

**PEMIKIRAN ABŪ ZAYD AL-BALKHĪ TENTANG  
GANGGUAN MENTAL DAN RELEVANSINYA  
TERHADAP PSIKOLOGI PENDIDIKAN**



**Oleh:**

**ILHAM IBRAHIM  
22200011097**

**TESIS**

**Diajukan kepada Pascasarjana (S2) Studi Interdisciplinary  
Islamic Studies UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Master of Art (MA)**

**Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi  
Psikologi Pendidikan Islam**

**UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**YOGYAKARTA**

**2024**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1261/Un.02/DPPs/PP.00.9/12/2024

Tugas Akhir dengan judul : Pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi Tentang Gangguan Mental dan Relevansinya Terhadap Psikologi Pendidikan

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ILHAM IBRAHIM, S.Pd  
Nomor Induk Mahasiswa : 22200011097  
Telah diujikan pada : Rabu, 06 November 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Nina Mariani Noor, S.S., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 676229cc5afae



Penguji II

Dr. Moh. Mufid  
SIGNED

Valid ID: 67628a86332f9



Penguji III

Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 67603027667a3



Yogyakarta, 06 November 2024  
UIN Sunan Kalijaga  
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Phil. Sahiron, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 67638aa3515b1

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Ilham Ibrahim

NIM : 22200011097

Jenjang : Magister (S2)

Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 15 September 2024

Saya yang menyatakan,



Ilham Ibrahim

NIM 22200011097

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Ilham Ibrahim  
NIM : 22200011097  
Jenjang : Magister (S2)  
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika pada kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 September 2024  
Saya yang menyatakan,



Ilham Ibrahim  
NIM 22200011097

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

Assalamualaikum wr wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**PEMIKIRAN ABU ZAYD AL-BALKHI TENTANG GANGGUAN MENTAL  
DAN RELEVANSINYA TERHADAP PSIKOLOGI PENDIDIKAN**

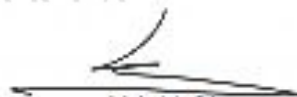
Yang ditulis oleh

Nama : Ilham Ibrahim  
NIM : 22200011097  
Jenjang : Magister (S2)  
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts.

Wassalamualaikum wr wb.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
Yogyakarta, 14 Oktober 2024  
Pembimbing,



Moh. Mufid  
NIP 19831111 201903 1 003

# PEDOMAN TRANSLITERASI

| IJMES TRANSLITERATION SYSTEM<br>FOR ARABIC, PERSIAN, AND TURKISH   |    |    |    |        |   |    |    |        |        |   |                |        |                |                |  |
|--------------------------------------------------------------------|----|----|----|--------|---|----|----|--------|--------|---|----------------|--------|----------------|----------------|--|
| CONSONANTS                                                         |    |    |    |        |   |    |    |        |        |   |                |        |                |                |  |
| A – Arabic, P – Persian, OT – Ottoman Turkish, MT – Modern Turkish |    |    |    |        |   |    |    |        |        |   |                |        |                |                |  |
|                                                                    | A  | P  | OT | MT     |   | A  | P  | OT     | MT     |   | A              | P      | OT             | MT             |  |
| ا                                                                  | >  | >  | >  | —      | ك | z  | z  | z      | z      | ك | k              | k or g | k or n         | k or n         |  |
| ب                                                                  | b  | b  | b  | b or p | ج | —  | zh | j      | j      | ج | —              | —      | or y           | or y           |  |
| پ                                                                  | —  | p  | p  | p      | س | s  | s  | s      | s      | س | —              | —      | or g           | or g           |  |
| ت                                                                  | t  | t  | t  | t      | ش | sh | sh | ş      | ş      | ش | —              | g      | g              | g              |  |
| ث                                                                  | th | z  | z  | s      | ح | s  | ş  | ş      | s      | ح | l              | l      | l              | l              |  |
| ج                                                                  | j  | j  | c  | c      | د | d  | z  | z      | z      | د | m              | m      | m              | m              |  |
| چ                                                                  | —  | ch | ç  | ç      | ط | t  | t  | t      | t      | ط | n              | n      | n              | n              |  |
| ح                                                                  | h  | h  | h  | h      | ظ | z  | z  | z      | z      | ح | h              | h      | h <sup>1</sup> | h <sup>1</sup> |  |
| خ                                                                  | kh | kh | h  | h      | ع | <  | <  | <      | —      | ع | w              | v or u | v              | v              |  |
| د                                                                  | d  | d  | d  | d      | غ | gh | gh | g or ğ | g or ğ | غ | y              | y      | y              | y              |  |
| ذ                                                                  | dh | z  | z  | z      | ف | f  | f  | f      | f      | ذ | a <sup>2</sup> | —      | —              | —              |  |
| ر                                                                  | r  | r  | r  | r      | ق | q  | q  | k      | k      | ق | —              | —      | —              | —              |  |

<sup>1</sup> When h is not final. <sup>2</sup> In construct state; at. <sup>3</sup> For the article, al- and l-.

| VOWELS             |   |                    |  |  |  |  |  |                            |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|---|--------------------|--|--|--|--|--|----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| ARABIC AND PERSIAN |   |                    |  |  |  |  |  | OTTOMAN AND MODERN TURKISH |  |  |  |  |  |  |  |
| Long i or          | ی | a                  |  |  |  |  |  | â                          |  |  |  |  |  |  |  |
|                    | ی | ü                  |  |  |  |  |  | ü                          |  |  |  |  |  |  |  |
|                    | ی | i                  |  |  |  |  |  | i                          |  |  |  |  |  |  |  |
| Doubled            | ی | tyy (final form 1) |  |  |  |  |  | ty (final form 1)          |  |  |  |  |  |  |  |
|                    | ی | uww (final form 1) |  |  |  |  |  | uvv                        |  |  |  |  |  |  |  |
| Diphthongs         | ی | au or aw           |  |  |  |  |  | ev                         |  |  |  |  |  |  |  |
|                    | ی | ai or ay           |  |  |  |  |  | ey                         |  |  |  |  |  |  |  |
| Short              | ی | a                  |  |  |  |  |  | a or e                     |  |  |  |  |  |  |  |
|                    | ی | u                  |  |  |  |  |  | u or ü / o or ö            |  |  |  |  |  |  |  |
|                    | ی | i                  |  |  |  |  |  | i or ı                     |  |  |  |  |  |  |  |

For Ottoman Turkish, authors may either transliterate or use the modern Turkish orthography.

## ABSTRAK

Tesis ini meneliti ihwal pemikiran Abū Zayd Al-Balkhī tentang gangguan mental sebagaimana yang diuraikannya dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Fokus utamanya ialah bagaimana Al-Balkhī yang hidup pada abad kesembilan Masehi menguraikan tentang gangguan mental beserta metode terapi penyembuhannya. Selanjutnya, tesis ini juga mengkaji relevansi pemikiran Al-Balkhī terhadap psikologi pendidikan, khususnya dalam konteks metode pembelajaran yang dapat dilakukan oleh pendidik kepada peserta didik berbasis pengetahuan kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Jenis penelitian *library research* karena berhubungan dengan serangkaian kegiatan di bidang pustaka seperti mengumpulkan data-data yang relevan dari buku, kamus, jurnal, majalah, dan lain-lain. Sumber data dalam penelitian ini diambil dari data primer yaitu kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* terbitan tahun 2005 yang dipublikasikan Ma'had al-Makhtūtāt al-'Arabiyyah di Kairo, Mesir; dan data sekunder diperoleh dari buku referensi, jurnal penelitian, internet, dan sumber lain. Penelitian ini menggunakan analisis konten (*content analysis*) setelah mendapatkan data-data yang diperlukan. Sementara itu, jenis pendekatan dalam penelitian ini ialah kombinasi antara pendekatan sosio-historis dan psikologi pendidikan.

Hasil penelitian ini menyatakan: *Pertama*, Al-Balkhī mengklasifikasikan gangguan mental (*al-a'rāḍ al-naḥsāniyyah*) menjadi empat jenis: 1) amarah (*al-gaḍab*); 2) rasa takut (*al-khawf*) dan kepanikan (*al-faza'*); 3) kesedihan (*al-ḥuzn*) dan depresi (*al-jaza'*); serta 4) gangguan obsesif (*wasāwis al-ṣadr*) dan bisikan batin (*ahādits al-naḥs*). Pembagian ini menunjukkan kedalaman pemahaman Al-Balkhī tentang spektrum gangguan emosional yang dapat dialami manusia. Secara umum, langkah penyembuhan yang selalu Al-Balkhī sarankan melalui dua metode, yaitu

penanganan gangguan eksternal (*al-a'rāḍ al-khārijah*) dan penanganan gangguan internal (*al-a'rāḍ al-dākhilah*). Ia juga menguraikan jenis-jenis terapi saat dalam kondisi sehat (*li-waqt siḥḥatih*) maupun sakit (*li-waqt 'illah ta'riḍ*). Kedua, relevansi pemikiran Al-Balkhī terhadap psikologi pendidikan terletak dalam konteks peran yang dapat diambil oleh guru dalam mengatasi masalah gangguan belajar yang disebabkan oleh gangguan kecemasan, depresi, dan obsesif-kompulsif (OCD) pada siswa. Ketiga jenis gangguan mental ini dapat menghambat proses pembelajaran sehingga memerlukan dua langkah yang harus ditempuh yaitu 1) pengelolaan mental dalam proses pembelajaran; dan 2) regulasi diri untuk ketahanan mental.

**Kata Kunci: Abū Zayd Al-Balkhī, Gangguan Mental, dan Psikologi Pendidikan**



## KATA PENGANTAR

Atas rahmat Allah yang begitu melimpah, saya bersyukur karena mampu menyelesaikan tugas akhir yang berjudul PEMIKIRAN ABŪ ZAYD AL-BALKHĪ TENTANG GANGGUAN MENTAL DAN RELEVANSINYA TERHADAP PSIKOLOGI PENDIDIKAN sebagai syarat untuk merampungkan Program Magister (S2) Pascasarjana Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Shalawat dan salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Berharap besar kita menjadi umat pengikut jejak langkahnya.

Dengan segala hormat, dalam kesempatan ini, saya mengucapkan kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan tugas akhir ini. Kehadiran mereka adalah hal yang *darūriyyāt* atau esensial. Karenanya, tanpa mereka, tesis ini barangkali tidak akan pernah tersusun dengan baik. Semoga Allah memberikan pahala yang melimpah bagi mereka. Aamiin.

Kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr.Phil. Sahiron, M.A selaku Direktur Pascasarjana.

3. Ibu Dr. Nina Mariani Noor, M.A. selaku ketua Prodi Interdisciplinary Islamic Studies Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Moh. Mufid, Lc., M.H.I selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing saya dari segi teknis hingga substansi tugas akhir ini.
5. Bapak dan ibu dosen Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah mengajar dan mendidik saya selama proses perkuliahan.
6. Bapak Muhamad Rofiq Muzakkir, Ph.D selaku kepala Center for Integrative Science and Islamic Civilization Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (CISIC UMY) yang banyak memotivasi saya untuk mengkaji integrasi turats dan modernitas.
7. Bapak H. Iim Ibrahim dan Hj. Iis Halimah, selaku kedua orang tua, beserta saudara-saudara saya, termasuk alm. Anggun Wulansari, terima kasih sudah mendukung secara batin sehingga selalu terdorong untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Tidak lupa pula saya ucapkan rasa hormat dan terima kasih yang tak terhingga kepada kedua mertua saya, H. Cep Yunus dan Hj. Entin Fatimah, yang sudah memberikan dukungan finansial maupun emosional.
8. Spesial buat istri tercinta, terbaik, tercantik, tersegalanya, Bilkis Husnul Mariah yang selalu cerewet agar tugas akhir ini selesai. Terima kasih, Cinta, karena sudah merawat anak kita yang hebat itu,

Abdul Hamid Al-Qadari. Berkat bocah yang super aktif dan pintar ini, saya jadi semangat terus menjalani kehidupan yang keras.

9. Teman-teman di Santri Cendekia Forum, tim Asistensi Majelis Tarjih dan Tajdid PP Muhammadiyah, Pusat Tarjih Universitas Ahmad Dahlan, kawan-kawan Media dan Komunikasi Kantor Pimpinan Pusat Muhammadiyah, dan lain-lain yang selalu mendorong saya di kala malas mendera.
10. Kawan-kawan seperjuangan konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam Angkatan 2022 yang telah memberikan pengalaman, pengetahuan, dan kenangan manis selama proses perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir. Kalian adalah takdir paling manis yang Allah berikan dalam dua tahun terakhir ini.

Saya sadar bahwa tidak sedikit kekurangan dalam penyusunan tugas akhir ini sehingga terbuka sekali untuk diberikan saran, masukan, bahkan silakan dikritisi agar tesis yang mengkaji hubungan antara turats dan modernitas ini dapat menjadi lebih baik lagi dan radius manfaatnya semakin tersebar hingga pelosok semesta.

Penulis

Ilham Ibrahim

## DAFTAR ISI

|                                                                      |      |
|----------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL                                                        |      |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                                              | i    |
| PERNYATAAN KEASLIAN .....                                            | ii   |
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....                                      | iii  |
| NOTA DINAS PEMBIMBING .....                                          | iv   |
| PEDOMAN TRANSLITERASI .....                                          | v    |
| ABSTRAK .....                                                        | vi   |
| KATA PENGANTAR.....                                                  | viii |
| DAFTAR ISI .....                                                     | xi   |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                              | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                      | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....                                              | 13   |
| C. Tujuan dan Signifikasi Penelitian .....                           | 13   |
| D. Kajian Pustaka .....                                              | 14   |
| E. Kerangka Teoritik .....                                           | 19   |
| Metode Interaksi dengan Turats.....                                  | 19   |
| Gangguan Mental.....                                                 | 29   |
| Metode Penyembuhan Gangguan Mental.....                              | 42   |
| F. Metode Penelitian.....                                            | 47   |
| 1. Jenis Penelitian.....                                             | 47   |
| 2. Sumber Data.....                                                  | 48   |
| 3. Teknik Pengumpulan Data .....                                     | 49   |
| 4. Teknik Analisis Data .....                                        | 50   |
| G. Sistematika Pembahasan .....                                      | 50   |
| BAB II BIOGRAFI ABŪ ZAYD AL-BALKHĪ.....                              | 53   |
| A. Perjalanan Hidup al-Balkhī .....                                  | 53   |
| B. Latar Kehidupan Sosial Politik al-Balkhī.....                     | 66   |
| 1. Dinamika Kehidupan Al-Balkhī dari Tahiriyah Hingga Samaniyah..... | 71   |

|                                                                                             |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2. Al-Balkhī dan Sikapnya Tentang Sosial-Politik.....                                       | 80         |
| C. Karya-karya al-Balkhī.....                                                               | 87         |
| D. Kitab Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus .....                                                 | 94         |
| <b>BAB III PEMIKIRAN AL-BALKHĪ TENTANG GANGGUAN MENTAL.....</b>                             | <b>107</b> |
| A. Diskursus Gangguan Mental di Dunia Islam Abad<br>Pertengahan.....                        | 107        |
| 1. Masuknya Wacana Kesehatan Mental di Dunia Islam..                                        | 112        |
| 2. Wacana Medis di Dunia Islam pada Abad Pertengahan                                        | 121        |
| B. Gangguan Mental Menurut al-Balkhī.....                                                   | 134        |
| 1. Pentingnya Mengelola Gangguan Mental.....                                                | 135        |
| 2. Langkah-langkah Mengelola Gangguan Mental.....                                           | 138        |
| 3. Tipologi Gangguan Mental .....                                                           | 147        |
| C. Perbandingan Pemikiran al-Balkhī dengan Psikologi<br>Modern.....                         | 186        |
| <b>BAB IV RELEVANSI PEMIKIRAN AL-BALKHĪ TERHADAP PSIKOLOGI PENDIDIKAN.....</b>              | <b>223</b> |
| A. Relevansi Gangguan Mental dalam Konteks Psikologi<br>Pendidikan.....                     | 224        |
| 1. Kecemasan dalam Belajar.....                                                             | 227        |
| 2. Depresi dalam Kegiatan Belajar .....                                                     | 229        |
| 3. Gangguan Obsesif-Kompulsif dalam Aktivitas<br>Belajar.....                               | 231        |
| B. Strategi Pengelolaan Gangguan Mental Menurut al-Balkhī<br>dalam Konteks Pendidikan ..... | 233        |
| 1. Pengelolaan Emosi dalam Proses Pembelajaran .....                                        | 234        |
| 2. Regulasi Diri dalam Menghadapi Tekanan Akademik..                                        | 260        |
| C. Tantangan dan Peluang dalam Penerapan Pemikiran al-<br>Balkhī.....                       | 272        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                                                                  | <b>282</b> |
| A. Kesimpulan.....                                                                          | 282        |
| B. Saran.....                                                                               | 285        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                                 | <b>288</b> |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>                                                            | <b>321</b> |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Isu gangguan mental (*mental disorder*) di kalangan remaja/pelajar begitu ramai dibicarakan hari-hari ini. Remaja adalah usia transisi yang rentan mengalami gangguan mental. Berdasarkan data yang dipaparkan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) membeberkan fakta yang cukup mencengangkan. Pada 2020, jumlah remaja yang dengan gangguan kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan karena pandemi COVID-19. Pada tahun 2022, 1 dari 3 remaja Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental. Sementara 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Dilansir dari laman Databoks, angka tersebut setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta di antaranya adalah remaja.<sup>1</sup>

Berdasarkan keterangan di atas, para remaja merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami gangguan mental. Mereka sedang mengalami pertumbuhan

---

<sup>1</sup> Erlina F. Santika, "Jutaan Remaja Indonesia Disebut Terdiagnosis Gangguan Kesehatan Mental", dalam Databoks, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/04/14/jutaan-remaja-indonesia-disebut-terdiagnosis-gangguan-kesehatan-mental-ini-jenisnya>, diakses pada 16 Mei 2023.

kedua, melalui transisi dari masa anak-anak menuju kedewasaan. Pada fase remaja, terjadi perubahan signifikan dalam aspek fisik, biologis, dan psikologis.<sup>2</sup> Remaja juga seringkali mengalami sikap stigmatisasi dan hambatan lain yang terkait dengan kesehatan mental, yang mengakibatkan hanya sedikit orang yang mencari bantuan saat mereka benar-benar membutuhkannya.<sup>3</sup> Penelitian yang dilakukan Noveri Aisyaroh, dkk. menemukan fakta menarik. Terdapat tiga faktor utama yang membuat para remaja alami gangguan mental, yaitu: 1) gaya hidup; 2) jaringan sosial dan komunitas, dan 3) sosial ekonomi, budaya dan kondisi lingkungan.<sup>4</sup>

Fakta dan data di atas begitu memprihatinkan. Konsekuensinya daya fokus belajar seorang remaja di sekolah akan selalu terpecah. Hal ini dikarenakan gangguan mental dapat mengubah cara seseorang dalam berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk

---

<sup>2</sup> Hafifatul Auliya Rahmy, dkk., “Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja: Studi Kasus SMAN 9 Pauh”, *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5 (2), (2021): 918-925. DOI: <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.1984>.

<sup>3</sup> Fiddina Mediola, “Tantangan dan Strategi Edukasi Kesehatan Jiwa Pada Remaja”, dalam *YouTube*, diunggah PKMK FK-KMK UGM pada 22 November 2022, [youtube.com/watch?v=NwoIjOKf-KA&t=2691s](https://www.youtube.com/watch?v=NwoIjOKf-KA&t=2691s), diakses pada 16 Mei 2023.

<sup>4</sup> Noveri Aisyaroh, Isna Hudaya, Ratna Supradewi, “Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review”, *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, Vol. No. 1 (2022): 41-51. DOI:10.55116/SPICM.V1I1.6.

menyakiti diri sendiri. Mereka yang memiliki gangguan mental seperti depresi, kecemasan, psikotik akut, trauma, juga akan kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain, bahkan terasing dari kehidupan sosial. Dalam kondisi tertentu bertransformasi menjadi remaja yang anti sosial.<sup>5</sup>

Sekolah idealnya harus muncul sebagai entitas yang memegang peran krusial dalam menanggulangi gangguan mental pada remaja.<sup>6</sup> Kehadiran sekolah seharusnya bisa memberikan peluang untuk mendeteksi dini tanda-tanda gangguan mental, memberikan pendidikan kesehatan mental, dan menyalurkan dukungan yang diperlukan. Pendidikan kesehatan mental di sekolah bukan hanya tentang menyediakan informasi, tetapi juga tentang membentuk pemahaman yang lebih baik, mengurangi stigma, dan memberikan keterampilan untuk mengelola stres dan tekanan pada siswa.

