

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan isu global yang semakin banyak diperbincangkan di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, terdapat sekitar 970 juta orang di seluruh dunia yang hidup dengan gangguan mental (WHO, 2025c). Jumlah ini meningkat menjadi sekitar 1,1 miliar orang pada tahun 2021, atau hampir 1 dari 7 penduduk dunia (WHO, 2025b). Jika kedua data tersebut dibandingkan secara sederhana, peningkatan jumlah orang yang mengalami gangguan mental dari 2019 ke 2021 adalah sekitar 13,4% hanya dalam kurun waktu 2 tahun. dan kelompok usia 15-29 tahun tercatat sebagai kelompok yang paling rentan terhadap gangguan mental atau konsekuensi seriusnya, seperti bunuh diri.

Di Indonesia, gangguan kesehatan mental tercatat sebagai penyebab kecacatan atau *Years Lived with Disability* (YLDs) terbesar di Indonesia (Putri et al., 2022:100). Hasil analisis nasional menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia berusia diatas 15 tahun mencapai sekitar 9,8%, dengan prevalensi depresi sebesar 6,2% pada kelompok usia 15-24 tahun (Antu et al., 2025:45). Data ini menunjukkan bahwa kesehatan mental menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian serius. Kesehatan mental sendiri dapat dipahami sebagai kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu untuk menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi bagi komunitasnya (WHO, 2025b).

Dilihat dari rentang usia pada data diatas, dapat diketahui bahwa masalah kesehatan mental banyak terjadi pada fase dewasa awal, yaitu masa perkembangan yang dimulai sejak akhir remaja hingga sekitar usia 40 tahun. Menurut Hurlock, fase dewasa awal merupakan periode perkembangan yang penuh dengan berbagai tuntutan dan penyesuaian diri, seperti penentuan arah karir, penyesuaian dalam

pernikahan, serta tanggung jawab sosial. Kompleksitas tantangan ini dapat memicu munculnya tekanan psikologis, yang apabila tidak dikelola dengan baik, tekanan tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan mental, termasuk munculnya kecenderungan terhadap perasaan negatif atau gangguan emosional (Hurlock, 1999).

Gangguan emosional mencakup berbagai kondisi yang ditandai oleh ketidakstabilan emosi, seperti perubahan suasana hati yang cepat, perasaan cemas dan sedih yang berlebihan, serta kesulitan dalam mengendalikan amarah (Salsaabila, 2023:13). Salah satu bentuk gangguan emosional yang paling umum adalah depresi, yaitu kondisi ketika individu mengalami penurunan suasana hati yang menetap, disertai dengan kesedihan berkepanjangan, kehilangan minat, rasa putus asa, serta perasaan bersalah, dan tidak berharga. Gangguan ini dapat mempengaruhi seluruh proses mental, mulai dari cara berpikir, merasakan, hingga berperilaku, sehingga berdampak pada motivasi dan kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal (Ramadani et al., 2024:87).

Depresi pada banyak kasus muncul sebagai respon normal terhadap pengalaman hidup yang berat atau menyakitkan, seperti kehilangan seseorang atau benda yang berharga, mengalami kegagalan, dan tekanan kehidupan yang berkepanjangan. Perasaan sedih dan berduka merupakan bagian alami dari proses penyesuaian diri terhadap situasi yang sulit. Namun, ketika kesedihan tersebut berlangsung terlalu lama, terasa sangat dalam, dan mulai mengganggu aktivitas sehari-hari seperti tidur, makan, bekerja, atau berinteraksi sosial, maka kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan yang memerlukan perhatian dan penanganan lebih lanjut.

Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), hasil pemeriksaan terhadap 14.988 responden sejak tahun 2020-2022 menunjukkan adanya peningkatan signifikan masalah depresi dari tahun ke tahun. Pada tahun 2020, tercatat 69,3% responden mengalami masalah depresi, meningkat menjadi 77,2% pada tahun 2021, dan kembali meningkat hingga 84,1% pada tahun 2022.

Berdasarkan jenis kelamin, proporsi wanita tercatat jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu 75,8% berbanding 24,2%. Sementara itu, apabila dilihat dari distribusi usia, kelompok 20-30 tahun merupakan pengguna *Swaperiksa* terbanyak yang mengalami masalah psikologis, disusul oleh kelompok usia dibawah 20 tahun dan 31-40 tahun (PDSKJI, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa fase dewasa awal merupakan periode kehidupan yang paling rentan terhadap gangguan kesehatan mental, termasuk depresi.

