

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman dan perbedaan interpretasi mengenai judul skripsi ini, yaitu : “ *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*”, perlu kiranya penulis memberi batasan pengertian terhadap judul yang dimaksud, yaitu :

#### 1. Muhasabah

Muhasabah merupakan istilah yang berasal dari bahasa Arab : "حاسب" yang artinya mawas diri<sup>1</sup>, yang didalamnya mencakup konsep-konsep seperti menata perhitungan, mengundang (seseorang) untuk melakukan perhitungan, menggenapkan (dengan seseorang) dan menetapkan (seseorang) untuk bertanggung jawab.<sup>2</sup>

Pengertian muhasabah adalah mengambil nilai yang berlalu dan yang akan datang.<sup>3</sup> Adapun yang dimaksud muhasabah dalam penelitian ini adalah suatu upaya yang dilakukan oleh manusia untuk mengoreksi diri atau menghitung perbuatan yang dilakukan. Pembahasan muhasabah dalam penelitian ini mencakup aspek yang luas yang didalamnya meliputi

---

<sup>1</sup> Atabik Ali, Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, (Yogyakarta : Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak, 1996), hlm. 720

<sup>2</sup> Ian Richard Netton, *Dunia Spiritual Kaum Sufi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 75

<sup>3</sup> Muhammad Luqman Hakim, *Raudhah; Taman Jiwa Kaum Sufi*, (Surabaya : Risalah Gusti, 1995), hlm. 137

pengertian muhasabah, karakteristik muhasabah dan muhasabah dalam wacana Islam, serta upaya muhasabah dalam mencapai kesehatan mental.

## 2. Kesehatan Mental

Istilah “Kesehatan Mental” diambil dari konsep *mental hygiene*. Kata “Mental” diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *Psyche* dalam bahasa latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah *mental hygiene* dimaknai sebagai kesehatan mental atau kesehatan jiwa.<sup>4</sup>

Jadi dalam berbagai literatur, istilah *mental hygiene* bukanlah satu-satunya istilah yang digunakan dalam penyebutan kesehatan mental. Istilah lain yang juga digunakan untuk maksud yang sama adalah *psychological medicine*, *nervous health*, atau *mental health*. Namun istilah-istilah tersebut memiliki maksud yang sama dengan makna yang berbeda.

Sedangkan kesehatan mental menurut Hasan Langgulung adalah keadaan terpadu dari berbagai tenaga seseorang yang menyebabkan ia menggunakan dan mengeksploitasikannya sebaik-baiknya yang selanjutnya menyebabkan ia mewujudkan dirinya atau mewujudkan kemanusiaannya.<sup>5</sup>

Dalam pandangan Islam kesehatan mental tidak semata-mata hanya bersifat keduniaan, tetapi ada nuansa ketuhanan di dalamnya. Misalnya aspek hubungan dengan Tuhan, tingkat kekhusukan dalam beribadah, kualitas akhlak, dan keyakinan pada hari akhirat.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Moeljono Notosoedirja dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM, 2002), hlm. 23

<sup>5</sup> Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1989), hlm. 214

<sup>6</sup> Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Prima Bina Prewira, 2000), hlm. 13

Penjelasan dari judul “ *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*” memiliki titik fokus pembahasan, yaitu mengungkap karakteristik muhasabah yang ada dalam Islam dan memaparkan muhasabah dalam wacana islam melalui tiga sudut pandang yaitu al-Qur’an, hadits dan pendapat para ulama (Al-Ghazali dan Ibnul Qayim Al-Jauziyah). Di samping itu juga mengungkap upaya dari muhasabah dalam rangka mencapai kesehatan mental dari karakteristik muhasabah.

## **B. Latar Belakang Masalah**

Kehidupan manusia dimuka bumi adalah anugerah yang tiada ternilai besarnya. Sejak pada masa Adam as. yang merupakan manusia pertama yang tinggal dimuka bumi, kehidupan selalu berputar. Manusia terkadang merasa senang terkadang pula merasa susah. Kehidupan yang mereka jalani sering kali tidak sesuai dengan apa yang mereka rencanakan sebelumnya. Sebagaimana yang terjadi pada Adam as. proses diturunkannya Adam as. diatas bumi secara tersirat dapat dimaknai sebagai sebuah awal kehidupan untuk berinstrospeksi diri (muhasabah) atas apa yang telah ia perbuat ketika ditempatkan di surga.