Kurikulum yang berkaitan dengan penanggulangan gangguan kesehatan mental pada anak dan remaja sudah diwajibkan di beberapa negara. Misalnya, Kanada memiliki

---

<sup>5</sup> Minna Ritakallio, "Comorbidity between depression and antisocial behaviour in middle adolescence: The role of perceived social support", *Nordic Journal of Psychiatry*, Vol. 64, No. 3 (2010): 164-71. DOI: 10.3109/08039480903264911.

<sup>6</sup> Siti Nuzulia, "Kurikulum Kesehatan Mental untuk Pendidikan Indonesia", dalam Edi Subkhan, Moh. Iqbal Mabururi, dan Mu'arifuddin (eds.), *Memikirkan Kembali Arah Pendidikan Indonesia: Kritik, Potensi dan Rekomendasi*, (Depok: Rajawali Pers, 2022), 315-329.

kurikulum kesehatan mental atau The Mental Health Curriculum (MHC) untuk siswa usia sekolah. Inggris memiliki kurikulum Relationship Education, Relationships and Sex Education (RSE) untuk anak-anak di sekolah dasar (SD) dan sekolah menengah (SMP dan SMA). Di sisi lain, Finlandia dan Denmark memiliki kurikulum pendidikan kesehatan yang mencakup kesehatan fisik dan mental.<sup>7</sup>

Indonesia juga dapat merancang kurikulum yang sejenis, tetapi dengan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan lokal. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang mayoritasnya beragama Islam, urgensi pendidikan kesehatan mental di sekolah dapat dilihat melalui lensa tradisi diskursif Islam (*Islam as a discursive tradition*). Islam sebagai tradisi diskursif ini diperkenalkan oleh antropolog Talal Asad. Bagi Asad, tradisi diskursif ini dapat dilihat sebagai kerangka kerja konseptual yang berusaha untuk melampaui pemahaman Islam yang bersifat temporal dan tekstual dengan menunjuk pada sifatnya yang transhistoris, ditransmisikan, dan diejawantahkan. Konsep ini mencakup cara umat Muslim berbicara, berpikir, dan berpraktik tentang Islam, dan sejauh mana pemahaman ini diwariskan melalui diskusi dan interaksi

---

<sup>7</sup> *Ibid.*

antargenerasi.<sup>8</sup> Dengan ini, Asad bermaksud bahwa tradisi memiliki posisi vital dalam masyarakat Islam.

Secara sederhana, konsepsi Asad di atas mengandaikan bahwa seluruh aktivitas masyarakat Muslim baik pemikiran, wacana, dan praktek keagamaan selalu memiliki catatan kaki dari tradisi intelektual di masa lalu atau turats.<sup>9</sup> Meskipun titik tolak Asad adalah antropologi, konsepnya dapat diterapkan pada bidang sejarah intelektual Islam atau pemikiran psikologi pendidikan Islam. Menggali dan menghidupkan kembali warisan intelektual masa lalu penting mengingat Islam adalah peradaban mapan dengan sistem keilmuan yang juga mapan. Peradaban Islam tidak hanya memproduksi gagasan mengenai syariah, tetapi juga sosial humaniora termasuk bidang medis.<sup>10</sup> Risalah-risalah yng ditulis para sarjana Islam masa lalu ini penting dikembangkan lagi mengingat karya-karya mereka

---

<sup>8</sup> Talal Asad, "The Idea of an Anthropology of Islam", *Qui Parle*, Vol. 17, No. 2 (2009), 1-30. URL: <https://www.jstor.org/stable/20685738>. Lihat juga: Ovamir Anjum, "Islam as a Discursive Tradition: Talal Asad and His Interlocutors", *Comparative Studies of South Asia, Africa and the Middle East*, Vol. 27, No. 3, (2007), 656-672. URL: <https://muse.jhu.edu/article/224569>.

<sup>9</sup> Ilham, "Islam sebagai Tradisi Diskursif: Apa dan Bagaimana?", dalam Muhammadiyah, <https://muhammadiyah.or.id/islam-sebagai-tradisi-diskursif-apa-dan-bagaimana/>, diakses pada 16 Mei 2023.

<sup>10</sup> Muhamad Rofiq Muzakkir, *Integrasi Studi Islam, Sains, dan Sosial Humaniora di Perguruan Tinggi: Paradigma dan Implementasi*, (Yogyakarta: Suara Muhammadiyah, 2023), 161.

lahir secara organik dari *Islamic Worldview*, jauh sebelum era kolonialisme.<sup>11</sup>

Sejak abad ke-19, kolonialisme Barat telah menggeser pola pikir umat Islam dari yang berakar pada tradisi intelektual Islam menuju modernitas sekular. Proses modernisasi yang diadopsi dari Barat tanpa sikap kritis ini mengakibatkan diskualifikasi berbagai bentuk epistemologi Islam dan memarginalkan ilmu pengetahuan dari masa lalu secara ekstrem. Akibatnya, mereka yang berupaya menghidupkan kembali keabsahan metode penafsiran yang digunakan oleh masyarakat non-Barat untuk memahami diri, sejarah, dan teks-teks mereka, serta cara mereka mempresentasikan diri kepada dunia luar, seringkali dicap sebagai "naif" atau "nostalgis" dan diberi label "romantis", "apologis", "tradisionalis", "fundamentalis", bahkan dalam beberapa konteks tanpa ragu menyebut "teroris".<sup>12</sup>

Fenomena di atas menghasilkan apa yang Wael Hallaq sebut sebagai keterputusan epistemik (*epistemic rupture*). Istilah "*epistemic rupture*" ini mengacu pada pemutusan total fondasi-fondasi sistem produksi pengetahuan dalam tradisi Islam yang telah dibangun selama dua belas abad terakhir,

---

<sup>11</sup> *Ibid.*

<sup>12</sup> Joseph E. B. Lombard, "Islam and the Challenge of Epistemic Sovereignty", *Religions* 15, no. 4 (2024): 406. DOI: <https://doi.org/10.3390/rel15040406>.

kira-kira dari tahun 650 hingga 1850. Hallaq menyebutkan bahwa terjadinya keterputusan epistemik ini salah satunya diakibatkan oleh aktivitas kolonialisme Barat yang menghancurkan bangunan-bangunan keilmuan di dunia Islam.<sup>13</sup>

Masyarakat Islam memandang masa lalu sebagai masa etis (*al-zaman al-akhlāqī*) yang patut dicontoh dalam hal moral dan epistemologi. Menurut Muzakkir, tradisi diskursif bagi umat Islam melibatkan aktivitas mengingat kembali memori masa lalu dan wacana yang ditransmisikan untuk menghadapi masa kini. Oleh karena itu, untuk kembali terhubung dengan tradisi epistemologi Islam, sangat penting untuk mengangkat kembali pemikiran para sarjana Islam sebelum era modern, khususnya pada masa Abad Pertengahan.<sup>14</sup>

Pada Abad Pertengahan, diskursus tentang gangguan mental dalam peradaban Islam terbilang pesat jika dibandingkan dengan masyarakat Eropa. Orang-orang Barat ketika itu memiliki pandangan bahwa manusia yang mengalami gangguan mental sering dianggap sebagai individu

---

<sup>13</sup> Wael B. Hallaq, *Reforming Modernity: Ethics and the New Human in the Philosophy of Abdurrahman Taha*, (New York: Columbia University Press, 2019), 4.

<sup>14</sup> Muhamad Rofiq Muzakkir, "Tradition and Modernity in the Ulama's Discourse on Usurpation of Power", dalam disertasi Doctor of Philosophy di Arizona State University, 2022, 29-31.

yang kerasukan setan atau roh jahat.<sup>15</sup> Sementara itu, di dunia Islam, suasananya berbeda. Praktik-praktik nir-akal sehat seperti sihir, dukun, dan sebagainya dalam urusan medis secara normatif ditinggalkan karena Nabi Muhammad sendiri memang melarangnya.<sup>16</sup> Hal ini mendorong para cendekiawan muslim untuk lebih rasional dan ilmiah dalam menyikapi gangguan mental.<sup>17</sup>

Terdapat sejumlah cendekiawan pada Abad Pertengahan yang fokus mendalami isu kesehatan mental, di antaranya Abū Zayd Hunayn ibn Ishaq al-'Ibadi (809-874)<sup>18</sup>,

---

<sup>15</sup> Roy Porter, *The Greatest Benefit to Mankind: A Medical History of Humanity from Antiquity to The Present*, (New York: W.W. Norton and Company, 1999), 14-43.

<sup>16</sup> Rania Awaad, Alaa Mohammad, Khalid Elzamzamy, Soraya Fereydooni, Maryam Gamar, "Mental Health in the Islamic Golden Era: The Historical Roots of Modern Psychiatry", dalam H. Moffic, J. Petet, A. Hankir, R. Awaad (Eds.), *Islamophobia and psychiatry: Recognition, prevention, and treatment*, (Switzerland: Springer, 2019), 3-17. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-030-00512-2\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-00512-2_1).

<sup>17</sup> Al-Zubair Basyir Taha, "'Ilm al-nafs fī al-turāts al-'arabī al-islāmī", *Syabakat al-'ulūm al-naḥsiyyah al-'arabiyyah*, 21 (2011): 6–153. Lihat juga: Karim Mitha, "Conceptualising and Addressing Mental Disorders amongst Muslim Communities: Approaches from the Islamic Golden Age", *Transcult Psychiatry*, 57(6) (2020): 763–774. DOI: 10.1177/1363461520962603.

<sup>18</sup> John C. Lamoreaux, "Introduction", dalam Hunayn ibn Ishaq al-'Ibadi, *Hunayn ibn Ishaq on His Galen Translations*, terj. John C. Lamoreaux, (Utah: Brigham Young University Press, 2016), xxxiii-207.

Ishaq ibn ‘Imran (?-903)<sup>19</sup>, Abū Bakr al-Rāzī (865-925)<sup>20</sup>, al-Akhawayni Bukhari (?-983)<sup>21</sup>, Ibnu Sīna (980-1037)<sup>22</sup>, dan lain-lain. Namun, di antara para pemikir Islam ini tidak secara sistematis dan komprehensif membahas isu gangguan mental. Menurut Abdul Nasser Kaadan dan Khair Al-Deen Zaiat, pemikiran mereka tentang gangguan mental banyak terfokus

---

<sup>19</sup> Adel Omrani, Niki S Holtzman, Hagop S Akiskal, S Nassir Ghaemi, "Ibn Imran's 10th century treatise on melancholy", *Journal of Affective Disorders*, 141 (2–3), (2012): 116–9. DOI: 10.1016/j.jad.2012.02.004. Lihat juga: Mohamad Hashemimehr dan Mohboobeh Farkhondehzadeh, "Isaaq Ibn Imran, A Physician of North Africa with a Look at His First Independent Work "Fi al-Mālikholiā" (Melancholy)", *Trad Integr Med*, 8(3) (2023): 326-332. DOI: <https://doi.org/10.18502/tim.v8i3.13718>.

<sup>20</sup> Houchang D. Modanlou, "A Tribute to Zakariya Razi (865 – 925 AD), An Iranian Pioneer Scholar", *Archives of Iranian Medicine*, Vol. 11, No. 6 (2008): 673-677. Lihat juga: Rania Awaad, Yusif Salaam Conn, Nahlah Kolkailah, Heba El-Haddad, Sara Ali dan Soraya Fereydooni, "From Alchemy to Psychiatry: A Glimpse into the Ethics and Mental Health Practices of Tenth-Century Muslim Physician Abū Bakr al-Rāzī", *Harvard Review of Psychiatry*, 30(5) (2022): 323-326. DOI: 10.1097/HRP.0000000000000347.

<sup>21</sup> Behnam Dalfardi, Hassan Yarmohammadi, dan Ahmad Ghanizadeh, "Melancholia in medieval Persian literature: The view of Hidayat of Al-Akhawayni", *World J Psychiatry*, 4(2) (2014): 37–41. DOI: 10.5498/wjp.v4.i2.37. Lihat juga: Hassan Yarmohammadi, Behnam Dalfardi, Ahmad Ghanizadeh, dan Milad Hosseinialhashemi, "Differentiation between seizure and hysteria in a tenth-century persian text: Hidāyat of al-Akhawayni (d. 983 AD)", *Journal of the history of the neurosciences* vol. 23(4) (2014): 395-402. DOI: 10.1080/0964704X.2014.887896.

<sup>22</sup> Mostafa Araj Khodaei, A.A. Noorbala, Zahra, Somaiyeh Taheri, "Avicenna (980-1032CE): The Pioneer in Treatment of Depression", *Transylvanian Review*, Vol XXV, No.17 (2017), 4377-4389. Lihat juga: Ahmed Pajević, Izet Pajević, Miro Jakovljević, Mevludin Hasanović, Nermina Kravić dan Nera Žigić, "Ibn Sina (Avicenna) as a Psychiatrist: A View from Today's Perspective", *Psychiatria Danubina* vol. 33, Suppl 4 (2021): 1218-1226.

pada bahasan tentang melankolia.<sup>23</sup> Salah satu pemikir besar dalam tradisi intelektual Islam yang fokus mendalami isu mental secara sistematis dan komprehensif sekaligus relevan dengan klasifikasi modern ialah Abū Zayd Al-Balkhī.<sup>24</sup>

Al-Balkhī lahir pada tahun 849 di Kota Khurasan, sebuah provinsi di wilayah antara India dan Irak yang merupakan bagian dari kekaisaran Islam yang diperintah oleh Kekhalifahan Abbasiyah. Era di mana al Balkhi hidup penuh dengan gejolak. Kekhalifahan Abbasiyah kehilangan cengkeramannya atas rakyatnya, menyebabkan goncangan teologis dan munculnya gerakan destruktif seperti al-Qarmiah dan gerakan revolusioner negro pada sekitar tahun 868 M, yang hampir membuat kekhalifahan itu runtuh. Pada masa ini al-Balkhī mengalami kejutan budaya, yang menginspirasi menyusun sebuah buku tentang kesehatan mental.<sup>25</sup>

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

---

<sup>23</sup> Melankolia adalah penyakit yang oleh para dokter kuno disebut untuk beberapa gangguan psikiatri, termasuk skizofrenia, depresi, dan gangguan organ tubuh dalam konsep modern. Penyakit mental ini dianggap sebagai salah satu penyakit yang menjadi perhatian utama para dokter sejak zaman kuno. Lihat: Abdul Nasser Kaadan dan Khair Al-Deen Zaiat, "Psychotherapy of Melancholia as Described by Some Arab and Muslim Physicians", *Journal of the International Society for History of Islamic Medicine*, no. 27, (2015): 2-7.

<sup>24</sup> Jihad Abdul Hussein Al-Alwani dan Janan Qahtan Jamil, "Abū Zayd al-Balkhī (w. 322 H/934 M): Ḥayātuḥu wa-Sīratuḥu al-ʿIlmiyyah", *Majallat Jāmiʿat al-Anbār li-l-ʿUlūm al-Insāniyyah*, Vol. 3 (2012): 96-113.

<sup>25</sup> Malik Badri, "Who was Abu Zayd al-Balkhi?", dalam Abū Zayd al-Balkhī, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*, terj. Malik Badri, (Malta: Gutenbeg Press, 2013), 1-7.

Al-Balkhī bukan seorang dokter praktik. Dia menguasai bidang kedokteran teoritis. Ia menulis sebuah risalah medis yang unik berjudul *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Tanpa pemikiran introspektif dan persepsi klinis yang mendalam, al-Balkhī tidak akan mampu menggambarkan dengan detail tentang gangguan psikosomatik, membedakan antara psikosis dan neurosis, mengkategorikan jenis depresi, atau menjelaskan penggunaan terapi kognitif dalam mengobati gangguan psikologis. Tidak ada sarjana sebelumnya yang menulis risalah medis terutama dalam isu gangguan mental semacam itu seperti yang dilakukan al-Balkhī.<sup>26</sup>

Dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, Al-Balkhī mengklasifikasikan gangguan mental ke dalam empat kategori utama: kemarahan (*al-ghaḍab*); kesedihan (*al-ḥuzn*) dan depresi (*al-jaza'*); ketakutan (*khawf*) dan kepanikan/fobia (*al-faza'*); dan gangguan obsesif (*al-wasasi*).<sup>27</sup> Apa yang begitu mengagumkan tentang karya al-Balkhī ini adalah bahwa ia dengan jelas membatasi beberapa jenis gangguan psikologis dengan cara yang sangat mirip dengan era modern. Beberapa peneliti menilai klasifikasi gangguan mental dari al-Balkhī ini memiliki kesamaan naratif dan klasifikasi dengan apa yang

---

<sup>26</sup> Mahmud Haj Qasim Muhammad, "Al-wiqāyah min al-amrāḍ al-nafsiyyah wa 'ilājuhā 'ind al-Balkhī", *Majallat al-Majma' al-'ilmī*, Vol. 60, No. 1 (2013): 59–241.

<sup>27</sup> Abu Zayd al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, (Kairo: Ma'had al-Makhtūṭāt al-'Arabiyyah, 2005), 523-562.

disampaikan buku *Diagnostic and Statistical Manual, Fifth Version, Text Revision* (DSM-5 TR) yang diterbitkan American Psychiatric Association (APA) baik edisi 2013 maupun 2022.

Rania Awaad dan Sara Ali membandingkan deskripsi Al-Balkhī dan APA dalam DSM-5 tentang “fobia” dan “*faza*” yang kesimpulannya begitu mirip.<sup>28</sup> Keduanya juga membandingkan kemiripan paparan al-Balkhī tentang “*al-wasasi*” dengan “gangguan obsesif” dari DSM-5.<sup>29</sup> Sementara itu, Asma Zafar, Maheen Bint Rabbani, Tamkeen Saleem membandingkan antara “depresi” yang terdapat dalam DSM-5 dengan paparan al-Balkhī tentang “*al-huzn*” dan “*al-jaza*”.<sup>30</sup> Menariknya, penelitian ini tidak hanya membatasi diri pada perbandingan jenis diagnosis gangguan mental, tetapi juga mencakup aspek pengobatannya. Kendati paparan al-Balkhī memiliki kemiripan dengan DSM-5 TR, namun landasan pandang dunia Islam yang menjadi dasar bagi pemikiran al-

---

<sup>28</sup> Rania Awaad dan Sara Ali, "A modern conceptualization of phobia in al-Balkhi's 9th century treatise: Sustenance of the Body and Soul", *Journal of Anxiety Disorders* 37 (2016): 89–93. DOI: 10.1016/j.janxdis.2015.11.003.

<sup>29</sup> Rania Awaad dan Sara Ali, "Obsessional Disorders in al-Balkhi's 9th century treatise: Sustenance of the Body and Soul", *Journal of Affective Disorders* 180 (2015): 185–189. DOI: 10.1016/j.jad.2015.03.003.

<sup>30</sup> Asma Zafar, Maheen bint Rabbani, Tamkeen Saleem, "Comparison of the Diagnostic Criteria of Depression in DSM5 with Assertions of Ninth Century Physician, Abu Zayd Al Balkhi", makalah yang dipresentasikan dalam acara International Conference of Islamic & Professional Psychology di Riphah International University, Lahore pada 24-26 December, (2019): 10-44.

Balkhī memberikan dimensi tambahan pada pendekatan penyembuhan.

Dengan kesesuaian klasifikasi al-Balkhī dan ketentuan modern, studi ini menegaskan relevansi potensialnya dalam konteks pendidikan. Paparan al-Balkhī dapat menjadi kontribusi positif bagi pengembangan psikologi pendidikan Islam, membuka pintu untuk pemahaman yang lebih holistik dan terintegrasi tentang kesehatan mental berdasarkan warisan intelektual Islam. Karena itulah, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih jauh pemikiran Al Balkhi tentang gangguan mental dan relevansinya dengan psikologi pendidikan Islam.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana pemikiran Abū Zayd Al-Balkhī tentang gangguan mental dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*?
2. Bagaimana relevansi pemikiran Abū Zayd Al-Balkhī tentang gangguan mental dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* terhadap Psikologi Pendidikan Islam?