Tekanan psikologis pada fase dewasa awal membuat respons emosional seperti depresi lebih mungkin muncul dan bertahan. Berbagai tuntutan dan proses menyesuaikan diri sering kali menimbulkan tekanan batin, terutama ketika realitas kehidupan tidak sejalan dengan harapan. Fenomena ini tampak jelas pada konteks Indonesia, dimana dewasa awal menghadapi berbagai tantangan sosial-ekonomi yang kompleks. Tingginya angka pengangguran pada usia produktif, beban hidup akibat status sebagai generasi *sandwich*, serta ketidakpastian karier dan tekanan gaya hidup di era digital menjadi faktor pemicu stress yang signifikan.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa tingkat pengangguran terbuka di Indonesia tertinggi terdapat pada kelompok usia 20-24 tahun sebesar 15,34%, kemudian menurun menjadi 7,14% pada usia 25-29 tahun, dan 3,37% pada usia 30-34 tahun (BPS, 2025). Meskipun menunjukkan tren penurunan seiring bertambahnya usia, data tersebut memperlihatkan bahwa individu usia 18-34 tahun, yang tergolong dalam fase dewasa awal, menghadapi tantangan besar dalam memperoleh kestabilan ekonomi.

Di sisi lain, survei Data Indonesia juga menunjukkan bahwa hampir separuh atau 46,3% generasi muda di Indonesia termasuk dalam kategori generasi *sandwich*, yaitu individu yang harus menanggung kebutuhan ekonomi orang tua sekaligus anak, sehingga mengalami tekanan finansial dan emosional ganda (Rizaty, 2023). Beberapa contoh data tersebut menggambarkan bahwa fase dewasa awal di Indonesia sarat dengan tantangan yang dapat memperburuk kesejahteraan psikologis dan meningkatkan risiko munculnya gangguan emosional, termasuk

depresi. Oleh karena itu, tidak mengherankan apabila banyak individu pada fase dewasa awal mengalami depresi, mengingat kompleksitas tuntutan dan tekanan yang dihadapi pada fase kehidupan ini.

Permasalahan yang dialami oleh kelompok usia dewasa awal juga cenderung meningkat dari tahun ke tahun, seiring dengan perubahan sosial dan ekonomi yang semakin dinamis. Kondisi tersebut berbanding lurus dengan meningkatnya angka prevalensi depresi di berbagai belahan dunia, menjadikan depresi sebagai topik hangat di kalangan pemerhati kesehatan mental modern. Menariknya, fenomena ini tidak hanya menjadi perhatian bagi psikolog kontemporer, tetapi sesungguhnya telah menjadi perhatian para pemikir terdahulu. Jauh sebelum Emil Kraepelin memperluas istilah *depression* dalam konteks psikiatri modern, seorang *polymath* ternama abad ke-9, Abu Zayd Ahmad Ibn Sahl Al-Balkhi (850-934 M), telah mengkaji secara mendalam mengenai fenomena kesedihan dan depresi dalam karyanya *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Pemeliharaan Tubuh dan Jiwa) (Badri, 2013:19).

Dalam karyanya tersebut, Al-Balkhi menjelaskan bahwa tubuh (*abdan*) dan jiwa (*anfus*) memiliki keterkaitan yang sangat erat, dimana keseimbangan keduanya menjadi kunci bagi kebahagiaan serta kesehatan manusia secara menyeluruh. Ia membedakan antara kesedihan yang bersifat normal (*huzn*) dan kesedihan yang mendalam atau berlebihan (*jaza'*), serta menegaskan bahwa apabila tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan kejiwaan yang serius. Malik Badri (2013:38), dalam karyanya *Abu Zayd Al-Balkhi's Sustenance of the Soul*, yang merupakan terjemah dari *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*, menjelaskan bahwa istilah *jaza'* yang digunakan Al-Balkhi memiliki kemiripan dengan konsep depresi dalam psikologi modern.

Sesungguhnya, gagasan mengenai pemeliharaan antara tubuh dan jiwa bukanlah hal baru dalam khazanah pemikiran Islam. Sejak lama, para tokoh sufi telah merumuskan keterhubungan keduanya sebagai bagian dari pembahasan kesehatan spiritual manusia secara umum. Namun, yang membuat pemikiran Al-

Balkhi istimewa dan layak dikaji lebih lanjut adalah kedalaman dan ketelitiannya dalam merumuskan persoalan tersebut secara klinis, jauh melampaui pembahasan filosofis-spiritual semata. Berbeda dari tokoh sufi lain pada masanya, Al-Balkhi tidak berhenti pada perbedaan antara *huzn* dan *jaza'* semata, melainkan turut memilah *jaza'* berdasarkan sumber penyebabnya, yaitu kesedihan akibat faktor eksternal atau lingkungan (reaktif/eksogen), dan kesedihan akibat faktor internal atau biologis tubuh (endogen) (Badri, 2013:19).