Kejadian di atas adalah sebuah contoh bahwa kehidupan manusia yang selalu diwarnai dengan perbuatan baik maupun perbuatan keji memerlukan sebuah perenungan. Perenungan yang dimaksud adalah sebagai upaya untuk menuju perbuatan yang lebih baik dan diridloi oleh Allah. Hal tersebut perlu dilakukan karena saat ini manusia sering kali dihinggapai kegelisahan dan kecemasan akibat perbuatan yang telah mereka lakukan. Dimana perbuatan

tersebut dilakukan tanpa pertimbangan yang kuat sebelumnya atau tanpa adanya koreksi ulang atas perbuatan tersebut. Sehingga seringkali seseorang mengulang perbuatan salah yang sama di lain kesempatan.

Akibat dari kurangnya pertimbangan seringkali perbuatan yang dilakukan mengakibatkan seseorang mengalami penyesalan yang mendalam sehingga ia menjadi terganggu kondisi mentalnya. Hal tersebut menimbulkan problem pada mentalnya baik itu rasa bersalah yang mendalam maupun kecemasan. Berkaitan dengan hal itu sebenarnya perlu dilakukan evaluasi atau koreksi diri atas apa yang telah seseorang lakukan, sehingga seseorang akan dapat merasa puas dan merasa senang atas apa yang mereka lakukan.

Sehubungan dengan berbagai hal di atas Islam memiliki sebuah tawaran yaitu yang dikenal dengan muhasabah. Muhasabah yang memiliki maksud menata atau menghitung ulang adalah sebuah upaya untuk melakukan pertimbangan-pertimbangan atas apa yang akan dilakukan ataupun apa yang sudah dilakukan oleh seseorang agar mencapai hasil yang maksimal dan menghindari kegundahan serta kecemasan.

Al-Muhasibi percaya bahwa motivasi-motivasi manusia untuk melakukan pemeriksaan terhadap diri sendiri merupakan harapan dan kecemasan dan pemeriksaan semacam itu merupakan landasan perilaku yang baik dan ketaqwaan (taqwa).<sup>7</sup> Dari asumsi Al-muhasibi tersebut membuktikan bahwa muhasabah atau koreksi diri memiliki dua dimensi. Di satu sisi muhasabah merupakan untuk dapat berperilaku baik disisi lain muhasabah juga

---

<sup>7</sup> Ian Richard Netton, *Dunia Spiritual* ..... , hlm. 76

mengandung kecemasan. Berkait dengan hal tersebut yang perlu digarisbawahi yaitu muhasabah sebagai landasan untuk berperilaku yang baik dan menuju ketaqwaan. Sedangkan orang-orang telah mengetahui bahwa perilaku yang baik dan ketaqwaan adalah sebuah bentuk dari kesehatan mental.

Tetapi yang sangat disayangkan mereka tidak mengetahui akan fungsi dan manfaat muhasabah. Sedangkan para penulis buku atau artikel lebih menekankan pada aspek muhasabah sebagai sebuah wacana saja tanpa ada yang mengkaitkannya dengan kesehatan mental atau lebih jauh lagi kondisi mental seseorang yang telah melakukan muhasabah.

Berdasarkan hal itulah penulis tertarik untuk meneliti muhasabah yang tidak hanya terkesan sebagai sebuah wacana, tetapi lebih kepada sebagai upaya untuk mengetahui muhasabah secara lebih mendalam terutama kaitannya dengan kesehatan mental. Disamping itu juga untuk mengetahui konsep muhasabah yang baik dan benar sebagai usaha atau jalan menuju mental yang sehat. Oleh karena itu penulis mengambil judul "*Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*", dengan harapan mampu memecahkan persoalan yang dihadapi oleh masyarakat.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah muhasabah dalam wacana keislaman?
2. Bagaimanakah upaya muhasabah dalam mencapai kesehatan mental?



#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, yang menjadi tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui muhasabah dalam wacana keislaman
2. Untuk mengetahui hubungan muhasabah dengan kesehatan mental terutama manfaat (implikasi) muhasabah terhadap kesehatan mental.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini dapat diharapkan menjadi:

1. Sumbangan keilmuan bagi jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) khususnya di bidang kesehatan mental sebagai salah satu ilmu yang dipelajari di jurusan tersebut.
2. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh peneliti keilmuan Islam agar mereka lebih mengetahui tentang muhasabah baik dalam wacana keilmuan Islam maupun ditinjau dari segi kesehatan mental.
3. Masukan bagi umat Islam untuk lebih mengetahui tentang muhasabah yang berkaitan dengan kesehatan mental agar mereka dapat melakukan muhasabah dengan baik dan benar sehingga mereka mampu mengambil hasilnya sebagai upaya perbaikan dalam beramal saleh atau dalam segi cakupan yang lebih luas sebagai upaya menuju masyarakat yang memiliki mental yang sehat.

