

Modifikasi Kognitif Abū Zayd al-Balkhī untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Siswa dalam Menghadapi *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'*

Tuhfi Fitria Abdullah^{1*}, Putri Anditasari²

^{1,2}UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

*Corresponding Author: 1221040114@student.uinsgd.ac.id

Abstrak

Kata Kunci:

Abū Zayd al-Balkhī, *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'*,
Modifikasi Kognitif.

Penelitian ini bertujuan untuk merekonstruksi pemikiran Abū Zayd al-Balkhī mengenai modifikasi kognitif sebagai upaya preventif mengatasi fenomena *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* (depresi dan kegelisahan) pada siswa. Di tengah meningkatnya gangguan kesehatan mental di lingkungan pendidikan, pemikiran al-Balkhī menawarkan pendekatan higiene mental yang relevan dengan psikologi kognitif kontemporer. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif melalui studi kepustakaan (*library research*) dengan teknik analisis isi (*content analysis*) terhadap naskah primer *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa al-Balkhī merumuskan enam taktik modifikasi kognitif yang berfungsi sebagai perisai mental untuk mengubah interpretasi irasional siswa terhadap kegagalan akademik menjadi pola pikir yang resilien. Teknik tersebut mencakup restrukturisasi ekspektasi, penguatan kontrol fungsi eksekutif akal, hingga pemanfaatan dimensi waktu sebagai strategi peluruhan emosi. Kesimpulannya, strategi manajemen pikiran al-Balkhī mampu memperkuat imunitas mental siswa melalui otonomi interpretasi terhadap stresor akademik.

Abstract

Keywords:

Abū Zayd al-Balkhī, *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'*,
Cognitive Modification.

This study aims to reconstruct Abū Zayd al-Balkhī's thoughts on cognitive modification as a preventive measure for addressing the phenomenon of *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* (depression and anxiety) among students. Amidst the rising cases of mental health disorders in educational environments, al-Balkhī's perspectives offer a mental hygiene approach that remains highly relevant to contemporary cognitive psychology. The research employs a qualitative method through library research, utilizing content analysis on the primary manuscript *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus*. The results indicate that al-Balkhī formulated six cognitive modification tactics that function as a "mental shield" to transform students' irrational interpretations of academic failure into a resilient mindset. These techniques include the restructuring of expectations, strengthening the executive control of the intellect, and utilizing the dimension of time as a strategy for emotional decay. In conclusion, al-Balkhī's mind management strategies are capable of strengthening students' mental immunity through the autonomy of interpretation regarding academic stressors.

How to Cite: Abdullah, T. A. & Anditasari, P. (2026). Modifikasi Kognitif Abū Zayd al-Balkhī untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Siswa dalam Menghadapi *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'*. *IRSYADA Journal of Counseling for Islamic Education*, 2(1). 1-13.

PENDAHULUAN

Idealisme pendidikan di tengah pesatnya perkembangan teknologi seharusnya mampu menciptakan ekosistem belajar yang memperkuat resiliensi mental siswa, bukan sekadar mengejar capaian akademik. Namun, realitas saat ini menunjukkan diskoneksi antara kemajuan digital dengan stabilitas emosional; kemudahan akses informasi sering kali berbanding lurus dengan meningkatnya tekanan sosial dan kecemasan siswa. Hal ini dipertegas oleh Laporan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* (2022) mengungkap fakta bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Kondisi ini semakin mengkhawatirkan dengan munculnya sejumlah kasus bunuh diri pada kalangan pelajar. Salah satunya adalah peristiwa tragis yang melibatkan seorang siswa SMK 1 Cimahi yang ditemukan meninggal akibat dugaan bunuh diri, meskipun penyebab pasti tindakan tersebut belum dapat dipastikan (Putra, 2026). Selain itu, laporan media mencatat empat kasus dugaan bunuh diri siswa yang terjadi pada November 2025 di wilayah Sumatera Barat dan Jawa Barat (Nathania, 2025). Temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan kerentanan kesehatan mental pada remaja yang perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak.

Rentetan peristiwa tersebut mengindikasikan bahwa siswa saat ini sedang mengalami kerapuhan psikologis yang dalam terminologi psikologi klinis diidentifikasi sebagai gejala depresi. Secara kognitif, siswa yang mengalami depresi kehilangan kemampuan untuk meregulasi emosi sehingga terjebak dalam kondisi *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* sebuah perpaduan antara kesedihan mendalam yang menetap dan keputusan yang melumpuhkan jiwa. Ketidakmampuan kognitif untuk memproses beban ekspektasi lingkungan ini memicu hilangnya harapan, yang kemudian memanifestasikan diri dalam tindakan fatalistik. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi krusial untuk membedah bagaimana penguatan aspek kognitif dan intervensi psikologis-spiritual dapat menjadi benteng pertahanan bagi siswa agar tidak terperosok ke dalam jurang depresi yang berujung pada terminasi hidup.

Dalam diskursus literatur kesehatan mental, kontribusi Abū Zayd al-Balkhī mulai mendapatkan perhatian luas, namun sering kali masih terbatas pada dimensi teoretis. Kajian oleh Shalawati dkk. (2023) memang telah meletakkan fondasi historis mengenai klasifikasi gejala depresi menurut al-Balkhī, akan tetapi pembahasan tersebut masih bersifat deskriptif dan belum mentransformasi konsep filosofis menjadi strategi intervensi yang praktis. Demikian pula dengan Arroisi & Himaya (2023) yang meskipun telah menekankan urgensi preventif, namun instrumen yang ditawarkan belum menyentuh aspek teknis yang spesifik bagi ekosistem siswa. Di sisi lain, pendekatan psikoedukasi modern seperti yang dipaparkan Tsany dkk. (2026) menunjukkan keterbatasan pada dominasi paradigma klinis yang berfokus pada penanganan gejala, sehingga kurang menyentuh dimensi kognitif-spiritual yang menjadi karakteristik siswa.

Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut melalui pendekatan yang lebih mendalam terhadap pemikiran dalam manuskrip *Maṣāliḥ al-Abdān wa al-Anfus* karya Abū Zayd al-Balkhī. Nilai pembeda dalam kajian ini tidak hanya terletak pada paparan teori secara umum, melainkan pada penyusunan instrumen praktis berupa teknik pengelolaan pikiran yang dapat digunakan secara mandiri oleh siswa. Jika kajian terdahulu cenderung berfokus pada pengenalan gejala, studi ini melangkah lebih konkret dengan mentransformasi literasi klasik menjadi berbagai pilihan cara untuk merekonstruksi pola pikir saat menghadapi kondisi *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'*. Pilihan cara tersebut mencakup penyeimbangan kondisi fisik-psikis hingga pengaturan sudut pandang

terhadap waktu, yang secara kolektif membekali siswa dengan ketangguhan mental serta kestabilan kognitif yang kokoh.

Secara teoretis, konsep pencegahan ini bersandar pada prinsip *higiene mental* yang dikembangkan Abū Zayd al-Balkhī. Beliau menegaskan bahwa kesehatan jiwa bergantung pada kekuatan kognisi dalam membangun perisai (*shielding*) sebelum *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* menyerang. Al-Balkhī menekankan pentingnya menyimpan pikiran-pikiran sehat ke dalam memori saat jiwa dalam kondisi stabil sebagai cadangan kekuatan jiwa (Badri, 2013). Konsep ini sejalan dengan teori Skema Kognitif (*Cognitive Schemata*) dari Aaron T. Beck menjelaskan bahwa depresi dipicu oleh skema negatif yang distorsif. Oleh karena itu, penguatan skema positif yang adaptif saat kondisi tenang akan berfungsi sebagai mekanisme pertahanan kognitif (Beck et al., 1979, 2024). Al-Balkhī berpandangan bahwa taktik mental yang dipersiapkan ini menjadi pertolongan pertama untuk mencegah kesedihan (*Al-Ḥuzn*) berkembang menjadi kondisi klinis yang lebih berat. Dengan demikian, internalisasi pikiran sehat secara sistematis bertindak sebagai instrumen restrukturisasi kognitif mandiri yang memperkuat resiliensi siswa.

Penelitian ini mengeksplor mekanisme modifikasi Kognitif Abū Zayd al-Balkhī sebagai strategi preventif dalam memitigasi eskalasi *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* dualisme kesedihan masa lalu dan kecemasan masa depan yang kian marak menjangkiti kesehatan mental siswa. Fokus utama kajian ini terletak pada bagaimana teknik restrukturisasi pikiran Abū Zayd al-Balkhī mampu mengubah pola kognitif distorsif siswa menjadi skema berpikir yang lebih resilien melalui penguatan dialog internal yang positif. Dengan menguraikan tahapan identifikasi hingga substitusi pikiran negatif secara sistematis, penelitian ini bertujuan menyajikan sintesis antara psikologi klinis klasik dan kebutuhan modern di institusi pendidikan. Secara teoretis, studi ini memperkuat literatur tasawuf kontemporer dan psikoterapi, sementara secara praktis, menyediakan panduan intervensi dini yang dapat diadaptasi di lingkungan sekolah untuk menumbuhkan kemandirian siswa dalam melakukan mitigasi psikologis secara presisi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian (Mestika Zed, 2014). Objek material dalam penelitian ini adalah pemikiran Abu Zayd Abū Zayd al-Balkhī mengenai upaya preventif *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* yang dikaji secara deskriptif-analitis. Pendekatan ini bertujuan untuk membedah secara sistematis langkah-langkah praktis dalam menghadapi *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* melalui analisis teks secara mandiri.

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah naskah klasik karya Abū Zayd al-Balkhī berjudul *Maṣāliḥ al-Abdan wa al-Anfus* yang dipelajari melalui buku *Maṣāliḥ al-Abdan wa al-Anfus*. Naskah asli berbahasa Arab tersebut dikaji melalui buku *Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician* yang merupakan hasil translasi, penyuntingan, dan anotasi mendalam oleh Prof. Malik Badri. Peneliti menjadikan teks klasik dan catatan kritis tersebut sebagai satu kesatuan rujukan untuk memahami teknik operasional seperti restrukturisasi kognitif dan manajemen pikiran. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi terhadap naskah primer dan literatur pendukung yang relevan dengan topik bahasan.

