

Interpretasi Ayat-Ayat *huzn* (Depresi) Perspektif Psikologi **Abu Zayd al-Balkhi (w. 934 M)**

Elva Wijayanti

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Universitas Ma'arif Lampung
elvawijayantii@gmail.com

Eka Prasetiawati

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Universitas Ma'arif Lampung
ekaprasetiawati@umala.ac.id

Sugiarto

Program Study Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Universitas Ma'arif Lampung
sugiartopsikologi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis relevansi ayat *huzn* (depresi) perspektif Abu Zayd al-Balkhi (w. 934 M) dengan teori psikologi modern, yaitu *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Penelitian ini memakai pendekatan kualitatif melalui studi pustaka dan tafsir tematik. Data diambil dari tafsir klasik dan modern, seperti tafsir at-Thabari, *al-Munir*, dan *al-Azhar*, serta ayat-ayat al-Qur'an, khususnya Surah Yusuf (ayat 13, 84, 86) dan Surah Maryam (ayat 24), untuk mendalami tema yang dibahas. Sumber data sekunder diperoleh dari kamus bahasa Arab, kitab *azbabun nuzul*, literatur sejarah, jurnal ilmiah dan karya ilmiah lainnya. Data dikumpulkan melalui teknik observasi dan pencatatan, lalu dianalisis dengan metode tafsir tematik menurut al-Farmawi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana penafsiran ayat-ayat *huzn* (depresi) perspektif psikologi Abu Zayd al-Balkhi? dan Bagaimana relevansi penafsiran ayat *huzn* (depresi) dengan psikologi modern?. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemikiran Abu Zayd al-Balkhi mengenai kesedihan sebagai respon alami yang dapat dikelola secara kognitif dan spiritual, sejalan dengan prinsip-prinsip CBT yang menekankan kesadaran diri (*awareness*), penataan ulang pola pikir (*cognitive reframing*), dan respon perilaku adaptif (*behavioral response*). Kisah Nabi Ya'qub dan Maryam menjadi gambaran Qur'ani tentang *self healing* yang mencerminkan keseimbangan antara ekspresi emosional, keimanan dan tindakan solutif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi antara tafsir al-Qur'an dan teori psikologi klasik Islam serta pendekatan psikologi modern mampu memberikan kontribusi terhadap pemahaman kejiwaan yang lebih holistik dan kontekstual di era kontemporer.

Kata Kunci: Abu Zayd al-Balkhi, *huzn*-depresi, tafsir tematik, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), psikologi Islam

Abstract

This study aims to analyze the relevance of the verse on depression from the perspective of Abu Zayd al-Balkhi (d. 934 CE) with modern psychological theory, namely Cognitive Behavioral Therapy (CBT). This study uses a qualitative approach through literature review and thematic interpretation. Data is drawn from classical and modern exegeses, such as the exegeses of at-Thabari, *al-Munir*, and *al-Azhar*, as well as Quranic verses, particularly Surah Yusuf (verses 13, 84, 86) and Surah Maryam (verse 24), to explore the themes discussed. Secondary data sources were obtained from Arabic dictionaries, books on the reasons for revelation, historical literature, scientific journals, and other scholarly works. Data was collected through observation and recording techniques, then analyzed using al-Farmawi's thematic interpretation method. The research questions in this study are: How does Abu Zayd al-Balkhi interpret verses on *huzn* (depression) from a psychological perspective? And how relevant is the interpretation of verses on *huzn* (depression) to modern psychology? The results of the study indicate that Abu Zayd al-Balkhi's thoughts on sadness as a natural response that can be managed cognitively and spiritually are in line with the principles of CBT, which emphasize self-awareness, cognitive reframing, and adaptive behavioral responses. The stories of Prophet Jacob and Maryam serve as Qur'anic illustrations of self-healing that reflect a balance between emotional expression, faith, and solution-oriented actions. This study concludes that the integration of Qur'anic interpretation with classical Islamic psychological theories and modern psychological approaches can contribute to a more holistic and contextual understanding of mental health in the contemporary era.

Keywords: Abu Zayd al-Balkhi, *huzn*-depression, thematic interpretation, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), Islamic psychology

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan, setiap manusia pasti menghadapi berbagai masalah cobaan dari Allah baik yang disebabkan oleh banyak faktor ekonomi, kesehatan, pekerjaan, keluarga, hubungan percintaan, sosial, budaya, lingkungan maupun psikologis. Salah satu gangguan psikologis yang paling umum dalam konteks ini adalah depresi, yang dapat berdampak luas pada kehidupan seseorang. Jika seseorang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik dalam menghadapi masalah, maka hal tersebut dapat menyebabkan stres berkepanjangan yang berujung pada depresi. Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri dalam menjaga kesehatan mental, terutama ketika seseorang tidak memiliki dukungan yang cukup untuk menghadapi masalah hidup. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang baik dari aspek psikologi modern maupun nilai-nilai Qur'ani dalam memahami dan mengatasi depresi agar keseimbangan mental dapat terjaga dengan baik.¹

¹ Yudha Yuaridha, Hafnidar A. Rani, dan Farah Fahdhienie, "Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh," *Journal of Public*, 4 (8 Juni 2024).

Kesehatan mental adalah hal mendasar untuk seseorang hidup dengan layak dan produktif. Ketika kesehatan mental terganggu, seseorang akan kehilangan kemampuan untuk mengelola emosinya seperti stres dan depresi berat sehingga menimbulkan gejala gangguan fisik seperti sulit tidur, kelelahan, murung, mati rasa, pandangan mata kabur, tubuh gemetaran, berjalan seperti melayang, menangis berlebihan, kurangnya nafsu makan, sakit kepala, jantung berdetak cepat, sesak nafas, tidak percaya diri, penyesalan yang menyakitkan, mengurung diri, menganggap ada pihak yang menjahatinya, menarik diri dari keramaian, memakai narkoba dan sampai ingin mengakhiri hidup.² Gangguan mental tidak hanya berdampak pada fisik dan psikis, tetapi juga menyebabkan krisis eksistensial dan spiritual.³

Menurut Riskesdas 2021, sekitar 20% dari 250 juta penduduk Indonesia diperkirakan mengalami masalah terkait depresi.⁴ Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi depresi di Indonesia tercatat sebesar 1,4%, dengan angka tertinggi ditemukan pada kelompok remaja usia 15 hingga 24 tahun, yakni sebesar 2%. Depresi juga ditemukan pada lansia, yaitu 1,9% di usia 75 ke atas dan 1,6% pada usia 65–74. Usia 25–34 tercatat 1,3%, 55–64 sebesar 1,2%, 45–54 sebesar 1,1%, dan 35–44 sebesar 1%. Data ini diperoleh dari riset nasional yang mencakup 345 ribu rumah tangga di seluruh Indonesia. Temuan ini mencerminkan bahwa tantangan kesehatan mental menjangkau berbagai kelompok usia dan perlu penanganan secara serius dan menyeluruh.⁵

Kasus-kasus tragis ini hanyalah sebagian kecil dari daftar panjang yang terus bertambah, yang menggambarkan kesehatan mental sangat mengkhawatirkan.⁶ Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga mencatat bunuh diri akibat depresi sebagai salah satu penyebab kematian tertinggi pada usia 15-29 tahun. Di Indonesia, Pusat Informasi Kriminal Nasional (PUSIKNAS) melaporkan kasus bunuh diri naik 60% dalam lima tahun terakhir.⁷ Coach Rheo, ahli trauma dan pencipta metode DOA Physio Psychotherapy, memprediksi bahwa pada 2025, gangguan kesehatan mental di Indonesia, terutama di kalangan profesional terdidik, akan meningkat

² Aisyah Dzil Kamalah, Novianasari, dan Hana Nafiah, "Penyebab dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja," *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat* 1, no. 2 (26 Juli 2023): 68-72.

³ Andi Eka Putra, "Tasawuf sebagai Terapi untuk Masalah Spiritual pada Masyarakat Modern," *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 8 (2015).

⁴ "Kemenkes Mengungkap Masalah Kesehatan Jiwa di Indonesia," *Sehat Negeriku* (blog), 7 Oktober 2021.

⁵ *Harian Kompas*, *Generasi Z Rentan Depresi dan Ingin Akhiri Hidup*, 2024.

⁶ Liputan6.com, "Pakar Sebut Tahun 2025 Orang Terdidik yang Terkena Gangguan Mental Bakal Bertambah," *liputan6.com*, 5 Desember 2024.