## F. Telaah Pustaka

Dari berbagai sumber yang penulis peroleh, sudah cukup banyak orang yang menulis tentang muhasabah dan kesehatan mental. Tetapi kebanyakan dari mereka masih membahasnya secara terpisah yaitu membahas muhasabah secara tersendiri maupun kesehatan mental yang tersendiri pula. Misalnya dalam buku Raudhah "*Taman Jiwa Kaum Sufi*" karangan Imam Al-Ghazali yang diterjemahkan oleh Muhammad Luqmanul Hakim dinyatakan bahwa hakikat muhasabah adalah mengambil nilai yang berlalu dan yang akan datang. Muhasabah itu sendiri mengharuskan adanya pegangan.<sup>8</sup>

Dalam buku *Dunia Spiritual Kaum sufi*, karangan Ian Ricard Netton dinyatakan Al-Muhasibi percaya bahwa motivasi-motivasi manusia untuk melakukan pemeriksaan terhadap diri sendiri merupakan harapan dan kecemasan dan pemeriksaan semacam itu merupakan landasan perilaku yang baik dan ketaqwaan (taqwa).<sup>9</sup> Di samping itu dalam buku ini dijelaskan pula penahan diri orang yang beribadah adalah dengan berusaha menghindari semua yang mungkin saja bertentangan dengan peraturan Allah dalam bentuk kata-kata ataupun dengan hati atau anggota badan dan mungkin pula menolak segala perbuatan yang akan dimurkai Allah.

Di dalam literature lain yang berjudul *Meditasi Sufistik* karangan Sudirman Tebba, dinyatakan bahwa muhasabah merupakan analisis terus-menerus terhadap hati berikut keadaan yang selalu berubah.<sup>10</sup> Di dalam buku ini dijelaskan bahwa mengintrospeksi diri yang dilakukan secara terus-

<sup>8</sup> Muhammad Luqman Hakim, *Raudhah; Taman Jiwa* ..... , hlm. 137

<sup>9</sup> Ian Ricard Netton, *Dunia Spiritual* ..... , hlm. 76

<sup>10</sup> Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), hlm. 13

meneruskan dapat merubah keadaan hati. Dalam buku ini tidak dijelaskan mengenai upaya introspeksi diri dengan keadaan mental seseorang.

Dalam buku Husein Husein Syahatah yang berjudul *Membersihkan Jiwa dengan Muhasabah*. Menurutnya bahwa muhasabah adalah seseorang dari dorongan dirinya sendiri melakukan perhitungan terhadap dirinya selangkah demi selangkah muhasabah, tentang amal-amalnya, baik yang tampak maupun yang tidak nampak, sehingga menjadi sadar perihal urusan dirinya sendiri dalam kerangka yang disyaratkan dan dengan kemauan sendiri meluruskan nafsnya apabila didapatkan penyimpangan.<sup>11</sup> Di dalam buku ini tidak dijelaskan secara detail mengenai implikasi muhasabah terhadap mental.

Dalam buku tersebut Allah juga berfirman yang kaitannya dengan muhasabah yaitu :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (١٨)

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS. Al-Hasyr: 18)<sup>12</sup>

Dalam ayat tersebut Allah menerangkan bahwa orang-orang yang beriman supaya mereka selalu memperhatikan tentang apa yang telah mereka perbuat, terutama yang berkaitan dengan akhirat agar mereka mampu berbuat baik.

<sup>11</sup> Husein Husein Syahatah, *Membersihkan Jiwa dengan Muhasabah*, (Yogyakarta: Mitra pustaka, 2003), hlm.134

<sup>12</sup> Depag. RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Semarang : PT Karya thoha Putera, 1996), hlm. 437



Selanjutnya dalam buku yang berjudul *Pembersih Jiwa* karangan Imam Al-Ghazali, Imam Ibn Al-Hambali, dan Ibn Qayyim Al-Jauziah. Buku ini hanya menjelaskan makna muhasabah dan manfaat muhasabah dan tidak menjelaskan kaitannya dengan kesehatan mental

Dalam buku yang lain *Hygiene Mental*, Kartini Kartono menyatakan bahwa, kehidupan kerohanian yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psiko-fisik yang kompleks.<sup>13</sup> Dari sini menunjukkan bahwa mental seseorang atau sehatnya mental seseorang erat hubungannya dengan tekanan-tekanan batin, konflik-konflik pribadi dan kompleks-kompleks terdesak yang terdapat dalam diri manusia. Jadi dalam buku ini lebih menyoroti tentang kondisi mental atau sehat dan tidaknya mental seseorang.