Menurut Badri (2013:20), penelitian perbedaan antara depresi endogen dan depresi reaktif ini baru dikenal luas dan dikreditkan kepada Emil Kraepelin sekitar sepuluh abad kemudian, mengingat karya Kraepelin mengenai klasifikasi tersebut baru diterbitkan pada akhir abad ke-19 hingga awal abad ke-20. Meskipun klaim ini merupakan interpretasi Badri sebagai penerjemah karya Al-Balkhi, kesenjangan waktu yang sangat jauh tersebut tetap menunjukkan betapa dini dan matangnya pemikiran Al-Balkhi dibandingkan tradisi keilmuan pada zamannya. Selain klasifikasi gangguan mental, Al-Balkhi juga merumuskan pendekatan terapi yang menitikberatkan pada perubahan pola pikir sebagai kunci penyembuhan gangguan emosional. Badri (2013:15) menyebut pendekatan ini sebagai cikal bakal terapi kognitif, yang mendahului pendekatan serupa yang baru dikembangkan secara ilmiah oleh tokoh psikologi Barat seperti Aaron Beck, Albert Ellis, dan Maxie Maultsby pada dekade 1970-an (Badri, 2013:16).

Kemiripan ini menunjukkan bahwa jauh sebelum *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dikenal luas seperti saat ini, Al-Balkhi telah merumuskan prinsip dasar bahwa cara seseorang memaknai suatu peristiwa, bukan peristiwa itu sendiri, yang menentukan respons emosionalnya (Badri, 2013:16). Kombinasi antara penelitian klasifikasi gangguan mental dan pendekatan kognitif inilah yang menjadikan pemikiran Al-Balkhi berbeda dari sekadar wacana keterkaitan tubuh dan jiwa yang lazim ditemukan pada tokoh sufi lain di zamannya, sekaligus menjadi alasan mengapa penelitian ini menarik dan penting untuk dikaji lebih lanjut.

Menurut Al-Balkhi, *huzn* merupakan reaksi alami terhadap kehilangan atau kegagalan, sementara *jaza'* merupakan bentuk kesedihan yang berlebihan akibat ketidakmampuan individu mengendalikan pikirannya terhadap peristiwa yang menyakitkan. Ia menjelaskan bahwa *huzn* masih bersifat normal selama tidak mengganggu fungsi akal dan aktivitas hidup, sedangkan *jaza'* mencerminkan ketidakmampuan individu mempertahankan kendali kognitif dan emosional, sehingga memerlukan pendekatan rasional untuk mengembalikannya pada kondisi seimbang. Individu yang mengalami *jaza'*, menurut Al-Balkhi, menunjukkan gejala seperti hilangnya energi, penurunan semangat beraktivitas, serta berkurangnya keinginan untuk mendapatkan kenikmatan hidup. Wajah orang yang mengalami *jaza'* memancarkan kesuraman, pesimisme, dan keputusasaan (Al-Balkhi, 2003:141). Gejala ini sangat mirip dengan deskripsi depresi dalam psikologi modern.

Pengertian *jaza'* yang dikemukakan oleh Al-Balkhi memiliki kesamaan dengan definisi depresi menurut *World Organization Health* (WHO, 2025a), yaitu gangguan mental yang ditandai oleh perubahan suasana hati, pola pikir, perilaku, dan kondisi fisik individu. Depresi menyebabkan ketidakmampuan seseorang untuk menikmati hidup serta adanya penurunan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Kesamaan ini menunjukkan bahwa Al-Balkhi telah memahami hakikat depresi secara mendalam, jauh sebelum konsep tersebut dikenal dalam terminologi psikologi modern, dan bahwa pemikirannya memiliki nilai relevansi tinggi bagi kajian kesehatan mental masa kini.

Jika dikaitkan dengan fenomena dewasa awal di masa kini, pemikiran Al-Balkhi tentang *huzn* dan *jaza'* memiliki relevansi yang sangat kuat. Fase dewasa awal merupakan masa yang penuh dengan tekanan psikologis dan sosial, seperti kehilangan, ketidakpastian, serta berbagai tuntutan kehidupan. Kondisi tersebut sejalan dengan pandangan Al-Balkhi bahwa penyebab terkuat munculnya kebanyakan gangguan jiwa berasal dari *ghom*. *Ghom* merupakan perasaan sedih,

tertekan, atau gelisah yang muncul ketika seseorang menghadapi sesuatu yang tidak disukai atau dibenci. Untuk mengatasi hal tersebut, Al-Balkhi menyarankan dua pendekatan penyembuhan, yakni internal dan eksternal, yang menekankan keseimbangan antara kekuatan berpikir rasional, pengendalian emosi, dan dukungan sosial dalam menjaga kesehatan jiwa.

Pendekatan internal berkaitan dengan upaya seseorang mengubah cara berpikirnya terhadap peristiwa yang menyedihkan melalui kesadaran rasional, dan introspeksi. Sedangkan pendekatan eksternal mencakup bimbingan dan nasihat dari orang lain, interaksi sosial yang menumbuhkan dukungan emosional, serta aktivitas fisik yang menyehatkan tubuh (Al-Balkhi, 2003:143). Pemikiran Al-Balkhi ini menunjukkan betapa cerdas dan mendalamnya pandangan beliau dalam memahami dinamika emosional manusia. Ia menekankan pentingnya kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi, agar tidak terjebak dalam kesedihan yang berlebihan dan mampu menemukan kembali makna positif yang telah dianugerahkan Tuhan kepadanya.

