

**STRATEGI MENJAGA KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF  
ABU ZAYD AHMAD B. SAHL AL-BALHI DALAM KITAB  
*MAṢĀLIḤ AL-ABDĀN WAL-ANFUS***



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Oleh:**

**Arliawan Gusti**

**2121042**

**Fakultas: Dakwah dan Komunikasi Islam**

**Program Studi: Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)**

**Kepada:**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK  
BANGKA BELITUNG**

**2025**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Kep. Bangka Belitung 33173  
E-mail: [humas@iainsasbabel.ac.id](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id) Website : [iainsasbabel.ac.id](http://iainsasbabel.ac.id)

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME**  
**Nomor : B-11/FD/B12/PP.00.9/04/2025**

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut :

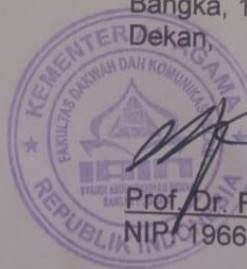
Nama : Arliawan Gusti  
Nim : 2121042  
Program : Strata 1  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Strategi Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Abu Zaid al-Balkhi dalam Kitab Mashalih al-Abdan wa al-Anfush

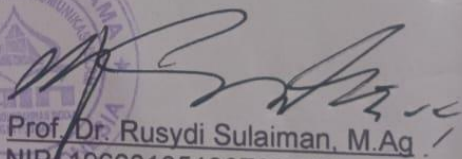
Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 24%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 17 April 2025

Dekan,



  
Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.  
NIP. 196601051997031001

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arliawan Gusti

NIM 2121042

Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “ **Strategi Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Abu Zaid al-Balkhi dalam Kitab *Mashalih al-Abdan wa al-Anfush***” ini adalah asli hasil karya atau penelitian sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 17 Februari 2025

Yang menyatakan



Arliawan Gusti

NIM. 2121042



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep.  
Babel, 33173

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal : Skripsi  
Saudara Arliawan Gusti

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
Di Bangka

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan dan meneliti hasil perbaikan, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Arliawan Gusti  
NIM : 2121042  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Strategi Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Abu  
Zaid al-Balkhi dalam Kitab *Mashalih al-Abdan wa al-Anfush*

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Harapan kami Semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqsyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.  
*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Pembimbing I

Nurviyanti Cholid, M. Pd. I  
NIP 198407312019032007

Bangka,  
Pembimbing II

Nila Siska Sari, M. A  
NIP. 199011272022032002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA ISNTITUSI  
AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) SYAIKH ABDURRAHMAN  
SIDDIK BANGKA BELITUNG FAKULTAS DAKWAH DAN  
KOMUNIKASI ISLAM**

Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka,  
Prov. Kep. Babel, 33173

---

**NOTA DINAS PENGUJI**

Hal : Skripsi  
Saudara Arliawan Gusti

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman  
Siddik Bangka Belitung

*Assalamua'alaikum Wr. Wb*

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:


Nama : Arliawan Gusti  
Nim : 2121042  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Strategi Menjaga Kesehatan Perpektif Abu Zayd Ahmad B.  
Sahl Al-Balhi Dalam Kitab *Masalih Al-Abdan Wal-Anfus*

Telah dapat diajukan kepada fakultas dakwah dan komunikasi islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos).

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

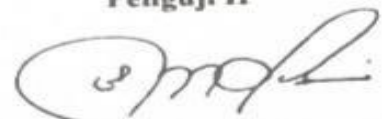
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

**Penguji I**

  
**Dr. Rusydi Sulaiman, M. Ag**  
NIP. 196601051997031001

Bangka, 16 April 2025

**Penguji II**

  
**Muhammad Sholeh Marsudi, M. A**  
NIP. 198404052019031009



# KEMENTERIAN AGAMA RI

## INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

### SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung

E-Mail: [humas@iainsasbabel.ac.id](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id)

Website: [www.iainsasbabel.ac.id](http://www.iainsasbabel.ac.id)

#### PENGESAHAN

Nomor: B - 373/FD/04/2025

Skripsi dengan judul: Strategi Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Abu Zayd Ahmad B. Sahl Al-Balhi dalam Kitab *Masalih Al Abdan Wal-Anfus*

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Arianawan Gusti  
N I M : 2121042  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

telah dimunaqasyahkan pada hari : Rabu 26 Februari 2025 dengan nilai B (84,75), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

#### DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Nurviyanti Cholid, S.Sos.I M.Pd.  
NIP. 198407312019032007

Pembimbing II,

Nila Siska Sari, M.A  
NIP. 199011272022032002

Penguji I,

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag  
NIP. 196601051997031001

Penguji II,

Muhammad Sholeh Marsudi, M.A  
NIP. 198404052019031009

Ketua Panitia

Safri, M. Sos.  
NIP. 199004182020121018

Bangka, 22 April 2025

Dekan,

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag  
NIP. 196601051997031001