⁷ "Suicide worldwide in 2019," diakses 25 Desember 2024.

akibat kehilangan pekerjaan yang disebabkan oleh kecerdasan buatan (AI).⁸ Faktor lain yang mempengaruhi dari eksposur media sosial yang berlebihan,⁹ kegagalan akademik menimbulkan rasa tidak percaya diri dan tidak berharga,¹⁰ serta pengalaman traumatis seperti kekerasan seksual.¹¹ Fenomena inilah salah satu faktor pemicu depresi hingga bunuh diri akibat ketidakmampuan menghadapi problematika tersebut.¹²

Ilmu psikologi Islam menawarkan metode untuk mengatasi perasaan yang mempengaruhi *huzn* (depresi). Dalam perkembangan psikologi Islam klasik, Abu Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhi (w. 934 M, dan selanjutnya disingkat al-Balkhi) dikenal sebagai pelopor pertama yang mengungkap hubungan antara keseimbangan fisik dan mental.¹³ Ia memberikan kontribusi penting pada pemahaman awal tentang pengobatan psikosomatik. Wawasannya yang inovatif mengenai gangguan mental seperti depresi menjadi landasan bagi pengembangan terapi perilaku kognitif menjadi relevan pada saat ini. Al-Balkhi menggambarkan keselarasan antara kesehatan, agama dan psikologis, sementara konsep *Tibb al-Qalb* menyoroti pentingnya kesehatan mental.¹⁴

Dalam karyanya yang berjudul *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, al-Balkhi menguraikan empat kondisi emosional yang berkaitan erat dengan gangguan kesehatan mental. Ia menyebutkan bahwa kemarahan, ketakutan yang disertai kepanikan (serangan panik), kesedihan mendalam yang mengarah pada depresi (*huzn*), serta kecemasan merupakan bentuk-bentuk gangguan jiwa yang memengaruhi keseimbangan pikiran dan tubuh seseorang.¹⁵ Dalam penelitian ini, fokus utamanya adalah pada perasaan *huzn* (depresi). Al-Balkhi mengenalkan teori kognitif yang berfokus mengatasi masalah psikologi dengan cara mengubah pikiran

⁸ Liputan6.com, "Pakar Sebut Tahun 2025 Orang Terdidik yang Terkena Gangguan Mental Bakal Bertambah."

⁹ Kira E. Riehm dkk., "Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth," *JAMA Psychiatry* 76, no. 12 (Desember 1, 2019): 1266–73.

¹⁰ Christopher T. Pisarik, P. Clay Rowell, dan Laura K. Thompson, "A phenomenological study of career anxiety among college students," *The Career Development Quarterly* 65, no. 4 (2017): 339–52.

¹¹ Liliana Hasibuan, "Peran Profesional Dalam Membantu Mengatasi Gangguan Psikologis Pada Anak Korban Kekerasan Seksual," *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (Juni 19, 2022): 109–24.

¹² Anugriaty Indah Asmarany, dkk., *Manajemen Stress* (Cendikia Mulia Mandiri, 2024), 3.

¹³ Shalawati Fi Raudah, Yanwar Arief, dan Azhar Abdul Rahman, "Perspektif Abu Zayd Al-Balkhi Tentang Depresi dan Kecemasan di *Masalih Al-Abdan Wa Al-Anfus*," *Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang* 9 (2023).

¹⁴ Sarhang I. Saeed, et al., "Abu Zayd Ahmed Ibn Sahl Al-Balkhi (850-934): A Pioneer in the Field of Psychotherapy and Mental Health," *Cureus* 16, no. 8 (Agustus 2024): 67998.

¹⁵ Mālik Badrī, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician* (London: International Institute of Islamic Thought, 2013), 11.

negatif, menjaga keseimbangan fisik dan mental, serta relaksasi dan meditasi untuk mengurangi beban psikologis sebagai kunci penyembuhan.¹⁶

Al-Qur'an, Hadis dan ijtihad ulama menjadi sumber utama dalam Islam sebagai pedoman hidup umat manusia. Salah satu alasan mendasar mengapa al-Qur'an relevan dijadikan landasan adalah karena fungsinya sebagai *huda* (petunjuk) kesadaran dari makna hidup bagi manusia.¹⁷ Semua itu bersumber dari kekuatan iman dan ketulusan dalam beribadah serta berserah diri kepada Allah.¹⁸ Selain sebagai pedoman hidup bagi umat Muslim, Al-Qur'an juga memberikan tuntunan dalam menghadapi kesetabilan jiwa, yang dalam istilah Arab dikenal dengan *huzn*.

Penelitian tentang kesehatan mental dalam Islam semakin berkembang, terutama upaya mengaitkan konsep psikologi modern dengan nilai-nilai Islam. Al-Balkhi dikenal sebagai salah satu cendekiawan Muslim klasik pertama yang menaruh perhatian besar pada isu kesehatan mental, sebagaimana tercermin dalam karyanya *Mashāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Gagasan-gagasannya menarik minat para peneliti masa kini karena mengaitkan makna ayat-ayat *huzn* dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan depresi dengan cara-cara pencegahannya menurut ajaran Islam. Selain itu, pemikirannya kemudian dibandingkan dengan konsep psikologi modern untuk melihat sejauh mana relevansinya diterapkan dalam konteks kehidupan saat ini. Oleh karena itu, kajian bertema "Tafsir Ayat-Ayat tentang *Huzn* (Depresi)" menjadi topik yang menarik perhatian banyak peneliti, terutama ketika dikaji dari perspektif filsafat al-Balkhi."

Dalam menegaskan kebaruan (*novelty*) penelitian ini, penting untuk merujuk pada beberapa penelitian terdahulu. Penelitian seperti yang dilakukan oleh Rika Rahmawati (2021) dalam tesisnya yang berjudul "*Konsep Huzn dalam Al-Qur'an: Studi Tematik terhadap Ayat-Ayat tentang Kesedihan*" menyoroti makna *huzn* dari sudut semantik dan analisis mufasir klasik tanpa mengaitkannya secara spesifik dengan perspektif psikologi Islam.¹⁹ Hal ini nyaris sama dengan yang ditulis Zulfikar dan Iskandar.²⁰ Sementara itu, karya lain seperti artikel jurnal oleh Laila Syarifatul (2020) mengkaji depresi dalam Al-Qur'an melalui pendekatan psikologi barat kontemporer

¹⁶ Naufil Istikhari, "Pendekatan Kognitif dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif di Abad Keemasan Islam," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 26, no. 2 (31 Juli 2021): 248.

¹⁷ Eka Prasetiawati, "Konsep Pendidikan Anak Menurut Al-Qur'an Perspektif Muhammad Quraish Shihab," *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 5, no. 1 (Februari 2017).

¹⁸ Teguh Saputra, *The Healing Power Of Al-Qur'an: Bagaimana Menikmati Hidup Tanpa Insecure Dan Depresi Bersama Al-Qur'an* (Anak Hebat Indonesia, 2023), 25.

¹⁹ Rika Rahmawati, "Konsep *Huzn* dalam Al-Qur'an: Studi Tematik terhadap Ayat-Ayat tentang Kesedihan," *Skripsi*, UIN Raden Intan Lampung, 2021.

²⁰ Eko Zulfikar, Iskandar Iskandar, "Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an Terhadap Problem Al-Huzn dalam Kehidupan", *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur'an dan al-Hadits* 17, no. 1 (2023).

seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), tanpa mengaitkan dengan pemikiran tokoh klasik Islam.²¹

Penelitian ini menjadi berbeda dan baru karena mencoba mengisi celah tersebut, yaitu dengan melakukan pendekatan tafsir tematik (*maudhū'i*) terhadap ayat-ayat *ḥuzn* sambil membandingkannya secara konseptual dengan teori psikologi Islam klasik yang ditawarkan oleh al-Balkhi. Di saat sebagian besar penelitian terdahulu hanya melihat depresi dari sudut bahasa, teologis, atau teori Barat, studi ini menampilkan *cross-dialogue* antara wahyu (al-Qur'an) dan warisan ilmiah Islam dalam psikologi, serta membandingkannya secara kritis dengan pendekatan psikologi modern. Dengan demikian, kajian ini menawarkan kontribusi baru dalam pengembangan epistemologi Islam dalam kajian kesehatan mental berbasis al-Qur'an.