Selanjutnya dalam buku yang lain yaitu *Konseling Agama Teori dan Kasus*, karangan Achmad Mubarak dinyatakan bahwa kesehatan mental dalam Islam berhubungan dengan konsep kebahagiaan. Akan tetapi buku ini tidak menjelaskan kaitannya dengan muhasabah. Dalam buku inipun dijelaskan tentang tanda-tanda sehatnya mental dalam perspektif Islam.

Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, dalam bukunya yang berjudul "*Nuansa-nuansa Psikologi Islam*", menyatakan tentang tanda-tanda kesehatan mental dalam Islam. Dalam buku ini diutarakan tanda-tanda kesehatan mental yang meliputi: kemapanan, Ketenangan dan rilek batin dalam menjalankan

---

<sup>13</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar maju, 2000), hlm. 4

kewajiban terhadap dirinya, masyarakat maupun Tuhan.<sup>14</sup> Dari buku ini kita dapat mengetahui kesehatan mental secara lebih mendetail terutama dalam perspektif Islam, namun sayangnya dalam buku ini muhasabah tidak dibahas.

Melihat dari berbagai tulisan di atas maupun buku-buku literature yang penulis temui belum ada yang mampu menjelaskan tentang muhasabah sebagai sebuah upaya atau cara untuk mencapai kesehatan mental. Disamping itu pula tulisan-tulisan, studi serta kajian terdahulu belum mengkaji secara rinci, menyeluruh dan mendalam tentang muhasabah jika dikaitkan dengan kesehatan mental seseorang, dan mekanisme atau metode muhasabah yang baik serta manfaat dari muhasabah bagi kesehatan mental seseorang maupun bagi kehidupan secara umum. Oleh karena itu hal-hal tersebut menjadi fokus dalam penelitian ini.

## G. Kerangka Teori

Pembahasan tentang muhasabah bukanlah merupakan pembahasan yang baru dalam dunia Islam. Hal ini dapat dilihat dari berbagai literature yang ada maupun secara praktek. Sebagai contohnya adalah muhasabah yang secara besar-besaran dilakukan yaitu oleh K. H. Abdullah Gymnastiar (Aa' Gym) maupun Ustadz Arifin Ilham.

Walaupun begitu pembahasan tentang muhasabah secara rinci dan dihubungkan dengan kesehatan mental pada seseorang masih sangat jarang. Sehingga pembahasan mengenai muhasabah yang berkaitan dengan kesehatan

---

<sup>14</sup>Ahmad Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 136

mental sangat berhubungan erat dengan teori-teori psikologi maupun teori kesehatan mental, selain teori-teori keIslaman yang dicetuskan oleh tokoh-tokoh Islam yang ahli dalam masalah-masalah kejiwaan atau kesehatan mental.

Dalam penulisan skripsi ini ada dua buah tema sentral yang akan dikaji yaitu muhasabah dan kesehatan mental. Berkaitan dengan muhasabah di atas Al-Muhasibi menyatakan bahwa motivasi-motivasi manusia untuk melakukan pemeriksaan terhadap diri sendiri merupakan harapan dan kecemasan dan pemeriksaan semacam itu merupakan landasan perilaku yang baik dan ketaqwaan (taqwa).<sup>15</sup>

Teori ini sebagai kerangka acuan bahwasanya dorongan untuk melakukan koreksi terhadap diri sendiri (muhasabah sebelum dan sesudah melakukan perbuatan) merupakan landasan untuk berperilaku yang baik untuk menuju ketaqwaan. Dengan kata lain dorongan untuk melakukan muhasabah dapat menjadikan seseorang menjadi sehat mentalnya hal ini ditandai dengan adanya perilaku yang baik dan ketaqwaan pada diri orang yang melakukan.

