

ABSTRAK

Nalinda Alifat Farhati (1221040083), 2026: Psikoedukasi Regulasi *Huzn* dan *Jaza'* dalam Kitab *Mashalih Al-Abdan Wa Al-Anfus* Karya Abu Zayd Al-Balkhi pada Usia Dewasa Awal

Kesehatan mental pada usia dewasa awal menjadi perhatian karena berbagai tuntutan perkembangan, seperti persoalan akademik dan pekerjaan, ketidakpastian masa depan, masalah relasional, tekanan ekonomi, serta pencarian identitas, dapat memunculkan kesedihan dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan emosional. Abu Zayd Al-Balkhi melalui kitab *Mashalih al-Abdan wa al-Anfus* terutama bab ketujuh membedakan *huzn* sebagai kesedihan yang wajar dan *jaza'* sebagai kesedihan yang berkembang secara berlebihan hingga memengaruhi pikiran, kondisi fisik, aktivitas, dan keberfungsian individu. Namun, pemikiran tersebut belum banyak dikembangkan dalam bentuk psikoedukasi yang aplikatif bagi dewasa awal.

Penelitian ini bertujuan menjelaskan konsep *huzn* dan *jaza'*, mengkaji relevansinya pada dewasa awal, mengidentifikasi regulasinya, serta menyusun rancangan psikoedukasi berdasarkan perspektif Al-Balkhi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) menurut Sugiyono, yang dibatasi sampai langkah desain produk berupa model hipotetik. Data diperoleh melalui studi dokumen dari *Mashalih al-Abdan wa al-Anfus* dan literatur pendukung, kemudian dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana melalui kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *huzn* dan *jaza'* merupakan dua tingkat intensitas kesedihan yang bersifat dinamis, konsep tersebut relevan dengan dinamika psikologis dewasa awal, dan regulasinya dilakukan melalui pendekatan internal dan eksternal. Temuan tersebut diterjemahkan menjadi rancangan psikoedukasi empat sesi yang mengintegrasikan kerangka regulasi Al-Balkhi dengan teknik psikologi modern untuk membantu individu mengenali, mengelola, dan menghadapi kesedihan secara lebih adaptif.

Kata Kunci: Abu Zayd Al-Balkhi; *Huzn*; *Jaza'*; Psikoedukasi