Penelitian ini berfokus pada kajian ayat-ayat Al-Qur'an yang bertema *ḥuzn* (kesedihan atau depresi), engan pendekatan berpijak pada pemikiran al-Balkhi. Beberapa ayat yang menjadi pusat perhatian dalam kajian ini antara lain terdapat dalam Surah Yusuf ayat (13, 84, 86) serta Surah Maryam ayat (24) yang kesemuanya merupakan ayat-ayat Makkiyah. Sumber sekunder dalam penelitian ini mencakup karya psikologi al-Balkhi, *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, serta beberapa tafsir, seperti tafsir *at-Thabari*, *Tafsir al-Munir*, dan *Tafsir al-Azhar*. Pemilihan tafsir ini karena pendekatannya mengusung *al-Adabi al-Ijtima'i* yang mengandung unsur sosial kemasyarakatan dan psikologi.²²

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi pustaka dengan metode tafsir tematik untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an tentang *ḥuzn* (kesedihan/depresi), merujuk pada tafsir *at-Thabari*, *al-Munir*, dan *al-Azhar*, serta pemikiran psikolog Islam al-Balkhi dalam *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Data sekundernya mencakup metode tafsir tematik *Al-Bidāyah fī al-Tafsīr al-Mawḍū'i*, al-Farmawi,²³ buku-buku, jurnal ilmiah, tesis, skripsi, serta kamus dan ensiklopedia termasuk *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, *Al-Mu'jam al-Mufāhras li Alfāz al-Qur'an*, *Lisān al-'Arab*, *Asbāb an-Nuzūl*. Data dikumpulkan melalui pembacaan mendalam terhadap ayat-ayat terkait, kemudian diklasifikasikan dan dianalisis dengan pendekatan psikologi Islam dan dibandingkan dengan konsep psikologi modern seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Tujuannya adalah untuk memperoleh

²¹ Laila syarifatul, Relevansi Ayat-Ayat Kesedihan dalam Al-Qur'an dengan Konsep Depresi Modern. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 2 (2020): 101-15.

²² Manna Khalil Qattan, *Studi ilmu-ilmu Qur'an/ Manna Khalil al-Qattan*, 14 ed. (Pustaka Litera Antarnusa, 2011), 482.

²³ Aprilita Hajar, "Abdul Hayy Al-Farmawi: Pelopor Metode Tematik dalam Tafsir," *Tafsir Al Quran | Referensi Tafsir di Indonesia*, 11 Mei 2023.

pemahaman yang kontekstual dan relevan terhadap makna *huzn* dalam al-Qur'an serta menjelaskan hubungan antara tafsir klasik dan terapi psikologis kontemporer.²⁴ Terapis dalam CBT berperan aktif dalam mengidentifikasi dan menantang keyakinan keliru, asumsi disfungsional, kesadaran diri (*awareness*), mengembangkan fikirian positif (*cognitive reframing*), serta perubahan perilaku (*behavioral response*).²⁵

HASIL DAN PEMBAHASAN

Biografi Abu Zayd al-Balkhi

Abu Zayd Ahmad bin Sahal al-Balkhi lahir pada abad ke-3 hijriyah sampai awal abad ke 4 hijriyah pada masa khilafah Bani Abbasiyah (235-322 H/849-934 M) di Shamistiyah di Provinsi Balkh (Afghanistan). Ayahnya seorang guru, semasa kecil ia dengan ayahnya tinggal di kota shamistiyah.²⁶ Semasa remajanya ia berguru dengan ilmuwan terkenal dalam bidang filsafat Abu Yusuf Yaqub bin Ishaq Al-Kindi,²⁷ sampai wafat di Irak pada tahun (322 H /934 M).²⁸ Ia dikenal sebagai seorang pendiam, pemalu dan sering merenung, yang membuatnya introvert dan cerdas. Ia juga dihormati karena budi pekerti yang baik, pengendalian diri yang kuat, wawasan luas dan kemampuan berbicara dengan lancar. Kemampuan mengatur emosinya membuktikan bahwa ia sebagai pelopor pengobatan psikosomatik, yang bisa mengelola dan mengontrol emosinya dengan baik.²⁹

Kepribadian al-Balkhi yang introspektif dan introvert menganugerahkan kesabaran dan kecerdasan kepadanya untuk menulis kitab *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*.³⁰ Dalam karyanya, ia menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik (*abdān*) dan mental (*anfus*).³¹ Ia mengemukakan konsep kesehatan jiwa yang menyatukan unsur keseimbangan fisik dan mental, serta menekankan pentingnya relaksasi dan meditasi spiritual sebagai bagian dari proses penyembuhan. Dalam ranah psikologi, ia dikenal sebagai pelopor dalam merumuskan dasar-dasar psikologi kognitif dan medis, ia juga dianggap sebagai pencetus awal

²⁴ Rector N.A, *Cognitive-behavioural therapy: an information guide* (Centre for Addiction and Mental Health, 2010).

²⁵ Beck J.S, *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (The Guilford Press., 2011).

²⁶ Abu Zayd al-Balkhi, *Kitab Kesehatan Mental (Masalih al-Abdan wa al-Anfus)* (Turos Pustaka, 2023), 177.

²⁷ Musfichin, "Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi," *Jurnal Studia Insania* 7 (2019): 69.

²⁸ Abu Zayd Al-Balkhi, *Mashalih al-Abdan wa al-Anfus* (Markaz al-Malik Faishal Lilbuhûts Wa al-Dirasat al-Islamiyyah, 1424), 69.

²⁹ Al - Bakhi, *Mashalih al-Abdan wa al-Anfus*, 11.

³⁰ Mālik Badrī, *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician* (International Institute of Islamic Thought, 2013).

³¹ Dedi Ahimsa Riyadi dan Hilman Hidayatullah Subagyo, *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik* (Jakarta: PT Qaf Media Kreativa, 2022), 16.

metode terapi kognitif, yang kemudian ia kembangkan lebih lanjut dengan menggabungkannya bersama pendekatan spiritual, sehingga melahirkan konsep terapi kognitif-spiritual yang menyeluruh dan holistik dalam menangani masalah kejiwaan.³²

Dari pernyataan di atas, terlihat bahwa al-Balkhi adalah seorang ilmuwan visioner yang pemikirannya tentang kesehatan jiwa dan terapi kognitif melampaui zamannya. Dengan mengintegrasikan dimensi fisik, mental dan spiritual, ia tidak hanya memberikan solusi untuk berbagai gangguan mental tetapi juga membuka jalan bagi pendekatan dalam psikologi dan kesehatan. Hal ini tetap relevan hingga saat ini, khususnya pentingnya dalam memahami depresi pada gangguan kesehatan mental.

Tinjauan Umum tentang Depresi

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI), depresi diartikan sebagai gangguan mental yang ditandai oleh kesedihan mendalam, kehilangan semangat, dan sikap apatis. Dalam dunia psikologi, depresi dipahami sebagai gangguan suasana hati yang menyebabkan penderita mengalami kesedihan berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, serta terganggunya pola pikir, perilaku, dan fungsi tubuh.³³ Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, depresi merupakan perasaan sedih akibat peristiwa yang telah terjadi serta kekhawatiran terhadap hal-hal yang mungkin terjadi di masa depan.³⁴ Psikolog Barat memandang depresi sebagai gangguan suasana hati yang ditandai kesedihan berkepanjangan, hilangnya minat terhadap aktivitas, bahkan bisa mendorong pada tindakan bunuh diri.³⁵ Gejala depresi dapat mengganggu keseimbangan tubuh, menurunkan energi dan mengurangi aktivitas fisik. Wajah mereka sering terlihat muram, penuh pesimisme dan mencerminkan keputusasaan.³⁶

Depresi Menurut Pemikiran Abu Zayd al-Balkhi

Al-Balkhi menggambarkan *Huzn* (depresi) termasuk gejala psikologis yang memiliki bahaya besar bagi manusia. Hal tersebut ditunjukkan oleh perilaku manusia yang ketika depresi selalu muncul perubahan-perubahan yang mencer-

³² Jarman Arroisi dan Novita Najwa Himaya, "Abu Zayd Al-Balkhi's Perspective on Depression: Countering Sadness with Cognitive Theory in the Book of Mashalih al Abdan wa al Anfus," *Tazkiya (Jurnal of Psychology)* 11 (2023): 12.

³³ Davison T.E dan McCabe M.P, "Adolescent Body Image And Psychosocial Functioning," *The journal of social psychology*, 1 (2006): 15–30.

³⁴ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Fawaidul Fawaid* (Pustaka Imam asy-Syafi'I, 2012).

³⁵ Chand S.P dan Arif .H, "Depression," *StatPearls Publishing*, 2023.