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi (*content analysis*) secara tekstual. Analisis isi digunakan untuk menarik inferensi yang valid dan objektif dari sebuah teks atau naskah

(Krippendor, 2004). Tahapan analisis dimulai dengan mengidentifikasi istilah kunci mengenai gejala kesedihan, mengklasifikasikan taktik mental Abū Zayd al-Balkhī, serta melakukan interpretasi mendalam terhadap hasil anotasi Malik Badri. Seluruh proses ini dilakukan untuk menghasilkan sintesis teoretis yang autentik guna merumuskan langkah intervensi kognitif yang sistematis bagi siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Al-Ḥuzn wa Al-Jazā' Menurut Abū Zayd al-Balkhī

Dalam manuskrip orisinalnya, Abū Zayd al-Balkhī secara konsisten mendampingkan terminologi *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* sebagai satu kesatuan fenomena psikis yang saling berkelindan, di mana *Al-Ḥuzn* merepresentasikan kedalaman rasa sedih dan *Al-Jazā'* merujuk pada kegelisahan atau ketidaksabaran ekstrem yang menyertainya. Pola ini pula yang dipertahankan oleh Malik Badri dalam naskah anotasi modernnya, yang secara eksplisit menggandengkan kata *sadness and depression* sehingga dalam diskursus ini keduanya dipandang sebagai entitas tunggal yang tidak dapat dipisahkan secara dikotomis. Secara analitis, penggabungan ini menunjukkan bahwa Al-Balkhī telah memahami depresi bukan sebagai emosi tunggal, melainkan sebagai sindrom kompleks yang melibatkan dimensi afektif (sedih) dan psikomotorik (gelisah/agitasi).

Abū Zayd al-Balkhī memberikan klasifikasi yang tajam melalui analogi fenomenologis. Depresi (*Al-Jazā'*) diibaratkan sebagai bara api yang menyala hebat, sementara kesedihan (*Al-Ḥuzn*) adalah bara yang tetap membara meskipun apinya telah surut. Analogi ini mengindikasikan pemahaman al-Balkhī mengenai intensitas energi psikis; di mana depresi merupakan konsumsi energi mental secara masif yang mampu mengeklipsi cahaya matahari jiwa. Secara temporal, al-Balkhī membedah penderitaan manusia ke dalam dua garis waktu, *khawf* (takut) sebagai distorsi terhadap masa depan, dan *huzn* (sedih) sebagai kegagalan melepaskan masa lalu. Integrasi keduanya dianggap sebagai puncak penderitaan hidup yang paling destruktif bagi manusia (Ariel Pramudya, 2023).

Lebih lanjut, Abū Zayd al-Balkhī melakukan terobosan saintifik dengan mengklasifikasikan *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* ke dalam dua tipologi utama yang sangat relevan dengan kategori klinis modern. *Pertama*, yang diketahui penyebabnya, misalnya kehilangan kerabat tercinta atau ketidakmampuan memperoleh sesuatu yang sangat diinginkannya. Dalam perspektif kognitif, tipologi ini menonjolkan peran interpretasi individu terhadap realitas. Oleh karena itu, al-Balkhī menawarkan teknik intervensi internal berupa latihan pemikiran optimis. Ini merupakan bentuk awal dari *Self-Cognitive Restructuring*, di mana individu dilatih untuk merekonstruksi makna kehilangan agar tidak tereskalasi menjadi patologi permanen.

Kedua, yang tidak diketahui penyebabnya, ini adalah kesedihan yang tanpa pemicu eksternal yang jelas. beragam kesenangan, tetapi tidak mengetahui penyebab kesedihan yang dirasakan. Perawatan untuk gejala ini bersifat fisik dan psikologis. Perawatan untuk gejala ini bersifat fisik dan psikologis. Terobosan al-Balkhī di sini sangat signifikan; ia mendeteksi keterlibatan faktor biologis jauh sebelum konsep neurotransmitter ditemukan. Dengan merekomendasikan perbaikan sirkulasi darah dan aktivitas yang memberikan kehangatan emosional, al-Balkhī sebenarnya melakukan pendekatan somatik untuk menstimulasi hormon kebahagiaan secara alami (Al-Balkhi, 2003; Badri, 2013).

Dalam diskursus kontemporer, klasifikasi tersebut menemukan relevansinya pada realitas pendidikan saat ini, di mana fenomena *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* bermanifestasi secara nyata melalui kondisi *Academic Burnout* (kejenuhan akademik) yang dialami oleh banyak siswa akibat tekanan

kurikulum dan ekspektasi sosial yang tinggi (Lin & Huang, 2014). Kondisi ini muncul bukan sekadar sebagai rasa lelah biasa, melainkan sebagai kesatuan penderitaan di mana siswa merasakan kesedihan mendalam (*Al-Ḥuzn*) atas hilangnya motivasi belajar, yang secara simultan dibarengi dengan kegelisahan ekstrem (*Al-Jazā'*) terhadap masa depan yang tidak pasti.

Siswa yang terjebak dalam pusaran ini sering kali kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya mereka sukai (*anhedonia*) dan menunjukkan gejala fisik seperti gangguan tidur serta penurunan energi secara drastis, gejala ini dalam terminologi klinis sering dikaitkan dengan penurunan neurobiologis (Serretti, 2023). Secara analitis, kondisi ini merupakan manifestasi nyata dari *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* yang oleh Al-Balkhī dianalogikan seperti 'gerhana matahari'. Metafora ini menegaskan bahwa depresi bukanlah hilangnya kecerdasan, melainkan tertutupnya fungsi rasional oleh bayang-bayang emosional akibat tekanan akademik yang repetitif. Akibatnya, terjadi 'kegelapan mental' yang melumpuhkan fungsi kognitif; bukan karena rendahnya intelegensi, melainkan karena energi mental siswa habis terpakai untuk memproses konflik *Al-Ḥuzn* (kesedihan masa lalu) dan *Al-Jazā'* (kegelisahan masa kini) yang belum terurai (Ariel Pramudya, 2023; Badri, 2013).