## **MOTTO**

"Ilmu adalah cahaya, dan cahaya tidak akan menerangi kecuali bagi mereka yang mencarinya dengan kesungguhan." – Abu Zayd Ahmad B. Sahl Al-Balhi

“Orang yang bijak adalah mereka yang menjaga keseimbangan antara kesehatan tubuh dan kesehatan jiwa.” – Abu Zayd Ahmad B. Sahl Al-Balhi

"Kesuksesan bukan hanya tentang seberapa cepat kita sampai, tetapi tentang bagaimana kita bertahan dalam perjalanan." --Unknown

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah Swt yang telah memberikan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala usaha dan perjuangan. Skripsi ini saya persembahkan dengan penuh cinta dan rasa hormat kepada:

1. Allah Swt, yang selalu memberi saya kekuatan, kesabaran, dan kemudahan dalam setiap langkah kehidupan ini. Segala puji bagi-Mu, Ya Rabb, atas segala nikmat yang Engkau berikan.
2. Rasulullah Muhammad Saw, suri teladan terbaik dalam menjalani kehidupan yang penuh keberkahan, ilmu, dan kebijaksanaan.
3. Orang tua tercinta, Ayah (Arbain) dan Ibu (Maria), yang telah membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, doa yang tiada henti, pengorbanan yang tak terhingga, serta dukungan moral dan materi yang selalu mengiringi setiap langkah saya. Tanpa restu dan ridha kalian, saya bukanlah siapa-siapa.
4. Adikku tersayang, yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan doa di setiap perjalanan hidupku. Terima kasih atas dukungan yang tak pernah putus.
5. Seluruh keluarga besar, yang selalu memberi semangat, doa, dan dukungan dalam berbagai bentuk, baik secara langsung maupun tidak langsung.
6. Dosen pembimbing I dan II saya, yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, serta memberikan ilmu dan nasihat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
7. Para dosen dan tenaga pendidik Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, yang telah memberikan ilmu, wawasan, serta pengalaman berharga selama saya menimba ilmu di kampus ini.
8. Teman-teman seperjuangan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah menjadi sahabat, teman diskusi, dan tempat berbagi suka serta duka selama menjalani perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan kalian.
9. Almamater tercinta, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, tempat di mana saya menimba ilmu, membentuk karakter, dan menemukan banyak pengalaman berharga dalam hidup saya.
10. Para tokoh dan ilmuwan yang menjadi inspirasi dalam penelitian ini, khususnya Abu Zayd Ahmad B. Sahl Al-Balhi, yang pemikirannya telah menjadi dasar dalam kajian skripsi ini.

11. Seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, baik yang saya kenal maupun yang tidak, yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

12. Untuk seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Susi Damayanti. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga, waktu, maupun kata-kata semangat kepada saya. Telah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal yang menemani, mendukung atau menghibur disaat kesedihan, mendengar keluh kesah, memberi semangat untuk pantang menyerah. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui bersama menuju tujuan yang sama.

13. Untuk diriku sendiri, yang telah bertahan, berjuang, dan melewati berbagai rintangan serta tantangan dalam menyelesaikan tugas akademik ini. Terima kasih telah tetap kuat dan tidak menyerah.

Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang dan menjadi awal dari perjalanan panjang menuju ilmu yang lebih luas, dan Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi amal jariyah yang terus mengalir. Aamiin.

Arliawan Gusti

**STRATEGI MENJAGA KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF ABU  
ZAYD AHMAD B. SAHL AL-BALHI DALAM KITAB *MAṢĀLIḤ AL-  
ABDĀN WAL-ANFUS***

**Arliawan Gusti**

**2121042**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik  
Bangka Belitung**

***Abstract***

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang sering kali terabaikan. Pentingnya kesehatan mental harus diakui sebagai bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan. Abu Zayd Ahmad B. Sahl Al-Balhi, seorang cendekiawan Muslim abad ke-9, dalam karyanya *Maṣāliḥ Al-Abdān Wal-Anfus* menekankan pentingnya keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Al-Balhi mengajukan solusi bahwa kesehatan mental harus dipahami sebagai bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan, seperti faktor-faktor spiritual, emosional, dan fisik saling berinteraksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi menjaga kesehatan mental perspektif Abu Zayd Ahmad B. Sahl Al-Balhi dalam kitabnya serta penerapan strategi menjaga kesehatan mental yang ditawarkan Abu Zayd Ahmad B. Sahl Al-Balhi dalam aspek intrapersonal individu.

Penelitian ini menganalisis strategi kesehatan mental yang ditawarkan Al-Balhi serta relevansinya dengan kehidupan modern. Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Data dikumpulkan dari berbagai sumber literatur yang relevan, termasuk kitab *Maṣāliḥ Al-Abdān Wal-Anfus* yang menjadi sumber utamanya atau sumber data primer dan penelitian-penelitian lainnya terkait kesehatan mental dalam perspektif Islam yang menjadi sumber data sekunder.