³⁶ Jayathilaka, P. "Anxiety Disorders: Causes and Mechanisms from Biological, Behavioral, and Psychoanalytic Perspectives." *Faculty of Social Sciences, University of Kelaniya, Kelaniya*, 2016.

minkan sikap buruk.³⁷ Ia membedakan dua jenis depresi, mengklasifikasikan panduan mendalam untuk menangani berbagai perasaan gangguan emosional dan mental seperti kesedihan dan depresi (*huzn wa jaz*).³⁸ Al-Balkhi mengklasifikasikan depresi menjadi dua jenis: kesedihan biasa, akibat faktor internal, dan depresi reaktif yang dipicu oleh faktor eksternal.³⁹ Berikut penjelasan dan contoh untuk masing-masing jenis depresi menurut al-Balkhi.⁴⁰

1. *Huzn* atau kesedihan normal

Huzn atau kesedihan merupakan bentuk depresi normal (*normal depression*) yang dapat dialami oleh setiap orang dalam kondisi tertentu. Dalam kehidupan, kesedihan ini dianggap sebagai hal yang wajar karena seseorang tidak dapat terlepas dari tantangan dan keterbatasan. *Huzn* dikategorikan sebagai *normal depression*, yaitu jenis depresi yang umum terjadi sebagai respons terhadap berbagai kesulitan hidup yang dialami seseorang pada suatu waktu tertentu.⁴¹

2. Depresi Reaktif

Depresi ini dipicu oleh faktor *eksternal* atau peristiwa kehidupan yang menantang, seperti stres, trauma berat atau kehilangan. Reaksi emosional terhadap peristiwa tersebut menyebabkan timbulnya gejala depresi. Sebagai contoh, setelah dipecat dari pekerjaan, perceraian atau ditinggalkan seseorang yang dicintai, sehingga seseorang mungkin merasa tertekan kehilangan harapan. Terapi kognitif ini mencakup pendekatan *eksternal*, seperti pembicaraan persuasif, meluapkan emosi, bercerita dan nasihat, yang mirip dengan pengobatan fisik. Pendekatan *internal* lebih berfokus pada mengubah pola pikir dan kognisi seseorang, motivasi membantu mereka mengatasi perasaan depresif secara sadar.⁴² Seseorang perlu menyadari dampak buruk suasana hati depresif terhadap kesehatan fisik mereka dan memahami bahwa menyakiti diri sendiri karena kehilangan sesuatu yang bisa digantikan adalah tidak rasional. Menurut al-Balkhi, kehilangan iman dan semangat

³⁷ Zafar, A., Rabbani, M., & Saleem, T. "A Comparative Analysis of DSM-5 Depression Criteria with the Views of Ninth Century Physician, Abu Zayd al-Balkhi." *International Conference of Islamic & Professional Psychology*, 2020.

³⁸ Istikhari, Naufil. "Pendekatan Kognitif dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif di Abad Keemasan Islam." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(2), 242, 2021.

³⁹ A. Haque, "Psychology from an Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges for Contemporary Muslim Psychologists." *Journal of Religion and Health*, 4, (2004).

⁴⁰ Jarman Arroisi dan Novita Najwa Himaya, "Abu Zayd Al-Balkhi's Perspective on Depression: Countering Sadness with Cognitive Theory in the Book of Mashalih al Abdan wa al Anfus," *Tazkiya (Jurnal of Psychology)* 11, 2023: 19.

⁴¹ Badri, M. *Abu Zayd al-Balkhi's Sustainance of The Soul: The Cognitive Behavior Therapy of A Ninth Century Physician*. The International Institute of Islamic Thought, 2013.

⁴² Sugianto, Rahma Widyana, Dan Nanda Yunika, "Effectiveness Of Self-Management Training To Improve Students' Discipline Of Sma N1 Sedayu," *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 1, 3 (Februari 2021).

adalah bencana yang lebih besar daripada kehilangan objek yang membuat seseorang depresi.⁴³

Pandangan Mufasir terhadap Ayat-Ayat *Huzn*

Pendekatan yang digunakan al-Qur'an memiliki kekhasan tersendiri dan sarat dengan makna mendalam. Meskipun istilah depresi tidak disebutkan secara eksplisit, al-Qur'an kerap membahasnya secara implisit atau melalui makna substansial. Salah satu istilah yang memiliki kedekatan makna dengan depresi adalah *huzn*, yang berarti kesedihan. Kata ini tercatat muncul sebanyak 42 kali dalam al-Qur'an, umumnya digunakan dalam konteks peringatan atau menggambarkan kondisi yang tidak diinginkan. Namun, dalam beberapa ayat, *huzn* juga disebut sebagai kata benda dengan makna yang lebih luas dan tidak selalu negatif.⁴⁴

Peneliti memilih mengkaji ayat-ayat yang relevan serta memiliki keterkaitan erat dengan tema yang dibahas, al-Balkhi membagi depresi yaitu depresi normal (kesedihan normal) dan depresi reaktif (kesedihan mendalam) yang dipicu oleh faktor eksternal di luar tubuh (seperti peristiwa yang mengecewakan). Peneliti akan membahas ayat tematik tentang *huzn* (depresi) dalam perspektif Abu Zayd al-Balkhi dan membahas beberapa ayat kesedihan yang akan dibahas, di antaranya yaitu kesedihan normal (*normal depression*) QS. Yusuf [12]: 13, 84, 86 (*makiyah*) dan QS. Maryam [19]: 24 (*makiyah*). Dalam hal ini, peneliti mengawalinya dengan menganalisis QS. Yusuf [12]: 13 (*makiyah*) di mana Allah SWT berfirman:

1. Kesedihan normal

Kesedihan ini terindikasi dalam penafsiran QS. Yusuf [12]: 13 sebagai berikut:

قَالَ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غٰفِلُونَ

Rangkaian ayat ini memiliki keterkaitan erat dengan ayat-ayat sebelumnya, di mana persekongkolan saudara-saudara Yusuf terhadap dirinya menjadi penjabaran lanjutan dari bagaimana mereka menipu ayah mereka dengan berpura-pura menunjukkan kasih sayang dan perhatian kepada Nabi Yusuf. Hal itu mereka lakukan karena mengetahui betul bahwa sang ayah sangat mencintai Yusuf dan selalu menginginkan kebaikan baginya. Pada akhirnya, Nabi Ya'qub mengizinkan Nabi Yusuf pergi bersama mereka, meskipun di dalam hatinya masih ada keraguan dan perasaan sedih dan takut yang belum sepenuhnya hilang terhadap niat sebenarnya dari anak-anaknya.⁴⁵

⁴³ Arroisi dan Himaya, "Abu Zayd Al-Balkhi's Perspective on Depression: Countering Sadness with Cognitive Theory in the Book of Mashalih al Abdan wa al Anfus," 21.

⁴⁴ Fauzan Naelul Kautsar, "Tanda-Tanda Depresi Dalam Al-Qur'an "Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi," *Skripsi, Universitas PTIQ Jakarta*, 2022, 24.

⁴⁵ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Munir*, Q.S Yusuf [12]: 13, (Damaskus: Dar Al-Fikr, 1991), 462.

Dalam Tafsir *al-Thabari*, Abu Ja'far menjelaskan kekhawatiran Nabi Ya'qub ketika anak-anaknya ingin membawa Yusuf pergi bermain ke padang pasir. Al-Thabari menafsirkan bahwa Nabi Ya'qub tidak serta-merta menolak keinginan anak-anaknya, tapi ia menyampaikan rasa cemas dan sedihnya secara halus. Hal ini menggambarkan bentuk kasih sayang seorang ayah, sekaligus menunjukkan bahwa kesedihan dan kekhawatiran adalah bagian dari fitrah manusia dan seorang Nabi, bukan kelemahan iman.⁴⁶

Dalam pandangan tafsir *Munir* Ketika saudara-saudara Yusuf telah merancang siasat untuk menyingkirkannya, Nabi Ya'qub, meski akhirnya memberikan izin, tidak bisa menyembunyikan kesedihannya. Ia berkata dengan hati yang berat, "*Sesungguhnya keberangkatan kalian dengannya membuatku sangat sedih. Aku khawatir kalian lengah dalam menjaga dan membiarkannya hingga dimangsa oleh serigala.*" Kekhawatiran Ya'qub bukan tanpa alasan, ia tahu benar bahwa sesuatu yang buruk bisa saja terjadi di tengah kelalaian manusia, terlebih lagi saat mereka teralihkan oleh kesenangan bermain dan bersantai. Hal ini, memperlihatkan betapa kasih seorang ayah begitu mendalam, serta bagaimana rasa sedih, takut dan waspada adalah bentuk nyata dari cinta yang tulus.⁴⁷

Dalam tafsir *Al-Azhar*, Hamka menggambarkan kesedihan Nabi Ya'qub sebagai ungkapan hati seorang ayah yang begitu mencintai anaknya. Ia merasa sangat sedih jika Yusuf dibawa pergi, karena berpisah dengannya membuat hati Ya'qub kosong dan sepi terlebih di usia senjanya, Nabi Yusuf adalah penghibur dalam hidupnya setelah kepergian sang istri. Selain rasa sedih, Ya'qub juga mengungkapkan rasa takut yang wajar, yakni kemungkinan Yusuf diterkam serigala, karena wilayah yang mereka tuju dipenuhi binatang buas. Ia pun mengingatkan anak-anaknya bahwa kelalaian bisa saja terjadi saat mereka asyik bermain. Menurut Hamka, Kesedihan ini adalah bentuk kasih sayang tulus dan peringatan lembut dari seorang ayah bukan sekadar kekhawatiran, tapi cinta yang mendalam dan refleksi dari fitrah seseorang.⁴⁸

Dalam Tafsir *at-Thabari*, *Tafsir munir* dan *al-Azhar* kita bisa memahami bahwa ayat di atas memberikan panduan yang komprehensif tentang ekspresi fitrah insaniyyah (kemanusiaan yang wajar), bukan tanda kelemahan iman. Justru, Al-Qur'an menggambarkan para nabi sebagai manusia utuh yang juga mengalami gejolak batin, menunjukkan bahwa kesedihan bukanlah sesuatu yang harus diingkari atau disembunyikan, tetapi dikelola dengan cara yang sehat, berdo'a,

⁴⁶ Syaikh Ahmad Muhammad Syakir dan Syaikh Mahmud Muhammad Syakir, *Tafsir Ath-Thabari*, Q.S Yusuf [12]: 13 (Pustaka: Azzam, 2022), 477.