Kognisi Menurut Abū Zayd al-Balkhī

Menurut Abū Zayd al-Balkhī, kognisi merupakan faktor utama yang menentukan keadaan emosional seseorang, di mana gangguan psikologis seperti kemarahan dan kesedihan berakar pada pemikiran salah atau keyakinan irasional. Sebagai fakultas jiwa yang mencakup akal, pemahaman, serta memori, kognisi berfungsi sebagai instrumen interpretasi terhadap pengalaman hidup. Al-Balkhī memosisikan kognisi bukan sekadar sebagai penerima informasi, melainkan sebagai filter aktif yang menentukan kualitas afeksi manusia. Dalam pandangannya pemicu utama masalah emosional bukanlah pengalaman menyakitkan itu sendiri, melainkan cara seseorang menginterpretasikannya secara negatif. Oleh karena itu, kesehatan jiwa sangat bergantung pada kemampuan individu dalam membangun perisai melalui latihan kognitif sebelum gangguan datang, termasuk meyakinkan diri secara logis mengenai hakikat dunia yang tidak sempurna agar tetap tangguh saat menghadapi musibah (Badri, 2013).

Dalam kerangka terapi kognitifnya, Abū Zayd al-Balkhī menekankan pentingnya penyimpanan kognitif (*retensi*) yang diinternalisasi saat kondisi tenang. Retensi kognitif ini secara teoretis berfungsi sebagai memori kerja kognitif yang siap dipanggil (*retrieval*) untuk menginterupsi serangan emosional mendadak. Proses ini melibatkan taktik mental aktif untuk mengubah konten pemikiran batin dan mengganti pola pikir *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* dengan argumen logis. Analisis ini mengungkap bahwa al-Balkhī telah merumuskan mekanisme *Cognitive Reappraisal*, yaitu sebuah teknik modern untuk regulasi emosi dengan cara mengubah cara individu memproses makna dari pengalamannya secara kognitif (Dar & Asthana, 2026).

Dalam konteks pendidikan modern, kognisi siswa sering kali terjebak dalam pola pemikiran salah yang diidentifikasi Abū Zayd al-Balkhī sebagai akar penderitaan psikis. Keyakinan irasional bahwa harga diri hanya ditentukan oleh pencapaian akademik menciptakan distorsi kognitif yang memicu *Al-Ḥuzn* (kesedihan) dan *Al-Jazā'* (kegelisahan) secara simultan (Khan et al., 2025). Tanpa ketersediaan stok pikiran sehat yang disimpan saat kondisi tenang, siswa menjadi rentan terhadap serangan emosional mendadak, di mana ingatan mereka lebih didominasi oleh kecemasan masa depan daripada argumen logis yang menenangkan.

Oleh karena itu, implementasi terapi kognitif Abū Zayd al-Balkhī pada siswa saat ini dapat dilakukan melalui pelatihan retensi kognitif. Fokusnya adalah mengubah orientasi kognitif dari

performa (*result-oriented*) menjadi proses (*process-oriented*). Dengan merekonstruksi hakikat belajar sebagai bagian dari pertumbuhan yang tidak luput dari kegagalan, kognisi siswa berfungsi kembali sebagai instrumen mitigasi mandiri yang menetralsir pola pikir *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* (kesedihan dan depresi). Integrasi ini menunjukkan bahwa solusi atas masalah emosional siswa tidak selalu membutuhkan intervensi medis berat, melainkan penguatan kembali kapasitas akal dalam menginterpretasikan realitas secara sehat.

Mekanisme Kognisi Terbentuknya Depresi

Pemahaman mengenai modifikasi pikiran dalam perspektif Abū Zayd al-Balkhī perlu diawali dengan pemaparan mengenai bagaimana *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* (kesedihan dan depresi) berkembang secara kognitif. Literatur psikologi kognitif menunjukkan bahwa depresi merupakan hasil dari proses bertahap yang melibatkan interaksi antara kerentanan psikologis, stresor lingkungan, bias pemrosesan informasi, serta kegagalan mekanisme kontrol pikiran. Kerangka ini tidak hanya berakar pada teori kognitif yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck, tetapi juga diperluas oleh berbagai ahli kontemporer dalam bidang kontrol kognitif dan regulasi emosi (Gotlib & Joormann, 2010; Lemoult & Gotlib, 2025).



Gambar 1. Proses Kognisi menuju Depresi

Tahap pertama adalah pembentukan skema kognitif negatif yang bersifat laten. Skema merupakan struktur mental internal yang berfungsi sebagai penyaring informasi. Pengalaman buruk, terutama pada masa awal kehidupan, berkontribusi terhadap pembentukan skema depresi dengan tema kehilangan, kegagalan, penolakan, dan ketidakberdayaan. Skema ini dapat tetap tidak aktif dalam jangka waktu lama, tetapi tetap tersimpan sebagai kerentanan kognitif.

Tahap kedua terjadi melalui aktivasi skema oleh stresor lingkungan, sebagaimana dijelaskan dalam model *diathesis stress* atau *vulnerability stress*. Peristiwa kehidupan yang penuh tekanan berperan sebagai pemicu yang mengaktifkan skema laten tersebut. Begitu aktif, skema mulai mendominasi proses pemaknaan terhadap pengalaman sehari-hari.

Tahap ketiga ditandai dengan munculnya triad kognitif dan pikiran otomatis negatif, yaitu pandangan disfungsional terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan. Individu memandang

dirinya tidak berharga, dunia sebagai lingkungan yang tidak mendukung, serta masa depan sebagai sesuatu yang tanpa harapan. Pada fase ini, pikiran otomatis menjadi semakin sulit dibedakan dari realitas objektif.

