 1964-1967, pada tahun 1967-1972 diangkat menjadi Kepala Dinas Penelitian dan Kurikulum pada Direktorat Perguruan Tinggi Agama. Tahun 1972-1977, zakiah diangkat lagi menjadi Direktur Direktorat Pendidikan Agama. Tahun 1977-1984 menjadi Direktorat Pembinaan Perguruan Tinggi Agama Islam dan tahun 1983 menjadi Anggota Dewan Pertimbangan Agung R.I. Selain pengabdian pada Departemen Agama, Zakiah juga menjadi Dosen Luar Biasa pada bidang studi “Kesehatan Mental” dengan rentang waktu 1965-1972 di IAIN Syarif Hidayatullah, IAIN ar-Raniry, IAIN Imam Bonjol, IAIN Raden Fatah, Universitas Islam Sumatera Utara dan Institut Teknologi Bandung dengan jurusan “Kesehatan Mental”. Dalam mengabdikan di studi “Ilmu Jiwa Agama” di IAIN Syarif Hidayatullah, IAIN Sunan Gunung Jati, Universitas Islam Sumatera Utara, dan Pusat Pembinaan Mental Angkatan Bersenjata R.I. Tahun 1978-1984 beliau mengikuti Penataran Tingkat Nasional. 1978-1980 beliau menjadi anggota Komisi Pembaharuan Pendidikan Nasional Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tahun 1978-1984 beliau menjadi Guru Besar di beberapa kampus. Rata-rata pengabdian yang dilakukan oleh Zakiah Daradjat dilakukan dengan menjadi pendidik di kampus-kampus (Mawangir, 2015).

Berikut adalah beberapa karya yang telah dihasilkan oleh Zakiah Daradjat yaitu *Musykilat al-Murahaqah fi Indonesia, Dirasat Tajribiyat li al-Taghayyurati Allati Tatra'u 'ala Syakhshiyat al Atfal*

al-Musykilin Infi'alin fi Khailali Fatrat al-'Iaj al-Nafsi Ghair al-Muwajjah 'an Thariq al-La'bi, Kesehatan Mental, Peranan Agama dalam Kesehatan Mental, Ilmu Jiwa Agama, Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental, Islam dan Kesehatan Mental, Membina nilai-nilai Moral di Indonesia, Perawatan Jiwa untuk Anak-anak, Pembinaan Jiwa/Mental, Perkawinan yang Bertanggung Jawab, Pembinaan Remaja, Membangun Manusia Indonesia yang Bertaqwa Kepada Tuhan yang Maha Esa, Islam dan Peranan Wanita, Kepribadian Guru dan Peresmian IAIN dalam Pelaksanaan P4. Sedang karya Zakiah dalam bentuk buku terjemahan yaitu berjudul Pokok-Pokok Kesehatan Mental, Ilmu Jiwa Prinsip-Prinsip dan Implementasinya dalam Pendidikan, Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat, Bimbingan Pendidikan dan Pekerjaan, Anda dan Kemampuan Anda, Pengembangan Kemampuan Belajar Anak-anak, Dendam Anak-anak, Penyesuaian Diri, Pengertian dan Peranannya dalam Kesehatan Mental, Mencari Bakat Anak-anak dan buku Marilah Kita Pahami Persoalan Remaja (Tanjung & Setiwan, 2022).

Pemikiran Zakiah Daradjat

Zakiah mula-mula memberikan gambaran tentang kehidupan sehari-hari sebelum menjelaskan pengertian tentang Ilmu Jiwa Agama. Beliau membandingkan antara orang yang hidupnya sederhana, hartanya hanya cukup untuk makan namun dalam hidupnya, ia merasa bahagia. Tiap malam ia bangun untuk bermunajat pada Tuhan. Sebaliknya ada orang yang bergelimpang harta, berpangkat tinggi dan memiliki kekuasaan besar namun dalam hatinya penuh kegoncangan dan hidupnya merasa tidak cukup. Pandangan Zakiah Daradjat mengenai hubungan antara moral dan agama sangat erat. Ia kemudian berpendapat bahwa orang yang biasanya mengerti agama dan mengamalkan agamanya memiliki moral yang dapat dipertanggung jawabkan, begitupun sebaliknya. Dalam menjawab persoalan berhubungan dengan keyakinan itulah, Ilmu Jiwa Agama hadir. Ilmu ini meneliti pengaruh agama terhadap sikap dan tingkah orang seperti berpikir, bersikap, bereaksi dan bertingkah laku tidak dapat dipisahkan dari keyakinan. Alasan inilah yang membuat keyakinan masuk dalam konstruksi kepribadian seseorang (Daradjat, 2015).