⁴⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Munir* Q.S Yusuf [12]: 13, (Damaskus: Dar Al-Fikr, 1991), jilid 6, hal 462-463.

⁴⁸ Haji Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LED, 2019), Q.S Yusuf [12]: 13, 3611.

bersabar dengan penuh kesadaran. Dalam konteks kesedihan cobaan dan ujian, terdapat hadis yang mengajarkan pentingnya bersabar dan mengelola emosi. Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ
الْبَلَاءِ وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ

" Pahala seseorang tergantung pada besar ujian yang dihadapi. Allah menguji orang yang Dia cintai. Siapa yang menerima dengan ikhlas, akan mendapatkan keridhaan-Nya, dan siapa yang marah, akan mendapatkan murka-Nya." (HR. Tirmidzi no. 2396, Ibnu Majah no. 4031).⁴⁹

Hadis ini menekankan bahwa ujian, termasuk kesedihan dan kekhawatiran, adalah bagian dari kasih sayang Allah kepada hamba-Nya, dan sikap yang tepat adalah bersabar dan ridha, ikhlas terhadap ketetapan-Nya. Dalam kerangka psikologi Islam, khususnya menurut al-Balkhi, Reaksi Nabi Ya'qub menggambarkan kesedihan yang sehat, secara psikologi di mana pengelolaan emosi adalah bagian dari ibadah dan refleksi diri dengan sabar, ikhlas dan ridha dalam mencari makna di balik peristiwa dan tetap berserah diri kepada Allah SWT.

2. Kesedihan reaktif

Kesedihan reaktif juga termaktub dalam penjelasan al-Qur'an, sebagaimana penafsiran QS. Yusuf [12]: 84 dan 86 sebagai berikut:

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يَوْسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ
قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَاعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Menurut Tafsir at-Thabari, QS. Yusuf [12]: 84 menjelaskan ketika Nabi Ya'qub berpaling dari anak-anaknya mencerminkan perasaan hati yang sangat dalam akibat kesedihan yang tak tertahankan atas kehilangan Yusuf. Ia berkata, "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", sebagai ungkapan dari rasa sedih yang mendalam, bahkan digambarkan bahwa kedua matanya memutih karena kesedihan yang terus-menerus dipendam. Meskipun dilanda kesedihan yang hebat, Ya'qub tetap menahan amarahnya terhadap anak-anaknya dan tidak menampakkan emosinya secara berlebihan. Sikap ini menunjukkan tingkat kesabaran dan keimanan yang tinggi, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ali Imran [3]: 134 yang menyebutkan orang-orang yang menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain. Menurut riwayat Ibnu Ishaq, kesedihan Ya'qub semakin bertambah ketika anaknya yang lain menyusul Yusuf, memperparah rasa kehilangan yang ia alami. Meskipun derita emosional itu terjadi berulang kali, Ya'qub tetap tidak mengucapkan kata-kata buruk atau menyalahkan siapa pun. Ungkapan "mata

⁴⁹ Syaikh Salim bin 'Ied al-Hilali, *Syarah riyadhus shalihin jilid 5* (T.Tp: Pustaka Imam Asy-Syafi, 2016).

menjadi putih" dalam tafsir *at-Thabari* dimaknai sebagai kehilangan penglihatan atau kebutaan sementara yang terjadi akibat tekanan emosi yang sangat mendalam. Kesedihan yang berlarut-larut atas kehilangan Yusuf bukan hanya berdampak pada jiwa, tetapi juga gejala fisik reaksi psikosomatis yang muncul karena tekanan emosional.⁵⁰

Surah Yusuf [12]: 86 menurut *at-Thabari*, bahwa Nabi Ya'qub berkata, "*Sesungguhnya aku hanya mengadukan kesusahan dan kesedihanku kepada Allah.*". Al-Hasan bin Muhammad meriwayatkan bahwa Haudzah bin Khalifah telah menceritakan kepadanya, dari Auf, dari al-Hasan, mengenai penafsiran yang serupa. Riwayat tersebut menjelaskan bahwa kata البُتْ berarti kesedihan mendalam, yang menggambarkan luapan duka yang sangat berat. Maksud dari kalimat ini adalah bahwa Nabi Ya'qub menyampaikan keluh kesah dan perasaan sedihnya hanya kepada Allah semata, bukan kepada manusia. Ini menunjukkan bentuk pengaduan yang tulus dan penuh keikhlasan kepada Tuhan atas kesedihan yang tak mampu lagi ditahan.⁵¹

Tafsir *al-Munir* menjelaskan bahwa QS. Yusuf [12]: 84 Nabi Ya'qub menunjukkan kesedihan yang mendalam atas kehilangan Yusuf. Kesedihan tersebut begitu besar sehingga menyebabkan kedua matanya menjadi putih, yang diinterpretasikan sebagai kehilangan penglihatan akibat sering menangis. Meskipun hatinya penuh dengan kesedihan dan amarah terhadap anak-anaknya, beliau menahan diri dan tidak mengungkapkannya secara terbuka.⁵² *Wahbah Az-Zuhaili* menegaskan ayat 86 bahwa Nabi Ya'qub memilih untuk mengadukan segala kesedihan dan penderitaannya hanya kepada Allah. Beliau menyadari bahwa hanya Allah yang dapat memberikan ketenangan dan solusi atas masalah yang dihadapinya. Pernyataan ini: "*aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tidak mengetahuinya*", mencerminkan keyakinan dan harapan Ya'qub bahwa Allah akan mengembalikan Yusuf kepadanya, berdasarkan pengetahuan dan wahyu yang telah diterimanya. Penafsiran ini menunjukkan bagaimana Nabi Ya'qub menghadapi kesedihan dengan penuh kesabaran dan keimanan, serta menjadikan Allah sebagai satu-satunya tempat mengadu.⁵³

Tafsir *al-Azhar* menjelaskan kesedihan Nabi Ya'qub mengungkapkan kesabarannya terlihat dari kemampuannya menahan gejolak batin saat kehilangan anak-anak tercintanya. Ketika Bunyamin menyusul kepergian Yusuf, kesedihan Nabi Ya'qub memuncak. Ia berpaling dari anak-anaknya seraya berkata, "*Wahai dukacitaku atas Yusuf!*" Air matanya tertahan begitu lama hingga kedua matanya

⁵⁰ Ahmad Muhammad Syakir, *Tafsir Ath-Thabari*, Q.S Yusuf [12]: 84, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2022), 888-897.

⁵¹ Mahmud Muhammad Syakir, *Tafsir Ath-Thabari*, Q.S Yusuf [12]: 86, 910-911.

⁵² Az-Zuhaili, *Tafsir Munir*, 690.