Tahap keempat melibatkan bias pemrosesan informasi. Literatur kontemporer menjelaskan bahwa bias ini mencakup beberapa level. Pada bias atensi, individu mengalami kesulitan melepaskan perhatian dari stimulus negatif. Pada bias interpretasi, informasi ambigu cenderung ditafsirkan secara negatif. Pada bias memori, individu lebih mudah mengingat informasi yang selaras dengan suasana hati negatif (*mood-congruent*) serta menunjukkan kecenderungan memori autobiografis yang terlalu umum (*overgeneral memory*). Penelitian mutakhir menekankan bahwa bias-bias ini bukan sekadar konsekuensi depresi, tetapi turut berperan dalam mempertahankan kondisi tersebut.

Tahap kelima adalah defisit kontrol kognitif, khususnya pada fungsi eksekutif. Pengembangan teori kognitif modern menunjukkan bahwa individu depresi mengalami kesulitan dalam menghambat (*inhibiting*) informasi negatif yang masuk ke dalam memori kerja serta kesulitan memperbarui (*updating*) atau mengeluarkan materi negatif yang sudah tidak relevan. Kegagalan ini menyebabkan pikiran negatif bertahan lebih lama dalam kesadaran dan memperkuat suasana hati negatif.

Tahap keenam adalah munculnya ruminasi sebagai strategi regulasi emosi yang maladaptif. Ruminasi ditandai oleh proses berpikir yang berulang, pasif, dan sulit dikendalikan mengenai penyebab serta konsekuensi suasana hati negatif. Dalam perspektif kontemporer, ruminasi dipandang sebagai hasil dari interaksi antara bias kognitif dan defisit kontrol, sekaligus sebagai mekanisme yang memperpanjang episode depresi.

Tahap ketujuh adalah terbentuknya depresi klinis yang menetap, yang ditandai oleh suasana hati negatif berkepanjangan dan penurunan minat atau kesenangan. Interaksi antara skema negatif, bias pemrosesan informasi, defisit kontrol kognitif, dan ruminasi membentuk lingkaran yang saling memperkuat. Model integratif yang dikembangkan dalam literatur modern menunjukkan bahwa depresi bukan hanya akibat isi pikiran yang negatif, tetapi juga akibat kegagalan sistem pengelolaan pikiran itu sendiri.

Dengan demikian, tujuh tahapan kognitif tersebut merupakan sintesis antara teori kognitif klasik dan pengembangan neurokognitif kontemporer, yang bersama-sama menjelaskan bagaimana depresi terbentuk, berkembang, dan dipertahankan. Jika proses kognitif tersebut terjadi pada siswa, maka kerentanan menjadi semakin signifikan. Pada fase perkembangan ini, siswa berada dalam dinamika pencarian identitas, tuntutan akademik, serta relasi sosial yang intens. Kegagalan akademik, konflik pertemanan, maupun tekanan keluarga dapat berfungsi sebagai stresor yang mengaktifkan skema negatif laten. Ketika siswa belum memiliki kemampuan pengelolaan pikiran yang memadai, bias pemrosesan informasi dan ruminasi berpotensi berkembang lebih cepat dan menetap. Oleh karena itu, intervensi preventif pada siswa perlu diarahkan pada penguatan kemampuan pengelolaan kognitif sebelum terbentuk lingkaran depresi yang menetap.

Modifikasi Kognitif Abū Zayd al-Balkhī

Kebutuhan akan pendekatan preventif berbasis pengelolaan pikiran tersebut menemukan relevansinya dalam pemikiran Abū Zayd al-Balkhī. Jauh sebelum teori kognitif modern berkembang, Abū Zayd al-Balkhī telah menegaskan bahwa kesedihan dan kecemasan yang memiliki sebab tertentu dapat ditangani melalui latihan mental. Ia membedakan pendekatan

eksternal melalui penasihat bijak dan pendekatan internal melalui mekanisme mental yang dilatih individu untuk mengelola kesedihan akibat kehilangan atau kegagalan. Pendekatan internal inilah yang secara konseptual dapat dipahami sebagai bentuk awal modifikasi kognitif. Berdasarkan manuskrip, strategi internal tersebut meliputi enam bentuk latihan mental. Enam taktik ini bukan urutan langkah, melainkan instrumen kognitif yang bisa dipilih sesuai kebutuhan individu. Penggunaannya bertujuan untuk membangun imunitas mental (*mental immunity*) siswa sebelum mereka terpapar tekanan sosial yang lebih berat.



Gambar 2. Modifikasi Kognitif menurut Abū Zayd al-Balkhī

Cara pertama adalah berpikir bahwa kesedihan dan kecemasan akan berdampak negative bagi tubuh. Abū Zayd al-Balkhī memandang jiwa (*nafs*) sebagai entitas spiritual-kognitif yang menentukan kualitas kebahagiaan manusia serta memiliki hubungan timbal balik yang kuat dengan kondisi fisik. Membiarkan kesedihan dan kecemasan berlarut-larut hingga merusak tubuh merupakan bentuk kerugian yang nyata. Analisis ini membuktikan bahwa Al-Balkhī telah merumuskan konsep kedokteran psikosomatis jauh sebelum disiplin ilmu tersebut mapan di dunia modern.

Pandangan ini selaras dengan temuan psikologi kontemporer mengenai jalur neuroendokrin, di mana pola pikir ruminatif secara persisten mengaktifkan respons stres melalui sumbu hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA axis). Aktivasi kronis ini memicu pelepasan kortisol yang berlebihan, yang dalam jangka panjang menginduksi supresi sistem imun, disregulasi metabolisme, dan gangguan fungsi organ vital (Gianferante et al., 2015). gangguan kognitif di sini berperan sebagai stresor internal yang melakukan sabotase biologis terhadap inang (tubuh).

