

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Dalam memberi persepsi terhadap suatu masalah kadangkala terjadi salah pengertian dan kekeliruan pemahaman sehingga menimbulkan kerancuan, baik dalam penafsiran, analogi maupun penjabaran. Begitu pula dalam memahami proposal skripsi ini yang berjudul “Muhasabah Sebagai Terapi Kesehatan Mental Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah”. Oleh karena itu untuk menghindari hal-hal tersebut maka penyusun perlu memberikan batasan-batasan istilah yang terkandung dalam judul di atas. Penegasan ini diharapkan memberikan gambaran kerangka berfikir yang dapat memudahkan pembaca di dalam memahami hasil penelitian ini.

a. Muhasabah

Muhasabah berasal dari kata Arab *haasaba* (حاسب) yang artinya mawas diri¹, yang di dalamnya mencakup konsep-konsep menata perhitungan, mengundang (seseorang) untuk melakukan perhitungan, menggenapkan (dengan seseorang) dan menetapkan (seseorang) untuk bertanggung jawab.² Muhasabah juga dapat diartikan bahwa Allah

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

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

mengetahui segala pikiran, perbuatan dan rahasia dalam hati, yang membuat seseorang menjadi hormat, takut dan tunduk kepada Allah.³

Pengertian muhasabah adalah mengambil nilai yang berlalu dan akan datang.⁴ Muhasabah dalam pengertian tersebut mengandung dua makna, yaitu muhasabah yang dilakukan sebelum braktivitas (perbuatan) dan muhasabah yang dilakukan setelah aktivitas (perbuatan), maksudnya sebelum melakukan perbuatan hendaknya memikirkan lebih dahulu manfaat dari perbuatan itu nantinya dan juga motivasi yang melatar belakangi melakukan perbuatan tersebut.

Merujuk pada berbagai pengertian di atas, maka muhasabah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah membuat perhitungan dalam diri seseorang untuk mengetahui segala kelemahan dan kelebihan pada dirinya sendiri baik sebelum maupun sesudah melakukan aktivitas.

b. Terapi

Terapi atau disebut juga *therapeutic* adalah suatu cabang ilmu kedokteran yang berhubungan dengan perawatan yang menitikberatkan pada penyembuhan atau pengurangan penyakit-penyakit.⁵ Atau suatu upaya yang dilakukan untuk menyembuhkan penyakit dengan cara tertentu.⁶ Adapun yang dimaksud terapi di sini adalah suatu usaha

³ M. Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: PT. Remaja Rosydakarya, 2002), hlm. 142.

⁴ Muhammad Luqman Hakim, *Raudhah; Taman Jiwa Kaum Sufi*, (Surabaya: Risalah Gusti, 1995), hlm. 137.

⁵ James Drever, *Kamus Psikologi*, alih bahasa Nancy Simanjutak, (Jakarta: PT. Bina Aksara, 1988), hlm. 489.

⁶ *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, (Jakarta: PT. Cipta Adi Pustaka, 1991), XVI: 252.

penyembuhan kasus-kasus kesehatan mental atau kejiwaan dengan cara ber-muhasabah, dengan maksud agar jiwa atau mental seseorang yang sakit dapat kembali sehat dan normal.

c. Kesehatan Mental

Dalam bahasa Yunani, kesehatan terkandung dalam kata *hygiene*, yang berarti ilmu kesehatan. Sedangkan mental ditinjau dari segi etimologinya berasal dari kata latin, yaitu "mens" atau "mentis" yang artinya roh, sukma, jiwa atau nyawa. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari *hygiene* mental (ilmu kesehatan mental).⁷

Kesehatan mental dalam pandangan Kartini Kartono merupakan kesehatan yang memisahkan kehidupan kerohanian yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai suatu totalitas psiko-fisik yang kompleks.⁸

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.⁹

⁷ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1999), hlm. 9.

⁸ Kartini Kartono, *Hyginene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 3.

⁹ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986), hlm. 214.

Kesehatan Mental yang dimaksud dalam penelitian ini adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa dan dari gejala-gejala penyakit jiwa, seperti cemas, gelisah, sombong.

d. Ibnu Qayyim al-Jauziyah

Ibnu Qayyim al-Jauziyah yang dimaksud oleh penyusun adalah seorang ulama yang lahir pada tanggal 7 Shafar tahun 691 H/ 1292 M di desa Zar'un yang sekarang bernama Azra' Wilayah Harran, kira-kira limapuluh mil sebelah tenggara kota Damaskus. Nama lengkap Ibnu Qayyim al-Jauziyah adalah Syamsuddin Abu 'Abdillah Muhammad bin Abu Ayyub bin Sa'ad bin Hariz bin Maki az-Zar'y ad-Dimasyqy,¹⁰ atau Abu Abdullah Muhammad Bin Abu Bakar bin Ayyub bin Sa'd az-Zar'y ad-Dimasyqy,¹¹ yang terkenal dengan sebutan Ibnu Qayyim al-Jauziyah.

Ayahnya bernama Abu Bakar bin Ayyub az-Zar'y, adalah seorang guru besar di sekolah As-Sadriyah wa al-Jauziyah, oleh karena itu ia beri gelar Ibnu Qayyim al-Jauziyah.¹²

Ia dikenal sebagai ulama yang kreatif karena banyaknya karya-karya yang telah dihasilkan. Ia juga dikenal sebagai sosok ulama yang berwawasan luas dan menguasai beberapa macam ilmu, seperti hadis, fiqh, tafsir, tasawuf dan berbagai disiplin ilmu lainnya.

¹⁰ Ibnu Qayyim dan Ibnu Taimiyah, *Pesona Keindahan*, Alih Bahasa. Hadi Mulyo, Cet. 1 (Jakarta: Pustaka Azzam, 1999), hlm. 171.

¹¹ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Madarijus Salikin*, Alih Bahasa. Kathur Suhardi, Cet. I (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998), hlm. xvii.

¹² Ibnu Qayyim al-Jauziyah dan Ibn Taimiyah, *Pesona Keindahan*, hlm. 171.

Ibnu Qayyim al-Jauziyah merupakan salah satu di antara sedikit ulama yang tertarik dan banyak mencurahkan pikirannya dalam mengkaji berbagai persoalan kejiwaan manusia. Tinjauan yang dipakai Ibnu Qayyim berlandaskan pada sudut pandang ke-Islaman. Maksudnya, persoalan-persoalan kejiwaan yang dihadapi manusia, dibahas dan dikaji sebagai seorang mukmin yang beriman kepada Allah SWT.¹³

Ibnu Qayyim al-Jauziyah meninggal dunia pada waktu Isya' malam kamis, tanggal 13 Rajab tahun 751 Hijriyah dan dikubur di kuburan *Al-Bab Ash-Shaghir*.¹⁴

Dari penegasan judul di atas, penyusun dapat menyimpulkan bahwa maksud **Muhasabah Sebagai Terapi Kesehatan Mental Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah** adalah suatu kajian atau telaah yang membahas fungsi muhasabah sebagai terapi kesehatan mental menurut gagasan Ibnu Qayyim al-Jauziyah yang bersifat praktis-aplikatif.

B. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap manusia pasti akan selalu mendambakan ketentraman, ketenangan dan kedamaian dalam hidupnya. Karena ketentraman, ketenangan dan kedamaian dalam hidup merupakan modal dasar.

Ketentraman dan ketenangan batin adalah bagian dari kondisi psikis yang menjadi dambaan manusia dalam kehidupan individual maupun

¹³ *Ibid.*, hlm.12.

¹⁴ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *al-Fawa'id; Menuju Pribadi Takwa*, alih Bahasa Munirul Abidin, Cet. III, (Pustaka Al-Kautsar: Jakarta, 2003), hlm. XV.

kehidupan sosial. Pada faktanya, ketenangan dan ketentraman perilaku lahiriyah seseorang atau sebuah komunitas manusia merupakan cerminan ketentraman dan ketenangan batinnya. Rasa aman batin seseorang akan terwujud kalau diri merasa terlindungi oleh sesuatu yang mampu melindunginya. Sedangkan kepuasan batin akan terwujud apabila terpenuhi gizi dengan makanan ruhani yang bernilai sehingga jiwa bisa terbebas dari kelaparan ruhani. Keadaan batin seseorang akan dilanda kegelisahan terus menerus apabila tidak diberi makanan ruhani (spiritualitas) yang cukup.

Namun demikian, perkembangan zaman sebagai wujud modernisasi, yang telah menampilkan dua wajah yang antagonik tidak lain merupakan bukti nyata hasil aktualisasi potensi manusia yang senantiasa bersingungan antara positif dan negatif. Di satu pihak modernitas telah berhasil menunjukkan kemajuan yang spektakuler, khususnya dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi serta kemakmuran fisik. Tetapi pada saat yang sama, ia telah menampilkan masalah kemanusiaan yang buram berupa kemanusiaan zaman modern, yakni kesengsaraan rohaniah.¹⁵

Dewasa ini, tidak sedikit umat manusia yang mengalami reduksi pikiran dan jiwa sebagai akibat dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang merupakan tulang punggung modernisasi dan industrialisasi, seperti yang dialami masyarakat Barat. Hadirnya modernisasi bahkan membawa persoalan baru yang lebih serius. Dalam hal kesadaran manusia modern, yang dirasakan kelemahannya adalah rapuhnya pegangan moral dan hilangnya orientasi hidup

¹⁵ Haedar Nashir, *Agama dan Krisis Manusia Modern*, (Yogyakarta: Putaka Pelajar, 1997), hlm. 138.

yang bermakna. Tujuan hidup terbatas pada sasaran-sasaran yang bersifat material duniawi.¹⁶

Pergeseran nilai dan perubahan pola pikir yang dialami manusia modern mempunyai kecenderungan ke arah terjadinya proses alienasi manusia, yaitu keterasingan terhadap dirinya sendiri, masyarakat dan lingkungan. Ini sejalan dengan tesis yang dikemukakan oleh Durkheim mengenai alienasi manusia, bahwa manusia telah kehilangan pegangan nilai dan tujuan hidup dalam struktur sosial yang baru (modernisasi). Sehingga timbul gejala-gejala seperti bunuh diri dan berbagai bentuk pelarian lainnya, misalnya minum-minuman keras dan narkoba.¹⁷

Disadari atau tidak gejala-gejala yang terjadi di dunia Barat sudah merambah ke dunia Islam. Umat Islam yang hidup di pusat dunia Islam sedikit banyak sudah terpengaruh oleh kehidupan modern di dalam medan polarisasi di antara dua macam pandangan dan sistem nilai yang bertentangan. Tensi yang dialaminya ini sering tercermin dalam akal pikiran dan jiwanya, ia diibaratkan sebuah rumah yang terbagi-bagi dan membutuhkan pengintegrasian kembali.¹⁸ Oleh karena itu, menurut Sayyid Husein Nashr, seorang muslim pada masa kini seharusnya melaksanakan perang suci (jihad)

¹⁶ M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf atas Problema Manusia Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 10.

¹⁷ Dawam Raharjo, *Intelektual Intelegensi dan Perilaku politik Bangsa*, (Bandung: Mizan, 1999), hlm. 166.

¹⁸ Sayyid Husein Nashr, *Islam dan Nestapa Manusia Modern*, alih bahasa Anas Mahyadin, (Bandung: Pustaka, 1983), hlm. 28.

secara terus menerus. Jihad ini harus dilaksanakan di dalam dirinya untuk menjaga kesehatan dan keutuhan hati nuraninya.¹⁹

Secara psikologis adanya kebutuhan yang dirasakan oleh manusia dapat menimbulkan gangguan jiwa, kesukaran-kesukaran emosi, merasa tidak enak, gelisah dan kecewa jika kebutuhan ini tidak terpenuhi. Ini benar-benar akan mempengaruhi cara pikir, sikap dan tindakan manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya baik kehidupan ruhani (kejiwaan) maupun jasmani (material).

Menurut paham kesehatan jiwa, seseorang dikatakan sakit apabila tidak mampu melakukan kegiatan yang wajar dalam kegiatan sehari-harinya, baik di tempat kerja maupun di lingkungan sosialnya. Gangguan jiwa tidak dianggap sebagai gangguan yang menyebabkan kematian secara langsung, tetapi beratnya gangguan kejiwaan akan menghambat pembangunan karena tidak produktif dan tidak efisien.²⁰

Kebutuhan kejiwaan (ruhani) bagi manusia akan lebih berharga daripada kebutuhan jasmani (material) karena kebutuhan kejiwaan akan menyebabkan berjalannya fungsi-fungsi kejiwaan. Sebaliknya kebutuhan kejiwaan bila tidak terpenuhi akan menjadi konflik jiwa atau akan berkembang menjadi gangguan kejiwaan bahkan akan lebih mengarah ke penyakit jiwa, untuk mengantisipasi kasus ini menuntut adanya bimbingan, penyuluhan terapi bagi jiwa yang gelisah, terganggu dan sebagai alat pencegah

¹⁹ *Ibid.*, hlm 29.