## **C. Tujuan dan Signifikasi Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi pemikiran Abū Zayd Al-Balkhī tentang gangguan mental dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*.
2. Menganalisis relevansi pemikiran Abū Zayd Al-Balkhī tentang gangguan mental dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* terhadap Psikologi Pendidikan Islam.

Sedangkan signifikansi penelitian ini dibedakan secara praktis dan teoritis:

1. Secara praktis, penelitian ini berguna dalam upaya meminimalisir gangguan mental terhadap remaja dan meningkatkan daya fokus pada siswa dalam belajar di kelas, sehingga capaian hasil pendidikan di sekolah dapat memperoleh hasil yang maksimal.
2. Secara teoritis, penelitian ini berguna untuk memberikan sumbangan perspektif tentang gangguan mental dari Abū Zayd Al-Balkhī terhadap Psikologi Pendidikan Islam.

#### **D. Kajian Pustaka**

Penelitian tentang gangguan mental dan psikologi pendidikan Islam hingga saat ini telah banyak ditelaah baik dalam bentuk artikel jurnal, buku akademik, maupun kajian literasi lainnya. Pun demikian dengan analisis pemikiran Al

Balkhi dalam konteks psikologi Islam juga tidak sedikit yang telah dipaparkan oleh sejumlah penulis. Karenanya, peneliti mengambil beberapa kajian pustaka yang secara variabel memiliki kemiripan, sehingga distingsi penelitian yang dilakukan dengan sebelumnya dapat terlihat jelas.

Buku *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam* yang diedit Syarifan Nurjan memberikan paparan menarik di dalamnya. *Book chapter* ini memuat beberapa isu mengenai psikologi pendidikan Islam. Berdasarkan buku yang ditulis beberapa pakar ini peneliti tiba pada kesimpulan bahwa semakin berkembang konsep psikologi, semakin berkembang pula konsep pendidikan dan perkembangan psikologi manusia.<sup>31</sup> Buku ini begitu memperkaya wawasan dan pengetahuan dengan psikologi pendidikan yang berdasarkan ajaran Islam.

Penelitian lain tentang hubungan antara pendidikan Islam dengan kesehatan mental telah ditelaah dengan baik oleh Farideh Hamidi, Zohreh Bagherzadeh, Sobhan Gafarzadeh. Dengan judul penelitian “The Role of Islamic Education in Mental Health”, paparan dari artikel ilmiah ini menunjukkan bahwa pendidikan Islam harus membina baik tubuh maupun jiwa dan memenuhi kebutuhan mental manusia. Hal ini berguna agar prosesi pembelajaran dapat terjalin secara

---

<sup>31</sup> Syarifan Nurjan (ed), *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*, (Ponorogo: Wade Group, 2020), 1-2.

maksimal.<sup>32</sup> Penelitian ini sangat membantu dalam menguraikan hubungan antara pendidikan dan kesehatan mental.

Sejalan dengan penelitian di atas, paparan Mashur Al Mutahar, Muh. Nur Rochim Maksum, dan Syamsul Hidayat mencari hubungan antara kesehatan mental dan pendidikan Islam. Namun perbedaannya, penelitian Mashur, dkk. ini bertujuan untuk mengkaji paradigma Hasan Langgunglung tentang kesehatan mental manusia dalam pendidikan Islam. Penelitian dengan judul “Hasan Langgunglung’s Paradigm on Human Mental Health in Islamic Education” ini menggunakan metode penelitian kepustakaan dengan pendekatan teoritis dan konseptual. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemuasan kebutuhan biologis pada manusia tidak akan berjalan tanpa adanya ruh.<sup>33</sup> Penelitian ini memberikan inspirasi bagaimana mengupas pemikiran tokoh yang berbicara mengenai kesehatan mental dan pendidikan Islam.

---

<sup>32</sup> Farideh Hamidi, Zohreh Bagherzadeh, Sobhan Gafarzadeh, "The Role of Islamic Education in Mental Health", *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 (2010): 1991–1996. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.402>.

<sup>33</sup> Mashur Al Mutahar, Muh. Nur Rochim Maksum, dan Syamsul Hidayat, "Hasan Langgunglung’s Paradigm on Human Mental Health in Islamic Education", dalam T. Ali Mustofa, dkk. (Ed.), *Proceedings of the International Conference on Islamic and Muhammadiyah Studies (ICIMS 2023)*, Series Advances in Social Science, Education and Humanities Research 773, 529-545. DOI: 10.2991/978-2-38476-102-9\_48.

Buku *Medieval Islamic Medicine* karya Peter Pormann dan Emilie Savage-Smith juga sangat membantu dalam memahami konteks historis masuknya kajian tentang kesehatan mental di dunia Islam. Buku Pormann dan Savage-Smith ini mencakup periode waktu dari abad ke-7 hingga ke-16, dan rentang geografis yang terbentang dari Spanyol di barat hingga India di timur. Namun, buku Pormann dan Savage-Smith ini tidak disusun berdasarkan urutan kronologis, melainkan berdasarkan tema dan topik. Mereka membagi enam tema kunci dari enam bab, yaitu: munculnya pengobatan Islam; teori medis; dokter dan masyarakat; praktik; pengobatan populer dan akhirat; dan tentang akhirat.<sup>34</sup>

Berkaitan dengan al-Balkhī, tiga pakar psikologi Islam yang begitu mendalami pemikiran tokoh yang lahir pada abad ke-9 ini ialah Malik Badri, Rania Awaad, dan Sara Ali. Malik Badri menerjemahkan kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* ke dalam bahasa Inggris dengan judul *Abū Zayd Al-Balkhī's Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*. Namun yang ia terjemahkan hanya bagian isu kesehatan mental karena bagian kesehatan jasmani dianggap telah ketinggalan zaman.<sup>35</sup> Buku ini berguna karena

---

<sup>34</sup> Peter Pormann dan Emilie Savage-Smith, *Medieval Islamic Medicine*, (Edinburgh: Edinburgh University Press, 2007).

<sup>35</sup> Malik Badri, "Who was Abu Zayd al-Balkhi?", dalam Abū Zayd al-Balkhī, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of The Soul: The Cognitive*

pada bagian pengantarnya, Badri memberikan pemahaman terhadap konteks yang dihadapi al-Balkhī ketika menulis kitab ini.

Sementara itu, Rania Awaad dan Sara Ali melakukan riset kolaboratif mengupas pemikiran al-Balkhī dengan sudut pandang sebagai seorang praktisi medis. Secara bersama-sama keduanya telah menerbitkan dua artikel ilmiah yang berjudul "A modern conceptualization of phobia in al-Balkhī's 9th century treatise: Sustenance of the Body and Soul"<sup>36</sup> dan "Obsessional Disorders in al-Balkhī's 9th century treatise: Sustenance of the Body and Soul"<sup>37</sup>. Dua artikel dengan fokus bahasan pada fobia dan gangguan obsesif ini menambah khazanah pengetahuan tentang medis dalam tradisi Islam, terutama detail-detail pemikiran al-Balkhī.

Berdasarkan paparan di atas, penelitian tentang pemikiran Abū Zayd al-Balkhī mengenai gangguan mental dan relevansinya terhadap psikologi pendidikan tampaknya masih belum mendapatkan perhatian yang memadai dari para peneliti

---

*Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*, terj. Malik Badri, (Malta: Gutenberg Press, 2013), 1-7.

<sup>36</sup> Rania Awaad dan Sara Ali, "A modern conceptualization of phobia in al-Balkhi's 9th century treatise: Sustenance of the Body and Soul", dalam *Journal of Anxiety Disorders* 37 (2016) 89–93. DOI: 10.1016/j.janxdis.2015.11.003.

<sup>37</sup> Rania Awaad dan Sara Ali, "Obsessional Disorders in al-Balkhi's 9th century treatise: Sustenance of the Body and Soul", *Journal of Affective Disorders* 180 (2015) 185–189. DOI: 10.1016/j.jad.2015.03.003.

sebelumnya. Meskipun penelitian tentang gangguan mental dan psikologi pendidikan Islam telah menjadi fokus banyak studi, analisis khusus terhadap kontribusi al-Balkhī dalam konteks psikologi Islam tampaknya belum banyak dibahas.

## E. Kerangka Teoritik

### 1. Metode Interaksi dengan Turats

Kata “turats” berasal dari bahasa Arab yaitu *waratsa* yang berarti warisan. Dalam kamus *Mu'jam al-Lughah al-'Arabiyyah al-Mu'aṣirah*, “turats” didefinisikan sebagai segala yang ditinggalkan oleh pendahulu dalam bentuk warisan ilmiah, seni, dan sastra, baik secara materi seperti buku dan artefak, maupun secara non-materi seperti pandangan, pola hidup, dan tradisi peradaban yang diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya.<sup>38</sup> Sementara itu, Hassan Hanafi yang dikutip Yasmeen Daifallah mengungkapkan bahwa “turats” merujuk pada warisan budaya, pengetahuan, dan intelektual yang dianggap berasal dari masa lalu Arab dan diwariskan kepada masyarakat Arab pada masa kini. Turats mencakup dokumen peradaban, pengetahuan tradisional, dan nilai-nilai budaya yang membentuk identitas Arab-Islam.<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Ahmad Mukhtar Abdul Hamid Umar, *Mu'jam al-Lughah al-'Arabiyyah al-Mu'aṣirah*, juz 3, (Alam al-Kutub, 1429/2008), 421.

<sup>39</sup> Yasmeen Daifallah, “Turath as Critique Hassan Hanafi on the Modern Arab Subject”, dalam Jens Hanssen dan Max Weiss (ed), *Arabic Thought against the Authoritarian Age: Towards an Intellectual History of the Present*, (Cambridge: Cambridge University Press, 2018), 289-290.

Berdasarkan uraian di atas, turats mengacu pada produksi intelektual manusia di dunia Islam sebelum modernisasi. Di Indonesia, turats lebih familiar disebut dengan Kitab Kuning. Namun, sayangnya, Kitab Kuning yang digunakan di pesantren-pesantren begitu sempit hanya untuk rumpun ilmu-ilmu bayani seperti tafsir, hadis, fikih, akidah.<sup>40</sup> Padahal, di dslam turats terdapat warisan pemikiran dan budaya yang terinspirasi dari Al-Quran, terbentang dari ranah medis, astronomi, fisika, sosiologi, hingga psikologi. Tidak heran bila Nasr Hamid Abū Zayd menyebut peradaban Islam adalah Peradaban Teks (*ḥaḍārat al-naṣ*).<sup>41</sup> Dengan demikian, turats tidak hanya merujuk pada nilai-nilai dan pandangan hidup masyarakat pra-modern, tetapi juga warisan fisik berupa dokumen tekstual, buku, dan kitab yang menjadi turunan dari Al-Quran.

---

<sup>40</sup> Martin Van Bruinessen, "Kitab Kuning: Books in Arabic Script Used in the Pesantren Milieu: Comments on a new collection in the KITLV Library", *Bijdragen tot de taal-, land- en volkenkunde / Journal of the Humanities and Social Sciences of Southeast Asia*, 146(2-3) (1990): 226-269. DOI: <https://doi.org/10.1163/22134379-90003218>.

<sup>41</sup> Nasr Hamid mengatakan,

وَلَيْسَ مِنْ قَبِيلِ التَّبْسِيطِ أَنْ نَصِفَ الْحَضَارَةَ الْعَرَبِيَّةَ الْإِسْلَامِيَّةَ بِأَنَّهَا حَضَارَةٌ «النَّصْن»، بِمَعْنَى أَنَّهَا حَضَارَةٌ أُتْبِنَتْ أُسُسُهَا وَقَامَتْ عُلُومُهَا وَتَفَافُئُهَا عَلَى أُسَاسٍ لَا يُمَكِّنُ تَجَاهُلُ مَرْكَزِ «النَّصْن».

“Tidaklah sederhana untuk menggambarkan peradaban Arab-Islam sebagai peradaban “tekstual”, dalam artian peradaban yang fondasi, ilmu pengetahuan, dan kebudayaannya dibangun di atas fondasi yang tidak dapat mengabaikan pusat “teks”. Lihat: Nasr Hamid Abu Zayd, *Maḥmūd an-Naṣ: Dirāsati fī ‘Ulūm al-Qur’ān*, (Kairo: Mu’assasat Hindāwī, 2017), 11.

Sebagai teks yang lahir pada abad ke-9 masehi, kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* karya Abū Zayd al Balkhī dapat dikategorikan sebagai turats dalam bentuk dokumen. Kitab ini tidak hanya merupakan kumpulan informasi teoritis dan praktis tentang masalah kesehatan fisik dan mental, tetapi juga mengandung nilai-nilai filosofis dan pandangan hidup yang tercermin dari perspektif al-Balkhī. Karena itulah, penelitian ini menggunakan kerangka teoritik bagaimana berinteraksi dengan turats.

Kelebihan turats adalah lahir secara organik. Turats berasal dari pengalaman langsung masyarakat Islam, yang dibentuk oleh mental intelektual yang kreatif dan independen. Dengan kebebasan mereka sendiri, para ulama terdahulu dapat menulis buku besar dengan ide-ide segar. Sarjana Islam memiliki kemampuan untuk berekspresi secara mandiri, bebas, dan asli sebelum kolonialisme Barat muncul. Oleh karena itu, turats mempertahankan prinsip-prinsip tentang cara berpikir islami yang diperlukan untuk menangani tantangan yang muncul dalam kehidupan modern.<sup>42</sup> Hal ini sebagai penegas bahwa kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* karya al-Balkhī masih relevan digunakan hingga saat ini.

---

<sup>42</sup> Wael B. Hallaq, *Reforming Modernity: Ethics and the New Human in the Philosophy of Abdurrahman Taha*, (New York: Columbia University Press, 2019), 9-33.

Walau bagaimanapun, elemen kekurangan turats adalah bahwa ia berasal dari perselisihan sektarian antar umat. Pembacaan turats saat ini dilakukan secara parsial, selektif, dan pilih kasih. Akibatnya, ini lebih sering digunakan sebagai alasan untuk berpolemik. Sayangnya, kebiasaan membalas argumen dengan turats sebagai senjata andalannya ini menghasilkan sesuatu yang tidak menguntungkan. Pembacaan atas turats yang seperti ini akhirnya dilakukan secara apologetik (*tabrir*) dan imitatif (*taqlid*).<sup>43</sup> Misalnya, konflik antara Asy'ariyah dan Atsariyah terus berlanjut selama berabad-abad. Penelitian tentang al-Balkhī ini diusahakan semaksimal mungkin tidak secara apologetik-imitatif.

Terinspirasi dari Issa J. Boullata, Abdul Mukti Ro'uf membagi tiga pendekatan dalam membaca turats di era kontemporer. *Pertama, ideal totalistic approach*. Pendekatan ini, yang berasal dari gerakan fundamentalis, menentang modernisme dan menegaskan bahwa kembalinya kejayaan masa lalu bukan hanya diinginkan tetapi keharusan. Pada dasarnya, pendekatan totalistik ideal adalah representasi dari sikap idealis yang berusaha untuk menghidupkan kembali keseluruhan ajaran Islam yang termuat dalam turats.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> Jasser Auda, *Re-Envisioning Islamic Scholarship: Maqasid Methodology as a New Approach*, (Swansea: Claritas Books, 2021), 44-59.

<sup>44</sup> Abdul Mukti Ro'uf, "Contemporary Islamic Thought Paradigm in Understanding Turāth and Modernity", *Jurnal Ushuluddin*, Vol. 26, No.2 (2018): 169-170. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jush.v26i2.4952>.

Sehingga segala bentuk modernitas ditolak karena dianggap bertentangan dengan Islam.

*Kedua, transformative approach.* Jika pendekatan totalistik ideal menganggap warisan (turath) masa lalu memiliki otoritas untuk menentukan masa kini dan masa depan, maka pendekatan transformasional ini punya agenda yang sebaliknya. Pendekatan ini menggunakan tradisi Barat sebagai ukuran untuk mendefinisikan turath. Pendekatan ini hampir sama dengan apa yang dilakukan Orientalis generasi awal.<sup>45</sup> Dengan demikian, berdasarkan pendekatan ini, segala hal yang berasal dari turats atau tradisi intelektual Islam dianggap sebagai wacana masa lalu dan terbelakang sehingga harus ditinggalkan.

*Ketiga, reformist approach.* Pendekatan reformis berpendapat bahwa modernitas dan tradisi bukanlah jenis yang sama yang harus dipisahkan satu sama lain. Sebaliknya, gagasan ini berpendapat bahwa kedua entitas epistemik tersebut dapat saling melengkapi secara kreatif. Konsep ini tampaknya memiliki tujuan untuk menjembatani perbedaan antara kebutuhan zaman modern dan prinsip-prinsip tradisional.<sup>46</sup> Berbeda dengan dua pendekatan sebelumnya, pendekatan reformis ini nampaknya berusaha menghindari

---

<sup>45</sup> *Ibid.*, 170-174.

<sup>46</sup> *Ibid.*, 174-179.

sikap absolut yang menolak salah satu sumber nilai secara mutlak; dan menciptakan wadah untuk refleksi kritis terhadap turats dan modernitas.

Studi ini menggunakan pendekatan reformis sebagai landasan teoritik untuk menyelidiki kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* karya al-Balkhī. Usaha ini tidak hanya memeriksa warisan intelektual Islam, tetapi juga memungkinkan pemahaman tradisional dimasukkan ke dalam konteks medis sekaligus psikologi pendidikan Islam modern. Dengan kata lain, pendekatan reformis ini memiliki peran sebagai jembatan epistemik untuk menghubungkan antara diskursif masa lalu dan masa kini, sehingga meminimalisir apa yang Wael Hallaq sebut sebagai keterputusan epistemik (*epistemic rupture*).<sup>47</sup>

Pendekatan reformis juga menempatkan Islam sebagai tradisi diskursif, yaitu bahwa turats tidak hanya tentang berpegang teguh pada pendapat yang sudah mapan atau sekadar replikasi model klasik. Turats juga mencakup unsur masa depan. Dengan ini berarti bahwa perubahan wacana yang sudah mapan dimungkinkan dalam tradisi Islam. Oleh karena

---

<sup>47</sup> Istilah "*epistemic rupture*" mengacu pada pemutusan total fondasi-fondasi sistem produksi pengetahuan dalam tradisi Islam yang telah dibangun selama dua belas abad terakhir, kira-kira dari tahun 650 hingga 1850. Hallaq menyebutkan bahwa terjadinya keterputusan epistemik ini salah satunya diakibatkan oleh aktivitas kolonialisme Barat di dunia Islam. Lihat: Wael B. Hallaq, *Reforming Modernity: Ethics and the New Human in the Philosophy of Abdurrahman Taha*, (New York: Columbia University Press, 2019), 4.

itu, turats bukanlah kategori yang kakku, namun lebih merupakan kerangka kerja dinamis yang mencakup upaya untuk menggambarkan koherensi antara masa lalu dan masa depan. Tradisi dapat beradaptasi dengan konteks material yang baru.<sup>48</sup>

Rincian tentang pendekatan reformis ini dipaparkan dengan begitu baik oleh Muhamad Rofiq Muzakkir dalam buku yang berjudul *Integrasi Studi Islam, Sains, dan Sosial Humaniora di Perguruan Tinggi: Paradigma dan Implementasi*. Dalam buku ini, Muzakkir memaparkan beberapa kaidah dalam membaca turats, di antaranya:

**a. Keterbukaan**

Turats biasanya memiliki konten yang kontraproduktif karena disusun berdasarkan konflik sektarian, terutama di bidang hukum dan kalam. Karenanya dalam membaca turats, konten-konten yang

---

<sup>48</sup> Muhamad Rofiq Muzakkir, "Tradition and Modernity in the Ulama's Discourse on Usurpation of Power", dalam disertasi Doctor of Philosophy di Arizona State University, 2022, 30-31. Lihat juga: Talal Asad, "The Idea of an Anthropology of Islam", *Qui Parle*, Vol. 17, No. 2 (2009), 1-30. URL: <https://www.jstor.org/stable/20685738>; Ovamir Anjum, *Politics, Law and Reason in Islamic Thought: The Taymiyyan Moment* (Cambridge: Cambridge University Press, 2012), 19; dan Samira Haj, *Reconfiguring Islamic Tradition: Reform, Rationality, and Modernity* (Stanford University Press, 2008).

memuat sisi konflik sebaiknya ditinggalkan dan ambil sisi positif yang konstruktif.<sup>49</sup>

Dalam membaca karya al-Balkhī, kita dapat menerapkan prinsip keterbukaan dengan memahami bahwa pemikiran dan pandangan beliau berkembang dalam konteks historis dan budaya yang berbeda. Keterbukaan ini membantu kita mengenali nilai-nilai positif yang dapat diambil dari karya tersebut, seperti kontribusinya dalam mengklasifikasikan gangguan mental.

