

الصحة النفسية في الإسلام والبوذية



إعداد:

سفيرة علمي ملتي

رقم التسجيل: ٤١٢٠٢٠٢١٣١٤٥

قسم دراسة الأديان

كلية أصول الدين

جامعة دار السلام كونتور

١٤٤٦/٢٠٢٥

UNIDA
GONTOR
UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR

الصحة النفسية في الإسلام والبوذية

بحث علمي

مقدمة لاستكمال شرط من شروط إتمام الدراسة

لدرجة ((الليسانس)) في قسم دراسة الأديان

إعداد:

سفيرة علمي ملتي

رقم التسجيل: ٤١٢٠٢٠٢١٣١٤٥

المشرفة:

الدكتورة تستيغار سانسيتو، M.Ag

NIDN: ٠٧٢٠١٠٩٢٠١

قسم دراسة الأديان

كلية أصول الدين

جامعة دار السلام كونتور

UNIDA
GONTOR
UNIVERSITAS DARIUSSALAM GONTOR

١٤٤٦/٢٠٢٥



UNIDA
GONTOR
UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR
UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR

Abstrak

KESEHATAN MENTAL MENURUT ISLAM DAN BUDDHA

Safiratu Ilmi Millati

412020213145

Kesehatan mental merupakan salah satu kajian dalam psikologi yang membahas tentang keadaan jiwa dan kesehatannya. Kata sehat umumnya diartikan sebagai kesejahteraan penuh dan keadaan yang sempurna secara fisik, mental ataupun sosial. Dalam islam kesehatan mental dianggap sebagai kondisi Dimana seseorang mampu menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan, keimanan, dan pengendalian diri. Kesehatan mental dalam islam merupakan bentuk keseimbangan dan keserasian antara fungsi jasmani dan juga Rohani. Dalam agama buddha, kesehatan mental berfokus kepada kesejahteraan pikiran dan pencapaian pikiran yang seimbang.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti persamaan dan perbedaan antara pengertian, konsep, tujuan dan praktik mengenai kesehatan mental dalam pandangan islam dan buddha. Dan Bagaimana kontribusinya dalam menjaga dan menyembuhkan mental.

Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, karena bahan yang digunakan untuk penelitian adalah bahan dari buku, majalah, dan dokumen. Dan dalam hal analisis data, penelitian ini menggunakan metode komparatif dan analisis. Penggunaan pendekatan komparatif bertujuan untuk membandingkan persamaan dan perbedaan mengenai pengertian, kontribusi dan tujuan kesehatan mental menurut islam dan buddha yang diperoleh dari berbagai macam sumber seperti artikel dan buku. Sedangkan pendekatan analisis digunakan untuk menganalisis data penelitian menjadi bagian-bagian, sehingga dapat dipahami lebih tepat.

Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa adanya beberapa persamaan dan perbedaan konsep dan pengertian dari kesehatan mental seseorang menurut perspektif agama Islam dan Buddha, dan juga beberapa perbedaan mengenai praktik dan tujuan dalam meningkatkan kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental dalam islam menggunakan kata jiwa dalam pengungkapannya, sedangkan dalam ajaran buddha lebih sering menggunakan kata batin. yang dalam segi pengungkapan hal tersebut sudah sangat berbeda.

Demikian hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dan peneliti berharap agar peneliti dapat mengembangkan penelitian ini. Sehingga dapat menambah dan memperbaiki kekurangannya. Peneliti berharap agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi para peneliti lain dan pembaca.

Kata kunci: *kesehatan mental, islam, buddha*

ملخص البحث

الصحة النفسية في الإسلام والبوذية

سفيرة علمي ملتي

٤١٢٠٢٠٢١٣١٤٥

الصحة النفسية هي أحد مجالات علم النفس التي تتناول بشكل خاص حالة الروح وصحتها. وكلمة "الصحة" تُفهم عمومًا على أنها الرفاهية الكاملة والحالة المثالية من الناحية الجسدية والنفسية والاجتماعية. في الإسلام، تعتبر الصحة النفسية حالة يكون فيها الشخص قادرًا على مواجهة تحديات الحياة بالهدوء، والإيمان، وضبط النفس. الصحة النفسية في الإسلام هي شكل من أشكال التوازن والانسجام بين الوظائف الجسدية والروحية. أما في البوذية، فإن الصحة النفسية تركز على رفاهية العقل وتحقيق التوازن العقلي. بذلك، ففي تعاليم البوذية، إنَّ الشخص الذي يتمتع بصحة عقلية ستحصل على وعي قوي وهدوء في باطنه.