²⁰ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Cet. III, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 2.

serta merupakan faktor pembina (konstruktif) bagi kesehatan mental pada umumnya.²¹

Manusia dengan akalnyanya mampu berfikir, berinteraksi, berintegrasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar serta mampu mengembangkan dirinya, akan dapat berfungsi dengan baik apabila jiwanya sehat, tetapi apabila jiwanya sakit maka akal pikirannya kacau dan tidak normal, sedangkan dalam pandangan kaum sufi seseorang tidak mungkin sampai kepada Allah dan beramal dengan baik dan sempurna selama jasmaninya tidak sehat. Kehidupan jasmani yang sehat merupakan jalan kepada kehidupan ruhani yang baik, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup, mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas terhindar dari kegelisahan dan gangguan jiwa serta moralnya terpelihara.²²

Ibnu Qayyim al-Jauziyah adalah seorang ulama yang memiliki pendidikan dan pengetahuan yang bermacam-macam, luas dan sangat matang. Ia berguru kepada Syaikhul Islam, Ahmad Ibnu Taimiyah. Semua ide dan pikiran Ibnu Taimiyah bisa dikatakan diserap dan dipopulerkan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyah. Salah satunya adalah ilmu Tasawuf yang dipelajarinya.

Berkaitan dengan konsep kejiwaan dan permasalahannya, Ibnu Qayyim berpendapat bahwa hati adalah penggerak, pengendali, pemberi instruksi utama terhadap organ tubuh manusia. Jadi, timbulnya gangguan kejiwaan dikarenakan hati yang sakit. Ditegaskan pula oleh Ibnu Qayyim al-

²¹ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1982), hlm. 80.

²² Muhtar Solihin, *Ilmu Tasawuf*, hlm. 94

Jauziyah bahwa penyebab utama hati yang sakit adalah hawa nafsu, kemudian pindah ke organ tubuh.²³

Hati menegaskan jiwa untuk menjaga organ tubuh, mengamati, memantau dan tidak menyia-nyiakannya. Jika hati menyia-nyiakkan organ tubuh dalam sekejap saja, maka organ tubuh jatuh dalam pengkhianatan dan apabila hati menyia-nyiakannya dalam jangka waktu yang lama, maka organ tubuh tersebut jatuh dalam pengkhianatan yang lama pula sehingga pengkhianatan tersebut menghabiskan seluruh modal kebajikannya dan timbul kekurangannya dalam diri manusia. Hal inilah yang menyebabkan jiwa manusia terganggu.²⁴

Ditegaskan kembali oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyah, bahwa terganggunya kesehatan mental seseorang disebabkan di dalam organ tubuh manusia telah terjadi “pengkhianatan” yang menyebabkan seluruh modal kebaikan yang dimilikinya menjadi hilang atau habis. Oleh karena itu diperlukan muhasabah diri (introspeksi diri) agar jika seseorang rugi, ia akan segera “lari” dari kerugian tersebut dengan tidak mengulanginya lagi sekaligus melakukan penjagaan dan pemantapan terhadap dirinya. Jadi, hendaknya seseorang bersikap hati-hati dan tidak menyia-nyiakkan kesehatan mental (jiwa) nya.²⁵

Selain dari pada itu, sampai saat ini banyak pihak yang memiliki pengertian yang kurang tepat terhadap kesehatan mental. Kesalahan pengertian ini di antaranya bahwa kesehatan mental dipahami untuk

²³ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Keajaiban Hati*, alih bahasa Fadhli Bahri, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), hlm. 27.

²⁴ *Ibid.*, hlm. 127.

²⁵ *Ibid.*, hlm. 128.

penanganan problem-problem kejiwaan yang bersifat individual, padahal sebenarnya lebih menekankan pada kesehatan mental masyarakat (*community mental health*).²⁶

Kesehatan mental secara individual jelas tidak dilepaskan begitu saja, tetapi penanganan utamanya adalah sekelompok masyarakat, pendekatan komunitas, kemasyarakatan, dan kelompok lebih diprioritaskan dalam kesehatan mental dari pada pendekatan individual. Pendekatan individual dalam penanganan kesehatan mental, sebagaimana pemahaman sebagian pihak, lebih banyak dilakukan oleh kalangan klinikus.

Kesehatan mental memerlukan pemahaman dan penanganan dari berbagai bidang keilmuan. Sebagian pihak beranggapan bahwa kesehatan mental “cukup” dipahami dari satu disiplin keilmuan saja, misalnya sosial psikologi atau pendidikan saja. Meskipun bidang-bidang ilmu itu memiliki kontribusi yang sangat besar terhadap pemahaman tentang kesehatan mental masyarakat, tetapi harus disadari bahwa kesehatan mental tidak cukup dari satu sisi saja, tetapi dari berbagai bidang ilmu secara terintegrasi.²⁷

Kesehatan mental dipandang sama dengan “ketenangan batin” yang dimaknakan sebagai tidak ada konflik, tidak ada tekanan, hidup tanpa ambisi, pasrah dan sejenisnya. Konsep-konsep itu untuk memahami pengertian kesehatan mental tidaklah tepat. Sasaran kesehatan mental masyarakat adalah kemungkinan juga menghadapi tekanan-tekanan tertentu dan bahkan

²⁶ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM Press, 2002), hlm. 16

²⁷ *Ibid.*, hlm. 17.

kegagalan. Kesehatan mental bukan hanya untuk membuat masyarakat menjadi “tenang” tetapi mereka dapat menangani masalah secara tepat dan mencegahnya agar tidak menimbulkan masalah yang lebih berat.²⁸

Untuk menangani hal tersebut manusia harus melakukan muhasabah (penghitungan) secara individu maupun berkelompok (masyarakat) guna melihat dengan jelas hakikat keberuntungannya dan kerugian yang dialaminya, karena gangguan kejiwaan yang dideritanya.

Sehubungan dengan hal itu, penyusun mencoba menelaah dan menganalisis fungsi muhasabah dalam gagasan Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah sebagai terapi gangguan kejiwaan yang dialami oleh manusia.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dikemukakan di atas, penyusun memberikan batasan permasalahan penelitian ini dalam rumusan:

Bagaimana fungsi muhasabah sebagai terapi kesehatan mental menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan fungsi muhasabah sebagai terapi kesehatan mental menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah.

²⁸ *Ibid.*

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini secara deskriptif terbagi menjadi dua kegunaan, yaitu:

a. Kegunaan secara Teoritis, yaitu:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan perbendaharaan keilmuan, khususnya dalam psikologi jiwa dengan tokoh psikolog muslim yaitu Ibnu Qayyim al-Jauziyah sebagai pencetus terapi kesehatan mental manusia melalui muhasabah diri.

b. Kegunaan secara Praktis, Yaitu:

Menjadikan muhasabah sebagai terapi kejiwaan dan kesehatan mental khususnya di dalam pengembangan keilmuan kejiwaan manusia serta memberikan nilai ganda (*double value*) dalam mengembangkan teori kesehatan mental dalam ilmu kesehatan dan kedokteran dengan nilai spiritual dalam diri manusia.

F. Telaah Pustaka

Penyusun dalam melakukan penelitian skripsi ini, telah menelusuri beberapa literatur atau pustaka untuk memperkuat penulisan skripsi ini, sehingga penelitian di dalam pembahasan dan kajiannya tidak sama dengan penelitian sebelumnya. Setelah penyusun mencari beberapa kajian yang berkaitan dengan penelitian ini. Akhirnya penyusun menemukan beberapa karya penelitian dalam bentuk tesis, skripsi dan buku ilmiah.