Mekanisme tersebut membantu menjelaskan fenomena somatisasi pada siswa, ketika tekanan akademik atau konflik sosial muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti sakit kepala, kelelahan, dan gangguan lambung (Fischer et al., 2016). Dalam kerangka ini, kesejahteraan tidak dapat dipisahkan dari keseimbangan antara aspek mental dan fisik, dengan akal sebagai

pengaruhnya (Haque, 2004). Oleh karena itu, modifikasi kognitif yang dianjurkan al-Balkhī dapat dipahami sebagai strategi preventif untuk menjaga stabilitas psikofisiologis siswa, sehingga capaian akademik tidak diperoleh dengan mengorbankan kesehatan jiwa dan tubuh.

Kedua, pahami bahwa kehidupan di dunia tidak akan selalu dan mesti bahagia. Abū Zayd al-Balkhī menjelaskan bahwa kesedihan sering muncul ketika seseorang menggantungkan kebahagiaan pada sesuatu yang belum tentu berada dalam kendalinya. Secara analitis, Al-Balkhī di sini sedang melakukan dekonstruksi terhadap mitos kebahagiaan absolut yang sering menjadi beban kognitif individu. Dalam konteks siswa, harapan untuk selalu mendapat nilai tertinggi atau apresiasi sosial merupakan bentuk *external locus of control* yang rapuh. Ketika harapan tersebut tidak terpenuhi, terjadi malfungsi interpretasi di mana siswa menafsirkan situasi sebagai kegagalan personal total (*self-labeling*), bukan sebagai fluktuasi wajar dalam proses belajar

Secara psikologis, hal ini sejalan dengan teori *appraisal* kognitif bahwa emosi bukanlah reaksi langsung terhadap peristiwa lingkungan, melainkan produk dari **makna pribadi** yang diberikan individu terhadap peristiwa tersebut (Lazarus, 1991). Distorsi berpikir seperti ekspektasi negatif dan interpretasi yang salah terhadap stresor akademik meningkatkan beban gejala fisik melalui mekanisme biologis (sumbu HPA). Hal ini menunjukkan bahwa cara kita berpikir tentang suatu masalah sering kali lebih merusak daripada masalah itu sendiri (Beck, 2008). Dengan menginternalisasi hakikat dunia yang fluktuatif, siswa sebenarnya sedang melakukan *Cognitive Reframing*, mengubah paradigma dari tuntutan kesempurnaan menjadi penerimaan realitas. Penataan ekspektasi yang lebih realistis dan fleksibel ini memungkinkan siswa mengurangi interpretasi katastrofik, sehingga stabilitas emosi tetap terjaga di tengah tekanan akademik yang dinamis.

Ketiga, modifikasi kognitif dalam pemikiran Abū Zayd al-Balkhī menekankan pentingnya menyadari bahwa reaksi emosional yang berlebihan terhadap kehilangan atau kegagalan merupakan bentuk lemahnya pengendalian diri. Menurut Al-Balkhī, jika setiap ketidaktercapaian ditanggapi dengan keputusan, individu sebenarnya sedang melakukan perusakan diri secara sukarela. Al-Balkhī menganjurkan latihan kesabaran (*self-regulation*) dan pembiasaan berpikir rasional agar respons emosional menjadi lebih proporsional (Badri, 2013). Pendekatan ini sejalan dengan konsep restrukturisasi kognitif dalam terapi kognitif dari Aaron T. Beck, yang menjelaskan bahwa individu dapat belajar mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional agar emosi menjadi lebih adaptif (Beck, 2008). Bagi siswa kemampuan menata ulang pikiran misalnya melihat nilai rendah sebagai umpan balik untuk belajar, bukan sebagai label kegagalan diri membantu membangun ketahanan emosional dan mencegah reaksi putus asa yang berlebihan.

Keempat, menyadari bahwa jiwa adalah anugerah paling berharga dan harus dijaga. Abū Zayd al-Balkhī menjelaskan bahwa seseorang mencintai harta, capaian, dan relasi karena semua itu dinikmati melalui keberadaan jiwa dan tubuhnya. Merusak kesehatan jiwa dengan kesedihan berlebihan atas kehilangan tertentu berarti mengorbankan yang pokok demi sesuatu yang bersifat cabang adalah sebuah kesalahan logika yang fatal (Badri, 2013). Analisis mendalam terhadap poin ini mengungkap sebuah strategi hierarki nilai kognitif. Al-Balkhī mengajak individu untuk melakukan kalkulasi rasional, mempertaruhkan kesehatan mental (modal utama) demi kehilangan materi (cabang) adalah kerugian ekonomi psikis yang besar.