⁵³ Az-Zuhaili, *Tafsir Munir*, 696.

memutih kemungkinan karena rabun akibat tekanan batin yang berat. Kesedihan itu tidak ia luapkan dengan kemarahan, melainkan ia tahan, ia pendam dalam diam. Ini menggambarkan bahwa perasaan sedih mendalam bisa terjadi, bahkan bagi seorang nabi. Kesedihan Nabi Ya'qub bersumber dari cinta dan harapan yang masih menyala bahwa Yusuf belum wafat. Keyakinan ini ia simpan, karena Allah telah mewahyukan bahwa Yusuf masih hidup, meskipun tempat keberadaannya belum diberitahu. Dalam ayat 86, Nabi Ya'qub berkata, "*Aku hanya mengadukan kesusahanku dan kesedihanku kepada Allah, dan aku tahu dari Allah apa yang tidak kamu ketahui.*" Inilah inti dari keteguhan Nabi Ya'qub. Ia mengadukan kesedihannya kepada Tuhan yang Maha Mengetahui. Ia menahan luka hati dengan harapan kepada Allah, sekaligus menunjukkan bahwa kesabaran sejati bukan tanpa tangis, melainkan mampu tetap bergantung kepada Allah meski hati sedang perih.⁵⁴

Dalam QS. Yusuf [12]: 84 dan 86 digambarkan kondisi emosional Nabi Ya'qub yang sangat terpukul akibat kehilangan Yusuf, ditunjukkan dengan ucapannya "*Yā asafā 'alā Yūsuf*" dan kondisi fisik matanya yang memutih karena kesedihan, sebagaimana dijelaskan dalam Tafsir *at-Thabari* sebagai kebutaan sementara, tafsir *al-munir* dan *al-Azhar* memiliki persamaan pendapat bahwa kedua matanya memutih kemungkinan karena rabun akibat tekanan batin yang berat merupakan reaksi psikosomatik menurut al-Balkhi. Meskipun mengalami kesedihan luar biasa, Ya'qub tidak melampiaskan amarah kepada anak-anaknya, melainkan menahan diri dan mengadu hanya kepada Allah, sebagaimana ditegaskan dalam ayat 86. Hamka menegaskan bahwa kesedihan tersebut adalah bentuk cinta dan harapan seorang ayah yang mendalam kepada anaknya. Pendekatan ini sejalan dengan teori psikologi Islam al-Balkhi, bahwa *huzn* dapat berdampak pada fisik jika tidak diolah secara spiritual dan emosional, namun bisa diredakan dengan strategi penyembuhan ruhani seperti doa, tawakal, dan koneksi batin dengan Allah SWT. Kisah Nabi Ya'qub menunjukkan bentuk *coping spiritual* dan *self healing* Islami yang seimbang antara pengakuan emosi dan penguatan iman.

Di samping itu, dalam ayat al-Qur'an yang lain, ditegaskan juga bahwa kesedihan reaktif tertuang dalam QS. Maryam [19]: 24:

فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا

Dalam QS. Maryam [19]: 24 ini, at-Thabari menggambarkan Maryam dalam kondisi fisik dan mental yang sangat lemah. Ia mengalami kesedihan mendalam dan kelelahan akibat cobaan berat yang ia hadapi. Pada saat genting inilah, datanglah seruan dari arah bawah yang memberikan ketenangan dan harapan. Sebagian besar ahli tafsir seperti Ibnu Abbas, Al-Hasan dan Wahab bin Munabbih berpendapat

⁵⁴ Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Q.S Yusuf [12]: 84, 3703-3704.

bahwa seruan tersebut berasal dari Malaikat Jibril. Jibril diutus Allah untuk menenangkan Maryam dan mengabarkan bahwa di bawahnya telah mengalir sebuah sungai kecil sebagai bentuk pertolongan ilahi. Ayat ini sekaligus menunjukkan kelembutan Allah dalam menenangkan hamba-Nya yang sedang berada di titik nadir kehidupan, melalui perantaraan makhluk-Nya yang terpilih. Seruan “*Janganlah bersedih*” menjadi penanda penting akan hadirnya harapan, ketenangan, kasih sayang Allah SWT dan mukjizat yang akan mengubah kesedihan menjadi kemuliaan.⁵⁵

Dalam *Tafsir al-Azhar*, menjelaskan Jibril utusan Allah, menyeru Maryam dengan lembut: “*Janganlah engkau bersedih hati.*” Suara itu mengingatkannya bahwa semua ini adalah kehendak Allah. Allah menunjukkan kasih sayang-Nya dengan menghadirkan sungai kecil berair segar di dekat Maryam, untuk memenuhi kebutuhannya setelah melahirkan-membersihkan diri, bayinya, dan memulihkan tenaga. Di tengah kesendirian dan potensi cercaan masyarakat, Maryam justru mendapatkan pertolongan langsung dari Allah melalui Jibril, yang meyakinkannya bahwa sungai itu nyata dan dekat.⁵⁶ Menurut riwayat seperti hadits *marfu'* dari ath-Thabrani, sungai kecil itu merupakan mukjizat yang secara khusus diciptakan Allah untuk Maryam sebagai bentuk perlindungan dan kasih-Nya. Kisah ini bukan hanya menceritakan kelahiran seorang nabi, tetapi juga menggambarkan perjuangan jiwa seorang wanita dalam menghadapi ujian berat, serta hadirnya pertolongan Ilahi di saat paling genting. Ini menjadi pelajaran abadi tentang harapan, keteguhan hati, dan cinta Tuhan yang selalu menyertai hamba-Nya.

Menurut peneliti, Maryam mengalami kesedihan reaktif berat yang hampir berkembang menjadi depresi mendalam, ditandai kecemasan, tekanan sosial, gejala psikosomatis, dan keinginan mengakhiri hidup sebagaimana tergambar dalam QS. Maryam [19]: 23. Namun, Allah menenangkannya melalui wahyu dan memberikan dukungan fisik berupa air dan kurma, mencerminkan terapi ruhiyah holistik yang juga digagas al-Balkhi yaitu pentingnya penyembuhan jiwa, akal, dan tubuh secara seimbang dalam menghadapi tekanan mental.

Pandangan Abu Zayd al-Balkhi terhadap *Huzn* (Depresi) dan Relevansinya dengan Psikologi Modern

Abu Zayd al-Balkhi dalam karyanya *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* secara tegas menjelaskan bahwa jiwa (*al-nafs*) dan tubuh (*al-badan*) adalah dua unsur utama dalam diri manusia yang saling memengaruhi. Menurutnya, sebagaimana tubuh bisa menderita penyakit, demikian pula jiwa dapat mengalami gangguan seperti kesedihan, kecemasan, dan depresi (*huzn*). Oleh karena itu, penyakit kejiwaan tidak

⁵⁵ Ahmad Muhammad Syakir, *Tafsir Ath-Thabari*, Q.S Maryam [19]: 23-24, 507-520.

⁵⁶ Amrullah, Q.S Maryam [19]: 23-24, 4292-4293.

bisa diabaikan, melainkan harus ditangani sebagaimana penyakit fisik: secara ilmiah dan spiritual. Al-Balkhi menyatakan bahwa Kesedihan reaktif dapat menimbulkan dampak psikosomatik, yakni penyakit tubuh yang berasal dari tekanan jiwa.⁵⁷

Al-Balkhi adalah tokoh awal yang mengklasifikasikan gangguan emosional ke dalam dua kategori besar. *Pertama*, Kesedihan normal atau Kesedihan murni yang bersumber dari jiwa, seperti kekecewaan, kehilangan, atau kesendirian. Ini disebut sebagai depresi psikologis murni. *Kedua*, *Huzn* reaktif Kesedihan yang bersifat campuran antara psikis dan fisik, yaitu bentuk *depresi psikosomatik*, di mana penderitaan mental berdampak langsung pada tubuh (seperti kelelahan, kehilangan nafsu makan, dan penyakit fisik yang disebabkan oleh tekanan emosional). Al-Balkhi menekankan pentingnya deteksi dini terhadap tanda-tanda kesedihan yang berlarut-larut agar tidak berkembang menjadi gangguan kronis. Ia menyebut bahwa jika seseorang tidak segera mengobati kesedihan dengan terapi ruhani dan fisik, maka jiwanya bisa 'sakit lebih dalam' daripada tubuh yang terluka.

Pemikiran al-Balkhi tentang kesehatan jiwa menunjukkan pendekatan yang sangat komprehensif, yang memadukan antara dimensi kognitif, jasmani, dan spiritualitas. Relevansinya begitu nyata dalam psikologi modern, yang memandang jiwa manusia sebagai satu kesatuan utuh antara akal, ruh, dan tubuh. Konsep ini senada dengan *Islamic Positive Psychology* dan *Tazkiyat al-Nafs*, di mana pemulihan psikologis tidak cukup hanya dengan menenangkan emosi, tetapi juga harus menyentuh aspek tauhid dan keimanan. Uniknya, pendekatan al-Balkhi juga memiliki titik temu dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang berkembang dalam dunia psikologi modern.

CBT mengajarkan bahwa pikiran negatif otomatis dapat memengaruhi perasaan dan perilaku seseorang, dan bahwa kesehatan mental dapat ditingkatkan dengan mengubah pola pikir yang keliru (distorsi kognitif) menjadi pola pikir yang lebih rasional dan positif (*cognitive restructuring*). Meskipun berasal dari tradisi sekuler, CBT mengandung prinsip-prinsip yang sejalan dengan terapi kognitif dan spiritual al-Balkhi. Hubungan ini terlihat semakin kuat jika kita mengkaji kisah-kisah dalam al-Qur'an yang memuat respons-respons psikologis tokoh-tokohnya dalam menghadapi tekanan hidup.