Tesis yang berjudul “*Konsep Pendidikan Kesehatan Mental Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah*” (Telaah Kitab *Madarij al-Salikin*) oleh Sumedi, juga menyinggung tentang ciri-ciri hati yang sehat, sakit, dan mati serta menerangkan bagaimana caranya untuk menjadikan hati yang sehat. Dalam hal pengobatannya hanya didasarkan pada kitab *Madarij al-Salikin* yang mengutamakan ayat *Iyya Ka na 'budu wa Iyya Ka nasta 'in*.²⁹

Tesis lainnya yang berjudul “Ibnu Qayyim al-Jauziyah tentang Studi Kritik Matan Hadits” karya Alamsyah, mendeskripsikan tentang aspek-aspek studi kritik matan hadits dalam pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyah.³⁰

Selain itu, tesis yang berjudul “Ibnu Qayyim al-Jauziyah dan Maslahat Mursalat” oleh Makmur Syarif, memfokuskan pembahasan pada fiqh dan usul fiqh. Dijelaskannya pendapat Ibnu Qayyim al-Jauziyah mengenai konsep Maslahat Mursalat sebagai salah satu sumber penetapan hukum dalam ber-*istinbath*.³¹

Selain tesis, banyak juga yang menulis tentang Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam bentuk skripsi, tetapi tidak khusus membahas tentang muhasabah dan kesehatan mental, di antaranya skripsi yang berjudul “Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyah Tentang Pengobatan Penyakit Mental Berdasarkan Syari'at” oleh Moh. Miftahurroji, ia mendeskripsikan pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyah mengenai penyakit mental yang dirujuk pada al-

²⁹ Sumedi, “Konsep Pendidikan Kesehatan Mental Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah”, tesis tidak diterbitkan, Yogyakarta: PPs IAIN SUKA, 1995.

³⁰ Alamsyah, “Ibnu Qayyim al-Jauziyah tentang Studi Kritik Matan Hadits”, tesis tidak diterbitkan, Yogyakarta: PPs IAIN SUKA, 1997.

³¹ Makmur Syarif, “Ibnu Qayyim al-Jauziyah dan Maslahat Mursalat”, tesis tidak diterbitkan, Yogyakarta: PPs IAIN SUKA, 1997.

Qur'an dan Hadits, serta prinsip-prinsip penyembuhan yang ditawarkan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyah melalui prinsip pengobatan Nabi Muhammad Saw.³²

Di dalam sebuah skripsi, Dede Maman Abdurrahman menjelaskan konsep ketenangan jiwa seorang Muslim secara khusus menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. Deskripsinya dimulai dari gangguan-gangguan ketenangan jiwa, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, salah satunya adalah kemaksiatan, yang kemudian dilanjutkan dengan proses tercapainya ketenangan jiwa tersebut.³³

Muhammad Ikhtiar, dalam skripsinya menjelaskan pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyah tentang qalbu. Dijelaskannya bahwa qalbu bagi organ tubuh laksana 'raja'. Baik buruknya rakyatnya tergantung dari sang Raja. Ibnu Qayyim sendiri memberikan terapi untuk menjaga qalbu agar tetap eksis pada fitrahnya yaitu dengan selalu membersihkannya dari dominasi syetan, karena syetan mengetahui dengan jelas "nilai strategis qalbu", hawa nafsu dan syirik.³⁴

Selain itu, Nadzif Masykur juga menjelaskan cinta dan implikasinya terhadap aktivitas kehidupan manusia menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. Diakatakannya bahwa hakikat cinta menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah adalah mencintai apa-apa yang dicintai oleh Allah dan membenci apa-apa yang

³² Moh. Miftahuroji, "Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyah Tentang Pengobatan Penyakit Mental Berdasarkan Syari'at", skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Dakwah, Yogyakarta: IAIN SUKA Yogyakarta, 2004.

³³ Dede Maman Abdurrahman, "Konsepsi Ketenangan Jiwa Seorang Muslim Dalam Pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah", skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Dakwah, Yogyakarta: IAIN SUKA Yogyakarta, 2000.

³⁴ Muhammad Ikhtiar, "Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah Tentang Qalbu", skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Ushuluddin, Yogyakarta: IAIN SUKA Yogyakarta, 2002.

dibenci oleh-Nya. Apabila ia lalai terhadap segala hal tersebut, maka hamba tersebut harus segera bertaubat dan bersungguh-sungguh menyempurnakan kecintaannya melalui taqwa.³⁵

Bentuk skripsi yang lain yaitu “Telaah atas Konsep Ibnu Qayyim al-Jauziyah tentang *Sadd az-Zari'ah* dan Aplikasinya dalam Kompilasi Hukum Islam di Indonesia” oleh Solahuddin Siregar. Dijelaskannya bahwa menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Sadd az-Zari'ah* merupakan suatu hal meninggalkan hukum yang telah ditetapkan pada suatu peristiwa itu disebabkan adanya *maslahat* atau *mafsadat* yang menghendaki perpindahan hukum itu, tanpa adanya dalil yang mengharuskan untuk meninggalkannya. Sebaliknya dengan dugaan yang kuat dan keyakinan serta melihat implikasi/dampak yang ditimbulkan perbuatan itu. Di dalamnya juga membahas aplikasi *Sadd az-Zari'ah* dalam kompilasi hukum Islam di Indonesia.³⁶

Undang Nindin di dalam skripsinya mengkomparasikan pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan al-Ghazali mengenai Seni Musik. Ia memaparkan substansi pemikiran, persamaan dan perbedaan kedua pemikiran tokoh tersebut. Masing-masing dari mereka mempunyai dalil yang kuat dalam menetapkan hukum seni musik dalam khazanah ilmu hukum Islam.³⁷

³⁵ Nadzif Masykur, “Konsep Cinta Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam *Raudhah al-Muhibbin wa an-Nudzah al-Musytaqim*”, skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Ushuluddin, Yogyakarta: IAIN SUKA Yogyakarta, 2002.

³⁶ Solahuddin Siregar, “Telaah atas Konsep Ibnu Qayyim al-Jauziyah tentang *Sadd az-Zari'ah* dan Aplikasinya dalam Kompilasi Hukum Islam di Indonesia”, skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Syari'ah, Yogyakarta: IAIN SUKA Yogyakarta, 2001.

³⁷ Undang Nindin, “Seni Musik Menurut al-Ghazali dan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah”, skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Syari'ah, Yogyakarta: IAIN SUKA Yogyakarta, 2003.

Berdasarkan dengan isi karya-karya di atas, penyusun belum menemukan kajian yang membahas khusus muhasabah sebagai terapi gangguan kejiwaan yang meliputi kesehatan mental menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah secara khusus, komprehensif dan detail. Untuk itu, penyusun berkesimpulan bahwa kajian yang membahas masalah tersebut belum ada dalam suatu karya ilmiah.