Sedangkan yang berkaitan dengan kesehatan mental adalah teori yang diungkapkan oleh Maslow dan Mittlemen yang mengungkapkan bahwa manifestasi mental yang sehat (secara psikologis) menurutnya adalah mengandung unsur *adequate self-evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai).<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Ian Richard Netton, *Dunia Spiritual* ..... hlm. 76

<sup>16</sup> Moeljono Notoesoedirdja dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep*..... hlm. 28

Kemampuan menilai diri sendiri yang memadai ini mencakup : (a) harga diri yang memadai, yaitu merasa ada nilai yang sebanding pada diri sendiri dan prestasinya, (b) memiliki perasaan berguna, yaitu perasaan yang secara moral masuk akal, dengan perasaan tidak diganggu oleh rasa bersalah yang berlebihan.<sup>17</sup>

Dari teori tersebut tersirat bahwa adanya kaitan antara muhasabah dengan upaya mencapai kesehatan mental. Sehingga teori tersebut dapat dipakai dalam pembahasan tentang muhasabah dan kesehatan mental. Keberadaan teori tersebut sangatlah mendukung dalam pembahasan skripsi ini dan teori tersebut dapat dipakai sebagai acuan untuk memberikan gambaran tentang muhasabah dan kesehatan mental.

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Dari berbagai jenis penelitian, jenis penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian ini secara kategorikal, termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*).<sup>18</sup> Dalam artian penelitian yang akan dilakukan adalah melalui karya-karya tulis baik yang tertuang dalam buku, jurnal, majalah, maupun data-data kepustakaan lainnya yang berkaitan erat dengan muhasabah dan kesehatan mental.

Jenis penelitian ini juga berupaya mengungkap pemikiran orang yang tertuang dalam bentuk tulisan atau karya ilmiah yang sudah

---

<sup>17</sup> Moeljono Notoesudirja dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep.....*, hlm. 28

<sup>18</sup> Anton Bakker dan Ahmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hlm. 63.

dibakukan. Di samping itu juga merupakan upaya penelusuran terhadap bahan-bahan pustaka serta menelaah dan menganalisisnya.

## 2. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mencari atau melacak berbagai karya tulis yang membahas tentang muhasabah maupun kesehatan mental. Data tersebut dapat diperoleh melalui buku, jurnal, artikel, dan internet yang berkaitan dengan pokok bahasan dalam skripsi ini.

Dari sumber data yang terkumpul penulis membedakannya menjadi dua yaitu, sumber data primer dan sumber data sekunder. Adapun yang menjadi sumber data primer adalah:

- a. Buku yang berjudul *Membersihkan Jiwa dengan Muhasabah*, karangan Husein Husein Syahhatah, penerbit Mitra Pustaka : Yogyakarta tahun 2003.
- b. Buku yang berjudul *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental* Karangan Drs. A.F. Jaelani, Penerbit Amzah Jakarta tahun 2002.

Sementara itu sumber sekundernya adalah buku-buku dan karya ilmiah lainnya yang sesuai dengan penelitian atau penulisan skripsi ini. Diantaranya adalah (1) Buku *Dunia Spiritual Kaum Sufi* Karangan Ian Richard Netton, 2) Buku *Meditasi Sufistik* karangan Sudirman Tebba, (3) Buku *Hygiene Mental* karangan Kartini Kartono, 4) Buku *Teori-Teori Kesehatan Mental* karangan Hasan Langgulung, serta buku-buku dan sumber lain yang mendukung terhadap penulisan skripsi ini.



### 3. Metode Pengolahan Data

Pengolahan data atau analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk menganalisa, mempelajari serta mengolah data tertentu sehingga dapat diambil suatu kesimpulan yang konkret tentang persoalan yang dibahas dan diteliti.<sup>19</sup>

Adapun data yang telah dikumpulkan, kemudian diolah dengan mempergunakan metode analisis deskriptif untuk memaparkan fenomena ini secara akurat, jelas, tepat dan sistematis.<sup>20</sup> Dalam metode ini penulis coba memaparkan tentang muhasabah serta menganalisis dengan seksama untuk memberikan gambaran muhasabah secara utuh dan menyeluruh.

Maksud lebih jelasnya dari metode deskriptif analitis, yaitu penyelidikan yang kritis terhadap suatu kelompok manusia, obyek, self, kondisi, suatu system pemikiran atau suatu kelas untuk membuat paparan, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual akurat tentang sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki.<sup>21</sup>

Dalam hal ini adalah suatu metode untuk menggambarkan muhasabah sebagai upaya untuk mencapai kesehatan mental. Penelitian bersifat pustaka maka data yang masuk adalah non-statistik, sehingga analisisnya pun non-statistik, karena analisa seperti ini sesuai untuk data deskriptif atau tekstual.<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1993), hlm. 202

<sup>20</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan.....*, hlm . 65

<sup>21</sup> Muh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta : Ghalia Indonesia, 1985), hlm. 155

<sup>22</sup> Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hlm. 85

Selain metode analisis deskriptif untuk lebih mempertajam analisis, penulis juga menggunakan metode *contents analysis* (analisis isi) untuk menganalisis data yang dikumpulkan. Analisis isi adalah sebagai sebuah metode analisis non-statistik, yaitu suatu cara analisis ilmiah tentang pesan suatu komunikasi yang mencakup klasifikasi tanda-tanda yang dipakai dalam komunikasi, menggunakan kriteria sebagai dasar klasifikasi. Maksudnya disini adalah dari data yang diperoleh dianalisis kemudian ditarik suatu kesimpulan umum yang dapat dipertanggungjawabkan, kaitannya dengan materi yang dibahas dalam penelitian.