Sebagai contoh, dalam QS Yusuf: 13, Nabi Ya'qub menunjukkan bentuk *huzn* (kesedihan) yang sehat. Ia mengungkapkan kekhawatiran terhadap anaknya Yusuf karena intuisi dan kecermatan batin – sebuah bentuk kewaspadaan emosional yang tidak melumpuhkan fungsi kognitifnya. Ini mencerminkan prinsip *awareness* dan *cognitive reframing* dalam CBT, di mana pikiran yang jernih tetap hadir di tengah emosi yang kuat.

⁵⁷ Musfichin, "Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi", 2019.

Namun, kesedihan Ya'qub berkembang lebih dalam sebagaimana yang ditunjukkan dalam QS. Yusuf: 84 dan 86, saat ia menangis hingga menjadi buta. Ini disebut oleh al-Balkhi sebagai *huzn musytarak*—kesedihan psikosomatik yang memengaruhi tubuh. Namun, penting dicatat bahwa Ya'qub tidak tenggelam dalam keputusan. Ia tetap menyandarkan emosinya kepada Allah: "*Aku hanya mengadukan kesedihanku kepada Allah...*"—ini merupakan bentuk terapi spiritual yang sangat ditekankan oleh al-Balkhi. Dalam kerangka CBT, sikap Ya'qub juga tidak menunjukkan distorsi kognitif semacam *catastrophizing*, melainkan mengandung harapan dan keyakinan ("Aku tahu dari Allah apa yang tidak kalian ketahui").

Demikian pula dengan pengalaman Maryam dalam QS Maryam: 24, yang menghadapi tekanan sosial dan psikologis berat hingga menginginkan kematian—sebuah indikasi depresi berat. Dalam respons ilahiyah, Allah memberikannya tiga bentuk terapi yang sejalan dengan model al-Balkhi:

1. Terapi fisik melalui air sungai dan buah kurma yang mengandung nutrisi dan energi.
2. Terapi verbal melalui kalimat penguatan *lā tahzanī* (jangan bersedih), mirip dengan pendekatan *Socratic questioning* dalam CBT yang berfungsi menantang pikiran negatif.
3. Terapi spiritual berupa keyakinan bahwa Allah bersamanya, yang menguatkan aspek tauhid dan kebermaknaan hidup.

Kisah-kisah ini membuktikan bahwa model psikologi Islam yang dirintis al-Balkhi bukanlah wacana baru yang berdiri sendiri, tetapi memiliki landasan kuat dalam narasi al-Qur'an. Integrasi antara spiritualitas, kognisi, dan afeksi dalam merespons kesedihan serta tekanan emosional juga membuka ruang dialog yang konstruktif antara konsep-konsep Islam dan teori psikologi modern seperti CBT. Dalam konteks ini, al-Balkhi menawarkan pendekatan terapi yang komprehensif:

1. Terapi Ruhani (*Spiritual Therapy*): melalui dzikir, doa, introspeksi, serta pembacaan ayat al-Qur'an untuk menguatkan keimanan dan mengembalikan harapan.
2. Terapi Fisik: berupa istirahat yang cukup, makanan bergizi, lingkungan yang tenang, dan rekreasi ringan sebagai sarana memperbaiki *mood*.
3. Terapi Kognitif Islami: al-Balkhi menyarankan agar individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan positif melalui penguatan kepercayaan kepada takdir dan rahmat Allah.

Pendekatan ini menjadikan al-Balkhi sebagai pelopor psikoterapi integratif Islami, karena ia menggabungkan spiritualitas, psikosomatik, dan kognisi dalam satu kerangka penyembuhan. Hal ini beririsan dengan *Islamic Positive Psychology* dan konsep *Tazkiyat al-Nafs* dalam tradisi tasawuf. Penyucian jiwa melalui kesadaran ilahiyah, introspeksi, dan penguatan iman menjadi fondasi utama dalam

menghadapi tekanan batin dan musibah hidup. Lebih jauh, pemikiran al-Balkhi juga memiliki titik temu dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck pada era 1960-an.⁵⁸

CBT menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta mengenali bahwa *automatic negative thoughts* (pikiran negatif otomatis) dapat memicu kecemasan dan depresi. Dengan mengidentifikasi dan merekonstruksi pola pikir negatif yang irasional, sebuah proses yang disebut *cognitive restructuring*, serta mendorong perubahan perilaku adaptif, CBT menjadi pendekatan yang efektif dalam terapi psikologis.⁵⁹ Meskipun berasal dari latar belakang sekuler, prinsip-prinsip CBT ternyata memiliki keselarasan dengan gagasan al-Balkhi, terutama dalam hal peran pikiran dalam membentuk keseimbangan emosi dan tindakan. Keduanya menekankan pentingnya perubahan internal sebagai kunci menuju kesehatan mental, meskipun pendekatan al-Balkhi lebih menekankan spiritualitas sebagai inti pemulihan.

PENUTUP

Abu Zayd al-Balkhi memandang *huzn* (kesedihan atau depresi) sebagai kondisi kejiwaan yang manusiawi dan perlu ditangani secara holistik. Dalam *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*, ia menafsirkan fenomena kesedihan dalam al-Qur'an, seperti kisah Nabi Ya'qub dalam QS. Yusuf: 13, 84, dan 86 serta Maryam dalam QS. Maryam: 23–26, sebagai bentuk ekspresi emosional yang wajar selama tetap berada dalam bingkai spiritualitas dan tawakal. Ia membedakan antara kesedihan normal, yang tidak mengganggu fungsi akal, dan kesedihan patologis (depresi), yang perlu ditangani agar tidak berkembang menjadi gangguan kronis. Perspektif al-Balkhi menekankan bahwa ayat-ayat tersebut mengandung pesan penting tentang pengakuan terhadap penderitaan jiwa, pentingnya mengelola emosi melalui keluhan kesah kepada Allah, serta integrasi antara penguatan iman, perubahan pola pikir negatif, dan tindakan fisik sebagai strategi penyembuhan. Perspektif ini memperlihatkan bahwa al-Balkhi telah mengembangkan pendekatan tafsir yang bersifat psikologis dan terapeutik terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang membahas kesedihan.

Penafsiran al-Balkhi terhadap ayat-ayat *huzn* tersebut memiliki relevansi kuat dengan pendekatan psikologi modern, khususnya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Baik al-Balkhi maupun CBT menekankan pentingnya restrukturisasi kognitif dan respons perilaku dalam mengatasi depresi. Namun, al-Balkhi melengkapi

⁵⁸ Back A.T, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (Penguin, 1976).

⁵⁹ Eko Perianto, dkk., *Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Self Management (Bermuatan Nilai Budaya Watak Ksatria untuk Meningkatkan Resiliensi Korban Bullying)* (Cahaya Ghani Recovery, 2025).

pendekatan tersebut dengan dimensi spiritual yang khas dalam Islam, seperti *tazkiyat al-nafs*, tawakal, dan penguatan hubungan dengan Allah. Kisah Nabi Ya'qub yang menangis karena kehilangan Yusuf dan hanya mengadukan kesedihannya kepada Allah, serta kisah Maryam yang mendapatkan ketenangan melalui bimbingan ilahi, menunjukkan unsur-unsur seperti kesadaran diri, *reframing* kognitif, dan tindakan aktif, di manasemuanya adalah prinsip inti dalam CBT. Dengan demikian, pemikiran al-Balkhi dapat dinyatakan menjadi cikal bakal psikologi Islam, sekaligus menjembatani nilai-nilai keimanan dengan teknik psikoterapi kontemporer, yakni menciptakan model penyembuhan mental yang integratif dan relevan dalam konteks modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Balkhi, Abu Zayd. *Kitab Kesehatan Mental (Mashalih al-Abdan wa al-Anfus)*. Jakarta: Turos Pustaka, 2023.
- Al-Balkhi, Abu Zayd. *Mashalih al-Abdan wa al-Anfus*. Riyadh: Markaz al-Malik Faishal Lilbuhûts Wa al-Dirasat al-Islamiyyah, 1424 H.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Fawa'idul Fawa'id*. Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'I, 2012.
- Amrullah, Haji Abdul Malik Karim. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2019.
- Arroisi, Jarman dan Novita Najwa Himaya. "Abu Zayd Al-Balkhi's Perspective on Depression: Countering Sadness with Cognitive Theory in the Book of *Mashalih al-Abdan wa al-Anfus*." *Tazkiya: Journal of Psychology* 11 (2023): 12.
- Asmarany, Anugriaty Indah. dkk. *Manajemen Stress*. Cendikia Mulia Mandiri, 2024.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Munir*, Damaskus: Dar Al-Fikr, 1991.
- Back, A.T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. London: Penguin, 1976.
- Badri, Mālik. *Abu Zayd al-Balkhi's Sustainance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*. London: International Institute of Islamic Thought, 2013.
- Badri, Mālik. "The Ailing Soul: Traditional Islamic Healing of the Soul." In *Traditional Healing and Modern Psychotherapy*, edited by W. S. Cox. Kuala Lumpur: ISTAC, 1997.
- Badri, Mālik. "The Dilemma of Muslim Psychologists." *Muslim Education Quarterly* 4, no. 2 (1986): 4-21.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976.
- Beck, Aaron T., and Alford, B. A. *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2009.
- Christopher T. Pisarik, P. Clay Rowell, dan Laura K. Thompson, "A