يهدف هذا البحث إلى دراسة أوجه التشابه والاختلاف في التعريف والمفهوم والأهداف والممارسات المتعلقة بالصحة النفسية في الإسلام والبوذية. وكيفية مساهمته في الحفاظ على الصحة النفسية وشفائها.

هذا البحث هو بحث مكتبي، حيث يعتمد على مصادر مثل الكتب والمجلات والوثائق. أما في تحليل البيانات، فقد استخدم البحث المنهج المقارن والتحليل. يهدف استخدام المنهج المقارن إلى مقارنة أوجه التشابه والاختلاف في التعريف والمساهمة والأهداف المتعلقة بالصحة النفسية وفقًا للإسلام والبوذية، وذلك من خلال مصادر مختلفة مثل المقالات والكتب. بينما يُستخدم المنهج التحليلي لتحليل البيانات إلى أجزاء حتى يتم فهمها بشكل أكثر دقة. الصحة النفسية في الإسلام تستخدم كلمة "الروح" في تعبيرها، بينما في تعاليم البوذية غالبًا باستخدام كلمة "الباطن". ومن حيث التعبير، فإن هذا يختلف بشكل كبير.

أوضحت نتائج هذا البحث أن هناك بعض أوجه التشابه في المفاهيم والتعريفات المتعلقة بالصحة النفسية من منظور الإسلام والبوذية، ومع ذلك، هناك بعض الاختلافات في الممارسات والأهداف لتعزيز الصحة النفسية للفرد.

ختامًا، تأمل الباحثة أن تتمكن من تطوير هذا البحث وتحسينه لسد أي نقص فيه. كما يأمل أن يكون هذا البحث مفيدًا للباحثين الآخرين والقراء.

UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR

الكلمات الرئيسية: الصحة النفسية، الإسلام، البوذية.

إلى حضرة عميد كلية أصول الدين

بجامعة دار السلام كونتور فونوروكو

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

بعد التحية والاحترام نقدم إليكم هذا البحث الذي كتبته الطالبة:

الاسم : سفيرة العلمي ملتي

رقم التسجيل : ٤١٢٠٢٠٢١٣١٤٥ :

العنوان : الصحة النفسية في الإسلام والبوذية

لقد طالعنا هذا البحث وفتشناه وأدخلنا فيه من التعديلات والإصلاحات ما يجعله وافيا لشروط الامتحان للحصول على درجة الليسانس (S1) في كلية أصول الدين قسم دراسة الأديان، ونرجو التكرم من فضيلتكم بإجراء المناقشة في وقت قريب. هذا وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتحيات وجزيل الشكر.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

فونوروكو، ٢٣ شعبان ١٤٤٦ هـ

٢٤ فبراير ٢٠٢٥ م

المشرفة،

الدكتورة تستيغار سانسيتو، M.Ag

بسم الله الرحمن الرحيم
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تسلمت كلية أصول الدين بجامعة دار السلام كونتور فونوروكو إندونيسيا،
البحث الذي كتبه الطالبة:

الاسم : سفيرة علمي ملتي

رقم التسجيل : ٤١٢٠٢٠٢١٣١٤٥

الكلية : أصول الدين

القسم : دراسة الأديان

العنوان : الصحة النفسية في الإسلام والبوذية

للحصول على درجة الليسانس (S1) في قسم دراسة الأديان بكلية أصول
الدين بجامعة دار السلام كونتور في العام الجامعي ١٤٤٥-١٤٤٦ / ٢٠٢٤-٢٠٢٥.
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

فونوروكو، ٢ رمضان ١٤٤٦ هـ

٢ مارس ٢٠٢٥ م

عميد كلية أصول الدين،



شمس الهادي أنتونج، M.A., M.LS.