## **I. Sistematika Pembahasan**

Penelitian ini terbagi menjadi beberapa bagian dan beberapa bab serta sub bab yang merupakan satu kesatuan yaitu:

Bab pertama menguraikan tentang pendahuluan yang mencakup penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua berisi tentang muhasabah sebagai sebuah wacana dalam keislaman. Dimana dalam bab ini akan dibahas tentang muhasabah secara mendetail yaitu mulai dari pengertian muhasabah, pandangan Islam tentang muhasabah (didalamnya mencakup pandangan Qur'an, Hadis dan juga para tokoh Islam. Bab ini sebagai upaya untuk mengetahui gambaran yang jelas dari berbagai sumber tentang muhasabah yang benar.

Bab ketiga mendeskripsikan tentang hasil pembahasan penulis yaitu meliputi, pembahasan tentang gambaran umum muhasabah, karakteristik muhasabah, pengertian kesehatan mental dan kriteria kesehatan mental, mekanisme (cara kerja) muhasabah terhadap kesehatan mental sehingga dapat digunakan sebagai upaya mencapai kesehatan mental. Serta membahas tentang implikasi dari muhasabah pada seseorang baik pada dirinya maupun pada lingkungan. Dalam bab ini mencoba mengungkap hasil dari penelitian terutama tentang mekanisme muhasabah sebagai upaya untuk mencapai kesehatan mental, yang didalamnya memunculkan manfaat muhasabah ditinjau dari sudut kesehatan mental.

Bab keempat berisi penutup yang mencakup kesimpulan, saran-saran dan diakhiri daftar pustaka serta lampiran-lampiran.



## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Pada bab terakhir ini akan penulis sampaikan kesimpulan dari penelitian ini. Setelah penulis mengadakan pembahasan terhadap permasalahan yang telah dirumuskan, maka penulis dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut :

*Pertama*, Muhasabah dalam wacana keislaman mendapatkan perhatian yang cukup serius. Dalam pandangan Islam muhasabah adalah merupakan sebuah sifat dan perbuatan yang sangat dianjurkan bahkan diperintahkan. Hampir dari ketiga pandangan yaitu menurut al-Qur'an, hadits dan tokoh-tokoh Islam, menyatakan bahwa muhasabah sangat diperlukan dalam rangka memperbaiki kualitas kehidupan manusia. sehingga muhasabah merupakan bahasan yang sangat penting dalam dunia Islam.

Disamping itu dari berbagai wacana keislaman yang berkembang, menunjukkan bahwa pandangan Islam terhadap muhasabah memunculkan berbagai karakteristik serta tahapan yang dapat digunakan oleh seseorang dalam melakukan muhasabah yang baik untuk mencapai hasil yang maksimal. Karakteristik tersebut diantaranya adalah muncul dari hati (niat yang kuat) *Muroqabah* (mawas diri), *Tafakur* (merenung) dan *menhgisab* diri (menghitung diri). Karakteristik tersebut membuktikan bahwa muhasabah adalah hal sulit kecuali bagi mereka yang dimudahkan oleh Allah, tetapi bukan berarti muhasabah tidak dapat dilakukan. Karena dengan muhasabah

yang benar atau sesuai dengan karakteristiknya maka orang akan mendapatkan manfaat yang besar terutama pada pembentukan mental.

*Kedua*, Muhasabah memunculkan karakteristik yaitu muncul dari hati (niat yang kuat), *Muroqabah* (mawas diri), *tafakur* (merenung) dan *menhgisab* diri (menghitung diri), upaya ini berpengaruh pada mental seseorang. Upaya ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara muhasabah dengan kesehatan mental.