#### **b. Eklektif**

Pendekatan eklektik adalah jalan yang mencoba menggabungkan elemen-elemen dari berbagai sumber yang berbeda untuk mencapai pemahaman yang lebih komprehensif. Hal ini karena turast seringkali mencerminkan beragam pandangan yang sering melibatkan banyak disiplin ilmu yang berbeda.<sup>50</sup>

Dengan pendekatan eklektik, kita dapat menggabungkan pemikiran al-Balkhī dengan konsep-konsep modern dalam bidang psikologi dan kedokteran jiwa. Ini membantu mencapai pemahaman yang lebih

---

<sup>49</sup> Muhamad Rofiq Muzakkir, *Integrasi Studi Islam, Sains, dan Sosial Humaniora di Perguruan Tinggi: Paradigma dan Implementasi*, (Yogyakarta: Suara Muhammadiyah, 2023), 172.

<sup>50</sup> *Ibid.*, 172.

komprehensif tentang gangguan mental, mengintegrasikan elemen-elemen dari berbagai sumber, termasuk turats dan pengetahuan medis modern.

**c. Menjauh dari kecenderungan pascamodernistik**

Terlalu ekstrem dalam membaca turats dapat mengakibatkan pemahaman agama terbebas dari peraturan syariah. Muzakkir menekankan betapa pentingnya untuk meneguhkan keseimbangan antara mempertahankan standar syariah yang telah mapan dan menghargai keragaman pemahaman dalam teks klasik.<sup>51</sup>

Al-Balkhī memberikan kontribusi nyata dalam memahami gangguan mental dengan tetap memegang norma-norma syariah pada masanya. Ini menunjukkan pentingnya menjauhi kecenderungan post-modernistik yang dapat mengarah pada pembebasan pemahaman agama dari normativitas syariah.

**d. Mengedepankan metode kritis**

Metode ini melibatkan kemampuan untuk secara rasional menilai dan menganalisis karya tulis klasik. Ketika berbicara tentang tradisi intelektual Islam di masa lalu, terkadang ada kecenderungan untuk

---

<sup>51</sup> *Ibid.*, 173.

menggunakan istilah "*tabrīr al-wāqī*", yang berarti turats terkadang ditulis dalam rangka mendukung realitas yang ada pada saat itu. Oleh karena itu, ada kecenderungan untuk menerima praktik atau standar sosial tanpa memeriksa secara menyeluruh apakah mereka sesuai dengan nilai-nilai Islam.<sup>52</sup>

Dalam membaca risalah medis al-Balkhī, penting untuk mengembangkan pendekatan kritis. Ini melibatkan analisis bijak terhadap klasifikasi gangguan mental yang dia kemukakan, menilai kecocokannya dengan prinsip-prinsip Islam, dan mempertanyakan norma-norma yang mungkin tidak sesuai.

#### **e. Mempertimbangkan konteks modern**

Turats adalah warisan intelektual yang dapat berubah seiring waktu, bukan sesuatu yang tetap. Akibatnya, Muzakkir menawarkan ide tentang integrasi antara tradisi dan modernitas. Berpijak pada turats bukan berarti *anti* dengan segala hal yang datang dari modernitas. Mengambil inspirasi dari turats mesti melalui serangkaian timbangan modern yang proporsional, mana yang relevan dan mana yang harus ditinggalkan. Orang-orang seperti Farid Alatas disebut-sebut contoh paling aktual mengintegrasikan turats

---

<sup>52</sup> *Ibid.*, 174.

dengan modernitas karena ia sukses dapat mengambil ide-ide Ibnu Khaldun dan menerapkannya ke dunia saat ini.<sup>53</sup>

Dalam menghubungkan dengan konteks modern, kita dapat melihat bagaimana klasifikasi gangguan mental al-Balkhī memiliki relevansi dengan konsep-konsep dalam DSM-5 TR bahkan solusi yang ditawarkan mirip dengan metode modern yaitu Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang saat ini dipraktekkan. Hal ini menunjukkan bahwa warisan intelektual, termasuk turats, dapat berkembang dan memberikan wawasan yang berharga dalam konteks zaman yang berbeda.

## 2. Gangguan Mental

Gangguan mental terdiri dari dua suku kata yaitu “gangguan” dan “mental”. Dalam bahasa Inggris, kata “gangguan” sering disebut dengan “*disorder*”. Dalam Collins Dictionary menyebutkan bahwa “*A disorder is a problem or illness which affects someone's mind or body*” (masalah atau penyakit yang mempengaruhi pikiran atau tubuh seseorang).<sup>54</sup> Sementara itu, bahasa Arab untuk “gangguan” dalam konteks mental biasanya disebut “*al-*

---

<sup>53</sup> *Ibid.*, 176-177.

<sup>54</sup> Collins Dictionary, "Disorder", dalam Collins Dictionary Online, [collinsdictionary.com/dictionary/english/disorder#google\\_vignette](https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/disorder#google_vignette), diakses pada 11 Desember 2023.

*marīḍ*” atau dalam kondisi sakit.<sup>55</sup> Meski demikian, Al-Balkhī lebih sering menggunakan kata Arab “*a’rāḍ*”, bentuk jamak dari *’araḍ*, untuk menjelaskan tentang gejala dan gangguan.<sup>56</sup> Dalam bahasa Indonesia, kata “gangguan” berarti “hal-hal yang menyebabkan ketidakwarasan atau ketidaknormalan (tentang jiwa, kesehatan, pikiran)”.<sup>57</sup>

Sedangkan kata “mental” dalam bahasa Arab biasanya disebut dengan “*al-nafs*” yang salah satu maknanya berarti jiwa.<sup>58</sup> Dalam bahasa Inggris, “*Mental means relating to the state or the health of a person's mind*” (Mental artinya berkaitan dengan keadaan atau kesehatan pikiran seseorang).<sup>59</sup> Dalam Bahasa Indonesia, kata “mental” berarti hal-hal yang bersangkutan dengan

---

<sup>55</sup> Al-Maaniy, "Marīḍ", dalam Al-Maaniy Online, <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/مرض/>, diakses pada 11 Desember 2023. Lihat juga: Sahar Hasan Ibrahim, "Al-Wiqāyah min al-Maraḍ al-Nafsi", dalam *Dirāsāt ‘Arabiyyah fī ‘Ilm al-Nafs*, Vol. 16, No. 3 (2017): 557-591.

<sup>56</sup> Abu Zayd al-Balkhī, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, (Kairo: Ma’had al-Makhtūṭāt al-‘Arabiyyah, 2005), 519.

<sup>57</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Ganggu", dalam KBBI versi Online, <https://kbbi.web.id/ganggu>, diakses pada 11 Desember 2023.

<sup>58</sup> Al-Maaniy, "Nafs", dalam Al-Maaniy Online, <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/نفس/>, diakses pada 11 Desember 2023.

<sup>59</sup> Collins Dictionary, "Mental", dalam Collins Dictionary Online, <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/mental>, diakses pada 11 Desember 2023.

batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga.<sup>60</sup>

Jika digabungkan, frasa “gangguan mental” memiliki definisi khusus dari para ahli kejiwaan. Istilah penyakit mental atau *mental illness* mengacu pada semua jenis gangguan mental yang dapat didiagnosis. Penyakit mental adalah kondisi medis yang ditandai oleh perubahan dalam perilaku, pikiran, atau suasana hati yang terkait dengan masalah dan/atau fungsi yang terganggu.<sup>61</sup> Sementara itu, dalam buku *Diagnostic and Statistical Manual, Fifth Version, Text Revision* (DSM-5 TR) yang diterbitkan American Psychiatric Association (APA) mendefinisikan *mental disorder* sebagai berikut:

A mental disorder is a syndrome characterized by clinically significant disturbance in an individual's cognition, emotion regulation, or behavior that reflects a dysfunction in the psychological, biological, or developmental processes underlying mental functioning. Mental disorders are usually associated with significant distress or disability in social, occupational, or other important activities. An expectable or culturally approved response to a common stressor or loss, such as the death of a loved one, is not a mental disorder. Socially deviant behavior (e.g., political, religious, or

---

<sup>60</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Mental", dalam KBBI versi Onlien, [kbbi.web.id/mental](http://kbbi.web.id/mental), diakses pada 11 Desember 2023.

<sup>61</sup> Howard H. Goldman dan Gerald N. Grob, "Defining 'Mental Illness' in Mental Health Policy", dalam *Health Affairs*, Volume 25, Number 3 (2016), 738.

sexual) and conflicts that are primarily between the individual and society are not mental disorders unless the deviance or conflict results from a dysfunction in the individual, as described above.<sup>62</sup>

[Gangguan mental adalah suatu sindrom yang ditandai oleh gangguan klinis yang signifikan dalam kognisi, regulasi emosi, atau perilaku individu yang mencerminkan disfungsi dalam proses psikologis, biologis, atau perkembangan yang mendasari fungsi mental. Gangguan mental biasanya terkait dengan ketidaknyamanan atau keterbatasan yang signifikan dalam aktivitas sosial, pekerjaan, atau kegiatan penting lainnya. Respon yang dapat diharapkan atau disetujui secara budaya terhadap suatu stresor umum atau kehilangan, seperti kematian orang yang dicintai, bukanlah suatu gangguan mental. Perilaku yang menyimpang secara sosial (misalnya, politik, agama, atau seksual) dan konflik yang terutama melibatkan individu dan masyarakat bukanlah gangguan mental kecuali jika perilaku menyimpang atau konflik tersebut disebabkan oleh disfungsi pada individu, seperti yang dijelaskan di atas.]

---

<sup>62</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual, Fifth Version, Text Revision (DSM-5 TR)*, (Washington, DC: American Psychiatric Association, 2022), 14.

Berdasarkan definisi di atas, gangguan mental dikaitkan dengan tingkat ketidaknyamanan atau keterbatasan yang signifikan dalam berbagai aktivitas, seperti aktivitas sosial, pekerjaan, atau kegiatan penting lainnya. Dalam konteks pendidikan, gangguan mental ini menjadi faktor dari menghambatnya proses pembelajaran sehingga murid kurang maksimal menangkap apa yang disampaikan gurunya. Karenanya, berikut jenis-jenis gangguan mental berdasarkan DSM-5 TR yang relevan dengan penelitian ini, di antaranya:

***a. Anxiety Disorder***

Gangguan kecemasan adalah gangguan kesehatan mental yang menyebabkan rasa takut, kekhawatiran, dan perasaan terus-menerus terbebani. Ini ditandai oleh kekhawatiran berlebihan, persisten, dan tidak realistis tentang hal-hal sehari-hari. Aktivitas ini menggambarkan evaluasi dan pengelolaan gangguan kecemasan umum dan menjelaskan peran tim interprofesional dalam mengelola pasien dengan kondisi ini.<sup>63</sup>

Dalam DSM-5 TR, gangguan kecemasan berbeda dari rasa takut atau kecemasan yang normal

---

<sup>63</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual, Fifth Version, Text Revision (DSM-5 TR)*, (Washington, DC: American Psychiatric Association, 2022), 215-261.

dengan cara yang sangat signifikan. Gangguan kecemasan ini terlihat berlebihan atau berlanjut melewati periode perkembangan yang sesuai. Gangguan ini juga dapat dibedakan dari rasa takut atau kecemasan sementara yang sering kali disebabkan oleh stres, karena gangguan kecemasan bersifat persisten, kadang-kadang berlangsung selama enam bulan atau lebih. Salah satu karakteristik utama dari individu dengan gangguan kecemasan adalah kecenderungan untuk mengatasi bahaya dalam situasi yang mereka takuti atau hindari.<sup>64</sup>

Penyebab gangguan kecemasan ini sangat beragam, sehingga DSM-5 TR membaginya menjadi beberapa macam: fobia (*phobia*), gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*), gangguan kecemasan terpisah (*separation anxiety disorder*), gangguan kecemasan panik (*panic disorder*), dan gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*). Terkhusus tentang gangguan kecemasan umum, berikut beberapa gejalanya sebagai berikut:

1. Kecemasan dan kekhawatiran berlebihan (harapan cemas), terjadi lebih sering daripada tidak selama

---

<sup>64</sup> *Ibid.*, 216.

- setidaknya 6 bulan, tentang sejumlah peristiwa atau aktivitas (seperti kinerja kerja atau sekolah).
2. Individu mengalami kesulitan mengendalikan kekhawatiran tersebut.
  3. Kecemasan dan kekhawatiran terkait dengan tiga (atau lebih) dari enam gejala berikut (setidaknya beberapa gejala telah hadir lebih sering daripada tidak selama 6 bulan terakhir): a) gelisah atau merasa tegang atau gugup; b) mudah lelah; c) kesulitan berkonsentrasi atau pikiran kosong; d) mudah marah; e) tegang otot; dan f) gangguan tidur (kesulitan tidur atau tetap tidur, atau tidur yang tidak nyenyak dan tidak memuaskan). Catatan: hanya diperlukan satu item pada anak-anak.
  4. Kecemasan, kekhawatiran, atau gejala fisik menyebabkan penderita mengalami tekanan atau gangguan klinis yang signifikan dalam fungsi sosial, pekerjaan, atau area penting lainnya.
  5. Gangguan tersebut tidak dapat diatribusikan pada efek fisiologis dari zat tertentu (misalnya, obat penyalahgunaan, obat) atau kondisi medis lainnya (misalnya, hipertiroidisme).
  6. Gangguan tersebut tidak dapat dijelaskan dengan lebih baik oleh gangguan mental lainnya

(misalnya, kecemasan atau kekhawatiran tentang serangan panik dalam gangguan panik, evaluasi negatif dalam gangguan kecemasan sosial, obsesi atau kompulsi dalam gangguan obsesif-kompulsif, pemisahan dari figur lampiran dalam gangguan kecemasan pemisahan, pemicu dari peristiwa traumatis dalam gangguan stres pascatraumatik, penambahan berat badan dalam anoreksia nervosa, keluhan fisik dalam gangguan gejala somatik, ketidakpuasan penampilan dalam gangguan dismorfik tubuh, keyakinan serius memiliki penyakit dalam gangguan kecemasan penyakit, atau konten keyakinan delusional dalam skizofrenia atau gangguan delusional).<sup>65</sup>

#### **b. *Panic Disorder***

Dalam DSM-5 TR, gangguan kepanikan masuk dalam rumpun gangguan kecemasan. Penulis memisahkannya karena gangguan kepanikan adalah kondisi yang ditandai dengan serangan panik atau kecemasan berlebihan yang terjadi secara tiba-tiba dan dapat terjadi berulang kali tanpa sebab yang jelas.<sup>66</sup> Karenanya gangguan kepanikan memiliki beberapa

---

<sup>65</sup> *Ibid.*, 250-251.

<sup>66</sup> *Ibid.*, 237-238.

gejala yang secara diametral berbeda dengan gangguan kecemasan umum.

Dalam DSM-5 TR menyebutkan bahwa serangan kepanikan merupakan serangan kecemasan yang berulang dan tiba-tiba. Ini ditandai oleh lonjakan intensitas rasa takut atau ketidaknyamanan yang mencapai puncak dalam hitungan menit. Serangan ini dapat muncul dari keadaan tenang maupun cemas, dan selama serangan tersebut, seseorang biasanya mengalami empat atau lebih dari gejala berikut:

1. Jantung berdebar, detak jantung meningkat, atau sensasi jantung berdebar.
2. Keringat berlebih.
3. Gemetar atau getar.
4. Sensasi sesak napas atau merasa tercekik.
5. Rasa tercekik.
6. Nyeri atau ketidaknyamanan dada.
7. Mual atau gangguan perut.
8. Merasa pusing, tidak stabil, pusing, atau pingsan.
9. Menggigil atau sensasi panas.
10. Parestesia (sensasi mati rasa atau kesemutan).
11. Derealisasi (perasaan tidak nyata) atau depersonalisasi (merasa terpisah dari diri sendiri).
12. Ketakutan kehilangan kendali atau "gila".

### 13. Ketakutan akan kematian.<sup>67</sup>

Penting untuk dicatat bahwa lonjakan tiba-tiba serangan panik dapat terjadi baik ketika seseorang dalam keadaan tenang maupun cemas. Selain itu, mungkin ada gejala khas budaya tertentu, seperti tinnitus, kelelahan leher, sakit kepala, atau jeritan atau tangisan yang tidak terkendali, yang mungkin terlihat, namun tidak boleh dihitung sebagai salah satu dari empat gejala yang diperlukan. Serangan panik dapat berdampak signifikan pada kehidupan sehari-hari individu dan dapat menyebabkan perilaku menghindar karena takut akan kambuhnya serangan-serangan tersebut.

#### c. *Depressive Disorders*

Depresi, atau dikenal sebagai gangguan depresi mayor (*major depressive disorder*) atau depresi klinis (*clinical depression*), adalah gangguan suasana hati yang umum dan serius. Mereka yang menderita depresi mengalami perasaan sedih dan putus asa yang terus-menerus serta kehilangan minat terhadap aktivitas yang dulu mereka sukai. Selain masalah emosional yang disebabkan oleh depresi, individu juga dapat mengalami gejala fisik seperti nyeri kronis atau

---

<sup>67</sup> *Ibid.*, 235-236.

masalah pencernaan. Untuk dapat didiagnosis menderita depresi, gejala harus muncul setidaknya selama dua minggu.<sup>68</sup>

DSM-5 TR menguraikan kriteria berikut untuk membuat diagnosis depresi. Individu tersebut harus mengalami lima gejala atau lebih selama periode 2 minggu yang sama dan setidaknya salah satu gejalanya harus berupa 1) suasana hati tertekan (*depressed mood*); atau 2) kehilangan minat atau kesenangan (*loss of interest or pleasure*).<sup>69</sup> Berikut beberapa gejala depresi sebagai berikut:

1. Depresi mood sepanjang hari, hampir setiap hari, yang dapat diekspresikan melalui laporan subjektif (merasa sedih, hampa, putus asa) atau diamati oleh orang lain (misalnya, terlihat menangis). (Catatan: Pada anak-anak dan remaja, mood dapat bersifat mudah tersinggung.)
2. Minat atau kesenangan yang menurun secara signifikan pada semua atau hampir semua aktivitas, sepanjang hari, hampir setiap hari, yang

---

<sup>68</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual, Fifth Version, Text Revision (DSM-5 TR)*, (Washington, DC: American Psychiatric Association, 2022), 177-205.

<sup>69</sup> *Ibid.*, 184.

dapat dinyatakan melalui laporan subjektif atau pengamatan.

3. Penurunan berat badan yang signifikan tanpa adanya program diet atau penambahan berat badan yang signifikan, atau perubahan nafsu makan yang menurun atau meningkat hampir setiap hari. (Catatan: Pada anak-anak, pertimbangkan kegagalan untuk mendapatkan berat badan yang diharapkan.)
4. Insomnia atau hipersomnia hampir setiap hari.
5. Agitasi psikomotor atau pelambatan psikomotor hampir setiap hari, yang dapat diamati oleh orang lain.
6. Kelelahan atau kehilangan energi hampir setiap hari.
7. Perasaan tidak berharga atau rasa bersalah yang berlebihan atau tidak sesuai hampir setiap hari (bisa bersifat delusional).
8. Kemampuan berpikir atau berkonsentrasi yang menurun, atau kebingungan, hampir setiap hari, baik berdasarkan laporan subjektif atau pengamatan orang lain.
9. Pikiran-pikiran yang berulang tentang kematian (bukan hanya takut mati), ideasi bunuh diri yang

berulang tanpa rencana tertentu, atau upaya bunuh diri atau rencana tertentu untuk bunuh diri.