Prinsip tersebut sejalan dengan pendekatan psikologi modern yang menekankan pentingnya keterampilan regulasi diri dalam mencegah gangguan emosional seperti depresi. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk menggali kembali khazanah keilmuan Islam klasik yang kaya akan nilai terapeutik, dengan menyusunnya secara sistematis dalam bentuk psikoedukasi regulasi *huzn* dan *jaza'*. Psikoedukasi ini diharapkan dapat diaplikasikan secara praktis sesuai dengan karakteristik individu yang berada pada usia dewasa awal, khususnya bagi individu yang sedang mengalami kesedihan mendalam, agar mampu mengelola emosinya secara sehat dan konstruktif.

Beberapa penelitian terdahulu telah menyoroti kontribusi pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi terhadap pemahaman dan penanganan gangguan depresi dari perspektif Islam. Penelitian oleh Zafar dan Rabbani (2020:2) membandingkan kriteria diagnostik depresi dalam DSM-5 dengan konsep yang diajukan oleh Al-Balkhi pada abad ke-9. Hasilnya menunjukkan adanya kesetaraan konseptual antara

klasifikasi depresi modern dengan pemikiran Al-Balkhi, terutama dalam aspek kategorisasi dan pendekatan terapeutik yang bersifat komprehensif antara tubuh dan jiwa. Studi ini menegaskan bahwa pemikiran Al-Balkhi dapat dijadikan model konseptual alternatif bagi psikologi modern yang selama ini didominasi pandangan sekuler.

Selanjutnya, penelitian oleh Arroisi dan Himaya (2023:1) menekankan kontribusi Al-Balkhi dalam memperkenalkan pendekatan kognitif terhadap depresi melalui karya *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa Al-Balkhi tidak hanya mengidentifikasi penyebab dan gejala depresi, tetapi juga menawarkan langkah-langkah penyembuhan berbasis keseimbangan kognitif dan spiritual. Pendekatan ini dinilai sejalan dengan teori kognitif modern, seperti model Beck, namun memiliki fondasi teologis yang lebih kuat.

Sementara itu, penelitian Taibah, et al. (2023:179) meninjau ulang relevansi pemikiran Al-Balkhi dalam konteks psikologi Islam kontemporer. Penelitian ini menegaskan bahwa keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani merupakan konsep sentral dalam model psikoterapi Islam yang dapat berfungsi sebagai dasar pengembangan intervensi psikologis bagi umat muslim modern. Studi ini juga menyoroti bahwa pemahaman terhadap depresi menurut Al-Balkhi mencakup dimensi spiritual, kognitif, dan sosial secara holistic.

Dari ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep depresi menurut Abu Zayd Al-Balkhi memiliki kesesuaian dengan teori psikologi modern namun dengan penekanan pada integrasi antara aspek spiritual dan kognitif. Meskipun penelitian-penelitian tersebut telah banyak menguraikan pemikiran Al-Balkhi secara teoritis, sebagian besar masih terbatas pada analisis konseptual tanpa menghasilkan bentuk aplikasi praktis dalam bidang intervensi psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengembangkan psikoedukasi regulasi *huzn* dan *jaza'* sebagai upaya konkret untuk menerjemahkan konsep-konsep Al-Balkhi ke dalam bentuk edukatif yang aplikatif dan kontekstual bagi individu pada fase dewasa awal.

Penelitian ini berupaya menggali dan mengintegrasikan konsep klasik Islam tentang *huzn* dan *jaza'* dari Abu Zayd Al-Balkhi dengan pendekatan psikoedukasi modern yang berorientasi pada regulasi emosi. Berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu yang hanya mengkaji pemikiran Al-Balkhi secara teoretis, penelitian ini berfokus pada pengembangan psikoedukasi sebagai bentuk penerapan praktis dari konsep keseimbangan antara tubuh (*abdan*) dan jiwa (*anfus*) yang dikemukakan Al-Balkhi.

Pendekatan ini menjadi unik karena memadukan dimensi kognitif dan perilaku dalam satu kerangka regulasi emosi yang berakar pada khazanah pemikiran Islam klasik, dengan tujuan membantu individu yang mengalami *huzn* dan *jaza'* agar mampu mengelola dan keluar dari kondisi tersebut secara lebih adaptif dan bermakna. Selain itu, penelitian ini secara khusus menempatkan konteks dewasa awal sebagai fokus utama, yakni kelompok usia yang secara empiris paling rentan terhadap tekanan psikologis di Indonesia. Dengan menyesuaikan realitas sosial modern, penelitian ini menawarkan pendekatan yang relevan, kontekstual, dan aplikatif bagi pengembangan psikoterapi Islam kontemporer.