Upaya ini dapat ditunjukkan dari masing-masing karakteristik *muhasabah* dan juga keseluruhan dari *muhasabah* sebagai satu kesatuan. Sebagai contohnya, adanya niat yang kuat (muncul dari hati) dapat menjadikan orang mampu untuk menilai diri sendiri secara memadai. Sedangkan karakteristik muhasabah yaitu mawas diri, merenung dan menghitung diri. Mawas diri yang dilakukan oleh seseorang menjadikan ia terbebas dari gangguan mental berupa fantasi yang berlebihan. Selanjutnya merenung dapat menghindarkan seseorang dari kecemasan yang berlebihan. Sedangkan yang terakhir yaitu menghitung diri menjadikan seseorang terbebas dari rasa berdosa (bersalah) yang berlebihan.

Upaya menyeluruh dari karakteristik *muhasabah* (*muhasabah* itu sendiri) akan membantu seseorang dalam membentuk pribadi yang kuat serta mental yang sehat sehingga ia mampu beraktualisasi diri. Aktualisasi diri adalah puncak dari kehidupan manusia. Berbagai upaya itulah yang menjadi bukti bahwa muhasabah dapat digunakan untuk mencapai kesehatan mental,



dan menegaskan adanya hubungan yang erat antara muhasabah dengan kesehatan mental.

## **B. Saran-saran**

Menurut hemat penulis, muhasabah hendaknya diperhatikan oleh semua orang. Dan jangan dipandang remeh. Tetapi muhasabah perlu dikaji dan diteliti lebih jauh, terutama kaitannya dengan kondisi mental orang yang melakukan. Hal ini perlu dilakukan sebagai upaya seseorang untuk manfaat yang lebih jauh lagi dari orang yang melakukan muhasabah, dan juga sebagai usaha untuk mengetahui implikasi yang lebih luas dalam dataran empirik terutama terhadap mental seseorang.

Penulis juga berharap bahwa penulisan ini dapat digunakan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dalam tingkat kuantitatif (lapangan) , agar kita lebih yakin bahwa muhasabah yang selama ini kita kenal adalah merupakan sebuah perbuatan yang sangat baik dan perlu dibiasakan. Karena dengan dilakukannya penelitian lebih lanjut akan membuktikan secara lebih jelas dan rinci.

Dengan demikian, penulis yakin bahwa adanya penelitian yang sifatnya literer yang dijadikan kerangka acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut akan membawa manfaat yang lebih besar. Lebih jauh lagi penulis berharap adanya penelitian tentang muhasabah ini akan memberikan solusi untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi umat islam.

Sebagai saran terakhir adalah sebaiknya kita sebagai umat Islam senang melakukan muhasabah dimanapun dan kapanpun. Sehingga dengan

melakukan muhasabah kita selalu mengetahui apa yang sebaiknya kita lakukan. Hal ini juga sebagai upaya untuk menuju kehidupan yang lebih baik dan sempurna baik dimata manusia terlebih lagi dimata Allah.

### **C. Penutup**

Puji dan syukur yang tiada terkira penulis haturkan kehadiran Allah swt., karena atas rahmat dan karunia-Nya yang telah Ia berikan, serta kesehatan selama penulisan skripsi ini. Akhirnya penulisan skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan segala kemampuan yang ada.

Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan kesalahan dalam penulisan skripsi. Namun demikian, itu semua akan penulis jadikan sebagai “cambuk” untuk menghasilkan yang lebih baik lagi. Serta terimakasih banyak terhadap semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini. Semoga bermanfaat dan dapat memberi sumbangan bagi khazanah ilmu-ilmu keislaman.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Zainuddin, *Pensucian Jiwa Dalam Pandangan Ulama' Salaf*, (Yogyakarta : Sumbangsih Offset, 1994)
- Al-Ghazali, Imam Imam Ibnu Rajab al-Hambali, Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Pembersih Jiwa*, (Bandung: PUSTAKA, 1990)
- , *Kegelisahan Al-Ghazali sebuah autobiografi intelektual*, (Bandung : Pustaka Hidayah, 1998)
- , *Tentang Bahaya Penyakit Hati*, (Surabaya : Tiga Dua, 1994)
- Ali, Atabik', Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, (Yogyakarta : Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak, 1996)
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayim, *Manajemen Kalbu Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta : Darul Falah, 2004)
- , Ibnu Qayyim *Menuju Kesucian Hati*, (Yogyakarta: Mardhiyah Press, 2004)
- , Ibnul Qayyim, *Membersihkan Hati dari Gangguan Setan*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2002)
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1993)
- Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*,
- Atkinson, Rita L., dkk, *Pengantar Psikologi*, (Batam : Interaksara, t.th), Terj. Widjaja Kusuma, edisi kesebelas Jilid 2
- Bahreisy, H Salim H Said Bahreisy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier Jilid I*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1993)
- , Salim, *Terjemah Riadhus Shalihin I*, (Bandung : PT Al-Ma'arif, Tth.)
- , Salim, *Terjemah Riadhus Shalihin II*, (Bandung : PT Al-Ma'arif, Tth.)
- Bakker, Anton dan Ahmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990)