**d. *Obsessive-Compulsive Disorder***

Dalam DSM 5 TR (2022) menjelaskan bahwa gangguan obsesif-kompulsif merujuk pada gangguan yang ditandai oleh adanya obsesi dan/atau kompulsi. Obsesi didefinisikan dalam dua kategori: 1) pikiran, dorongan, atau gambaran yang berulang dan persisten yang dialami, pada suatu waktu selama gangguan, sebagai sesuatu yang mengganggu dan tidak diinginkan, dan yang pada umumnya menyebabkan kecemasan atau ketidaknyamanan yang signifikan pada individu; dan 2) individu berusaha mengabaikan atau menekan pikiran, dorongan, atau gambaran tersebut, atau mencoba untuk menetralkannya dengan pikiran atau tindakan lain (yaitu, dengan melakukan kompulsi).<sup>70</sup>

Sedangkan kompulsi didefinisikan juga dalam dua kategori: 1) perilaku berulang (misalnya, mencuci tangan, menyusun, memeriksa) atau tindakan mental (misalnya, berdoa, menghitung, mengulangi kata-kata secara diam-diam) yang individu merasa terdorong untuk dilakukan sebagai respons terhadap obsesi atau

---

<sup>70</sup> *Ibid.*, 265.

sesuai dengan aturan yang harus diterapkan dengan ketat; dan 2) perilaku atau tindakan mental tersebut ditujukan untuk mencegah atau mengurangi kecemasan atau ketidaknyamanan, atau mencegah suatu peristiwa atau situasi yang ditakuti; namun, perilaku atau tindakan mental tersebut tidak terhubung secara realistis dengan apa yang mereka dirancang untuk netralisir atau mencegah, atau jelas berlebihan.<sup>71</sup>

### **3. Metode Penyembuhan Gangguan Mental**

Salah satu metode penyembuhan gangguan mental ialah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT adalah bentuk perawatan psikologis yang telah terbukti efektif untuk berbagai masalah termasuk depresi, gangguan kecemasan, masalah penggunaan alkohol dan narkoba, masalah perkawinan, gangguan makan, dan penyakit mental yang parah. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa CBT mengarah pada peningkatan yang signifikan dalam fungsi dan kualitas hidup.<sup>72</sup>

Premis dasar CBT adalah bahwa emosi sulit untuk diubah secara langsung, sehingga CBT menargetkan emosi dengan mengubah pikiran dan perilaku yang

---

<sup>71</sup> *Ibid.*

<sup>72</sup> American Psychological Association, "What is Cognitive Behavioral Therapy?", dalam PTSD: Clinical Practice Guideline, <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral.pdf>, diakses pada 12 Maret 2024.

berkontribusi terhadap emosi yang menyusahkan. CBT membangun seperangkat keterampilan yang memungkinkan individu untuk: 1) Mengidentifikasi bagaimana situasi mempengaruhi pikiran dan perilaku; 2) Menyadari hubungan antara pikiran, perilaku, dan emosi; dan 3) Memperbaiki kondisi emosi dengan mengubah gaya berpikir dan perilaku yang tidak membantu yang terkait dengan kondisi emosi negatif.<sup>73</sup> Ada banyak metode CBT ini, namun secara umum dapat dikategorikan sebagai berikut:

**a. *Journaling***

Teknik ini merupakan cara untuk mengumpulkan informasi tentang suasana hati dan pikiran seseorang. Jurnal CBT dapat mencakup waktu terjadinya suasana hati atau pikiran, sumbernya, tingkat atau intensitasnya, dan bagaimana kita bereaksi, di antara faktor-faktor lainnya. Teknik ini dapat membantu mengidentifikasi pola pikir dan kecenderungan emosional, mendeskripsikannya, dan mengubah, mengadaptasi, atau mengatasinya.<sup>74</sup>

---

<sup>73</sup> Jeffrey A. Cully, Darius B. Dawson, Joshua Hamer dan Andra Teten Tharp, *A Provider's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*, (Houston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC, 2020), 6.

<sup>74</sup> Allison Utley dan Yvonne Garza, "The therapeutic use of journaling with adolescents", *Journal of Creativity in Mental Health*, 6(1) (2011): 29-41. DOI: <https://doi.org/10.1080/15401383.2011.557312>.

## **b. Restrukturisasi Kognitif**

Restrukturisasi kognitif adalah proses terapeutik yang membantu klien menemukan, menantang, dan memodifikasi atau mengganti pikiran negatif dan tidak rasional.<sup>75</sup> Terapi ini diakui sebagai pokok dari CBT dan alat yang sering digunakan dalam kotak peralatan terapis karena banyak masalah disebabkan oleh cara berpikir yang salah tentang diri sendiri dan dunia di sekitarnya. Restrukturisasi kognitif bertujuan untuk membantu orang mengurangi stres mereka dengan mengembangkan kebiasaan berpikir yang lebih positif dan fungsional.

## **c. Teknik Relaksasi**

Teknik relaksasi adalah latihan terapeutik yang dirancang untuk membantu individu dalam mengurangi ketegangan dan kecemasan, baik secara fisik maupun psikologis. Strategi untuk membantu pasien dengan relaksasi telah lama menjadi komponen utama psikoterapi; namun, strategi ini dapat digunakan di seluruh lingkungan perawatan kesehatan sebagai terapi komplementer untuk mengobati pasien yang

---

<sup>75</sup> David A Clark, "Cognitive restructuring", dalam S. G. Hoffman, D. J. A. Dozois, W. Rief, & J. Smits (Eds.), *The Wiley handbook of cognitive behavioral therapy*, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2013), 1-22. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781118528563.wbcbt02>.

mengalami berbagai jenis tekanan, tidak terbatas pada kecemasan, depresi, rasa sakit, dan stres. Teknik relaksasi mencakup serangkaian strategi untuk meningkatkan perasaan tenang dan mengurangi perasaan stres. Perasaan stres dapat mencakup respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung, sesak napas, dan ketegangan otot, serta pengalaman emosional subjektif; dan teknik relaksasi dapat membantu mengurangi gejala-gejala ini. Banyak variasi strategi relaksasi yang tersedia dan dapat dipraktekkan dengan atau tanpa bimbingan terapis.<sup>76</sup>

#### **d. Terapi Eksposur**

Terapi eksposur adalah pendekatan yang biasa digunakan untuk mengobati kondisi kecemasan. Terapi ini didefinisikan sebagai pendekatan sistematis untuk menghadapi rangsangan yang ditakuti dengan adanya lingkungan yang aman. Rangsangan yang ditakuti dapat bersifat eksternal (misalnya, objek, aktivitas, situasi) atau internal (misalnya, pikiran yang ditakuti, sensasi fisik). Tujuan terapi ini adalah untuk mengurangi respons kecemasan pasien terhadap rangsangan yang ditakuti dan meningkatkan

---

<sup>76</sup> Samantha K. Norelli, Ashley Long dan Jeffrey M. Krepps, "Relaxation Techniques", dalam StatPearls [Internet], <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513238/>, diakses pada 12 Maret 2024.

kemampuan pasien untuk mengalami dan mentoleransi kecemasan.<sup>77</sup>

#### **e. Pelatihan Keterampilan Sosial**

Pelatihan keterampilan sosial adalah metode yang banyak digunakan dalam psikologi klinis, konseling, dan pendidikan untuk mengajarkan keterampilan interpersonal yang lebih efektif kepada orang-orang. Sebagai contoh, tujuan-tujuan seperti melakukan percakapan yang bermanfaat, menjalin pertemanan, menyelesaikan konflik, menolak tekanan dari orang lain, menangani situasi sosial di tempat kerja atau sekolah, dan memenuhi kebutuhan seseorang saat berkunjung ke dokter, semuanya dapat dicapai melalui penggunaan pelatihan keterampilan sosial. Teknik ini merupakan kombinasi teori pembelajaran sosial (social learning theory) dan pengkondisian operan (operant conditioning). Prinsip-prinsip kedua teori ini diterapkan dalam pelatihan keterampilan sosial secara sistematis untuk mengajarkan perilaku sosial yang lebih efektif.<sup>78</sup>

---

<sup>77</sup> Jonathan S. Abramowitz, "The Practice of Exposure Therapy: Relevance of Cognitive-Behavioral Theory and Extinction Theory", *Behavior Therapy*, Vol. 44, Issue 4 (2013): 548-558. DOI: 10.1016/j.beth.2013.03.003.

<sup>78</sup> Kim T. Mueser, "Social skills training", dalam I.B. Weiner, dan W.E. Craighead (Eds.), *Corsini's Encyclopedia of Psychology (4th Edition)*

## F. Metode Penelitian dan Pendekatan

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan atau *library research* karena berhubungan dengan serangkaian kegiatan di bidang pustaka seperti mengumpulkan data-data yang relevan dari buku, kamus, jurnal, majalah, dan lain sebagainya tanpa harus melakukan tinjauan ke lapangan.<sup>79</sup> Karenanya, metode yang digunakan ialah metode kualitatif, yaitu suatu proses penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena manusia atau sosial dengan menghasilkan gambaran yang luas dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan, serta dilakukan dalam latar setting yang alamiah.<sup>80</sup> Penelitian ini bersifat analisis deskriptif, yaitu menganalisis pemikiran al-Balkhī tentang gangguan mental serta relevansinya terhadap psikologi pendidikan.

---

Volume 4, (New York: Wiley, 2010), 1647-8. DOI:10.1002/9780470479216.corpsy0899.

<sup>79</sup> Rizaldy Fatha Pringgar dan Bambang Sujatmiko, "Penelitian Kepustakaan (*Library Research*) Modul Pembelajaran Berbasis *Augmented Reality* pada Pembelajaran Siswa", *Jurnal IT-EDU*, Vol. 05, No. 01 (2020): 317. DOI: <https://doi.org/10.26740/it-edu.v5i1.37489>.

<sup>80</sup> Muhammad Rijal Fadli, "Memahami desain metode penelitian kualitatif", *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, Vol. 21. No. 1 (2021): 35. DOI: 10.21831/hum.v21i1.38075.

## 2. Pendekatan

Penelitian ini juga menggunakan pendekatan dua rumpun keilmuan sekaligus: sosio-historis dan psikologi pendidikan. Dalam pendekatan sosio-historis ini, penulis menggunakan metode membaca turats. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami konteks budaya, sosial, dan historis di mana pemikiran tersebut muncul, dan mengaitkannya dengan konteks kontemporer. Jadi, meskipun turats dipandang sebagai peninggalan masa lalu akan tetap relevan.

Dengan menggabungkan pendekatan sosio-historis dan psikologi pendidikan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengintegrasikan pemikiran al-Balkhī dengan kerangka kerja konsep-konsep psikologi pendidikan yang digunakan dalam pendidikan kontemporer, khususnya dalam konteks kesulitan belajar dan regulasi diri.

## 3. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini diambil dari data primer dan sekunder. Data dalam bentuk kata-kata, gerak gerik, atau perilaku yang dilakukan oleh subjek yang dapat dipercaya (informan) yang berkaitan dengan variabel yang diteliti disebut sebagai data primer. Data primer dalam penelitian ini ialah kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Setelah diterbitkan pada awal tahun 2000an,

terdapat dua versi kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Pertama, versi terbitan tahun 2003 yang dipublikasikan Markaz al-Malik Faysal lil-Buhūts wa-al-Dirāsāt al-Islāmiyyah di al-Riyad, Arab Saudi. Versi ini diedit oleh Malik Badri dan Musthafa ‘Asywi. Kedua, versi terbitan tahun 2005 yang dipublikasikan Ma’had al-Makhtūṭāt al-‘Arabiyyah di Kairo, Mesir. Editor untuk versi ini ialah Mahmoud Masri dan M. Al-Hayyat. Versi kedua yaitu yang terbit tahun 2005 digunakan sebagai data primer. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari buku referensi, jurnal penelitian, internet, dan sumber lain yang memberikan data tidak langsung kepada pengumpul data. Karenanya, data sekundernya terdiri dari penelitian yang berkaitan dengan pemikiran al-Balkhī, gangguan mental, dan psikologi pendidikan, baik berupa buku, karya terjemahan, jurnal, majalah, dokumen, dan lain-lain.

#### **4. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah segala dokumen tertulis yang berhubungan dengan pemikiran al-Balkhī, gangguan mental, dan psikologi pendidikan. Dengan kata lain, literatur yang ditulis oleh al-Balkhī, materi yang berkaitan dengan gangguan mental, dan literatur tentang psikologi pendidikan adalah semua sumber informasi yang digunakan dalam penelitian ini. Metode yang merujuk pada berbagai sumber tertulis

yang relevan mencerminkan upaya untuk memahami dan menganalisis topik penelitian.

## **5. Teknik Analisis Data**

Peneliti melakukan analisis konten (*content analysis*) setelah mendapatkan data-data yang diperlukan. Analisis konten adalah suatu teknik penelitian yang digunakan untuk menyelidiki dan memahami isi materi tertulis atau visual. Dalam hal ini, analisis konten digunakan untuk menemukan pola, tema, dan informasi penting dalam dokumen yang dikumpulkan. Pemikiran al-Balkhī, gangguan mental, dan aspek psikologi pendidikan yang relevan dapat dieksplorasi melalui hasil analisis konten ini.

## **G. Sistematika Pembahasan**

Pembahasan dalam penelitian master tesis ini tersusun dalam lima bab. *Bab Pertama* ialah sebuah pengantar yang berisi latar belakang masalah agar penelitian ini memiliki batasan sehingga dapat dirumuskan. Bagian ini juga memuat kajian pustaka, kerangka teoritik, dan metode penelitian. Pembaca mendapatkan pemahaman yang kuat tentang konteks penelitian, literatur saat ini, dan metodologi yang digunakan dalam tesis dari bab pertama ini.

*Bab kedua* ialah biografi al-Balkhī dari awal kelahiran, masa remaja, saat dewasa, hingga akhir hayatnya. Pada bagian

ini dipaparkan pula lanskap sosial politik pada masa al-Balkhī, sehingga memengaruhi pandangan-pandangannya, disebutkan pula karya-karya Al-Balkhī yang selama ini jarang ditemui, dan selang pandang tentang kitab yang ditulisnya yaitu *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*.

*Bab ketiga* fokus pada pemikiran al-Balkhī tentang gangguan mental dan bagaimana solusi yang dapat diupayakan. Pada bab ini dilakukan memilah pandangan Al-Balkhī yang masih relevan, tidak bertentangan dengan norma-normas syariah (ortodoksi), dan perbandingan dengan konteks modern seperti *Diagnostic and Statistical Manual, Fifth Version, Text Revision* (DSM-5 TR) serta Cognitive Behavioral Therapy (CBT) agar menilai sejauh mana pemikiran al-Balkhī tentang gangguan mental ini relevan.

*Bab keempat* adalah bagian inti utama dari penelitian ini. Isi dari bagian ini ialah menerapkan pemikiran al-Balkhī tentang gangguan mental dalam konteks psikologi pendidikan. Penelitian ini secara khusus membatasi diri pada peran yang dapat diambil oleh guru atau pendidik dalam mengatasi masalah gangguan belajar yang disebabkan oleh gangguan kecemasan, depresi, dan obsesif-kompulsif (OCD). Dengan memperhatikan panduan dari Al-Balkhī, penelitian ini berupaya menawarkan strategi praktis yang dapat digunakan oleh pendidik untuk membantu siswa mengelola gangguan mental tersebut. Selain itu, bab ini juga membahas sistem

regulasi diri yang dapat diterapkan oleh siswa untuk mencegah terjadinya gangguan mental. Sistem regulasi diri ini dikembangkan berdasarkan pemikiran Al-Balkhī. Bab ini bertujuan untuk memperluas ide-ide al-Balkhī tentang gangguan mental terhadap bidang kajian psikologi pendidikan dengan memfokuskan pada dua topik tersebut.

*Bab kelima* ialah kesimpulan dan penutup. Tujuan dari bab keempat adalah untuk menyimpulkan penelitian secara keseluruhan, memberikan jawaban terhadap rumusan masalah, dan menunjukkan jalan penelitian yang dapat diambil di masa depan. Dampak yang mungkin dari penelitian ini pada pemahaman dan praktik pendidikan ditampilkan dalam rekomendasi teoritis dan praktis.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada paparan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Abū Zayd al-Balkhī menguraikan pemikirannya tentang gangguan mental berikut dengan langkah-langkah penyembuhannya termaktub dalam kitab *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Kitab yang ditulis pada abad kesembilan ini memuat dua bahasan utama, yaitu kesehatan fisik dan kesejahteraan jiwa. Dalam kaitannya dengan pengelolaan gangguan mental, al-Balkhī mengklasifikasikan *al-a'rāḍ al-naḥsāniyyah* menjadi empat jenis: 1) amarah (*al-gaḍab*); 2) rasa takut (*al-khawf*) dan kepanikan (*al-faẓa'*); 3) kesedihan (*al-ḥuẓn*) dan depresi (*al-jaza'*); serta 4) gangguan obsesif (*wasāwis al-ṣadr*) dan bisikan batin (*ahādits al-naḥs*). Pembagian ini menunjukkan kedalaman pemahaman al-Balkhī tentang spektrum gangguan emosional yang dapat dialami manusia.

Untuk setiap gangguan mental, al-Balkhī selalu menekankan bahwa penyakit-psikologis ini memerlukan beberapa langkah terapi kognitif yang

tidak selalu mudah dalam proses penyembuhannya. Secara umum, langkah penyembuhan yang selalu al-Balkhī sarankan melalui dua metode, yaitu penanganan gangguan eksternal (*al-a'rāḍ al-khārijah*) dan penanganan gangguan internal (*al-a'rāḍ al-dākhilah*). Gangguan eksternal mencakup faktor-faktor luar yang dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang, sementara gangguan internal lebih berkaitan dengan faktor-faktor psikologis dan emosional yang berasal dari dalam diri seseorang.

Al-Balkhī tidak hanya membahas pendekatan eksternal dan internal dalam penanganan kesehatan mental, tetapi juga memberikan panduan spesifik bagi individu dalam berbagai kondisi. Panduan tersebut mencakup nasihat yang harus diikuti ketika seseorang berada dalam keadaan sehat (*li-waqt siḥḥatih*). Selain itu, ia juga memberikan petunjuk yang terperinci untuk diterapkan saat seseorang mengalami sakit (*li-waqt 'illah ta'riḍ*).

2. Karena sejalan dengan DSM-5 TR dan CBT, pemikiran al-Balkhī begitu potensial relevan dengan psikologi pendidikan, terutama dalam konteks pada peran yang dapat diambil oleh guru atau pendidik dalam mengatasi masalah gangguan belajar yang disebabkan oleh gangguan kecemasan, depresi, dan obsesif-kompulsif

(OCD) pada siswa. Kecemasan, depresi, dan obsesif-kompulsif (OCD) dapat menghambat proses pembelajaran sehingga memerlukan dua langkah yang mesti ditempuh yaitu pengelolaan mental dalam proses pembelajaran dan regulasi diri untuk ketahanan mental.

Al-Balkhī menawarkan pandangan yang cenderung umum dan abstrak terkait metode penyembuhan gangguan mental. Meskipun demikian, pemikiran-pemikirannya memiliki relevansi yang menarik bila diterjemahkan ke dalam terma-terma yang digunakan dalam terapi modern seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Dalam konteks pendidikan, pengelolaan emosi menjadi hal yang sangat penting, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan tantangan mental siswa.

Selain itu, regulasi diri dalam menghadapi tekanan akademik juga menjadi kunci dalam pengelolaan emosi dan peningkatan performa akademik. Al-Balkhī menekankan pentingnya strategi meningkatkan disiplin diri, yang mencakup kemampuan metakognisi dan pengendalian emosi. Dengan memahami proses berpikir mereka sendiri, siswa dapat mengendalikan emosi yang muncul saat menghadapi tantangan akademik. Motivasi juga bisa ditingkatkan melalui dukungan eksternal, seperti dari

guru, teman, atau keluarga. Strategi kognitif juga bisa digunakan untuk membantu siswa mengatasi tekanan akademik, seperti dengan merencanakan dan memecahkan masalah secara sistematis.

## B. Saran

Setelah melakukan penelitian bertahap, ada beberapa saran yang berguna bagi penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Hambatan lain yang signifikan adalah tantangan dalam menerjemahkan teks klasik ke dalam bahasa modern. Penggunaan beberapa kata modern tidak selalu dapat diartikan langsung dari derivasi aslinya. Semantik yang kaya dari terminologi klasik sering kali tidak sepenuhnya tercermin dalam penggunaan bahasa saat ini. Oleh karena itu, kata-kata yang digunakan oleh al-Balkhī seperti *al-khawf*, *al-faza'*, *al-ḥuzn*, *al-jaza'*, *wasāwis al-ṣadr*, *ahādits al-naḥs*, dan lain-lain mungkin memiliki konotasi dan makna yang berbeda dari istilah modern yang digunakan untuk menggambarkan gangguan mental. Kesalahan dalam penerjemahan dan interpretasi dapat mengarah pada pemahaman yang kurang akurat tentang pemikiran al-Balkhī. Penulis mengakui bahwa ada risiko menyederhanakan atau bahkan salah tafsir terhadap

gagasan yang disampaikan. Karenanya, perlu ada penelitian lanjutan apakah konsep-konsep yang al-Balkhī tawarkan memang senafas dengan istilah-istilah kontemporer.