Secara psikologis, gagasan ini selaras dengan model kognitif dari Aaron T. Beck yang menekankan bahwa penderitaan emosional berkaitan dengan interpretasi dan keyakinan yang tidak adaptif terhadap peristiwa (Beck & Haigh, 2014). Dalam konteks siswa, kegagalan akademik tidak perlu dimaknai sebagai runtuhnya nilai diri, melainkan sebagai peristiwa terbatas yang

dapat dievaluasi ulang secara rasional. Penelitian *self-compassion* Kristin Neff (2003) memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa memandang kekurangan sebagai bagian dari pengalaman manusia universal akan meningkatkan kesejahteraan psikis. Dengan memosisikan jiwa sebagai yang paling pokok, siswa mengembangkan identitas yang resilien, di mana harga diri mereka tidak lagi rapuh karena tidak lagi digantungkan pada variabel eksternal yang fluktuatif, melainkan pada pemeliharaan integritas diri yang stabil (Harvard, 2022)

Kelima, membandingkan musibah yang dialami dengan kemungkinan musibah yang lebih besar. Abū Zayd al-Balkhī menganjurkan individu untuk melakukan penimbangan rasional antara dampak musibah dengan dampak kesedihan itu sendiri. Analogi tentang menjual modal demi keuntungan kecil menegaskan bahwa merusak kesehatan jiwa (modal utama) akibat kehilangan materi atau harapan adalah sebuah galat logika. Secara analitis, al-Balkhī di sini menerapkan teknik *Downward Social Comparison* dan *Risk Assessment*. Dengan membandingkan musibah saat ini dengan skenario yang lebih buruk, akal dipaksa keluar dari terowongan kognitif yang sempit, memungkinkan siswa untuk merestrukturisasi skala ancaman dari absolut menjadi relatif. (Badri, 2013).

Dalam konteks siswa, kegagalan akademik, tekanan capaian, dan perbandingan sosial kerap dimaknai sebagai ancaman terhadap identitas diri secara menyeluruh. Pendekatan Abū Zayd al-Balkhī relevan karena selaras dengan model kognitif modern yang menegaskan bahwa distress emosional lebih dipengaruhi oleh interpretasi terhadap peristiwa daripada peristiwa itu sendiri (Kovacs & Beck, 1978). Selain itu, strategi *Cognitive Reappraisal* mengajarkan siswa untuk mengubah konstruksi makna suatu peristiwa. Taktik membandingkan ini bukan sekadar upaya menghibur diri, melainkan mekanisme untuk menurunkan reaktivitas amigdala melalui kontrol *prefrontal* sehingga ujian tidak lagi dipersepsikan sebagai tes hidup-mati, melainkan sebagai tantangan yang dapat dikelola (Gross, 2002).

Keenam, menyadari bahwa kesedihan bersifat sementara. Abū Zayd al-Balkhī menegaskan bahwa kesedihan bukanlah entitas statis, melainkan proses yang secara alami akan tergerus oleh waktu. Ia mengidentifikasi bahwa titik terberat musibah terletak pada fase inepsi (*the inception*) atau detik pertama saat emosi berada pada puncak volatilitas. Melalui manuver mental, al-Balkhī mengajak individu menyadari bahwa setiap hari yang terlewati secara otomatis mendegradasi intensitas rasa sakit tersebut (Badri, 2013). Pendekatan ini sangat relevan sebagai solusi preventif bagi siswa yang sering terjebak dalam katastrofisasi kecenderungan memandang kegagalan akademik atau personal sebagai penderitaan abadi (Nall, 2023). Pemberian dimensi waktu terhadap rasa sakit ini memberikan jarak kognitif (*cognitive distancing*) bagi siswa, bahwa apa yang dirasakan hari ini bukanlah kondisi permanen. Integrasi dengan logoterapi Viktor Frankl memperkuat bahwa kesadaran akan kefanaan duka bertindak sebagai strategi kognitif untuk menjaga integritas jiwa (Frankl, 2017). Al-Balkhī menawarkan katarsis intelektual yang mengajarkan siswa bahwa ketabahan di masa sulit adalah investasi kognitif yang akan membuahkan stabilitas mental di masa depan

Seluruh strategi modifikasi kognitif yang dipaparkan Abū Zayd al-Balkhī ini menegaskan bahwa otoritas akal untuk menginterpretasikan kembali setiap peristiwa kehidupan adalah kekuatan utama dalam menghadapi *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* (depresi dan kesedihan). Perlindungan mental dibangun dengan memasukkan taktik mental klasik ini ke dalam dinamika psikologis siswa kontemporer, mulai dari reorganisasi ekspektasi hingga kesadaran akan kefanaan duka. Pada akhirnya, kearifan abad kesembilan ini menunjukkan bahwa transformasi pola pikir bukan sekadar pengobatan emosional, tapi juga kebutuhan hidup bagi siswa untuk menjaga

keseimbangan antara integritas jiwa dan ketahanan fisik di tengah tuntutan akademik yang kian kompleks

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa modifikasi kognitif Abū Zayd al-Balkhī merupakan strategi dalam regulasi emosi yang berfokus pada perubahan pola pikir untuk memengaruhi respons emosional dalam menghadapi kondisi Al-Ḥuzn wa Al-Jazā' pada siswa. Secara teoretis, ditemukan bahwa kesehatan mental siswa sangat bergantung pada kemampuan akal dalam mengontrol kesedihan dan kegelisahan agar tidak berdampak buruk pada kondisi fisik (psikosomatis). Manfaat praktisnya adalah memberikan siswa perisai mental melalui teknik berpikir realistis agar mereka tetap tenang saat menghadapi tekanan akademik tanpa harus jatuh ke dalam lubang Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'. Meskipun begitu, penelitian ini memiliki keterbatasan karena masih bersifat studi pustaka, sehingga pembuktian empiris terhadap teknik-teknik ini perlu dilakukan melalui eksperimen langsung kepada siswa di lapangan.