Penelitian ini menjadi penting karena belum banyak kajian yang secara khusus mengembangkan konsep regulasi emosi dalam kerangka pemikiran Islam klasik, khususnya pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi yang mengintegrasikan dimensi jasmani (*abdan*) dan rohani (*anfus*). Selama ini, studi-studi tentang kesehatan mental masih banyak berorientasi pada psikologi barat yang cenderung bersifat sekuler dan memisahkan keseimbangan jasmani dan rohani dari proses penyembuhan jiwa. Padahal, Islam memiliki warisan intelektual yang sangat kaya dalam bidang psikoterapi dan pengelolaan emosi, yang apabila digali kembali dapat memberikan kontribusi besar bagi pengembangan ilmu psikologi yang lebih holistik.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk menghidupkan kembali khazanah keilmuan Islam klasik dan mengontekstualisasikannya ke dalam kebutuhan psikologis masyarakat modern, khususnya bagi individu dewasa awal yang rentan mengalami kesedihan dan keputusasaan. Melalui penyusunan

psikoedukasi regulasi *huzn* dan *jaza'* perspektif Abu Zayd Al-Balkhi, penelitian ini berupaya menghadirkan pendekatan psikoterapi Islam yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan relevan dengan dinamika kehidupan kontemporer.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat posisi tasawuf dan psikoterapi Islam sebagai disiplin ilmu yang mampu menawarkan alternatif penyembuhan berbasis khazanah pemikiran Islam klasik, serta menjadi jembatan antara nilai-nilai klasik Islam dengan praktik psikologi modern. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk memperkaya teori, tetapi juga untuk memberikan solusi nyata bagi permasalahan kesehatan mental dewasa awal melalui edukasi dan regulasi diri yang berakar pada khazanah keilmuan Islam klasik.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana makna dan konsep *huzn* dan *jaza'* dalam pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi?
2. Bagaimana relevansi konsep *huzn* dan *jaza'* tersebut terhadap fenomena psikologis yang dialami individu pada fase dewasa awal?
3. Bagaimana bentuk regulasi *huzn* dan *jaza'* yang ditawarkan Al-Balkhi melalui pendekatan internal dan eksternal?
4. Bagaimana rancangan psikoedukasi regulasi *huzn* dan *jaza'* perspektif Abu Zayd Al-Balkhi yang dapat diterapkan pada individu dewasa awal?

C. Tujuan Penelitian

1. Menjelaskan makna dan konsep *huzn* dan *jaza'* dalam pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi
2. Menguraikan relevansi konsep *huzn* dan *jaza'* tersebut terhadap fenomena psikologis yang dialami individu pada fase dewasa awal
3. Mengidentifikasi bentuk regulasi *huzn* dan *jaza'* yang ditawarkan Al-Balkhi melalui pendekatan internal dan eksternal
4. Menyusun rancangan psikoedukasi regulasi *huzn* dan *jaza'* perspektif Abu Zayd Al-Balkhi yang dapat diterapkan pada individu dewasa awal

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu tasawuf dan psikoterapi Islam, khususnya dalam memahami konsep regulasi emosi berbasis pemikiran Islam klasik. Penelitian ini memperkaya literatur ilmiah dengan menghadirkan perspektif Abu Zayd Al-Balkhi mengenai *huzn* dan *jaza'* sebagai dasar dalam pembentukan psikoedukasi yang sejalan dengan prinsip-prinsip kesehatan mental modern. Hasil penelitian ini dapat memperluas wacana akademik tentang integrasi antara psikologi modern dan khazanah keilmuan Islam klasik, serta menjadi referensi bagi penelitian lanjutan di bidang psikologi Islam, pendidikan, dan konseling berbasis pemikiran Islam klasik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi individu dewasa awal, hasil penelitian ini dapat menjadi panduan dalam memahami dan mengelola emosi negatif seperti *huzn* dan *jaza'*
- b. Bagi konselor, pendidik, dan praktisi psikoterapi Islam, modul psikoedukasi yang dikembangkan dapat dijadikan sebagai bahan ajar, panduan intervensi, atau media bimbingan dalam membantu klien yang mengalami *huzn* dan *jaza'*
- c. Bagi lembaga pendidikan, khususnya program studi tasawuf dan psikoterapi, penelitian ini dapat memperkaya kurikulum serta memberikan contoh konkret penerapan konsep psikoterapi Islam dalam konteks kontemporer.
- d. Bagi masyarakat luas, hasil penelitian ini dapat menjadi inspirasi dalam membangun kesadaran bahwa keseimbangan antara jasmani dan rohani memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional, terutama di tengah meningkatnya kasus depresi pada usia produktif di Indonesia

E. Kerangka Berpikir

Fenomena depresi pada usia dewasa awal menjadi isu yang semakin mengemuka dalam konteks modern, terutama di Indonesia, di mana kelompok usia produktif menghadapi berbagai tekanan psikologis, sosial, dan ekonomi. Depresi pada fase ini tidak lagi bersifat dangkal akibat permasalahan yang baru muncul, melainkan merupakan akumulasi dari berbagai tekanan psikologis yang telah berlangsung lama. Seiring bertambahnya usia, beban emosional yang menumpuk dapat berkembang menjadi kesedihan mendalam yang dapat mengganggu fungsi kognitif dan emosional individu.