2. Penelitian mengenai pemikiran al-Balkhī tentang gangguan mental yang dikaitkan dengan psikologi pendidikan ini masih terbatas pada kajian literatur. Studi ini belum mencakup penelitian lapangan untuk menguji efektivitas metode penyembuhan gangguan mental yang diajukan oleh al-Balkhī dalam konteks sekolah. Oleh karena itu, sangat disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian empiris yang bertujuan menguji kemampuan metode-metode penyembuhan gangguan mental ala al-Balkhī melalui pendekatan langsung di lapangan, baik dalam lingkungan pendidikan formal maupun non-formal. Hal ini penting untuk memperkuat relevansi teoretis dengan bukti-bukti empiris yang lebih konkret.
3. Saran lainnya ialah memperluas pemanfaatan pemikiran al-Balkhī ke dalam ranah yang lebih strategis dan komprehensif. Peneliti menyadari bahwa paparan yang dilakukan dalam penelitian ini berfokus pada konteks pembelajaran praktis di kelas. Oleh karena itu, langkah berikutnya yang dapat diambil adalah mengembangkan penelitian yang

mengintegrasikan pemikiran al-Balkhī untuk menyusun kurikulum pendidikan kesehatan mental secara formal. Hal ini dapat melibatkan kolaborasi antara akademisi, praktisi kesehatan mental, serta pembuat kebijakan untuk merumuskan kebijakan sekolah yang mendukung kesehatan mental siswa secara lebih sistemik.



## DAFTAR PUSTAKA

- ‘Asywi, Musthafa. “Muqaddimat Tārīkhiyyat: Sīrat al-Balkhī.” Dalam Abū Zayd al-Balkhī, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Riyadh: Markaz al-Malik Faysal lil-Buhūts wa-al-Dirāsāt al-Islāmiyyah, 2003.
- 'Abd al-Jabbar, Syuhayb. *al-Jāmi' al-Ṣaḥīḥ Li-l-Sunan wa al-Musānīd*, juz. 4. Tanpa penerbit: 2014. 466.
- Abdurrahman, Taha. *Ḥiwārāt min Ajl al-Mustaqbal*. Beirut: Al-Syabakah al-‘Arabīyah li al-Abḥāts wa al-Nasyr, tanpa tahun terbit, 16.
- Abramowitz, Jonathan S. “The Practice of Exposure Therapy: Relevance of Cognitive-Behavioral Theory and Extinction Theory”. *Behavior Therapy*, Vol. 44, Issue 4 (2013): 548-558. DOI: 10.1016/j.beth.2013.03.003.
- Abū Zayd, Nasr Hamid. *Maḥmūd al-naṣ: Dirāsāt fi 'Ulūm al-Qur'ān*. Kairo: Mu'assasat Hindāwī, 2017.
- Acar, H. Volkan, Eyüp Sarıtaş, Nüket Örnek Büken. "Humoral Pathology Theory in the Kutadgu Bilig (Wisdom of Royal Glory): A Karakhanid Turkic Work From the 11th Century". *Erciyes Med J* 2019; 41(4): 463. DOI: 10.14744/etd.2019.44452.
- Ahmed, Shahab. *What Is Islam?: The Importance of Being Islamic*. Princeton: Princeton University Press, 2016. 57-73.
- Aisyaroh, Noveri, Isna Hudaya, dan Ratna Supradewi. “Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja di Indonesia dan Faktor yang Mempengaruhi: Literature Review.” *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary*

*Medicine*, Vol. 1, No. 1 (2022): 41-51. DOI: 10.55116/SPICM.V1I1.6.

Al Mutahar, Mashur, Muh. Nur Rochim Maksum, dan Syamsul Hidayat. "Hasan Langgulung's Paradigm on Human Mental Health in Islamic Education." Dalam T. Ali Mustofa, dkk. (Ed.), *Proceedings of the International Conference on Islamic and Muhammadiyah Studies (ICIMS 2023)*, Series Advances in Social Science, Education and Humanities Research 773, 529-545. DOI: 10.2991/978-2-38476-102-9\_48.

Al-Alwani, Jihad Abdul Hussein, Janan Qahtan Jamil. "Abū Zayd al-Balkhī (w. 322 H/934 M): Ḥayātuhu wa-Sīratuhu al-‘Ilmiyyah". *Majallat Jāmi‘at al-Anbār li-l-‘Ulūm al-Insāniyyah*, Vol. 3 (2012): 96-113.

Al-Asiri, Ahmed Maamour. *Mūjaz al-Tārīkh al-Islāmī*. Riyadh: tanpa penerbit, 1417H/1996M.

al-Balkhī, Abū Zayd. *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Kairo: Ma’had al-Makhtūṭāt al-‘Arabiyyah, 2005.

Al-Dulaimi, Muhammad Hassan Suhail. "Makhtūṭ Ṣuwar al-Aqālīm li-Abī Zayd al-Balkhī (322)." *Majallat Kulliyat al-Tarbiyyat al-Islāmiyyat lil-‘Ulūm wa al-Insāniyyat*, No. 48 (2020): 148-158.

al-Hamawi, Syahab al-Din Abū ‘Abd Allah Yāqut bin ‘Abd Allah al-Rumi. *Mu’jam al-Udabā’*, juz 1. Beirut: Dar al-Gharb al-Islami, 1414H/1993M. 275-276.

Ali, Adam. "Zanj Revolt in the Abbasid Caliphate (Iraq)." Dalam *Oxford Research Encyclopedia of African History*.  
<https://oxfordre.com/africanhistory/view/10.1093/acrefore/9780190277734.001.0001/acrefore->

[9780190277734-e-933](#). Diakses pada 18 Februari 2024.

Al-Jabiri, Muhammad Abid. *al-Turāts wa al-Ḥadātsah*. Beirut: Dirāsāt wa-Munāqashāt, 1991.

al-Kindī, Abū Yusuf, dan Muhammad ‘Abd al-Hadi. *Rasā’il al-Kindī al-Falsafīyah*. Kairo: Dār al-Fikr al-‘Arabī, 1950.

Al-Maaniy. "Mariḍ." *Al-Maaniy* Online. <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/مرض/>, diakses pada 11 Desember 2023.

Al-Maaniy. "Nafs." *Al-Maaniy* Online. <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/نفس/>, diakses pada 11 Desember 2023.

Al-Mottirat, Adel Mubarak Mehdi. "Ḥukm Istikhdām al-Kuḥūl fī al-Aṭ‘imah wa-al-Adwiyah." *Majallat al-Buḥūts al-Qānūnīyah wa-al-Iqtisādīyah*, No. 52 (2012): 493–502.

Al-Muqaddasī. *Aḥsan al-Taqālīm fī Ma‘rifat al-Aqālīm*. Leiden: Brill, 1967.

al-Musy‘abi, ‘Abd al-Majid bin Salim. *Al-Tanjīm wa al-Munajjimūn wa Ḥukm zālīka fī al-Islām*. Thaif: Maktabah al-Ṣadīq, 1994/1414.

al-Nawawi, Abū Zakariya Muhyi al-Din Yahya bin Syaraf. *Riyāḍ al-Ṣāliḥīn*. Damaskus—Beirut: Dār Ibn Katsīr lil-Ṭibā‘ah wa al-Nashr wa al-Tawzī‘, 1428 H/2007 M.

al-Nuwairi, Syihab al-Din. *Nihāyat al-Arb fī Funūn al-Adab*, juz 25. Kairo: Dār al-Kutub wa al-Watsāiq al-Qawmiyyah, 1423H, 386.

Al-Obaydi, Liqaa Habeb, Marcel Pikhart dan Ehsan Namaziandost. "The Possibilities of Implementing Pragmatic Instruction with Mental Grounding Techniques in EFL College Students' Context." *Studies in English Language and Education*, 10(3) (2023): 1197-1215. DOI: 10.24815/siele.v10i3.28517.

al-Sahar, ‘Abd al-Hamid Jaudah. *Muḥammad Rasūlu llāh wal-laẓīna ma ‘ahu—‘Ām al-Ḥuẓn*. Tanpa penerbit, 2014.

Al-Suyuthi, Jalal al-Din al-Mishri. *Bughyat al-Wu‘āt fī Ṭabaqāt al-Lughawīyyīn wa al-Nuḥāt*, I. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyya, 2004, 256.

al-Tawhidi, Abū Hayyan. *Al-Baṣā’ir wa al-Ẓakhā’ir*, IX. Beirut: Dār Ṣādir, 1988.

Altriwance, Melania, dkk. "Peran Wali Kelas Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa SMPK Renha Ronosari Kawapante, Kecamatan Kawapante Kabupaten Sikka." *Jurnal JUPEKN*, Vol. 6, No. 1 (2021): 30.

American Psychiatric Association. "What is Cognitive Behavioral Therapy?" dalam *PTSD: Clinical Practice Guideline*. <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral.pdf>, diakses pada 29 Juni 2024. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual, Fifth Version, Text Revision (DSM-5 TR)*. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2022, 14.

American Psychological Association. "What is Cognitive Behavioral Therapy?" dalam *PTSD: Clinical Practice Guideline*. <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-and-families/cognitive-behavioral.pdf>, diakses pada 12 Maret 2024.

- Amin, Dwi Putri Azizah, dan Titin Indah Pratiw. "Penerapan Teknik Latihan Asertif Dengan Bermain Peran Untuk Mengurangi Perilaku Konformitas Pada Siswa Kelas VIII G di SMP Negeri 1 Panarukan-Situbondo." *Jurnal BK UNESA*, Vol. 7, No. 3 (2017): 23-31.
- Andersson, Gerhard, Viktor Kaldö. "Cognitive-Behavioral Therapy with Applied Relaxation". Dalam Richard S. Tyler (ed.). *Tinnitus Treatment: Clinical Protocols*. New York: Thieme, 2006, 97.
- Anjum, Ovamir. "Islam as a Discursive Tradition: Talal Asad and His Interlocutors." *Comparative Studies of South Asia, Africa and the Middle East* Vol. 27, No. 3 (2007): 656–672. URL: <https://muse.jhu.edu/article/224569>.
- Anjum, Ovamir. *Politics, Law and Reason in Islamic Thought: The Taymiyyan Moment*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012.
- Aryani, Mela. "Pengaruh Model Pembelajaran Teaching Personal and Social Responsibility terhadap Pengendalian Kecemasan dan Peningkatan Tanggung Jawab Mahasiswa." [https://www.researchgate.net/publication/348523795\\_PENGARUH\\_MODEL\\_PEMBELAJARAN\\_TEACHING\\_PERSONAL\\_AND\\_SOCIAL\\_RESPONSIBILITY\\_TERHADAP\\_PENGENDALIAN\\_KECEMASAN\\_DAN\\_PENINGKATAN\\_TANGGUNG\\_JAWAB\\_MAHASISWA](https://www.researchgate.net/publication/348523795_PENGARUH_MODEL_PEMBELAJARAN_TEACHING_PERSONAL_AND_SOCIAL_RESPONSIBILITY_TERHADAP_PENGENDALIAN_KECEMASAN_DAN_PENINGKATAN_TANGGUNG_JAWAB_MAHASISWA), 1-21.
- Asad, Talal. "The Idea of an Anthropology of Islam," *Qui Parle*, Vol. 17, No. 2 (2009): 1-30. URL: <https://www.jstor.org/stable/20685738>.
- Asrori. *Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner*. Banyumas: CV. Pena Persada, 2020, 8.

- Astuti, Laily Puji dan Muhammad Nur Wangid. "The Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques in Improving Students Learning Motivation." *Islamic Guidance and Counseling Journal*, Vol. 3(2) (2020): 75-82. DOI: 10.25217/igcj.v3i2.658.
- Atai, Farhad, Sika Saddodin. "Central Asia under the Rule of Abbasid, Ghaznavid and Seljuk Empires: A Comparison of the Systems of Governance". *Journal of Iran and Central Eurasia Studies* 1, 1 (2018): 2.
- Auda, Jasser. *Re-Envisioning Islamic Scholarship: Maqasid Methodology as a New Approach*. Swansea: Claritas Books, 2021, 44-59.
- Awaad, Rania, Alaa Mohammad, Khalid Elzamzamy, Soraya Fereydooni, dan Maryam Gamar. "Mental Health in the Islamic Golden Era: The Historical Roots of Modern Psychiatry." Dalam H. Moffic, J. Petet, A. Hankir, R. Awaad (Eds.), *Islamophobia and Psychiatry: Recognition, Prevention, and Treatment*, 3–17. Switzerland: Springer, 2019. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-030-00512-2\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-00512-2_1).
- Awaad, Rania, dan Sara Ali. "A Modern Conceptualization of Phobia in al-Balkhī's 9th Century Treatise: Sustenance of the Body and Soul." *Journal of Anxiety Disorders* Vol. 37 (2016): 89–93. DOI: 10.1016/j.janxdis.2015.11.003.
- Awaad, Rania, dan Sara Ali. "Obsessional Disorders in al-Balkhī's 9th Century Treatise: Sustenance of the Body and Soul." *Journal of Affective Disorders* Vol. 180 (2015): 185–189. DOI: 10.1016/j.jad.2015.03.003.
- Awaad, Rania, dan Sara Ali. "The Original Self-Help Book: Al-Balkhī's 9th Century 'Sustenance of the Body and Soul'." *Spirituality in Clinical Practice* Vol. 10, No. 1

(2023): 89–98.  
<https://doi.org/10.1037/scp0000310>.

DOI:

Awaad, Rania, Danah Elsayed, Sara Ali, dan Aneeqa Abid. "Islamic Psychology: A Portrait of Its Historical Origins and Contributions." Dalam Hooman Keshavarzi, Fahad Khan, Bilal Ali, dan Rania Awaad (eds.), *Applying Islamic Principles to Clinical Mental Health Care*. New York: Routledge, 2020.

Awaad, Rania, Yusif Salaam Conn, Nahlah Kolkailah, Heba El-Haddad, Sara Ali, dan Soraya Fereydooni. "From Alchemy to Psychiatry: A Glimpse into the Ethics and Mental Health Practices of Tenth-Century Muslim Physician Abū Bakr al-Rāzī." *Harvard Review of Psychiatry* Vol. 30, No. 5 (2022): 323. DOI: 10.1097/HRP.0000000000000347.

Azad, Arezou. *Sacred Landscape in Medieval Afghanistan: Revisiting the Faḍā'il-i Balkh*. Oxford: Oxford University Press, 2013, 7.

Badan Narkotika Nasional Provinsi Kepulauan Riau. "Pentingnya Memiliki Regulasi Diri." Dalam *Badan Narkotika Nasional Provinsi Kepulauan Riau*. <https://kepri.bnn.go.id/pentingnya-memiliki-regulasi-diri/>, diakses pada 14 Desember 2023.

Badri, Malik. "The Manuscript in Brief: a Summary by the Translator." dalam Abū Zayd al-Balkhī, *Abū Zayd al-Balkhī's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*, terj. Malik Badri. Malta: Gutenberg Press, 2013, 11.

Badri, Malik. "Who was Abū Zayd al-Balkhī?" dalam Abū Zayd al-Balkhī, *Abū Zayd al-Balkhī's Sustenance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth*

*Century Physician*, terj. Malik Badri. Malta: Gutenberg Press, 2013, 6.

Baihaqi, Zahir al-Din. *Ta' rīkh Ḥukamā' al-Islām*. Beirut: Maktabat al-Thaqāfa al-Dīniyya, 1966, 54.

Basri, M. Muinudinillah dan Syafruddin Maulana. "Al-Syuzūz al-Jinsīyah 'inda al-Maẓāhib al-Arba'ah wa al-Qānūn al-'Uqūbāt al-Indūnīsī." dalam *Profetika: Jurnal Studi Islam*, Vol. 19, No. 2 (2018): 175-182. DOI: <https://doi.org/10.23917/profetika.v19i2.8124>.

Berutu, Rohiyati, dan Mutiawati. "Understanding Learning Anxiety and Mental Health of Final Year Students: A Qualitative Study." *Journal of Professionals in Guidance and Counseling* Vol. 4, No. 1 (2023): 42-51.

Biesterfeldt, Hans Hinrich. "Ibn Farīgūn". Dalam Henrik Lagerlund (ed.). *Encyclopedia of Medieval Philosophy*. Dordrecht: Springer, 2011, 487-489.

Black, Antony. *The History of Islamic Political Thought from the Prophet to the Present*. Edinburgh: Edinburgh University Press, 2011, 65.  
Azad, Arezou. "Ecology, Economy, and the Conquest of Khurasan." Dalam Andrew Marsham (ed.), *The Umayyad World*. London: Routledge, 2020, 333-334. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315691411>.

Blevins, Steve M. dan Michael S. Bronze. "Robert Koch and the 'golden age' of bacteriology". *International Journal of Infectious Diseases*, Vol. 14, Issue 9 (2010): e744–e751. DOI: 10.1016/j.ijid.2009.12.003.

Blout, Ali Ridha. *Mu'jam al-Tārīkh: al-Turāts al-Islāmī fī Maktabāt al-Ālam*, juz 1. Kayser: Dār al-Uqbat, 1422H/2001M.

- Borchardt, John K. "Arabic Pharmacy during the Age of the Caliphs". *Drug News and Perspectives*, Vol. 15, No. 6 (2002): 383–88. DOI: <https://doi.org/10.1358/dnp.2002.15.6.840036>.
- Bos, Jacques. "The Rise and Decline of Character: Humoral Psychology in Ancient and Early Modern Medical Theory". *History of the Human Sciences*, Vol. 22, No. 3 (2009): 29-50. DOI: <https://doi.org/10.1177/0952695109104422>.
- Bosworth, Clifford Edmund, "The Armies of the Ṣaffārids", *Bulletin di School of Oriental and African Studies, University of London*, vol. 31, no. 3 (1968): 534–554. URL: <https://www.jstor.org/stable/614304>.
- Bouyaziem, Wadie, "al-Turāts bayna al-Jābirī wa Ṭāhā ‘Abd al-Raḥmān: Dirāsah Muqāranah", dalam *Academia*, [https://www.academia.edu/38765900/التراث\\_بين\\_الجابري\\_وطه\\_عبد\\_الرحمن\\_مقارنة](https://www.academia.edu/38765900/التراث_بين_الجابري_وطه_عبد_الرحمن_مقارنة), diakses pada 28 Juni 2024.
- Britannica, "The Abbasid Caliphate", dalam *Britannica*, <https://www.britannica.com/place/Caliphate/The-Abbasid-caliphate>, diakses pada 18 Februari 2024.
- Britannica, The Editors of Encyclopaedia, "Saffarid dynasty", dalam *Encyclopedia Britannica*, 3 Sep. 2021, <https://www.britannica.com/topic/Saffarid-dynasty>, diakses pada 6 Februari 2024.
- Carlson, Eric T. "Benjamin Rush and Mental Health." *Annals of the New York Academy of Sciences*, Vol. 291 (1977): 94-103. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1977.tb53063.x>.
- Clark, David A., "Cognitive Restructuring", dalam Stefan G. Hofmann (ed.), *The Wiley Handbook of Cognitive*

*Behavioral Therapy*, edisi pertama, (Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2014), 1-17. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781118528563.wbcbt02>.

Clark, Gavin I., Sarah J. Egan. "The Socratic Method in Cognitive Behavioural Therapy: A Narrative Review". *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 39 (2015): 863–879. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9707-3>.

Collins Dictionary, "Disorder", dalam *Collins Dictionary Online*, [collinsdictionary.com/dictionary/english/disorder#google\\_vignette](http://collinsdictionary.com/dictionary/english/disorder#google_vignette), diakses pada 11 Desember 2023.

Collins Dictionary, "Mental", dalam *Collins Dictionary Online*, <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/mental>, diakses pada 11 Desember 2023.

Craig, William Lane. *The Kalām Cosmological Argument*. London: The Macmillan Press, 1979, 19.