Secara definisi, Zakiah tidak memberikan definisi secara langsung. Dengan alasan, sudah banyak ahli yang memberikan definisi. Selain itu, para ahli yang memberikan definisi biasanya akan terpengaruh

akan subjektifitas pribadi menurut keyakinan dan pengalaman individualnya. Oleh karenanya, ia hanya memberikan penekanan bahwa yang penting dalam Ilmu Jiwa Agama adalah proses kejiwaan terhadap agama dan pengaruhnya dalam hidup (Daradjat, 2015).

Zakiah memberikan gambaran bahwa dalam Ilmu Jiwa Agama ada dua hal yang harus diperhatikan, yaitu kesadaran agama (*religious consciousness*) dan pengalaman agama (*religious experience*). Kesadaran agama merupakan bagian yang dirasakan dalam pikiran dan dapat diuji melalui introspeksi. Zakiah juga menjelaskan bahwa kesadaran agama dapat juga dianggap sebagai aspek mental dan aktivitas agama. Penjelasan tentang pengalaman agama diartikan sebagai perasaan dalam kesadaran agama yang membawa kepada keyakinan yang dihasilkan dari tindakan. Dapat dipahami bahwa objek dari penelitian agama adalah proses beragama, perasaan dan kesadaran beragama dengan pengaruh dan akibat-akibat yang dirasakan sebagai hasil dari keyakinan. Jika ditarik pada psikologi umum, hal ini masuk dalam aliran *behaviorisme*. Zakiah memberikan penegasan bahwa metode yang digunakan dalam penelitian Ilmu Jiwa Agama merupakan metode yang ilmiah, yakni metode empiris yang mengambil suatu kesimpulan diambil dari observasi terhadap data-data. Zakiah melanjutkan bahwa data ilmiah guna penelitian dapat diambil antara lain (1) Menanyakan pengalaman, bisa melalui angket, (2) Apa yang dicapai dengan meneliti diri sendiri, (3) Mengumpulkan bahan dari riwayat hidup yang ditulis sendiri atau yang ditulis oleh orang lain (Daradjat, 2015).

Kesehatan mental menurut Zakiah adalah “terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara dirinya, orang lain serta lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketakwaan dengan tujuan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat”. Zakiah kemudian menjelaskan bahwa terdapat 4 faktor yang mempengaruhi kesehatan mental manusia yaitu perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan badan. Kesehatan mental mempunyai peran penting dalam proses pendidikan khususnya pendidikan karakter. Apabila seorang individu mengalami gangguan mental, hendaknya perlu dilakukan terapi. Terdapat tiga terapi yang bisa dilakukan yaitu terapi individu, terapi jiwa dan terapi agama (Indah, 2020).

Biografi Abu Zayd al-Balkhi

Abu Zayd ibn Sahl al-Balkhi atau yang dikenal dengan Abu Zayd adalah seorang dokter dan ahli di bidang neurosains. Beliau lahir di Shamistiyan, Balkh, Khurasan pada tanggal 235 Hijriah atau 849 Masehi. Kemudian beliau wafat pada 322 Hijriyah atau 934 Masehi. Abu Zayd merupakan intelektual muslim pertama yang mengenalkan studi saintifik terhadap anatomi, fisiologi, biokimia atau neurosains. Disebutkan bahwa al-Balkhi memiliki lebih dari 55 karya dari beberapa disiplin ilmu pengetahuan. Riwayat lain menyebutkan bahwa al-Balkhi memiliki kurang lebih 64 buku. Al-Balkhi memulai perjalanan menuntut ilmu pada umur 8 tahun di Baghdad (Haryanto & Sukawi, 2022).