Sebagai rekomendasi, penelitian selanjutnya perlu melakukan uji coba langsung (eksperimen) untuk mengukur sejauh mana teknik al-Balkhī ini secara efektif dapat menurunkan level *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* pada diri siswa. Siswa disarankan untuk mulai melatih ketahanan kognitif secara mandiri agar mampu mengelola gejala *Al-Ḥuzn wa Al-Jazā'* setiap kali menghadapi tekanan. Selain itu, peneliti masa depan didorong untuk mengembangkan alat ukur atau kuesioner khusus guna mendeteksi sejauh mana siswa mampu menerapkan pola pikir al-Balkhī dalam meredam kecemasan mereka. Dengan begitu, metode klasik ini benar-benar menjadi solusi praktis bagi siswa untuk menjaga kesehatan jiwa sekaligus mempertahankan prestasi akademik mereka.

REFERENSI

- Al-Balkhi, A. Z. (2003). *Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfus* (M. al-M. F. lil-B. wa al-D. Al-Islāmiyyah (ed.); Edisi 1434). Pusat Penelitian dan Studi Islam Raja Faisal.
- Ariel Pramudya. (2023). *Kitab Kesehatan Mental*. Rene Turos Indonesia.
- Arroisi, J., & Himaya, N. N. (2023). 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(1), 1–12. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v11i1.29913>
- Badri, M. (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth century Physician*. The International Institute Of Islamic Thought.
- Beck, A. T. (2008). The Evolution of the Cognitive Model of Depression and Its Neurobiological Correlates. *Am J Psychiatry*, 165, 969–977.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in Cognitive Theory and Therapy: The Generic Cognitive Model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1–24. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Emery, G., Derubeis, R. J., & Hollon, S. D. (2024). *Cognitive Therapy of Depression* (Second edi). Guilford Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. The Guilford

Press.

- Dar, K. F., & Asthana, M. K. (2026). Cognitive reappraisal of conditioned fear : A systematic review. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 90, 1–11.
- Fischer, S., Nater, U. M., & Laferton, J. A. C. (2016). Negative Stress Beliefs Predict Somatic Symptoms in Students Under Academic Stress. *International Journal of Behavioral Medicine*, 23, 746–751. <https://doi.org/10.1007/s12529-016-9562-y>
- Frankl, V. E. (2017). *Man's Search For Meaning* (terjemahan). PT Mizan Publika.
- Gianferante, D., Thoma, M. V, Hanlin, L., Chen, X., Breines, J., Zoccola, P. M., & Rohleder, N. (2015). Post-Stress Rumination Predicts HPA Axis Responses to Repeated Acute Stress. *Psychoneuroendocrinology*, 49, 244–252. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.07.021>.Post-stress
- Gotlib, I. H., & Joormann, J. (2010). Cognition and Depression: Current Status and Future Directions. *NIH Public Access Author Manuscript Annu Rev Clin Psychol*, 6, 285–312. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131305>.Cognition
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation : Affective , cognitive , and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Haque, A. (2004). Psychology from Islamic Perspective : Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357–377.
- Harvard, A. (2022). *Psychology: Learn Influence And Persuasion And Read Body Language (Advanced Nlp Mindset: The New Psychology Of Success To Skyrocket Your Life And Your Career)*. Regina Loviusher.
- Health, C. for R., Queensland, U. of, & Health, J. H. B. S. of P. (2022). *I-NAMHS: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey 1*. Pusat Kesehatan REproduksi.
- Khan, M. A., Khudija, M., Fatima, A., & Parveen, N. (2025). Impact of Academic Perfectionism on Test Anxiety among University Students in Pakistan through Mediating Role of Avoidance of Academic Coping Strategies. *Journal of Psychiatry and Brain Science*, 10(6), 1–18.
- Kovacs, M., & Beck, A. T. (1978). Maladaptive Cognitive Structure of Psychiatry. *The American Journal of Psychiatry*, 135(5), 525–533.
- Krippendor, K. (2004). *Content Analysis An Introduction to Its Methodology* (Sedond edi). SAGE Publications Ltd.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Lemoult, J., & Gotlib, I. H. (2025). Depression: A cognitive perspective. *HHS Public Access Author Manuscript Clin Psychol Rev. Author Manuscript*, 69, 51–66. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.06.008>.Depression
- Lin, S., & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Mestika Zed. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

<https://books.google.co.id/books?id=zG9sDAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>

- Nall, R. (2023). *How to stop catastrophizing*. Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320844>
- Nathania, K. D. (2025). *Fenomena Bunuh Diri di Kalangan Anak dan Remaja, Psikolog UGM Sebut Gen Alpha Rentan Depresi*. Universitas Gajah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/fenomena-bunuh-diri-di-kalangan-anak-dan-remaja-psikolog-ugm-sebut-gen-alpha-rentan-depresi/>
- Neff, K. (2003). Self and Identity Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a HealthyAttitudeToward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 37–41. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Putra, E. K. (2026). *Pelajar SMK Asal Cimahi Bandung Tewas Usai Lompat dari Jembatan Layang Pasopati*. Priangan Timur News. <https://priangantimurnews.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-1229998882/pelajar-smk-asal-cimahi-bandung-tewas-usai-lompat-dari-jembatan-layang-pasopati>
- Raudah, S. F., Arief, Y., & Rahman, A. A. (2023). Abu Zayd Al-Balkhi'S Perspective on Depression and Anxiety in "Masalih Al-Abdan Wa Al-Anfus." *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 9(2), 302–311. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i2.19621>
- Serretti, A. (2023). Anhedonia and Depressive Disorders. *Clinical Psychopharmacology and Neuroscience*, 21(3), 401–409.
- Tsany, S., Chavvah, A., & Purnomosidi, F. (2026). Psikoedukasi Mengenal Depresi Sebagai Upaya Preventif Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja di Sma Batik 1 Surakarta. *Proficio: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 96–103.