Cully, Jeffrey A., Darius B. Dawson, Joshua Hamer, Andra Teten Tharp. *A Provider's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Houston: Department of Veterans Affairs South Central MIRECC, 2020, 6.

Daifallah, Yasmeen. "Turath as Critique: Hassan Hanafi on the Modern Arab Subject," dalam Jens Hanssen dan Max Weiss (eds.), *Arabic Thought against the Authoritarian Age: Towards an Intellectual History of the Present*. Cambridge: Cambridge University Press, 2018, 289-290.

Dalfardi, Behnam, Hassan Yarmohammadi, dan Ahmad Ghanizadeh, "Melancholia in medieval Persian literature: The view of Hidayat of Al-Akawayni",

*World J Psychiatry*, 4(2) (2014): 37–41. DOI: 10.5498/wjp.v4.i2.37.

Dalyono, M. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010.

Dār al-Iftā', "al-Farq bayna 'Ilm al-Falak wa al-Tanjīm al-Manhī 'anhu syar'an", dalam *Fatwā Dār al-Iftā'*, <https://www.dar-alifta.org/ar/fatawa/16995/%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%B1%D9%82-%D8%A8%D9%8A%D9%86-%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%84%D9%83-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%86%D8%AC%D9%8A%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D9%87%D9%8A-%D8%B9%D9%86%D9%87-%D8%B4%D8%B1%D8%B9%D8%A7>, diakses pada 07 Juni 2024.

Darimi, Ismail. "Diagnosis Kesulitan Belajar Siswa dalam Pembelajaran Aktif di Sekolah". *Jurnal Edukasi*, Vol. 2, No. 1 (2016): 37. DOI: <http://dx.doi.org/10.22373/je.v2i1.689>.

Dewit, Agusyan, dan Deka Ismi Mori Saputra. "Peningkatan Prestasi Belajar Melalui Bidang Bimbingan Pribadi dan Bimbingan Sosial Materi Mengatasi Stres dan Depresi." *Jurnal Tunas Pendidikan*, Vol. 6, No. 2 (2024): 566–570. DOI: <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1684>.

Dhaif, Syauqi. *Tārīkh al-Adab al-'Arabi*, juz 5. Mesir: Dār al-Ma'ārif, 1995, 481.

Diani, Virza Ratna, Amelia Indri Syaharani, dan Wahyu Aulizalsini Alurmei. "Gejala-Gejala Stress dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD): Analisis Studi

- Kasus OCD Ekstrim Pada Publik Figur Aliando Syarief," *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol. 2, No. 3 (2024): 327-336. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12636290>.
- Dianovinina, Ktut. "Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya." *Jurnal Psikogenesis*, Vol. 6, No.1, (2018): 69-78. DOI: <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>.
- Dols, Michael W. *Majnūn: The Madman in the Medieval Islamic World*. Oxford: Clarendon Press, 1992.
- Encyclopedia Iranica*. "Saffarids." Dalam *Encyclopedia Iranica*. URL: <https://www.iranicaonline.org/articles/saffarids>, diakses pada 18 Februari 2024.
- Fadli, Muhammad Rijal. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, Vol. 21, No. 1 (2021): 35. DOI: 10.21831/hum.v21i1.38075.
- Fariña-López, Emilio, dan Gabriel J. Estévez-Guerra. "Uso de la restricción física. A abordaje hasta la era moral [Historical Aspects of the Use of Physical Restraint: From Antiquity to the Era of Moral Treatment]." *Revista de Enfermería (Barcelona, Spain)*, Vol. 34, No. 3 (2011): 14–21.
- Farnoodian, Parisa. "The Effectiveness of Group Reality Therapy on Mental Health and Self-Esteem of Students." *International Journal of Medical Research & Health Sciences* Vol. 5, 9S (2016): 18–24.
- Farreras, Ingrid G. "History of Mental Illness". Dalam Biswas-Diener & E. Diener (Eds). *Noba Textbook Series: Psychology*. Champaign: DEF Publishers, 2014, 1160.

Fatah, Moh., Fitriah M. Suud, dan Moh. Toriqul Chaer. "Jenis-Jenis Kesulitan Belajar dan Faktor Penyebabnya: Sebuah Kajian Komprehensif pada Siswa SMK Muhammadiyah Tegal." *Psycho Idea*, Vol. 19, No. 1 (2021): 90. DOI: 10.30595/psychoidea.v19i1.6026.

Febiyantoa, Angga, Siti Khodijaha, dan Sibawaihi. "The Effect of Techniques Flooding to Minimize Students' Social Anxiety in Submitting Opinions in Public (Experimental Study on Class X Students of MAN 3 Sleman)." *At-Tajdid: Jurnal Ilmu Tarbiyah* Vol. 12, No. 1 (2023): 59-66.

Febriani, Triana, Ahmad Mulyadiprana, dan Pidi Mohamad Setiadi. "Pengaruh metode role playing terhadap keterampilan sosial pada pembelajaran IPS di sekolah dasar," *Journal of Elementary Education*, Vol. 6, No. 5 (2023): 937-944. DOI: <https://doi.org/10.22460/collase.v6i5.18355>.

Firmawati, Nur Uyuun I. Biahimo, Cindra Umar Hasan, Yunitro Ibrahim, Yulianti Yunus. "Positive Affirmation Exercises Against Reducing Anxiety in Facing Vaccination Covid-19". *Journal of Universal Community Empowerment Provision* Vol. 1, 3 (2021): 25-29. DOI: 10.55885/jucep.v1i3.85.

Fitriani, Nurlaila, Budi Keliat, dan Ice Yulia Wardani. "The Effects of Cognitive Behavior Therapy and Social Skill Training Among Schizophrenia With Risk of Violent Behavior." *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, Vol. 9, No. T5 (2021): 35-39. DOI: <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7846>.

Foerschner, Allison M. "The History of Mental Illness: From 'Skull Drills' to 'Happy Pills'." *Inquiries Journal*, Vol. 2 (2010): n.pag.

- Foucault, Michel. *Madness and Civilization: A History of Insanity in the Age of Reason*. Terj. Richard Howard. New York: Random House, 1965.
- George, Susan Annie dan Arun Thomas Abraham. "Effectiveness of guided imagery technique in reducing anxiety associated with selected demographic variables among college students". *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*, Vol. 6, No. 2 (2017): 147-149.
- Ginting, Eraskaita, dan Putri Citra Hati. "The Phenomenon of Self-Diagnosis Behavior on Self-Healing Style in Young People." Dalam *Wardah: Jurnal Dakwah dan Kemasyarakatan*, Vol. 24, No. 2 (2023): 17.
- Glas, Gerrit. "A Conceptual History of Anxiety and Depression". Dalam Siegfried Kasper, Johan A. den Boer, J. M. Ad Sitsen. *Handbook of Depression and Anxiety: A Biological Approach*. Basel: Marcel Dekker, 2003, 7.
- Goldman, Howard H., Gerald N. Grob. "Defining 'Mental Illness' in Mental Health Policy". Dalam *Health Affairs*, Vol. 25, No. 3 (2016): 738.
- Günther, Sebastian. "Knowledge and Learning in Baghdād". Dalam Jens Scheiner dan Isabel Toral (ed.), *Baghdād: From Its Beginnings to the 14th Century*. Leiden: Brill, 2022. 473-474. DOI:10.1163/9789004513372\_021.
- Haj, Samira. *Reconfiguring Islamic Tradition: Reform, Rationality, and Modernity*. Stanford University Press, 2008.
- Hall, Budd L. dan Rajesh Tandon, "Decolonization of knowledge, epistemicide, participatory research and

higher education", *Research for All*, 1, 1 (2017): 6–19.  
DOI: 10.18546/RFA.01.1.02.

Hallaq, Wael B. *Reforming Modernity: Ethics and the New Human in the Philosophy of Abdurrahman Taha*. New York: Columbia University Press, 2019, 4.

Hamarneh, Sami. "Al-Kindī, A Ninth-Century Physician, Philosopher, and Scholar." *Medical History* Vol. 9, No. 4 (1965): 328–342. DOI: 10.1017/S0025727300030982.

Hamidi, Farideh, Zohreh Bagherzadeh, Sobhan Gafarzadeh. "The Role of Islamic Education in Mental Health". *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 (2010): 1991–1996. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.402>.

Hashemimehr, Mohamad dan Mohboobeh Farkhondehzadeh. "Isaaq Ibn Imran, A Physician of North Africa with a Look at His First Independent Work *Fi al-Mālikholiā* (Melancholy)." *Trad Integr Med*, Vol. 8, No. 3 (2023): 326-332. DOI: <https://doi.org/10.18502/tim.v8i3.13718>.

Heinrichs, R Walter. "Historical Origins of Schizophrenia: Two Early Madmen and Their Illness." *J Hist Behav Sci* Vol. 39, No. 4 (2003): 349–363. DOI: 10.1002/jhbs.10152.

Hezel, Dianne M., dan H. Blair Simpson. "Exposure and Response Prevention for Obsessive-Compulsive Disorder: A Review and New Directions." *Indian Journal of Psychiatry*, Vol. 61, No. 7 (2018): S85-S90. DOI: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\_516\_18.

Hick, Christian, “„Humor macht kein kranckheit“”: Die wissenschaftliche Revolution des Paracelsus ("Humor

does not make disease": Paracelsus' scientific revolution), *Deutsche medizinische Wochenschrift (1946)* vol. 143,25 (2018): 1820-1825. DOI:10.1055/a-0601-0473.

Hitty, Philip K. *History of Arab*. London: MacMillan Press Ltd., 1974.

Høiby, Niels. "Louis Pasteur and the Birth of Microbiology in Denmark." *APMIS: Acta Pathologica, Microbiologica, et Immunologica Scandinavica*, Vol. 132, No. 1 (2024): 43-52. DOI: 10.1111/apm.13279.

Hraundal, Thorir Jonsson. "The Rus in Arabic Sources: Cultural Contacts and Identity," dalam disertasi doctoral di Centre for Medieval Studies, University of Bergen, 2013, 80.

Ibn Abī Syaybah, Abū Bakar bin Abi Syaiba. *Musnad Ibn Abī Syaybah*, juz 2. Riyad: Dār al-Waṭan, 1997.

Ibn al-Nadim. *Al-Fihrist*. London: Mu'assasat al-Furqān li-al-Turāts al-Islāmī - Markaz Dirāsāt al-Makhtūṭāt al-Islāmiyyah, 2014, Juz 1.

ibn Habīb, Abū Marwan Abd al Malik. *Mukhtaṣar fī al-Ṭibb*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyah, 1998.

Ibn Sīna. *al-Qānūn fī al-Ṭibb*. Beirut: Dār al-Kutub al-'ilmīya, 1420/1999.

Ibrahim, Sahar Hasan. "Al-Wiqāyah min al-Maraḍ al-Nafsi." Dalam *Dirāsāt 'Arabiyyah fī 'Ilm al-Nafs*, Vol. 16, No. 3 (2017): 557-591.

Ilham. "Islam sebagai Tradisi Diskursif: Apa dan Bagaimana?." Dalam *Muhammadiyah*, <https://muhammadiyah.or.id/islam-sebagai-tradisi->

[diskursif-apa-dan-bagaimana/](#), diakses pada 16 Mei 2023.

Jaenudin, Ujam, dan Dadang Sahroni. *Psikologi Pendidikan: Pengantar Menuju Praktik*. Bandung: Lagood's Publishing, 2021, 5.

Jahangir, Junaid, Hussein Abdullatif. *Islamic Law and Muslim Same-Sex Unions*. Lanham, Maryland: Lexington Books, 2016, 99-119.

Jouanna, Jacques. *Greek Medicine from Hippocrates to Galen*. Terj. Neil Allies. Leiden: Brill, 2012, 335-359.

Kaadan, Abdul Nasser, dan Khair Al-Deen Zaiat. "Psychotherapy of Melancholia as Described by Some Arab and Muslim Physicians." *Journal of the International Society for History of Islamic Medicine* no. 27 (2015): 2-7.

Kamali, Maryam. *Social Change in Medieval Iran 132-628 AH (750-1231 AD): The Perspectives of Persian Historiography*. Amsterdam: Amsterdam University Press, 2023.

Kamruzaman, Azmul Fahimi. "Miskawayh's Philosophy of History in the Light of Tajarib al-Umam." *International Journal of Islamic Thought* Vol. 17 (2020): 27. DOI:10.24035/ijit.17.2020.167.

Kamus Besar Bahasa Indonesia. "Ganggu", dalam KBBI versi Online, <https://kbbi.web.id/ganggu>, diakses pada 11 Desember 2023.

Kamus Besar Bahasa Indonesia. "Mental", dalam KBBI versi Online, <https://kbbi.web.id/mental>, diakses pada 11 Desember 2023.

- Kemp, Simon. "Modern Myth and Medieval Madness: Views of Mental Illness in the European Middle Ages and Renaissance". *New Zealand Journal of Psychology*, Vol. 14, No. 1 (1985): 1.
- Kendler, Kenneth S. "Philippe Pinel and the foundations of modern psychiatric nosology." *Psychological Medicine*, 50, 16 (2020): 2667-2672. DOI: 10.1017/S0033291720004183.
- Kheirandish, Elaheh. *Baghdad and Isfahan: A Dialogue of Two Cities in an Age of Science ca. 750–1750*. London: IB Tauris, 2021, 1-200.
- Khodaei, Mostafa Araj, Ahmad Ali Noorbala, Zahra Parsian, Somaiyeh Taheri Targhi, Fatemeh Emadi, Fatemeh Alijaniha, Mohsen Naseri, dan Arman Zargarani. "Avicenna (980-1032CE): The Pioneer in Treatment of Depression." *Transylvanian Review*, Vol. XXV, No. 17 (2017): 4381.
- Kipfer, Barbara Ann (ed.). "Balkh." Dalam *Encyclopedic Dictionary of Archaeology*. Berlin: Springer, 2021, 128.
- Kleisiaris, Christos F., Chrisanthos Sfakianakis, dan Ioanna V. Papathanasiou, "Health care practices in ancient Greece: The Hippocratic ideal", *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*, Vol. 7, 6 (2014): 2-5.
- Kristiyani, Titik. *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi, dan Tantangannya bagi Siswa di Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press, 2016, 43-47.
- Kutcher, Stan, Alexa Bagnell dan Yifeng Wei. "Mental health literacy in secondary schools: a Canadian approach". *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North*

*America*, Vol. 24, No. 2 (2015): 233-244. DOI: 10.1016/j.chc.2014.11.007.

Lamoreaux, John C. "Introduction". Dalam Hunayn ibn Ishaq al-'Ibadi. *Hunayn ibn Ishaq on His Galen Translations*. Terj. John C. Lamoreaux. Utah: Brigham Young University Press, 2016, xxxiii-207.

Larson, Heidi A., Angela M. Yoder, Shannon Brucker, Jiwon Lee, Fred Washburn, Danessa Perdieu, Catherine L. Polydore, Jennifer R. Rose. "Effects of Relaxation and Deep-Breathing on High School Students: ACT Prep". *Faculty Research & Creative Activity*, 39 (2011): 16-22. URL: [http://thekeep.eiu.edu/csd\\_fac/39](http://thekeep.eiu.edu/csd_fac/39).

Lee, Si Myeong, Hyo-Weon Suh, Hui-Yong Kwak, Jong Woo Kim dan Sun-Yong Chung. "Meditation-based intervention for obsessive-compulsive disorder: A PRISMA-compliant systematic review and meta-analysis." *Medicine*, Vol. 101, No. 30, e29147, 29 Juli 2022. DOI: 10.1097/MD.00000000000029147.

Leventhal, Adam M., dan Lynn P. Rehm. "The Empirical Status of Melancholia: Implications for Psychology." *Clinical Psychology Review*, Vol. 25, Issue 1 (2005): 25–44. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.09.001>.

Lumbard, Joseph E. B. "Islam and the Challenge of Epistemic Sovereignty". *Religions*, Vol. 15, No. 4 (2024): 406. DOI: <https://doi.org/10.3390/rel15040406>.

Majmū'at min al-Muallifin. *Mawsū'ah Safīr li al-Tārīkh al-Islāmī*. dalam *al-Maktabah al-Syāmilat Online*, <https://shamela.ws/book/36578/325>, diakses pada 18 Februari 2024.

Marlina. *Asesmen Kesulitan Belajar*. Jakarta: Prenadamedia, 2019.

Marlow, Louise. "Abū Zayd al-Balkhī and the Naṣīḥat al-Mulūk of Pseudo-Māwardī." *Der Islam*, vol. 93, no. 1 (2016): 43. DOI: <https://doi.org/10.1515/islam-2016-0002>.

McChesney, Robert D. *Waqf in Central Asia: Four Hundred Years in the History of a Muslim Shrine, 1480-1889*. Princeton: Princeton University Press, 1991.

Mediola, Fiddina. "Tantangan dan Strategi Edukasi Kesehatan Jiwa Pada Remaja". Dalam YouTube, diunggah PKMK FK-KMK UGM pada 22 November 2022, [youtube.com/watch?v=NwoIjOKf-KA&t=2691s](https://www.youtube.com/watch?v=NwoIjOKf-KA&t=2691s), diakses pada 16 Mei 2023.

Meilani, Leni, Bahja Bastulbar dan Wienike Dinar Pratiwi. "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Aspek Kognitif, Afektif, dan Psikomotor bagi Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)." *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, Vol. 11 No. 3 (2021): 284. DOI: <https://doi.org/10.23887/jipbs.v11i3.31476>.

Meirison dan M. Harir Muzakki. "Samanid Dynasty Development, Government Administration, Race and Science." *Journal of Islamic Studies and Humanities*, Vol. 6, No. 2 (2021): 115. DOI: 10.21580/jish.v6i2.8545.

Melchert, Christopher, "Irshād al-arīb ilā maʿrifat al-adīb, Muʿjam al-udabāʾ, by Yāqūt (d. 626/1229). Edited by Iḥsān Abbāsʾ. 7 volumes with continuous pagination. Beirut: Dār al-Gharb al-Islāmī, 1993," dalam *Middle East Studies Association Bulletin*, 30, 1 (1996): 76-77. DOI:10.1017/S0026318400033320.

- Menefee, Deleene S. "The Importance of Emotional Regulation in Mental Health." *American Journal of Lifestyle Medicine*, Vol. 16, No. 1 (2022): 28-31. DOI: 10.1177/15598276211049771.
- Mian, Ali Altaf. "Mental Disability in Medieval Hanafi Legalism." *Islamic Studies*, Vol. 51, No. 3 (2012): 254.
- Mitha, Karim. "Conceptualising and Addressing Mental Disorders amongst Muslim Communities: Approaches from the Islamic Golden Age." *Transcult Psychiatry*, 57, 6 (2020): 763–774. DOI: 10.1177/1363461520962603.
- Modanlou, Houchang D. "A Tribute to Zakariya Razi (865–925 AD), An Iranian Pioneer Scholar". *Archives of Iranian Medicine*, Vol. 11, No. 6 (2008): 673-677.
- Mueser, Kim T. "Social skills training." dalam I.B. Weiner dan W.E. Craighead (Eds.), *Corsini's Encyclopedia of Psychology* (Edisi ke-4) Volume 4. New York: Wiley, 2010, 1647-8. DOI: 10.1002/9780470479216.corpsy0899.
- Mukholil. "Kecemasan dalam Proses Belajar." *Jurnal Eksponen*, Vol. 8, No. 1 (2018): 7. DOI: 10.47637/eksponen.v8i1.135.
- Mustajab, Quwwatun Azimah, dan Cahyaning Suryaningrum. "Terapi Perilaku dengan Teknik Eksposur untuk Mengatasi Fobia Jarum Suntik." *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* Vol. 8, No. 3 (2020): 119–126. DOI: 10.22219/procedia.v8i3.14304.
- Muzakkir, Muhamad Rofiq. "Tradition and Modernity in the Ulama's Discourse on Usurpation of Power." Dalam disertasi Doctor of Philosophy di Arizona State University, 2022.

Muzakkir, Muhamad Rofiq. *Integrasi Studi Islam, Sains, dan Sosial Humaniora di Perguruan Tinggi: Paradigma dan Implementasi*. Yogyakarta: Suara Muhammadiyah, 2023.

Nabila, Maulidina Azza dan Najlatun Naqiyah. "Cognitive Restructuring Techniques for High School Students' Academic Anxiety: A Literature Review." *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, Vol. 4, No. 2 (2021). DOI: <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v4i2.7003>.