G. Kerangka Teoritik

1. Tinjauan Umum Tentang Muhasabah

Muhasabah berasal dari kata Arab *haasaba* (حاسب) yang artinya mawas diri³⁸, yang di dalamnya mencakup konsep-konsep menata perhitungan, mengundang (seseorang) untuk melakukan perhitungan, mengenakan (dengan seseorang) dan menetapkan (seseorang) untuk bertanggung jawab.³⁹ Muhasabah juga dapat diartikan bahwa Allah mengetahui segala pikiran, perbuatan dan rahasia dalam hati, yang membuat seseorang menjadi hormat, takut dan tunduk kepada Allah.⁴⁰

Pengertian muhasabah adalah mengambil nilai yang berlalu dan akan datang.⁴¹ Muhasabah dalam pengertian tersebut mengandung dua

³⁸ Atabik Ali, Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak, 1996), hlm. 720.

³⁹ Ian Richard Netton, *Dunia Spiritual Kaum Sufi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 75.

⁴⁰ M. Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2002), hlm. 142.

⁴¹ Muhammad Luqman Hakim, *Raudhah; Taman Jiwa Kaum Sufi*, (Surabaya: Risalah Gusti, 1995), hlm. 137.

makna, yaitu muhasabah yang dilakukan sebelum braktivitas (perbuatan) dan muhasabah yang dilakukan setelah aktivitas (perbuatan), maksudnya sebelum melakukan perbuatan hendaknya memikirkan lebih dahulu manfaat dari perbuatan itu nantinya dan juga motivasi yang melatar belakangi melakukan perbuatan tersebut.

Arti muhasabah ialah intropeksi, mawas atau meneliti diri sendiri. Yakni menghitung-hitung perbuatan pada tiap saat, tiap hari, bulan ataupun tiap tahun. Oleh karena itu muhasabah ini tidak harus dilakukan hanya pada waktu-waktu tertentu saja, tetapi setiap waktu.

Di antara tanda-tanda *nafs* (jiwa) yang beriman, menjauhi maksiat dan takut adalah senantiasa menghitung setiap perbuatan dan pekerjaannya, baik yang nampak maupun yang tidak nampak.

Seorang muslim yang baik keislamannya adalah mereka yang mampu menghitung *nafsnya* sendiri dan mampu menguasai semua perbuatan dan pekerjaannya. Hal ini menunjukkan bahwa dalam berislam yang baik menuntut seseorang untuk mampu menguasai dan mengendalikan nafsunya, karena dari nafsu itu akan memunculkan perbuatan baik yang nampak maupun yang tidak nampak. Mereka akan mendapatkan ketenangan batin karena mereka telah melakukan pertimbangan yang matang sebelum bertindak.

Kata muhasabah memiliki pengertian yang berbeda-beda sesuai dengan tempat yang digunakan di dalam al-Qur'an dan Sunnah Nabi. Kata muhasabah memiliki dua pengertian dasar, yaitu:

Pertama, muhasabah, muhasabah berarti memberikan pertanyaan. Memberikan pertanyaan di sini berarti memberikan pertanyaan dan mendebat kepada *nafs* kemudian memberi hukuman *nafs* dalam batas amal dan perbuatan yang dapat dihitung dan dalam batas persyaratan yang telah disepakati. Memberikan pertanyaan ini ini bisa dilakukan oleh diri sendiri (muhasabah diri), oleh orang lain atau oleh Allah di hari kiamat nanti untuk menghitung amal dan perbuatan yang telah dilakukan. Dalam firman Allah surat al-Baqarah ayat 284:

وَأَن تَبْذُومًا فِي أَنفُسِكُمْ أَوْ تُخَفُّوهُ يُّحَا سِبِّكُمْ بِهِ اللَّهُ (البقرة: 284)

“Dan jika kamu melahirkan apa yang ada dalam hati atau kamu menyembunyikan, niscaya Allah akan membuat perhitungan dengan kamu tentang perbuatanmu itu” (QS. Al-Baqarah: 284)⁴²

Dalam ayat tersebut menerangkan bahwa semua perbuatan baik itu yang nampak maupun yang ada dalam hati dan tiada yang mengetahui kecuali Allah sendiri, dan Allah mengancam akan mengadakan perhitungan terhadap semua perbuatan lahir batin, terang dan samara.⁴³ Allah kelak akan meminta pertanggungjawabannya atas semua hal itu. Hal ini menunjukkan perlunya melakukan muhasabah (bertanya) pada hatinya tentang apa yang akan dilakukannya atau apa yang disembunyikannya dalam hati.

⁴² Depag, R.I, *al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Surabaya: al-Hidayah, 2002), hlm.71.

⁴³ H Salim Bahreisy, H Said Bahreisy, *Terjemahan Singkat Tafsir Ibnu Kasir*, Jilid I, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1993), hlm. 522.

Kedua, muhasabah yang berarti menulis, menghitung dan statistik. Yang ditulis dan dibuat statistik mengenai segala bentuk keadaan termasuk harta, barang dan muamalah. Allah Swt berfirman dalam surat Yaa Siin ayat 12:

....وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَءَاثِرَهُمْ وَكُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُّبِينٍ
(يسن: 12)

“...Kami menuliskan apa yang telah mereka kerjakan dan bekas-bekas yang mereka tinggalkan. Dan segala sesuatu Kami kumpulkan dalam Kitab Induk yang nyata (*Lauful Mahfuzh*)”. (Yaa Siin: 12).⁴⁴

Pada ayat ini Allah Swt menerangkan bahwa Allah telah mencatat semua amal yang mereka kerjakan dan bekas-bekas yang baik maupun yang buruk yang mereka tinggalkan sesudah mati dalam buku induk yang berada di *lauful mahfuzh*, dan tidak ada yang tersembunyi dari Allah. Kata menulis dalam ayat tersebut dapat berarti menulis, membuat statistic dan menghitung yang artinya Allah mengadakan perhitungan dengan semua amal perbuatan yang telah dilakukan.

Di dalam hadits juga disebutkan kata muhasabah, yaitu diriwayatkan dari al-Miqdam bin Yakrib bahwasanya Rasulullah Saw memukul kedua pundaknya kemudian mengatakan:

أَفْلَحْتَ يَا قَدِيمُ إِنْ مِتَّ وَلَمْ تَكُنْ أَمِيرًا وَلَا كَاتِبًا وَلَا عَرِيفًا. (رواه الترمذي)

⁴⁴ Depag. RI., *al-Qur'an dan Terjemahannya*, hlm. 707.

"Engkau beruntung, wahai orang yang selalu datang kepada ku, jika engkau mati dan engkau tidak menjadi pangeran, tidak menjadi penulis dan tidak pula menjadi pemimpin". (HR. Tirmidzi).⁴⁵

Para ahli fiqih berpendapat "kata *penulis* dalam hadits ini maksudnya adalah orang yang pekerjaannya merekam (mencatat) dan membuat statistic tentang perbuatan-perbuatan."