- phenomenological study of career anxiety among college students," *The Career Development Quarterly* 65, no. 4 (2017): 339–52.
- Davison T.E dan McCabe M.P, "Adolescent Body Image And Psychosocial Functioning," *The journal of social psychology*, 1 (2006): 15–30.
- Dwidar, Hossam. "Al-Balkhi's Classification of Mental Disorders." *History of Psychiatry* 34, no. 1 (2023): 78–91.
- Chand S.P dan Arif .H, "Depression," *StatPearls Publishing*, 2023.
- El-Meskin, Fawzi. "Contributions of Muslim Scholars to the Field of Psychology." *Islamic Quarterly* 38 (1994): 143–152.
- Gutas, Dimitri. *Greek Thought, Arabic Culture: The Graeco-Arabic Translation Movement in Baghdad and Early Abbasid Society*. London: Routledge, 1998.
- Hajar, Aprilita. "Abdul Hayy Al-Farmawi: Pelopor Metode Tematik dalam Tafsir," *Tafsir Al Quran | Referensi Tafsir di Indonesia*, 11 Mei 2023.
- Haque, A. "Psychology from an Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges for Contemporary Muslim Psychologists." *Journal of Religion and Health* 4 (2004).
- Harian Kompas, *Generasi Z Rentan Depresi dan Ingin Akhiri Hidup*, 2024.
- Hasibuan, Liliana. "Peran Profesional Dalam Membantu Mengatasi Gangguan Psikologis Pada Anak Korban Kekerasan Seksual," *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (Juni 19, 2022): 109–24.
- Hitti, Philip K. *History of the Arabs: From the Earliest Times to the Present*. London: Macmillan, 2002.
- Istikhari, Naufil. "Pendekatan Kognitif dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif di Abad Keemasan Islam," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 26, no. 2 (31 Juli 2021): 248.
- Jayathilaka, P. "Anxiety Disorders: Causes and Mechanisms from Biological, Behavioral, and Psychoanalytic Perspectives." *Faculty of Social Sciences, University of Kelaniya, Kelaniya*, 2016.
- Kamalah, Aisyah Dzil, Novianasari, dan Hana Nafiah. "Penyebab dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat* 1, no. 2 (26 Juli 2023): 68–72.
- Kautsar, Fauzan Naelul. "Tanda-Tanda Depresi Dalam Al-Qur'an "Studi Tematik Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi," *Skripsi, Universitas PTIQ Jakarta*, 2022.
- Kazmi, Raza A. "Mental Health in Islam: The Classical Legacy and Modern Challenges." *Islamic Studies* 46, no. 2 (2007): 227–250.
- "Kemenkes Mengungkap Masalah Kesehatan Jiwa di Indonesia," *Sehat Negeriku* (blog), 7 Oktober 2021.
- Khan, M. A. "Al-Balkhi's Concept of Psychotherapy." *Islamic Culture* 45, no. 3 (1971): 153–166.

- Liputan6.com, "Pakar Sebut Tahun 2025 Orang Terdidik yang Terkena Gangguan Mental Bakal Bertambah," liputan6.com, 5 Desember 2024.
- Musfichin. "Keseimbangan Badan dan Jiwa Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi," *Jurnal Studia Insania* 7 (2019): 69.
- N. A, Rector. *Cognitive-behavioural therapy: an information guide*. Centre for Addiction and Mental Health, 2010.
- Nasr, Seyyed Hossein. *Science and Civilization in Islam*. Cambridge: Harvard University Press, 1968.
- Perianto, Eko. dkk. *Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Self Management (Bermuatan Nilai Budaya Watak Ksatria untuk Meningkatkan Resiliensi Korban Bullying*. Cahya Ghani Recovery, 2025.
- Prasetiawati, Eka. "Konsep Pendidikan Anak Menurut Al-Qur'an Perspektif Muhammad Quraish Shihab," *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 5, no. 1 (Februari 2017).
- Putra, Andi Eka. "Tasawuf sebagai Terapi untuk Masalah Spiritual pada Masyarakat Modern." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2015.
- Qattan, Manna Khalil. *Studi ilmu-ilmu Qur'an/ Manna Khalil al-Qattan*, 14 ed. Pustaka Litera Antarnusa, 2011.
- Qutb, Sayyid. *Fi Zilal al-Qur'an*. Kairo: Dar al-Shuruq, 1980.
- Rahmawati, Rika. "Konsep Huzn dalam Al-Qur'an: Studi Tematik terhadap Ayat-Ayat tentang Kesedihan," *Skripsi*, UIN Raden Intan Lampung, 2021.
- Rassoul, G. H. "Islamic Counseling: An Introduction to Theory and Practice." *Muslim World Journal of Human Rights* 5, no. 1 (2008): 1-19.
- Raudah, Shalawati Fi, Yanwar Arief, dan Azhar Abdul Rahman, "Perspektif Abu Zayd Al-Balkhi Tentang Depresi dan Kecemasan di *Masalih Al-Abdan Wa Al-Anfus*," *Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang* 9 (2023).
- Riehm, Kira E. dkk. "Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth," *JAMA Psychiatry* 76, no. 12 (Desember 1, 2019): 1266-73.
- Riyadi, Dedi Ahimsa dan Hilman Hidayatullah Subagyo. *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik* (Jakarta: PT Qaf Media Kreativa, 2022).
- Saputra, Teguh. *The Healing Power Of Al-Qur'an: Bagaimana Menikmati Hidup Tanpa Insecure Dan Depresi Bersama Al-Qur'an* (Anak Hebat Indonesia, 2023), 25.
- Sari, Rina. "Terapi Spiritual dalam Islam: Tinjauan terhadap Pemikiran Abu Zayd al-Balkhi." *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1 (2021): 55-70.
- Sarhang I. Saeed, et al., "Abu Zayd Ahmed Ibn Sahl Al-Balkhi (850-934): A Pioneer in the Field of Psychotherapy and Mental Health," *Cureus* 16, no. 8 (Agustus 2024): 67998.

- Sugiarto, Rahma Widayana, Dan Nanda Yunika, "Effectiveness Of Self-Management Training To Improve Students' Discipline Of Sma N1 Sedayu," *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 1, 3 (Februari 2021).
- Syakir, Ahmad Muhammad. *Tafsir Ath-Thabari*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2022.
- Syamsuddin, Muhammad. *Psikoterapi Islam: Integrasi Tasawuf dan Psikologi Modern*. Yogyakarta: LKiS, 2020.
- Syarifatul, Laila. Relevansi Ayat-Ayat Kesedihan dalam Al-Qur'an dengan Konsep Depresi Modern. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 2 (2020): 101-15.
- Tabataba'i, Muhammad Husayn. *Tafsir al-Mizan*, Jilid 12. Qum: Mu'assasah al-A'lami li al-Matbu'at, 1983.
- Waghid, Yusef. "Islamic Education and Citizenship: Possibilities of a Progressive Islamic Perspective." *Journal of Muslim Minority Affairs* 25, no. 2 (2005): 285-297.
- Yildiz, Nurten. "Contributions of Abu Zayd al-Balkhi to Psychiatry and Psychotherapy." *NeuroQuantology* 16, no. 2 (2018): 55-60.
- Yuaridha, Yudha, Hafnidar A. Rani, dan Farah Fahdhienie, "Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Aceh," *Journal of Public*, 4 (8 Juni 2024).
- Zafar, A., Rabbani, M., & Saleem, T. "A Comparative Analysis of DSM-5 Depression Criteria with the Views of Ninth Century Physician, Abu Zayd al-Balkhi." *International Conference of Islamic & Professional Psychology*, 2020.
- Zahran, Hamid. *Health Psychology: An Islamic Perspective*. Cairo: Al-Azhar University Press, 2001.
- Zulfikar, Eko, Iskandar Iskandar, "Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur'an Terhadap Problem Al-Huzn dalam Kehidupan", *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur'an dan al-Hadits* 17, no. 1 (2023).
- Zulkarnain, Muhammad. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam: Studi terhadap Pemikiran Al-Balkhi." *Jurnal Ilmu Dakwah* 32, no. 1 (2023): 89-104.