Al-Balkhi terkenal akan kontribusinya yang besar dalam bidang psikologi dan kesehatan mental. Beliau dianggap sebagai peneliti paling awal tentang Kedokteran Psikosomatis. Salah satu karyanya yang membuat beliau dianggap sebagai peneliti di bidang Kedokteran Psikosomatis adalah “*Mashalih al-Abdan wa al-Anfus*”. Buku ini menjelaskan akan hubungan antara kesejahteraan fisik dan mental (Khan & Zafer, 2024).

Pemikiran Abu Zayd al-Balkhi

Kitab berjudul *Mashalih al-Abdan wa al-Anfus* yang ditulis oleh al-Balkhi memuat dua pokok penting. Pokok pertama membahas tentang pola hidup merupakan salah satu cara dalam mencegah penyakit dan menjaga kesehatan tubuh. Pokok kedua membahas tentang faktor kesehatan mental secara umum, gangguan psikis dan cara penanganannya secara khusus. Al-Balkhi menekankan bahwa mental seseorang bisa sakit sebagaimana sakitnya fisik. Kesehatan mental menurut al-Balkhi adalah ketika mentalnya terhindar dari gangguan psikologis dan tidak dikuasai oleh suatu kondisi mental seperti panik, marah ataupun takut (al-Balkhi, 2023).

Al-Balkhi memberikan gambaran dengan cara mengklasifikasikan tiap-tiap penyakit. Sebagai contoh yaitu kecemasan (*al-Jaza*), dideskripsikan sebagai kekhawatiran, ketakutan dan kegelisahan yang berlebihan, perawatannya dengan cara memodifikasi pemikiran irasional, olahraga, menjaga pola makan serta aktif dalam kegiatan sosial. Depresi (*al-Huzn*), ditandai dengan kesedihan yang terus-menerus, kehilangan minat dan penurunan energi, Perawatannya terapi kognitif dengan memodifikasi pola pikir negatif, berpartisipasi dalam aktivitas yang menyenangkan, olahraga dan menumbuhkan hubungan sosial untuk meningkatkan suasana hati. *Obsessive Compulsive*

Disorder (OCD) (*al-Waswasah*), dicirikan sebagai pikiran yang mengganggu dan perilaku yang berulang, perlunya identifikasi dan modifikasi atas keyakinan yang tidak logis, paparan progresif terhadap situasi yang memicu ketakutan serta pencegahan perilaku obsesif agar membatasi kejadiannya (Saeed dkk., 2024).

Perbedaan Pemikiran Zakiah Daradjat dan Abu Zayd al-Balkhi tentang Gangguan Mental

Zakiah Daradjat berpendapat kehilangan ketentraman batin itu disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri, kegagalan, tekanan perasaan, baik yang terjadi di rumah tangga, di kantor maupun dalam masyarakat. Zakiah Daradjat mengutip firman Allah SWT. Artinya “ketahuilah bahwa dengan mengingat Allah itu hati menjadi tentram” (QS. Ar-Ra’du : 28). Ayat di atas dinyatakan bahwa zikir itu bisa membentuk hati manusia untuk mencapai Ketentraman. Zikir berasal dari kata *dzakara* artinya mengingat, memperhatikan, mengena, sambil mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Biasanya perilaku zikir diperlihatkan orang hanya dalam bentuk renungan sambil duduk berkamat-kamit. Al-Qur’an memberi petunjuk bahwa zikir itu bukan hanya ekspresi daya ingat yang ditampilkan dengan komat-kamitnya lidah sambil duduk merenung, tetapi lebih dari itu, dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif (Nunzairina, 2018).