تقرير لجنة المناقشة

أجرت لجنة مناقشة الرسالة للحصول على درجة الليسانس (S1) في
قسم مقارنة الأديان بكلية أصول الدين بجامعة دار السلام كونتور، المناقشة في:

اليوم/ التاريخ : السبت، ٦ رمضان ١٤٤٦ / ٦ مارس ٢٠٢٥

المكان : جامعة دار السلام

قررت أن الطالبة

الاسم : سفيرة العلمي ملتي

رقم التسجيل : ٤١٢٠٢٠٢١٣١٤٥ :

الكلية : أصول الدين

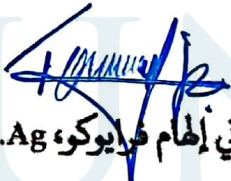
القسم : دراسة الأديان

العنوان : الصحة النفسية في الإسلام والبوذية

نجحت في مناقشة الرسالة واستحققت درجة الليسانس (S1) في قسم
دراسة الأديان بكلية أصول الدين بجامعة دار السلام كونتور.

كاتمة السر المناقشة

رئيس مجلس المناقشة


(توني إهام فرايوكو، M.Ag.)


(الدكتورة تستيغار سانسيتو، M.Ag.)


الممتحن الأول: شمس الهادي أنتونج، M.A., MLS.


الممتحن الثاني: توني إهام فرايوكو، M.Ag.

إقرار

: سفيرة علمي ملتي

الاسم

: ٤١٢٠٢٠٢١٣١٤٥

رقم التسجيل

: أصول الدين

الكلية

: دراسة الأديان

القسم

: الصحة النفسية في الإسلام والبوذية

العنوان

أقر بأنني قد أعددت هذا البحث بكل أمانة ولم يسبقه أو كتابته للحصول على درجة علمية في أية جامعة إلا في بعض جامعة إلا في بعض الأجزاء التي تمت قراءة مصادرها الأصلية. وإذا ثبت يوما ما، أن هذا البحث منتحل من عمل الغير، أنا مستعدة لقبول أية عقوبات أكاديمية حسب ما تنصه لوائح الجامعة.

فونوروكو، ٢٣ شعبان ١٤٤٦ هـ

٢٤ فبراير ٢٠٢٥ م

الباحثة،
سفيرة علمي ملتي

٤١٢٠٢٠٢١٣١٤٥

من هدي القرآن الكريم

قال الله تعالى في القرآن الكريم:

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ ۖ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۚ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ٨٢

(الاسراء/١٧: ٨٢)

وَمِنْهُمْ مَّنْ يُؤْمِنُ بِهِ وَمِنْهُمْ مَّنْ لَا يُؤْمِنُ بِهِ ۚ وَرَبُّكَ أَعْلَمُ بِالْمُفْسِدِينَ ٤٠ ۖ وَإِنْ كَذَّبُوكَ

فَقُلْ لِّيَ عَمَلِي وَلَكُمْ عَمَلُكُمْ ۚ أَنْتُمْ بَرِيءُونَ مِمَّا أَعْمَلُ وَأَنَا بَرِيءٌ مِّمَّا تَعْمَلُونَ ٤١

(يونس/١٠: ٤٠-٤١)

“DIRI SENDIRI SESUNGGUHNYA ADALAH PELINDUNG BAGI DIRI SENDIRI, KARENA SIAPA PULA YANG DAPAT MENJADI PELINDUNG BAGI DIRINYA?

SETELAH DAPAT MENGENDALIKAN DIRINYA SENDIRI DENGAN BAIK. IA AKAN MEMPEROLEH PERLINDUNGAN YANG SUNGGUH SANGAT SULIT DICARI”

(BUDDHA – DHAMMAPADA 160)

UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR

إهداء

أهدي جهدي المتواضع وعصارة عقلي إلى من سهر من أجل نجاحي وتعبي ابتغاء
الحصول على العلم والمعرفة إلى والديّ المحترمين والمحبوبين الدكتور حاسب أمر الله،
M.Ud وإعين زوليس إكوواتي، اللذان رباني بكلّ رحمهما ودوام الحماية والرفق
والنصيحة والتوجيه والدعاء وهذباني أحسن التهذيب كما أرشدين أحسن الرشد
بمتمنهي الصبر والرضا والإخلاص، عسى أن يغفر الله ذنوبهما يرحمهما وأعطاهما
المحلّ الرفع في الجنة مع الشهداء والصالحين. فيسرني أن أقدم الشكر الجزيل لجميع
محبوبتهما ودعائهما المخلصة إيّاي.



كلمة شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم، حمداً لبارئ الأنام ثم الصلاة والسلام، ما ناح في دَوَجٍ حمام على الرسول العربي، واله وصحبه ومن تلا من حزبه، سبيله في حبه على ممر الحقب. بظلّ نعمة وعون الله عزّ وجل، أنّ مما لا تنكر الباحثة أن هذا البحث لا يتم إلا بمعاونة كل من ساهم فيه مباشرة أو غير مباشرة. وعسى أن يكون هذا البحث نافعا ومرضيّا للقراء والأمة جميعا. فبعون الله وفضله ورحمه تمّت هذه الرسالة من أجل الشرط لإتمام الدراسة في كليّة أصول الدين قسم دراسة الأديان بجامعة دار السلام كونتور. وأقدم شكرا جزيلا وفائق احترامي في هذه المناسبة إلى كلّ من مدّ يده بالمعونة، وأخص بذكر هؤلاء:

١. السادة الفضلاء رؤساء معهد دار السلام كونتور الإسلامية الحديثة الثلاثة وهم المكرمون: كياهي الحاج حسن عبد الله سهل، وكياهي الحاج الأستاذ الدكتور أمل فتح الله زركشي، M.A.، وكياهي الحاج الدكتور أندوس محمد أكرم ماريات Dip.A.ed الذي بذلوا جهدهم في تربية الأمة وتهذيبهم.
٢. فضيلة رؤساء جامعة دار السلام كونتور الأستاذ الدكتور كياهي الحاج حامد فهمي زركشي M.Phil, Ed, M.A., والدكتور عبد الحافظ بن زيد، M.A.، والدكتور ستيان بن لاهوري M.A.، والدكتور خير الأمم، M.Ec.، والدكتور ريان رمضاني جايسمان، P.Hd, M.A.، الذين قاموا بتنظيم الجامعة وبذلوا جهدهم لرقى هذه الجامعة حيث فيه الطلاب والمحاضرين.
٣. فضيلة عميد كلية أصول الدين بجامعة دار السلام كونتور، شمس الهادي أنتونج M.A., MLS، الذي قام بتدبير هذه الكلية.
٤. فضيلة رئيس قسم دراسة الأديان الدكتور متقين، S.H.I., M.Ag، الذي قام بتنظيم الدراسي في قسم مقارنة الأديان وسهلني في التنظيم الدراسي خلال الدراسة.

٥. فضيلة الدكتورة تستيغار سانسيتو، M.Ag. التي بذلت جهدها وعنائها، لإشراف هذه الرسالة إلى نهايتها، أشكركم بالنصيب الأوفر فيها أطمع فيه من ثواب الله ورضوانه.

٦. فضيلة المحاضرين بجامعة دار السلام كونتور والأساتذة الكرام الذين قاموا بالتربية والتعليم في العلوم النافعة للباحثة.

٧. السيد الدكتور حاسب أمر الله، M.Ud وإعين زوليس إكواتي، الذين قاما بالتربية والتعليم منذ صغاري.

٨. وأسرتي سمسارتوا نعيم المني، زجي شهير العليم ونسعى تأدية الأمانة، الذين قد أخلصوا المعونات ودوام التشجيعات إلى أن أتم هذا البحث،

٩. وأخواتي في مرحلة ٢٠٢٠ الحرم الثاني خصوصا بكلية أصول الدين اللائي شجعتني وسعدني في كتابة هذه الرسالة.

١٠. وأخوات الحميمة خيرنا حمادة، ريزا زنجيلا، بنجا فردوس تصاحبني في الحزن والسرور.

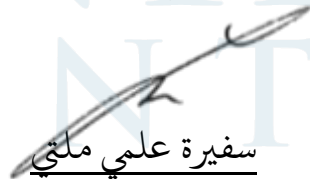
١١. وكل من لم أستطيع أن أذكره وكان له يد فعال في إتمام هذا البحث

هذا، عسى أن يوفقنا الله في جميع أعمالنا، ويهيئ لنا من أمرنا رشدا.

فونوركو، ٦ رمضان ١٤٤٦ هـ

٦ مارس ٢٠٢٤ م

الباحثة،


سفيرة علمي ملتي

UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR

٤١٢٠٢٠٢١٣١٤٥