National Library of Medicine. "And There's the Humor of It: Shakespeare and The Four Humors." Dalam *National Library of Medicine*. Diakses pada 4 Maret 2024, <https://www.nlm.nih.gov/exhibition/shakespeare-and-the-four-humors/index.html#homesummary>.

Nguyen, David H. K. "Student Success Through Leadership Self-efficacy: A Comparison of International and Domestic Students." *Journal of International Students*, Vol. 6, No. 4 (2016): 829-842.

Norelli, Samantha K., Ashley Long, dan Jeffrey M. Krepps. "Relaxation Techniques." Dalam *StatPearls [Internet]*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513238/>, diakses pada 12 Maret 2024.

Nugraha, Rendy, dan Suyadi. "Regulasi Diri dalam Pembelajaran." *Jurnal al-Awlad* Vol. IX, No. 2 (2019): 181. DOI: <https://doi.org/10.15548/alawlad.v9i2.1917>.

Nurjan, Syarifan (ed.). *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*. Ponorogo: Wade Group, 2020. 1-2.

Nurjan, Syarifan. "Pengantar Dinamika Psikologi Pendidikan Islam". Dalam Syarifan Nurjan (ed.), *Dinamika*

*Psikologi Pendidikan Islam*. Ponorogo: Wade Group, 2020. 1-2.

Nurmiati, Muhammad Anas, dan Abdul Saman. "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Insecurity Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan." *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies* Vol. 4, No. 1 (2024): 422–443.

Nuzulia, Siti. "Kurikulum Kesehatan Mental untuk Pendidikan Indonesia". Dalam Edi Subkhan, Moh. Iqbal Maburri dan Mu'arifuddin (eds.), *Memikirkan Kembali Arah Pendidikan Indonesia Kritik, Potensi dan Rekomendasi*. Depok: Rajawali Pers, 2022. 315-329.

Omrani, Adel, Niki S. Holtzman, Hagop S. Akiskal, dan S. Nassir Ghaemi. "Ibn Imran's 10th Century Treatise on Melancholy." *Journal of Affective Disorders*, Vol. 141, Issue 2–3 (2012): 116–119. DOI: [10.1016/j.jad.2012.02.004](https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.02.004).

Ozkan-Rashed, Zahide. "The Manuscript of al-Balḥī's Masāliḥ (al-abdān) wa-l-anfus According to Fuat Sezgin and Its Present Evaluation," dalam M. C. Kaya, N. Özdemir, dan G. Aksoy (Eds.), *The 2nd International Prof. Dr. Fuat Sezgin Symposium on History of Science in Islam Proceedings Book* (2023): 257. DOI: 10.26650/PB/AA08.2023.002.018.

Pajević, Ahmed, Izet Pajević, Mevludin Hasanović, dan Miro Jakovljević. "Medicine and Psychology of Ibn Sīna (Avicenna) - A Unique Scientific and Religious Approach." *Psychiatria Danubina*, Vol. 33, Suppl. 3 (2021): S299–S308.

Pajević, Ahmed, Izet Pajević, Miro Jakovljević, Mevludin Hasanović, Nermina Kravić, dan Nera Žigić. "Ibn Sīna (Avicenna) as a Psychiatrist: A View from Today's

Perspective." *Psychiatria Danubina*, Vol. 33, Suppl. 4 (2021): 1218–1226.

Peters, Francis Edward. *Aristotle and the Arabs: The Aristotelian Tradition in Islam*. New York: New York University Press, 1968.

Pfau, Aleksandra. *Medieval Communities and the Mad: Narratives of Crime and Mental Illness in Late Medieval France*. Amsterdam: Amsterdam University Press, 2021.

Popovic, Alexandre. *The Revolt of African Slaves in Iraq in the 3rd / 9th Century*. Markus Wiener Publishers, 2011.

Pormann, Peter, dan Emilie Savage-Smith. *Medieval Islamic Medicine*. Edinburgh: Edinburgh University Press, 2007.

Porter, Roy. *The Greatest Benefit to Mankind: A Medical History of Humanity from Antiquity to the Present*. New York: W.W. Norton and Company, 1999.

Pringgar, Rizaldy Fatha, dan Bambang Sujatmiko. "Penelitian Kepustakaan (Library Research) Modul Pembelajaran Berbasis Augmented Reality pada Pembelajaran Siswa." *Jurnal IT-EDU* Vol. 05, No. 01 (2020): 317. DOI: <https://doi.org/10.26740/it-edu.v5i1.37489>.

Putri, Carina Handy dan Anita Novianty, "Survei Literasi Kesehatan Mental pada Guru SMP Dan SMA/SMK", *Jurnal Psikodidaktika*, Vol. 9, No. 1 (2024): 517-534.

Qasim Muhammad, Mahmud Haj. "Al-wiqāyah min al-amrād al-naḥsiyyah wa 'ilājuhā 'ind al-Balkhī." *Majallat al-Majma' al-'ilmī*, Vol. 60, No. 1 (2013): 59–241.

Rahmati, Mohsen. "The Saffarid Ya'qub b. Layth and the Revival of Persian Kingship." *Journal of Persianate*

- Studies*, Vol. 13, Issue 1 (2020): 36–58. DOI: <https://doi.org/10.1163/18747167-12341328>.
- Rahmy, Hafifatul Auliya, dkk. “Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja: Studi Kasus SMAN 9 Pauh”. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5 (2) (2021): 918-925. DOI: <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.1984>.
- Rani, Risma Kumara, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, dan Sugiyo. "Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* Vol. 4, No. 1 (2022): 44-48. DOI: <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>.
- Ritakallio, Minna. "Comorbidity between Depression and Antisocial Behaviour in Middle Adolescence: The Role of Perceived Social Support." *Nordic Journal of Psychiatry*, Vol. 64, No. 3 (2010): 164-171. DOI: 10.3109/08039480903264911.
- Rizal, Muhammad, Abdullah Pandang, dan Syamsul Bachri Thalib. "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa di Sekolah Menengah Atas." *Pinisi Journal of Education*, Vol. 2, No. 5 (2022): 12-23.
- Ro’uf, Abdul Mukti. "Contemporary Islamic Thought Paradigm in Understanding Turâth and Modernity." *Jurnal Ushuluddin* vol. 26, no. 2 (2018): 169–170. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jush.v26i2.4952>.
- Rohma, Jazilatur. “Pembentukan Kepercayaan Diri Anak Melalui Pujian”. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, Vol. 2, No. 1 (2018): 118-131. DOI: <https://doi.org/10.21274/martabat.2018.2.1.117-134>.

- Rosenthal, Franz. "Abū Zayd al-Balkhī on Politics". Dalam C. E. Bosworth, dkk. (eds). *The Islamic World from Classical to Modern*. Princeton: Princeton University Press, 1989.
- Rosenthal, Franz. "The Life and Works of al-Ṭabarī". Dalam Ṭabarī. *The History of Al-Ṭabarī Vol. 1: General Introduction and From the Creation to the Flood*. Terj. Franz Rosenthal. Albany: State University of New York Press, 1989, 5-134.
- Ross, Christopher A. dan Russell L. Margolis, "Research Domain Criteria: Cutting Edge Neuroscience or Galen's Humors Revisited?", *Molecular neuropsychiatry* vol. 4,3 (2018): 158-163. DOI: 10.1159/000493685.
- Sadeghfard, Abbas, Ali Reza Bozorgi, Shaghayegh Ahmadi, dan Masoumeh Shojaei. "The History of Melancholia Disease." *Iranian Journal of Medical Sciences* vol. 41, no. 3 Suppl (2016): 75.
- Sadeghi, Sajjad, Farzaneh Ghaffari, dan Mehdi Alizadeh. "Al-Masā'il fī al-Tibb: Ḥunain ibn Ishāq's Historic Medical Text with a Distinctive Style of Islamic Medical Education." *J Med Biogr* Vol. 29, No. 1 (2021): 29-34. DOI: 10.1177/0967772018759917.
- Saliani, Angelo Maria, Claudia Perdighe, Vittoria Zaccari, Olga Ines Luppino, Alessandra Mancini, Katia Tenore, dan Francesco Mancini. "Treating Guilt-Inducing Self-Talk in OCD with Dramatized Socratic Dialogue: A Step by Step Intervention." *Clinical Neuropsychiatry* Vol. 21, No. 1 (2024): 63-78. DOI: 10.36131/cnfioritieditore2023060104.

- Samarrai, Kamal al-. *Mukhtaṣar Tārīkh al-Ṭibb al-‘Arabī*. Beirut: Dār al-Niḍāl lil-Ṭibā’ah wa-al-Nasyr wa-al-Tawzī’, 1989-1990.
- Sanjani, Maulana Akbar. "Tugas dan Peranan Guru dalam Proses Peningkatan Belajar Mengajar." *Jurnal Serunai Ilmu Pendidikan*, Vol. 6, No. 1 (2020): 35-42. DOI: <https://doi.org/10.37755/sjip.v6i1.287>.
- Santika, Erlina F. “Jutaan Remaja Indonesia Disebut Terdiagnosis Gangguan Kesehatan Mental.” Dalam *Databoks*. URL: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/04/14/jutaan-remaja-indonesia-disebut-terdiagnosis-gangguan-kesehatan-mental-ini-jenisnya>, diakses pada 16 Mei 2023.
- Santos, Boaventura de Sousa, *Epistemologies of the South: Justice Against Epistemicide*, (London: Routledge, 2016), 92.
- Savage-Smith, Emilie. "Were the Four Humours Fundamental to Medieval Islamic Medical Practice?" Dalam Peregrine Horden and Elisabeth Hsu (ed.), *The Body in Balance: Humoral Medicines in Practice*, New York, Oxford: Berghahn Books, 2013, 87-106. DOI: <https://doi.org/10.1515/9780857459831-008>.
- Seitakhmetova, Natalie, Nurbol Kaldybekov, Madina Bektenova, Laura Toktarbekova, dan Zhanara Turganbayeva. "The Role of Intellectual Islamic Heritage in the Discourse of Modern Islamic Philosophy." *Wisdom: Scientific Journal*, Vol. 4, No. 24 (2022): 181-182. DOI: <https://doi.org/10.24234/wisdom.v24i4.803>.
- Shahrian, Gholamreza, Mahmood Seyyed. "The Army and Militarism in the Samanid Era". *Journal of*

*Archaeology and Archaeometry*, Issue 3 Vol. 2 (2023): 41. DOI: 10.30495/jaa.2023.1995370.1017.

Shahzad, Momin. "An Introduction and Historical Background of Concept of Akhlat (Humour)." *International Journal of Human and Health Sciences*, Vol. 2, No. 4 (2018): 191. DOI: <http://dx.doi.org/10.31344/ijhhs.v2i4.54>.

Shamsuddin, Afifah, dan Amilah Awang Abd Rahman. "Abū Zayd al-Balkhī's Sustenance of the Soul and the Development of Self-Control." *Al-Itqān*, Volume 5, Issue No. 2 (2021): 100.

Shayan, Nasram, dan Teymor Ahmadi Gatab. "The Effectiveness of Social Skills Training on Students' Levels of Happiness." *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Vol. 46 (2012): 2693-2696. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.548>.

Siméon, Pierre. "Hulbuk: Architecture and Material Culture of the Capital of the Banijurids in Central Asia (Ninth–Eleventh Centuries)." *Muqarnas: An Annual on the Visual Cultures of the Islamic World* Vol. 29 (2012): 389.

Singer, Peter N. "Galen's Pathological Soul: Diagnosis and Therapy in Ethical and Medical Texts and Contexts." Dalam Chiara Thumiger dan Peter N. Singer (eds.), *Mental Illness in Ancient Medicine: From Celsus to Paul of Aegina*, 381–420. Leiden: Brill, 2018. DOI: [https://doi.org/10.1163/9789004362260\\_016](https://doi.org/10.1163/9789004362260_016).

Solihah, Frinda Imroatus. "Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa terhadap Prestasi Belajar Sejarah Siswa Kelas X IPS 2 SMAN 12 Surabaya". *AVATARA: e-Journal Pendidikan Sejarah*, Vol. 5, No. 3 (2017): 1138-1149.

- Spezial, Fabrizio. "Concepts of Pathology in Muslim Medical Culture". Dalam Lucien de Guise (ed.). *Al-Tibb: Healing Traditions in Islamic Medical Manuscript*. Malaysia: Islamic Arts Museum Malaysia, 2018.
- Suara, Eviwindha, Zuhrotun Aliyah. "Efektifitas Telenursing Si-Kasih (Sistem Informasi Kondisi Pasien Harian) terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Covid-19 yang Menjalankan Isolasi". *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, Vol. 5. No. 1 (2022): 8-14.
- Subu, Muhammad Arsyad, Dave Holmes, Ashokan Arumugam, Nabeel Al-Yateem, Jacqueline Maria Dias, Syed Azizur Rahman, Imam Waluyo, Fatma Refaat Ahmed, dan Mini Sara Abraham. "Traditional, Religious, and Cultural Perspectives on Mental Illness: A Qualitative Study on Causal Beliefs and Treatment Use." *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, Vol. 17, No. 1 (2022): 1-10. DOI: 10.1080/17482631.2022.2123090.
- Sulaiman, Mohammed. "Between Text and Discourse: Re-Theorizing Islamic Orthodoxy." *ReOrient*, Vol. 3, No. 2 (2018): 140-162. DOI: 10.13169/reorient.3.2.0140.
- Suldo, Shannon M., Janise S. Parker, Elizabeth Shaunessy-Dedrick, dan Lindsey M. O'Brennan. "Chapter 14 - Mental Health Interventions". Dalam Jennifer A. Fredricks, Amy L. Reschly, dan Sandra L. Christenson (eds.), *Handbook of Student Engagement Interventions: Working with Disengaged Students*. Amsterdam: Elsevier, 2019. 199-215.
- Tabatabaei, Seyed Mahmoud dan Amirhossein Jafari-Mehdiabad. "Rhazes' pioneer viewpoints about psychiatry, neurology and neuroscience". *Journal of Medical Ethics and History of Medicine*, Vol. 13, 21 (2020). DOI: 10.18502/jmehm.v13i21.4863.

- Taha, Al-Zubair Basyir. "Al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah ladā Abū Zayd al-Balkhī." *The Journal of Psychiatry* Vol. 4, No. 2 (1993): 123-142.
- Taha, Al-Zubair Basyir. "‘Ilm al-Nafs fī al-Turāts al-‘Arabī al-Islāmī." *Syabakat al-‘Ulūm al-Nafsiyyah al-‘Arabiyyah* 21 (2011): 6–153.
- Taibah, Scientia Afifah, Lydia Freyani Hawadi, dan Thobib al-Asyhar. "Psychotherapy: A Comparison Between Abū Zayd Al-Balkhī and CBT." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* Vol. 9, No. 2 (2023): 179-190. DOI: <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i2.17915>.
- Telles-Correia, Diogo, dan João Gama Marques. "Melancholia Before the Twentieth Century: Fear and Sorrow or Partial Insanity?" *Frontiers in Psychology*, Vol. 6, No. 81 (2015): 1-4. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.00081.
- Tibbetts, Gerald R. "The Balkhi School of Geographers". Dalam John Brian Harley dan David Woodward (eds.). *The History of Cartography, Vol. 2, Book 1: Cartography in the Traditional Islamic and South Asian Societies*. Chicago: University of Chicago Press, 1992, 108-114.
- Tor, Deborah G. "Historical Representations of Ya’qub b. al-Layth: A Reappraisal." *Journal of the Royal Asiatic Society*, Vol. 12, No. 3 (2002): 247-275.
- Tor, Deborah G. "A Numismatic History of the First Saffarid Dynasty." *Numismatic Chronicle*, Series 7, Vol. 162 (2002): 293-314. URL: <https://www.jstor.org/stable/42668212>.
- Toussaint, Loren, Quang Anh Nguyen, Claire Roettger, Kiara Dixon, Martin Offenbacher, Niko Kohls, Jameson Hirsch dan Fuschia Sirois. "Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and

Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM*, vol. 2021, 5924040 (2021). DOI: 10.1155/2021/5924040.

Tzeferakos, Georgios A., Athanasios I. Douzenis. "Islam, mental health and law: a general overview". *Ann Gen Psychiatry*, 16:28 (2017): 6. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12991-017-0150-6>.

Utley, Allison, dan Yvonne Garza. "The Therapeutic Use of Journaling with Adolescents." *Journal of Creativity in Mental Health*, Vol. 6, No. 1 (2011): 29–41. DOI: <https://doi.org/10.1080/15401383.2011.557312>.

Välimaa, Raili, Lasse Kannas, Eero Lahtinen, Heidi Peltonen, Jorma Tynjälä, dan Jari Villberg. "Finland: Innovative Health Education Curriculum and Other Investments for Promoting Mental Health and Social Cohesion among Children and Young People." Dalam Raili Välimaa, dkk. (eds.), *WHO/HBSC FORUM 2007: Social Cohesion for Mental Well-Being among Adolescents*, 91–103. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2008.

Van Bruinessen, Martin. "Kitab Kuning: Books in Arabic Script Used in the Pesantren Milieu: Comments on a New Collection in the KITLV Library." *Bijdragen tot de Taal-, Land- en Volkenkunde / Journal of the Humanities and Social Sciences of Southeast Asia*, 146(2-3) (1990): 226-269. DOI: <https://doi.org/10.1163/22134379-90003218>.

Vandestra, Muhammad. *The Tale of Abū Zayd Abū Zayd al-Balkhī Great Muslim Psychologist from 9th Century*. PublishDrive Inc, Dragon Promedia Publisher & PublishDrive, 2017.

- Wakelnig, Elvira. "al-‘Āmirī, Abū l-Ḥasan." Dalam Henrik Lagerlund (ed.), *Encyclopedia of Medieval Philosophy*, Dordrecht: Springer, 2011, 73-75.
- Walzer, Richard. *Greek into Arabic: Essays on Islamic Philosophy*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1962.
- Watt, William Montgomery. *The Influence of Islam on Mediaeval Europe*. Edinburgh: Edinburgh University Press, 1972, 31-32.
- World Health Organization. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: World Health Organization, 2022, 8.
- Wu, Jinlong, Yi Sun, Gongwei Zhang, Zhenhui Zhou, Zhanbing Ren. "Virtual Reality-Assisted Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis". *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 12 (2021): 1-8. DOI: 10.3389/fpsy.2021.575094.
- Yarmohammadi, Hassan, Behnam Dalfardi, Ahmad Ghanizadeh, Milad Hosseinialhashemi. "Differentiation between Seizure and Hysteria in a Tenth-Century Persian Text: Hidāyat of al-Akhawayni (d. 983 AD)". *Journal of the History of the Neurosciences*, Vol. 23(4) (2014): 395-402. DOI: 10.1080/0964704X.2014.887896.
- Yilanli, Musa. "Muhammad ibn Zakariya al-Rāzī and the First Psychiatric Ward." *The American Journal of Psychiatry Residents' Journal*, Vol. 13, No. 9 (2018): 11. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp-rj.2018.130905>.

- Zaboski, Brian A. dan Emma K. Romaker, "Using Cognitive-Behavioral Therapy with Exposure for Anxious Students with Classroom Accommodations", *Journal of College Student Psychotherapy*, Vol. 37 (2021): 209-226. DOI: 10.1080/87568225.2021.1961110.
- Zaboski, Brian A., "Exposure Therapy for Anxiety Disorders in Schools: Getting Started", *Contemporary School Psychology*, Vol. 26, No. 4 (2020): 1-6. DOI: 10.1007/s40688-020-00301-0.
- Zafar, Asma, Maheen Bint Rabbani, dan Tamkeen Saleem. "Comparison of the Diagnostic Criteria of Depression in DSM-5 with Assertions of Ninth Century Physician, Abū Zayd Al Balkhi." Makalah yang dipresentasikan dalam acara *International Conference of Islamic & Professional Psychology* di Riphah International University, Lahore, 24-26 Desember (2019): 10-44.
- Zhang, Junliang, Shuang Zheng, Zhongzheng Hu dan Jingming Wang. "Effects of mindfulness on depression in college students: mediating role of psychological resilience and moderating role of gender." *MC Psychol*, 12, 27 (2024). DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01468-w>.
- Zimmerman, Barry J., "Attaining self-regulation: A social cognitive perspective", dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*, (San Diego: Academic Press, 2000), 13-39. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>.