Dalam pandangan Islam klasik, fenomena kesedihan seperti ini sejatinya telah dibahas oleh Abu Zayd Al-Balkhi dalam karyanya *Mashalih al-Abdan wa al-Anfus*, melalui konsep *huzn* (kesedihan alami) dan *jaza'* (kesedihan berlebihan). Melalui kacamata pemikiran al-Balkhi, depresi dapat dipahami sebagai kondisi yang muncul akibat ketidakseimbangan antara jasmani (*abdan*) dan rohani (*anfus*), serta ketidakmampuan individu dalam meregulasi pikirannya terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan. *Huzn* merupakan bentuk kesedihan wajar sebagai reaksi terhadap kehilangan atau tekanan hidup, sedangkan *jaza'* menggambarkan kondisi kesedihan berlebihan akibat lemahnya kontrol kognitif dan emosional seseorang, yang ditandai antara lain oleh hadirnya keputusan (Al-Balkhi, 2003:141).

Al-Qur'an menegaskan bahwa keputusan semacam ini tidak sepatutnya dialami oleh seorang mukmin, sebagaimana termaktub dalam Qs. Yusuf ayat 87, yang artinya "...dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir." (Kemenag, 2019) Ayat ini menjadi landasan teologis bahwa regulasi *huzn* agar tidak berkembang menjadi *jaza'* merupakan bagian dari ajaran Islam itu sendiri, sekaligus memperkuat urgensi topik ini untuk dikaji lebih lanjut secara kognitif dan perilaku.

Dalam konteks dewasa awal, individu sering dihadapkan pada tuntutan hidup yang tinggi, seperti pencarian jati diri, kestabilan karier, dan tanggung jawab sosial,

sehingga berpotensi mengalami transisi dari *huzn* menuju *jaza'* apabila tidak memiliki kemampuan regulasi yang baik. Oleh karena itu, konsep Al-Balkhi mengenai *huzn* dan *jaza'* dinilai relevan untuk diaktualisasikan dalam bentuk psikoedukasi regulasi emosi, sebagai sarana edukatif yang membantu individu memahami, mengelola, dan mengubah respon emosionalnya terhadap kesedihan secara adaptif dan bermakna.

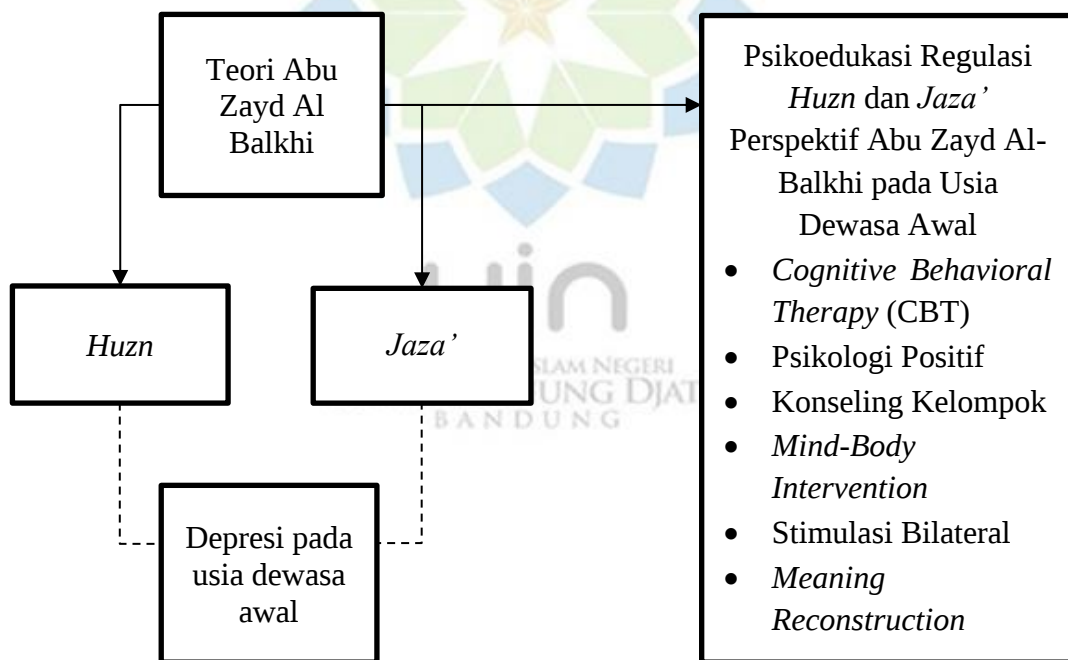
Untuk meregulasi *huzn* dan *jaza'*, Al-Balkhi menawarkan dua jalur pendekatan, yaitu pendekatan internal dan pendekatan eksternal. Pendekatan internal menekankan perubahan cara berpikir individu terhadap peristiwa yang menyedihkan, dan sejalan dengan teori kognitif Aaron T. Beck yang menjadi dasar *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yaitu bahwa depresi muncul akibat pola pikir negatif dan dapat diperbaiki melalui restrukturisasi kognitif (Beck, 2021:4), serta selaras dengan model konstruktivis Robert Neimeyer (*Meaning Reconstruction*), yang memandang individu sebagai pihak aktif yang membangun sendiri makna atas peristiwa kehilangan yang dialaminya (Neimeyer et al., 2009:74).