Firman Allah Swt:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتظِرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (الحشر: 18)

"Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan" (QS. Al-Hasyr: 18).⁴⁶

Ayat di atas mempunyai maksud: Wahai orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah (dengan mengerjakan perintah-perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya) dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memperlihatkan (muhasabah) terhadap apa yang telah Dia sediakan (dari pada amal-amalnya) untuk hari esok (hari kiamat). Dan (sekali lagi ingatkanlah): Bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui akan segala apa yang kamu kerjakan.

Dalam tafsir ayat ini dijelaskan: Bahwa Allah Swt memanggil hamba-hamba-Nya agar merasa takut dan bertaubat kepada Allah, merasa malu kepada-Nya dalam semua amalnya, tingkah lakunya dan sikap

⁴⁵ Husein Husein Syahatah, *Membersihkan Jiwa dengan Muhasabah*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), hlm. 131.

⁴⁶ Depag. RI., *al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm. 919.

diamnya, agar mereka melakukan perhitungan terhadap diri mereka sendiri sebelum dilakukan perhitungan terhadap mereka, agar mereka melihat amal-amal mereka yang mereka simpan untuk diri mereka sendiri, agar menghitung diri mereka sendiri sebelum dihadapkan pada hari perhitungan yang tidak ada lagi yang tersembunyi dari mereka. Mereka juga harus dapat merasakan pada setiap waktu bahwa Allah Maha Mengetahui semua amal mereka, keadaan mereka, tingkah laku mereka dan bisikan-bisikan mereka, dan tidak ada sesuatu pun dari urusan mereka yang tidak diketahui-Nya.⁴⁷

Imam ath-Thabari berkata ketika memberikan tafsiran terhadap ayat ini:

“Wahai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah, pada perintah-perintah Allah, larangan-larangan Allah, melaksanakan kewajiban-kewajiban Allah dan meninggalkan larangan-larangan Allah. Dan hendaklah setiap orang melihat kepada apa yang telah dia lakukan baik amal baik maupun amal jelek, serta bertaqwalah kepada Allah”.⁴⁸

Dalam ayat tersebut Allah juga menegaskan, hendaknya setiap kamu memperhatikan amal-amal apa yang ia telah persiapkan untuk Hari Kiamat, apakah amal baik yang bisa menyelamatkan dirinya atau amal-amal buruk yang bisa membinasakannya.

Rasulullah Saw telah mendidik umat Islam generasi pertama kepada muhasabah diri. Rasulullah Saw selalu mengingatkan tentang beratnya hisab di akhirat. Mereka menjadi tahu bahwa Allah sangat memperhatikan mereka, bahwa mereka akan dihisab pada hari kiamat,

⁴⁷ Husein Husein Syahatah, *Membersihkan Jiwa*, hlm. 136-137.

⁴⁸ *Ibid*, hlm. 137.

perihal segala sesuatunya, tidak ada yang dapat menyelamatkan mereka dari hisab itu kecuali muhasabah diri kejujuran ketika melakukan muraqubah (pengawasan). Barang siapa yang menghitung nafs mereka sendiri sebelum dihitung maka hisabnya pada hari kiamat akan ringan, ketika akan datang jawabannya, tempat kembali dan tempat tujuannya akan menjadi baik. Barang siapa yang tidak menghitung dirinya sendiri maka kesedihannya akan lama dan penantiannya pada hari kiamat akan lama.

Diriwayatkan dari Ubadah bin ash-Shamit bahwasanya Rasulullah Saw bersabda kepada seorang laki-laki ketika meminta kepada beliau agar diberikan nasihat. Rasulullah Saw memberikan nasihat dan bersabda:

“Jika engkau menghendaki sesuatu urusan maka renungkanlah akibatnya. Apabila baik maka lakukanlah dan apabila sesat maka cegahlah”⁴⁹

Hal yang paling berbahaya bagi suatu pekerjaan adalah meremehkan, meninggalkan muhasabah, melepaskan begitu saja dan menggampangkan persoalan, sebab hal itu akan menghantarkan pada kehancuran. Dan itulah keadaan orang-orang terpedaya, menutup mata dari segala akibat, menantang keadaan dan bersandar hanya pada ampunan. Ia melambatkan diri melakukan muhasabah dan melihat akibat yang mudah baginya terjerumus pada dosa, ia akan senang bergumul dengannya bahkan akan sulit untuk berpisah dengannya.

Firman Allah Swt,

⁴⁹ Husein Husein Syahatah, *Membersihkan Jiwa*, hlm. 142-143.

قَوْرَ بِكَ لَنَسْتَلْتَهُمْ أَجْمَعِينَ. عَمَّا كَانُوا يَعْمَلُونَ (الحجر: 92-93)

“Maka demi Tuhanmu, Kami pasti akan menanyai mereka semua, tentang apa yang mereka kerjakan dahulu.” (al-Hijr: 92-93).⁵⁰

2. Tinjauan Umum Tentang Kesehatan Mental

Ilmu kesehatan mental adalah salah satu cabang termuda dari ilmu jiwa yang berkembang pada akhir abad ke-19 M dan sudah ada di Jerman sejak 1875 M. Namun demikian, sebenarnya para Nabi sejak Nabi Adam As sampai Nabi Muhammad Saw, telah terlebih dahulu berbicara tentang hakikat jiwa, penyakit jiwa dan kesehatan jiwa yang terkandung dalam ajaran agama yang diwahyukan Allah swt.

Kesehatan mental (Mental Hygiene) secara etimologis berasal dari kata *mental* dan *hygiene*. Dalam bahasa Yunani, *hygiene* berarti ilmu kesehatan, sedangkan *mental* dari bahasa latin *mens*, *mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat.⁵¹ Maka kesehatan mental merupakan bagian dari *hygiene* mental (ilmu kesehatan mental). Pada pengertian kesehatan mental di sini difokuskan pada unsur-unsur non-fisik manusia dalam arahan yang sehat.

⁵⁰ Universitas Islam Indonesia, *Qur'an dan Terjemahan Artinya*, alih bahasa Zaini Dahlan dan Azharuddin Sahil, (Yogyakarta: UII Press, 2000), hlm. 462.

⁵¹ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Cet.VI, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 3. Lihat juga Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1999), hlm. 9. “Dalam bahasa Yunani, kesehatan terkandung dalam kata *hygiene*, yang berarti ilmu kesehatan. Sedangkan *mental* ditinjau dari segi etimologinya berasal dari kata latin, yaitu *mens*” atau *mentis*” yang artinya roh, sukma, jiwa atau nyawa”.

Ilmu kesehatan mental erat hubungannya dengan *tekanan-tekanan batin, konflik-konflik pribadi, dan kompleks-kompleks terdesak* yang terdapat pada diri manusia.⁵² Tekanan-tekanan batin dan konflik-konflik pribadi itu sering sangat mengganggu ketenangan hidup seseorang, dan kerap kali menjadi pusat-pengganggu bagi ketenangan hidup.

Mental mempunyai pengertian yang sama dengan jiwa, nyawa, sukma, roh dan semangat. Ilmu kesehatan mental merupakan ilmu kesehatan jiwa yang memasalahkan kehidupan rohani yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psikofisik yang kompleks.

Dengan demikian, mental hygienen mempunyai tema sentral bagaimana caranya orang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa; dalam pengertian tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, ketakutan dan konflik terbuka, serta konflik batin.

Terdapat berbagai cara dalam memberikan pengertian mental yang sehat yaitu: karena tidak sakit, tidak jatuh sakit karena stressor, sesuai dengan kapasitas dan selaras dengan lingkungannya, tumbuh dan berkembang secara positif.

Hasan Langgulung menegaskan, bahwa seseorang dianggap sehat mentalnya apabila ia mampu mengaktualisasikan diri dalam

⁵² Kartini Kartono, *Hygienen Mental*, Cet. VII. (Bandung: Mandar Maju, 2000), hlm. 4.

mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sesuai dengan ciptaan Allah.⁵³ Lebih lanjut Langgulung menjelaskan, bahwa kesehatan mental dilihat dari kemampuan seseorang mengaktualisasikan ciri utama manusia yang membedakannya dengan makhluk-makhluk lain, seperti; sifat kebebasan, kesanggupan mengadakan abstraksi, kesanggupan mencipta, kesanggupan berpegang teguh pada nilai-nilai sosial dan nilai-nilai agama.

‘Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari penyakit/gangguan kejiwaan, mampu menyesuaikan diri dan sanggup menghadapi goncangan-goncangan atau masalah-masalah biasa, berfungsinya unsur kejiwaan secara serasi, serta dapat menggunakan potensi yang ada pada dirinya secara optimal.’

Dalam kehidupan manusia, aspek internal (baca: rohaniah) memegang peranan paling penting. Kesehatan rohaniah akan mempengaruhi kesehatan jasmani. Seseorang dikatakan sehat, apabila tidak ada gangguan fisik, psikis maupun sosialnya. Sebagaimana menurut Undang-Undang Pokok Kesehatan, bahwa pengertian sehat adalah “keadaan yang meliputi kesehatan badan, mental dan sosial dan bukan hanya bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan” (UU No. 9 tanggal 15 Oktober 1960 Bab I pasal 2).⁵⁴

Yang dimaksud dengan sehat *fisik/jasmani*, adalah orang yang berdasarkan pemeriksaan fisik, laboratoris dan radiologis tidak terserang

⁵³ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986), hlm. 230,

⁵⁴ M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*, hlm. 71-72.

penyakit atau terjadi kelainan-kelainan. Sebaliknya, pengertian *kesehatan mental/psikis* menurut Zakiyah Darajat ada empat macam:

- a. Terhindarnya seseorang dari gejala jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa (*psychose*).
- b. Adanya kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, masyarakat atau lingkungannya.
- c. Pengetahuan dan perbuatan seseorang untuk mengembangkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin sehingga menyebabkan kebahagiaan diri sendiri dan orang lain serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.
- d. Terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta terciptanya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dirinya.⁵⁵

Dari definisi di atas, telah mencakup pula tentang kesehatan sosial. Karena jelas, bahwa manusia sebagai makhluk sosial tidak bisa melepaskan dari lingkungan di mana ia berada. Akan tetapi, kalau ditinjau dari konteks al-Qur'an, orang yang sehat adalah orang yang di samping definisi di atas, "sepanjang tidak dikatakan sakit oleh Tuhan". Yang dimaksud di sini adalah orang *munaḥik*, *kafir*, *musyrik* dan *fasik*. Sebagaimana firman Allah dalam surat al-Baqarah, ayat 10

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ
بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ (البقرة: 10)

"Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta". (al-Baqarah: 10).⁵⁶

⁵⁵ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet. IX, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1982), hlm. 11-13.

⁵⁶ Universitas Islam Indonesia, *Qur'an dan Terjemahan Artinya*, hlm. 4.

Tingkah laku orang semacam yang disinyalir al-Qur'an inilah yang sebenarnya menderita gangguan mental (rohaniah).

Terciptanya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna, bahagia di dunia dan di akhirat, atau dalam urusan lain, sebagai suatu ilmu yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia, yang mencakup semua bidang hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan lingkungan serta hubungan dengan Tuhan.⁵⁷

Kendati demikian, untuk menetapkan suatu keadaan psikologis berada dalam keadaan sehat tidaklah mudah. Kalangan ahli kesehatan mental telah membuat kriteria-kriteria atau kondisi optimum seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi yang sehat. Kondisi optimum dapat dijadikan sebagai acuan dan arahan yang dapat dituju dalam melakukan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental dan pencegahannya.

Maslow dan Mittlemenn menguraikan pandangannya mengenai prinsip-prinsip kesehatan mental. Maslow menyebutkan kondisi yang sehat secara psikologis itu dengan istilah *self-actualization* sekaligus sebagai puncak kebutuhan dari teori hirarki kebutuhan yang disusunnya.

Manifetasi mental yang sehat (secara psikologis) menurut Maslow dan Mittlemenn adalah:

⁵⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental Peranannya Dalam Pendidikan dan Pengajaran*, (Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah, 1984), hlm. 4 dan 7.

- a. Rasa aman yang memadai.
- b. Kemampuan menilai diri sendiri yang memadai.
- c. Memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai, dengan orang lain.
- d. Mempunyai kontak yang efisien dengan realitas.
- e. Keinginan-keinginan yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya.
- f. Mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar.
- g. Kepribadian yang utuh dan konsisten.
- h. Memiliki tujuan hidup yang wajar.
- i. Kemampuan untuk belajar dari pengalaman.
- j. Kemampuan memuaskan tuntutan kelompok.
- k. Mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya.⁵⁸

D.S. Wright dan A Taylor mengemukakan tanda-tanda orang yang sehat mentalnya adalah: (1) bahagia dan terhindar dari ketidakbahagiaan; (2) efisien dalam menerapkan dorongannya untuk kepuasan kebutuhannya; (3) kurang dari kecemasan; (4) kurang dari rasa berdosa (rasa berdosa merupakan reflek dari kebutuhan *self-punishment*); (5) matang, sejalan dengan perkembangan yang sewajarnya; (6) mampu menyesuaikan diri terhadap ingkungannya; (7) memiliki otonomi dan harga diri; (8) mampu membangun hubungan emosional dengan orang lain; dan (9) dapat melakukan kontak dengan realitas.⁵⁹

⁵⁸ Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental; Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM Press, 2002), hlm. 28-30.