Zakiah Daradjat mengelompokkan macam-macam gangguan kejiwaan dan sakit jiwa ke dalam kelompok yang berbeda (Muchsalmina, 2017). Menurut Zakiah Daradjat gangguan jiwa adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik, maupun dengan mental. Keabnormalan tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota badan, meskipun kadang-kadang gejalanya terlihat pada fisik. Kenormalan itu dapat dibagi atas dua golongan, yaitu gangguan jiwa (*neurose*) dan sakit jiwa (*psychose*). Keabnormalan itu terlihat dalam bermacam-macam gejala, yang terpenting diantaranya adalah ketegangan batin (*tension*), rasa putus asa dan murung, gelisah/cemas, perbuatan-perbuatan yang terpaksa (*compulsive*), *hysteria*, rasa lemah dan tidak mampu mencapai tujuan, takut, pikiran-pikiran buruk dan sebagainya.

Zakiah juga menjelaskan bahwa salah satu unsur terbesar seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental terletak pada pendidikan yang diterimanya, terutama pendidikan sejak dini. Beliau juga mempertegas hubungan erat antara pendidikan

dengan kesehatan mental misalnya pendidikan yang diterima si anak dalam keluarga, sekolah dan masyarakat, terutama yang menyangkut dengan pendidikan Agama (Syahid, 2016).

Konsep kesehatan jiwa menurut al-Balkhi erat kaitannya dengan kesehatan spiritual. Al-Balkhi adalah orang pertama yang menemukan keterkaitan antara fisik dan jiwa. Dia mengkritik dokter-dokter pada zamannya yang terlalu fokus terhadap penyakit fisik dan mengabaikan penyakit mental dan kejiwaan pasiennya (Uswatun & Aulia, 2024). Konstruksi manusia yang terdiri dari jasmani dan rohani merupakan konsentrasi bahasan Al-Balkhi. Sebagaimana dalam pembahasan Al-Balkhi tentang kesehatan badan, haruslah setiap individu memahami apa yang itu tubuh manusia dan bagaimana cara menjaganya agar tetap sehat dan berfungsi sesuai dengan konsep penciptaan, dan apabila telah terpapar ketidakseimbangan pada tubuh atau sakit, maka harus dikembalikan atau disembuhkan sebagaimana sedia kala. Baik dengan konsumsi-konsumsi yang dibutuhkan tubuh dari makanan minuman obat-obatan hingga lingkungan sekitar yang mendukung, sehingga kesehatan jiwapun demikian adanya harus senantiasa dijaga keseimbangannya agar senantiasa menjadi ruh dan spirit dalam menjalani kehidupan. Jika badan bisa merasakan sakit karena ketidakseimbangan, maka jiwapun juga bisa. Jika tubuh bisa merasakan sakit yang teridentifikasi seperti demam, pusing, dan lain sebagainya, maka jiwapun akan memberikan sinyal yang sama ketika terjadi ketidakseimbangan seperti marah, kebingungan, ketakutan, kepanikan, kecemasan dan lain sebagainya (Istikhari, 2021).

Konsep kesehatan mental dalam Islam atau al-tibb al-ruhani pertama kali diperkenalkan dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter dari Persia bernama Abu Zayd Ahmed ibn Sahl al-Balkhi (850-934 M). Dalam kitabnya berjudul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Makanan untuk Tubuh dan Jiwa), al-Balkhi berhasil menghubungkan penyakit antara tubuh dan jiwa. Ia biasa menggunakan istilah *al-Tibb al-Ruhani* untuk menjelaskan kesehatan spiritual dan kesehatan psikologi (Jannah, 2024). Kesehatan mental kerap menggunakan istilah *Tibb al-Qalb*. Al-Balkhi sangat terkenal dengan teori yang dicetuskannya tentang kesehatan jiwa yang berhubungan dengan tubuh. Menurut dia, gangguan atau penyakit pikiran sangat berhubungan dengan kesehatan badan. Jika jiwa sakit, maka tubuhpun tak akan bisa menikmati hidup dan itu bisa menimbulkan penyakit kejiwaan (Deuraseh & Talib, 2005).