- Bukhori, Imam, *Shahih Bukhori*, Bab Mawaaqid, Hadits No. 32
- , Imam, *Shahih Bukhori*, Bab Iman, Hadits No. 39
- Darajad, Zakiah, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 1982), cet. IX
- Depag. RI., *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang : PT. Karya Thoha Putera, 1996)
- El-Quussy, Abdul Aziz, *Pokok-pokok kesehatan Jiwa/Mental*, terj. Zakiah Darajad, (Jakarta : Bulan Bintang, 1974)
- Emanuel, Ricky, *Kegelisahan*, Terj. Basuki Heri Winarno, (Yogyakarta : Pohon Sukma, 2003)
- Fahmi, Musthafa, *Kesehatan Jiwa dalam keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, terj. Zakiah Daradjad, (Jakarta : Bulan Bintang, 1977)
- Fariad, Ahmad *Mensucikan, Jiwa Konsep Ulama Salaf*, (Surabaya: Risalah Gusti, 1997)
- Freud, Sigmund, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, (yogyakarta : Ikon Teralitera, 2002)
- Hakim, Muhammad Luqman, *Raudhah; Taman Jiwa Kaum Sufi*, (Surabaya : Risalah Gusti, 1995)
- Hammadah, Abbas Mutawali, *Sunnah Nabi kedudukannya menurut al-Qur'an*, (Bandung : Gema Risalah Press, 1997)
- ITR, Nuruddin, *'Ulum al-Hadits*, (Bandung : Remaja Rosda karya, 1995)
- Jaya, Yahya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: YPI Ruhama, 1989)
- Kartono, Kartini, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar maju, 2000)
- Langgulung, Hasan, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1989)
- Majjah, Ibn, *Sunan Ibn Majjah 207-275 H*, Jus I, (Ttp., Tth.)
- Meichati, Siti, *Kesehatan Mental*, (Jogjakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1983)
- Mubarok, Ahmad, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Prima Bina Prewira, 2000)



- Mujib, Ahmad dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta Raja Grafindo Persada, 2001)
- Musnamar, Thohari dkk, *Dasar-dasar Konseptual bimbingan & konseling Islami*, (yogyakarta UII Press, 1992)
- Najati, M. 'Utsman, *Jiwa Dalam Pandangan Filosof Muslim*, (Bandung : Pustaka Hidayah, 2002)
- \_\_\_\_\_, Muhammad Ustman, *Al-qur'an dan Psikologi*, (Jakarta: Aras Pustaka, 2002)
- Nazir, Muh., *Metode Penelitian*, (Jakarta : Ghalia Indonesia, 1985)
- Netton, Ian Richard, *Dunia Spiritual Kaum Sufi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001)
- Notosoedirja, Moeljono dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM, 2002)
- Rehaili, A. M., *This is The Truth Newly Discovered Scientific facts Relieved In The Qur'an And Authentic Hadeeth*, (Jakarta : Pustaka Firdaus, 2001)
- Salaby, Mas Rahim, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Perspektif Al-qur'an dan Sains*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2000)
- Shihab, M. Quraish, *Membumikan Al-Qur'an*, (Bandung : Mizan, 2002)
- Sigh, Kalu, *Rasa Bersalah*, terj. Basuki Heri Winarno, (Jogjakarta : Pohon Sukma, 2003)
- Suryabrata, Sumadi, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995)
- Syadi, Khalid Abu, *Ketika Allah Berbahagia*, (Jakarta : Gema Insani Press, 2003)
- Syahatah, Husein Husein *Membersihkan Jiwa dengan Muhasabah*, (Yogyakarta: Mitra pustaka, 2003)
- Tebba, Sudirman, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004)
- Valiuddin, Mir, *Zikir dan Kontemplasi dalam Tasawuf*, (Bandung : Pustaka hidayah , 2000)

Wahbi, Abdul Hadi Bin Hasan, *Menuju Kesucian Jiwa*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000)

Ya'qub, Hamzah, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin (Tashawwuf dan Taqarrub)*, (Jakarta: CV. ATISA, 1992)

zaini, Syahminan, *Penyakit Rohani dan Pengobatannya*, (Surabaya: Al-Iklas, Tth)

*WWW. Yahoo. Com*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA