

## 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.