Menurut al-Balkhi, badan dan jiwa bisa sehat dan bisa pula sakit, hal inilah yang disebut keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan dalam tubuh dapat menyebabkan demam, sakit kepala dan rasa sakit di badan, sedangkan ketidakseimbangan dalam jiwa dapat menciptakan kemarahan, kegelisahan, kesedihan dan gejala-gejala yang berhubungan dengan kejiwaan lainnya. Namun Banyak gejala kejiwaan yang mengisi kehidupan manusia. Al-Balkhi mengklasifikasikan gejala kejiwaan ke dalam 4 kelompok yaitu kesedihan dan kecemasan (*al-huzn wal jaz'*), obsesi (*al-waswas*), rasa marah (*gadab*), serta yang terakhir ketakutan dan fobia (*al-khauf wa al-faz'*). Dewasa ini, keluhan-keluhan kejiwaan secara nyata sulit ditemukan pada penderita-penderita yang berkunjung ke Rumah Sakit Umum atau Puskesmas, karena sebagian besar masyarakat Indonesia merasa malu dan menganggap mengutarakan hal-hal dan keluhan yang bersifat kejiwaan seolah tabu. Masyarakat Indonesia lebih suka mengemukakan keluhan yang bersifat badaniyah (Azizah & Fauzan, 2021).

KESIMPULAN

Pemikiran Zakiah Daradjat dan Abu Zayd al-Balkhi tentang kesehatan mental memberikan kontribusi yang berharga bagi pengembangan Psikologi Islam. Sedikit pembahasan di atas dapat menggambarkan bagaimana cara dua tokoh tersebut dalam menangani gangguan mental. Zakiah Daradjat menekankan pentingnya integrasi antara aspek agama, pendidikan dan psikologi untuk menciptakan keseimbangan spiritual yang mendukung kesehatan jiwa. Di sisi lain, Abu Zayd al-Balkhi menawarkan pemahaman mendalam tentang hubungan antara kesehatan fisik dan psikologis serta pentingnya pencegahan dan pengelolaan stres. Sebagaimana yang penulis telah sampaikan di atas, perbedaan proses pendidikan membuat dua tokoh ini berbeda dalam pembahasan tentang kesehatan mental, namun satu hal yang pasti, pentingnya kesehatan mental sama dengan kesehatan fisik. Apabila ada gangguan atau penyakit maka pengobatannyapun sama. Karena selama ini, masih ada anggapan bahwa gangguan mental disebabkan karena kurangnya ibadah ataupun spiritualitas seseorang. Dari tulisan ini juga kita tahu bahwa Psikologi Islam dapat digunakan untuk menyembuhkan gangguan mental.

REFERENSI

- Agustina, D., & Suryaningsih, I. (2022). Dampak Pan Arabisme Terhadap Identitas Masyarakat Mesir Koptik. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 7(3), Article 3. <https://doi.org/10.36722/sh.v7i3.1129>
- al-Balkhi, A. Z. (2023). *Kitab Kesehatan Mental* (A. Pramudya, Penerj.; Vols. 1–1–276). Rene Turos Indonesia.
- Al-Rasyidin, A.-R. (2015). Psikologi Islam dalam Perspektif Sains Islam: Kajian Historis Pemikiran Islam. *Journal Analytica Islamica*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.30829/jai.v4i2.471>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Aryani, S. A. (2018). *Psikologi Islami: Sejarah, Corak dan Model: Vol.* (No.; Nomor). SUKA - Press. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/31576/>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Azizah, I. M., & Fauzan, A. (2021). 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(2), Article 2. <https://doi.org/10.53627/jam.v7i2.4253>
- Bastaman, H. D. (2005). Dari Kalam Sampai Ke API: Psikologi Islami Kemarin, Kini, Esok. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(1), Article 1.
- Budiman, A. T., Dwi Utami, P., & Subaidi. (2024). Mengurangi Stigma: Menjelaskan Gangguan Mental “Ringan” dan Dampaknya terhadap Kehidupan Sehari-hari. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(01), 32–42. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i01.1054>
- Daradjat, Z. (2015). *Ilmu Jiwa Agama* (4 ed.). Bulan Bintang.
- Deuraseh, N., & Talib, M. A. (2005). Mental Health in Islamic Medical Tradition. *International Medical Journal*, 4, No. 2, 76–79.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), Article 1. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Hafizallah, Y., & Husin, S. (2019). Psikologi Islam: Sejarah, Tokoh, dan Masa Depan. *Psychosophia:*

- Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.32923/psc.v1i1.860>
- Hairina, Y., & Mubarak, M. (2020). Penerapan Psikologi Islam dalam Praktik Profesi Psikolog Muslim. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.15575/jpib.v3i1.4132>
- Haryanto, S., & Sukawi, Z. (2022). *Orientasi Pemikiran Psikologi Islam Perspektif Historis*.
- Indah, S. (2020). Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter. *eL-HIKMAH: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam*, 14(1), 42–80. <https://doi.org/10.20414/elhikmah.v14i1.2061>
- Istikhari, N. (2021). Pendekatan Kognitif dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif di Abad Keemasan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(2), Article 2. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss2.art1>
- Jannah, M. (2024). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam dan Barat. *Tadabbur: Jurnal Peradaban Islam*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.22373/tadabbur.v6i2.705>
- Khan, L. A., & Zafer, G. (2024). Rediscovering the Comprehensive Contribution of Abu Zayd al-Balkhi in the Contemporary Psychology. *International Journal of Islamic Psychology*, 7, 1–9.
- Mansir, F. (2018). Pendekatan Psikologi Islam dalam Kajian Pendidikan Islam. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.19109/psikis.v4i1.2042>
- Mawangir, M. (2015). Zakiah Daradjat dan Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama*, 16(2), Article 2.
- Muchsalmi, M. (2017). Pembinaan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam (Studi tentang Perspektif Zakiah Daradjat). *At-Tazakki: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Islam Dan Humaniora*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.47006/attazakki.v1i2.852>
- Musfihin, M. (2019). Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi. *Jurnal Studia Insania*, 7(1), 66–75. <https://doi.org/10.18592/jsi.v7i1.2632>
- Nashori, F. (2005). Refleksi Psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(1), Article 1.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nunzairina. (2018). Sejarah Pemikiran Psikologi Islam Zakiah Daradjat. *JUSPI (Jurnal Sejarah Peradaban Islam)*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.30829/j.v2i1.1793>
- Raisya Aliya Fatika. (2024, Oktober). *Gangguan Kesehatan Mental yang Paling Dikhawatirkan Orang Indonesia 2024*. GoodStats Data. <https://data.goodstats.id/statistic/gangguan-kesehatan-mental-yang-paling-dikhawatirkan-orang-indonesia-2024-mA3pJ>
- Saeed, S., Ahmed, J., Kakamad, K., & Najmadden, Z. (2024). Abu Zayd Ahmed ibn Sahl Al-Balkhi (850-934): A Pioneer in the Field of Psychotherapy and Mental Health. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.67998>
- Stefanni, D. M. (t.t.). *Menkes Ungkap 32 Juta Warga RI Kena Gangguan Mental, Anxiety-Bipolar*. detikHealth. Diambil 1 Maret 2025, dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7335137/menkes-ungkap-32-juta-warga-ri-kena-gangguan-mental-anxiety-bipolar>
- Susanty, R. (2018). Konstruksi alat ukur dalam penelitian psikologi Islam. *Jurnal Middle East and Islamic Studies*, 5(1), 98–112.
- Syahid, A. (2016). Being More Psychologically Healthy: The Concept of Mental Health According to Zakiah Daradjat and its Application in Islamic Educational Institutions. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*. https://www.academia.edu/125530509/Being_More_Psychologically_Healthy_The_Concept_of_Mental_Health_According_to_Zakiah_Daradjat_and_its_Application_in_Islamic_Educational_Institutions
- Tanjung, A. N. I., & Setiwan, C. (2022). Peran Agama Islam terhadap Kesehatan Mental menurut Zakiah Daradjat. *Gunung Djati Conference Series*, 9, 214–225.
- Uswatun & Aulia. (2024). Konsep Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam: Analisis Pemikiran Prof. Zakiah Daradjat. *Turats*, 17(1), 81–98. <https://doi.org/10.33558/turats.v17i1.10024>
- Yudiani, E. (2013). Pengantar Psikologi Islam. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama*, 14(2), Article 2.