Sementara itu, pendekatan eksternal menekankan dukungan sosial, aktivitas fisik, dan lingkungan yang positif, dan memiliki keselarasan dengan psikologi positif yang menyoroti pentingnya hubungan interpersonal dan dukungan sosial (*social resources*) bagi kesejahteraan psikologis (Akhter et al., 2026a:14), dengan konseling kelompok yang memanfaatkan *universality* dan *interpersonal learning* sebagai faktor terapeutik (Yalom & Leszcz, 2020), serta dengan teknik intervensi berbasis tubuh seperti *Mind-Body Intervention* dan stimulasi bilateral, yang relevan dengan penekanan Al-Balkhi bahwa kesehatan tubuh (*abdan*) dan jiwa (*anfus*) merupakan dua aspek yang saling memengaruhi.

Kerangka lima strategi regulasi emosi Gross turut memberikan pemahaman mengenai titik-titik dalam proses munculnya emosi yang menjadi sasaran psikoedukasi ini, mulai dari tahap sebelum emosi terbentuk hingga tahap setelah emosi muncul. Berdasarkan uraian tersebut, paradigma penelitian ini adalah model psikoedukasi regulasi *huzn* dan *jaza'* perspektif Abu Zayd Al-Balkhi bagi usia

dewasa awal, yang berpijak pada integrasi pendekatan internal dan eksternal Al-Balkhi dengan teori dan teknik psikologi modern yang relevan (*Cognitive Behavioral Therapy*, psikologi positif, konseling kelompok, *Mind-Body Intervention*, stimulasi bilateral, dan *Meaning Reconstruction*) sebagai satu kesatuan sistemik.

Melalui pendekatan ini, individu dewasa awal diharapkan mampu mengenali, menerima, dan mengelola *huzn* secara adaptif sebelum berkembang menjadi *jaza'*, dengan khazanah pemikiran Islam klasik sebagai fondasi konseptual dan kerangka psikologi kontemporer sebagai pelengkap operasional, sehingga menghasilkan model psikoedukasi yang bersifat kognitif dan eksperiensial, dengan peserta didorong menemukan sendiri makna dari setiap aktivitas yang dijalani.



Gambar 1.0.1 Kerangka Berpikir

F. Permasalahan Utama

Fenomena meningkatnya kasus depresi pada individu dewasa awal menunjukkan bahwa gangguan emosional masih menjadi isu serius dalam konteks

kesehatan mental modern. Meskipun psikologi kontemporer telah menawarkan berbagai pendekatan untuk mengatasi depresi, sebagian besar pendekatan tersebut masih berorientasi pada paradigma sekuler yang cenderung memisahkan jasmani dan rohani dalam proses penyembuhan jiwa. Padahal, khazanah keilmuan Islam klasik sesungguhnya telah membahas secara mendalam keseimbangan antara dimensi jasmani dan rohani dalam menjaga kesehatan mental.

Salah satu tokoh yang memberikan kontribusi besar dalam hal ini adalah Abu Zayd Al-Balkhi melalui karyanya *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*, yang menjelaskan konsep *huzn* (kesedihan normal) dan *jaza'* (kesedihan berlebihan), serta menawarkan pendekatan penyembuhan internal dan eksternal untuk mengelola keduanya. Namun, pemikiran Al-Balkhi tersebut belum banyak diangkat dan diimplementasikan dalam bentuk model psikoedukasi yang aplikatif bagi masyarakat modern, khususnya bagi individu pada fase dewasa awal yang rentan terhadap tekanan psikologis.

Oleh karena itu, penelitian ini berangkat dari permasalahan utama mengenai bagaimana konsep *huzn* dan *jaza'* dalam pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi dapat diintegrasikan dan dikembangkan menjadi rancangan psikoedukasi regulasi emosi yang relevan bagi individu dewasa awal di masa kini.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai kontribusi Abu Zayd Al-Balkhi terhadap pemeliharaan jiwa, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan pikiran dan emosi, telah banyak dilakukan. Kajian terhadap hasil-hasil penelitian terdahulu penting dilakukan untuk memastikan bahwa penelitian ini bukan merupakan duplikasi, sekaligus untuk menemukan posisi dan kontribusi ilmiah yang khas dalam khazanah keilmuan tasawuf dan psikoterapi.