Hasil penelitian ini terdapat 2 strategi dalam menjaga kesehatan mental menurut Al-Balhi, yaitu: Pertama, strategi internal yang diusulkan mencakup menjaga keseimbangan antara tubuh dan jiwa, menjalankan aktivitas fisik, mengimplementasikan kesehatan mental dan fisik dengan konteks Islam dan modern, serta penguatan aspek spiritual melalui ibadah dan introspeksi diri. Kedua, strategi eksternal yang mencakup pada pentingnya bantuan profesional, melibatkan peran dokter dan psikolog dalam mendiagnosis dan perawatan, serta pentingnya menjaga lingkungan sosial yang baik. Selanjutnya, penerapan strategi kesehatan mental yang ditawarkan Al-Balhi ini dapat menjadi panduan individu, yaitu mencakup pada membangun interaksi sosial yang baik, pengelolaan emosi yang stabil, serta mengembangkan hubungan yang sehat.

Kata kunci: Abu Zayd Al-Balhi, *Maṣāliḥ Al-Abdān Wal-Anfus*, Strategi, Kesehatan Mental.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah*, segala puji dan syukur ke hadirat Allah Swt yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Strategi Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Abu Zayd Ahmad B. Sahl Al-Balhi dalam Kitab *Maṣāliḥ Al-Abdān Wal-Anfus*". Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan banyak dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah Swt, atas segala limpahan rahmat, kesehatan, dan kesempatan yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan doa, motivasi, serta dukungan moral dan materil dalam setiap langkah perjalanan akademik penulis.
3. Dosen pembimbing I dan II, yang dengan penuh kesabaran dan dedikasi telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dosen-dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, yang telah membagikan ilmu dan wawasan berharga selama masa perkuliahan.
5. Rekan-rekan mahasiswa, yang telah memberikan dukungan dan semangat selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam berbagai bentuk sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya dalam memahami strategi kesehatan mental dalam perspektif Islam.

Akhir kata, semoga Allah Swt membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin.

Bangka Belitung, 17 Februari 2024

  
Ariawan Gusti

## DAFTAR ISI

<b>SURAT BEBAS PLAGIASI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iv</b>
<b>NOTA DINS PENGUJI.....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vii</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Kegunaan Penelitian.....	10
E. Telaah Pustaka.....	14
F. Sistematika Pembahasan.....	17
<b>BAB II KERANGKA TEORI.....</b>	<b>20</b>
A. Strategi.....	20
1. Pengertian Strategi.....	21
2. Fungsi Strategi.....	20
3. Tahapan Strategi.....	23
4. Strategi Kesehatan Mental.....	24
B. Kesehatan Mental.....	29
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	29

2. Urgensi Kesehatan Mental .....	30
3. Jenis-Jenis Kesehatan Mental.....	34
4. Aspek-Aspek Kesehatan Mental .....	37
5. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental .....	41
6. Faktor-Faktor Kesehatan Mental.....	53
7. Metode-Metode Perawatan Kesehatan Mental.....	66
8. Metode-Metode Perawatan Kesehatan Mental Dalam Islam .....	71
C. Abu Zayd Ahmad B. Sahl Al-Balhi .....	74
1. Abu Zayd Ahmad B. Sahl Al-Balhi.....	74
2. Karya-Karya Abu Zayd Ahmad B. Sahl Al-Balhi .....	77
D. Kitab <i>Maṣāliḥ Al-Abdān Wal-Anfus</i> .....	80
1. Sinopsis Kitab <i>Maṣāliḥ Al-Abdān Wal-Anfus</i> .....	80
2. Kontribusi Kitab <i>Maṣāliḥ Al-Abdān Wal-Anfus</i> Terhadap Kesehatan Mental .....	83
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>87</b>
A. Jenis Penelitian .....	87
B. Sumber Data Penelitian .....	88
C. Teknik Pengumpulan Data .....	91
D. Teknik Analisa Data.....	92
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>95</b>
A. Strategi Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Abu Zayd Al-Balhi Dalam Kitab <i>Maṣāliḥ Al-Abdān Wal-Anfus</i> .....	95

1. Strategi Internal.....	98
2. Strategi Eksternal .....	115
<b>B. Penerapan Strategi Menjaga Kesehatan Mental Yang Ditawarkan</b>	
Abu Zayd Ahmad B. Sahl Al-Balhi Dalam Aspek Intrapersonal	
Individu .....	127
1. Mengembangkan Interaksi Sosial Yang Baik.....	127
2. Pengelolaan Emosi Yang Stabil.....	129
3. Mengembangkan Hubungan Yang Sehat.....	133
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>135</b>
A. Kesimpulan.....	135
B. Saran.....	137
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>141</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel IV.I Strategi Internal dalam Menjaga Kesehatan Mental.....	109
Tabel IV.II Strategi Eksternal dalam Menjaga Kesehatan Mental.....	123