Penelitian oleh Afifah Shamsuddin dan Amilah Awang Abd Rahman (2021:99) dalam *Al-Itqan Journal* berjudul *Abu Zayd Al-Balkhi's Sustenance of the Soul and the Development of Self-Control* menyoroti pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi tentang pemeliharaan jiwa (*sustenance of the soul*) dan kaitannya dengan pengembangan

pengendalian diri (*self-control*). Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis terhadap karya *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*, penelitian ini menunjukkan bahwa kerangka kerja Al-Balkhi tentang pemeliharaan jiwa sangat relevan dalam pengembangan karakter dan perilaku manusia. Menurutny, individu yang memiliki jiwa sehat akan mampu mengendalikan diri, bertindak secara baik dan menjauhi perbuatan yang buruk.

Selanjutnya, penelitian Muwafiqi, Fazary, dan Soleh (2025:55) berjudul *Jiwa dan Terapi Kognitif Perspektif Abu Zayd Al-Balkhi* yang menelaah keterkaitan antara konsep jiwa dalam Islam dan terapi kognitif modern. Melalui metode studi literatur dan analisis isi (*content analysis*), penelitian ini menegaskan bahwa jiwa dan tubuh memiliki hubungan saling mempengaruhi. Kualitas jiwa tergantung pada bagaimana individu mengelolanya, karena ketidakseimbangan pada tubuh dapat berdampak pada kondisi kejiwaan. Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya kualitas hubungan terapeutik sebagai hal yang mendasar dalam terapi kognitif, seperti kehangatan, empati, dan rasa saling percaya sebagaimana juga ditekankan dalam pemikiran Al-Balkhi.

Pemikiran Al-Balkhi mengenai terapi kognitif juga dalam penelitian Taibah, Hawadi, & al-Asyhar (2023:179) berjudul *Psychotherapy: A Comparison Between Abu Zayd Al-Balkhi and CBT*. Penelitian ini membahas kontribusi Abu Zayd Al-Balkhi terhadap pengembangan psikoterapi Islam dan relevansinya dengan teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) modern. Hasil penelitian menunjukkan adanya kesamaan antara pemikiran Al-Balkhi dan konsep CBT, terutama dalam cara memahami depresi, gejala serta penanganannya melalui restukturisasi pikiran negatif menjadi positif dan rasional. Namun demikian, Al-Balkhi menambahkan dimensi spiritual yang membedakannya dari CBT modern, yakni keyakinan bahwa iman menjadi fondasi utama dalam menyikapi masalah duniawi, serta kesadaran bahwa kebahagiaan sejati terletak pada kedekatan dengan Allah dan kehidupan akhirat.

Sementara, penelitian yang dilakukan oleh Arroisi dan Himaya (2023:1) berjudul *Abu Zayd Al-Balkhi's Perspective on Depression: An Islamic Cognitive Approach* menyoroti pendekatan kognitif Al-Balkhi terhadap depresi dalam *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*. Penelitian ini menegaskan bahwa Al-Balkhi tidak hanya mengidentifikasi penyebab dan gejala depresi, tetapi juga menawarkan langkah-langkah penyembuhan yang menyeimbangkan aspek kognitif dan spiritual. Temuannya menunjukkan bahwa kemampuan seseorang untuk menahan kesedihan, kehilangan, dan tekanan emosional sangat penting dalam mencegah berkembangnya depresi.

Adapun penelitian oleh Wafa Amatullah (2024:1) dalam artikelnya *Mashalih al-Anfus* dalam Konten Edukasi Kesehatan Mental pada Instagram @studiodjiwa berupaya mengontekstualisasikan gagasan Al-Balkhi ke dalam media sosial modern. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui observasi dan dokumentasi, serta analisis isi kualitatif menurut Phillip Mayring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 7 konten yang dianalisis, 5 diantaranya menggambarkan indikator menjaga kesehatan mental Al-Balkhi secara internal, dan 2 secara eksternal. Sedangkan, indikator pesan yang dominan pada konten Instagram @studiojiwa adalah indikator menjaga kesehatan mental secara internal.

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi memiliki relevansi tinggi dengan psikologi modern, khususnya dalam hal terapi kognitif, pengendalian diri, dan regulasi emosi berbasis spiritualitas. Namun, sebagian besar kajian tersebut masih bersifat konseptual dan belum dikembangkan dalam bentuk model intervensi praktis. Dengan demikian, penelitian ini berupaya melanjutkan arah kajian tersebut dengan mengembangkan psikoedukasi regulasi *huzn* dan *jaza'* sebagai penerapan konkret dari pemikiran Al-Balkhi dalam konteks psikoterapi Islam bagi individu dewasa awal.