⁵⁹ *Ibid.*, hlm. 31.

Johada secara selektif mengelompokkan ciri-ciri kesehatan mental kedalam enam kategori, yang secara singkat dapat disebutkan sebagai berikut:

- a. Memiliki sikap batin yang positif terhadap dirinya.
- b. Aktualisasi diri.
- c. Mampu mengadakan integrasi fungsi-fungsi psikis.
- d. Otonomi (mandiri).
- e. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas.
- f. Menguasai lingkungan.⁶⁰

Sri Rahayu Partosuwido memberikan tekanan yang lain terhadap apa yang dinamakan mental yang sehat, yaitu adanya keseimbangan mental (mental equilibrium) yang harmonis, sehingga dapat memecahkan problema-problema hidupnya secara sehat.⁶¹

Abdul Aziz El-Quusiy menjelaskan, bahwa kesehatan mental seseorang terletak pada kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.⁶² Kemudian Musthafa Fahmi menambahkan, bahwa kesehatan mental tidak saja pada kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan, tetapi juga kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, yang diwujudkan dalam aktivitas sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat, yang diikuti

⁶⁰ Thohari Musnawar, dkk, *Dasar-dasar Konseptual bimbingan & konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. viii.

⁶¹ *Ibid*

⁶² Abdul Aziz El-Quusiy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, alih bahasa. Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hlm. 10.

dengan perasaan tenang, bahagia dan tenang jiwanya.⁶³ Sehingga dari sini kita dapat melihat bahwa orang yang sehat mentalnya ialah orang yang berhasil menyesuaikan diri, sebab terhindar dari ketegangan, pertentangan batin, konflik pribadi, keresahan, dan hubungan dengan masyarakat atau teman-teman, menjadi wajar tanpa tekanan.

Oleh karenanya, perlu menjadi perhatian sebagaimana diungkapkan Yahya Jaya bahwa masalah kesehatan mental penting adanya bagi orang yang merindukan ketenteraman dan kebahagiaan hidup, baik meliputi di dunia maupun di akhirat.⁶⁴ Sebagaimana dualitas manusia dalam sisi material dengan bentuk komposisi organiknya, dan sisi spiritual atau non-material sebagai pentas aktifitas pemikiran dan mental, menuntut manusia tidak sekedar hanya memenuhi kebutuhan-kebutuhan lahiriah semata, tetapi juga manusia harus memperhatikan kehidupan yang lebih bermakna, tenang dan bahagia.

H. Metode Penelitian

Metode adalah sebuah rumusan yang terdiri dari sejumlah langkah yang dirangkai dalam urutan-urutan tertentu yang merupakan perangkat aturan yang dapat membantu peneliti dalam mencapai sasaran yang tepat.⁶⁵

⁶³ Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, alih bahasa. Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 119.

⁶⁴ Yahya Jaya, *Spiritualitas Islam Dalam Menumbuh Kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Cet. I, (Jakarta: CV. Ruhama, 1994), hlm. 76.

⁶⁵ E. Sumaryono, *Hermeneutik, Sebuah Metode Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1996), hlm. 134.

Merujuk pada definisi di atas, untuk mendapatkan kajian yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan juga dalam kaca mata penelitian akademis, maka dalam melacak data, menjelaskan dan menyimpulkan obyek pembahasan dalam penyusunan ini, penulis mencoba untuk menempuh beberapa metode yang nantinya dapat menghasilkan penelitian yang memiliki bobot penyusunan serta analisa yang maksimal. Adapun metode tersebut, antara lain:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*library research*)⁶⁶ yaitu penelitian yang kajiannya dilaksanakan dengan menelaah dan menelusuri berbagai *literatur* baik yang tertuang dalam buku, jurnal, majalah, maupun data-data kepustakaan lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini.

Dalam penelitian ini penyusun mencari data-data mengenai muhasabah, kesehatan mental dan pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyah mengenai muhasabah sebagai terapi kesehatan mental untuk dideskripsikan dan mengambil kesimpulan khusus mengenai muhasabah sebagai alternatif terapi bagi kesehatan mental. Literatur dan penelitian difokuskan pada bahan-bahan pustaka.

2. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat *deskriptif analitik*. Metode deskriptif analitik adalah suatu bentuk metode penelitian yang mengikuti proses pengumpulan

⁶⁶ Anton Bakker dan Ahmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hlm. 63.

data, penyusunan dan penjelasan atas data dan setelah itu dilakukan analisis.⁶⁷ Maksudnya sumber-sumber datanya dikumpulkan dan dianalisis secara kritis sebelum dituangkan dalam sebuah pemaparan.

3. Sumber Data

Sumber data yang akan penyusun pergunakan dalam kajian ini, terbagi menjadi dua kategori, yaitu:

- a. Sumber data primer, yaitu *Keajaiban Hati* yang dialih bahasakan oleh Fadhli Bahri dari kitab *Risatu fi Amrad al-Qulub* karya Ibnu Qayyim al-Jauziyah.
- b. Sumber data skunder, yaitu *Konsepsi Ketenangan Jiwa Seorang Muslim Dalam Pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyah* karya Dede Maman Abdurrahman, *Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyah Tentang Qolbu* Muhamad Ikhtiar. Dan referensi-referensi lain yang ada hubunganya dengan pembahasan penelitian ini, dan sumber data pembantu yang berupa kamus dan ensiklopedi.

4. Pendekatan Masalah

- a. Pendekatan *Normatif*, yaitu mendekati masalah yang diteliti dengan mendasarkan pada teks-teks kitab suci atau norma-norma yang lain, baik untuk membenaran maupun pencarian norma atas masalah.
- b. Pendekatan *Psikologis*, yaitu mendekati masalah yang diteliti dengan melihat pengaruhnya terhadap kondisi psikologis seseorang, dalam hal

⁶⁷ Winarno Surahmat, *Dasar dan Teknik Riset*, (Bandung: Tarsito, 1998), hlm. 132.

ini pengaruh muhasabah terhadap kesehatan mental dalam fungsinya sebagai terapi kejiwaan.

5. Analisis Data

Dalam meneliti dan menganalisis data-data yang diperoleh, penyusun menggunakan metode *deskriptif analitik*, yakni setelah data terkumpul maka diklasifikasikan sesuai dengan masalah yang dibahas dan dianalisis isinya (*content analysis*), kemudian diinterpretasikan dan akhirnya diberi kesimpulan.⁶⁸

Analisis isi adalah suatu teknik untuk membuat inferensi dengan mengidentifikasi karakteristik khusus secara obyektif dan sistematis. Dengan demikian analisis di sini adalah melakukan analisis terhadap makna yang terkandung dalam teks kemudian dilakukan pengelompokan maupun penganalisaan terhadap makna-makna dari teks tersebut, selanjutnya disusun secara logis dan sistematis.

I. Sistematika Pembahasan

Untuk membahas skripsi ini, penyusun memaparkannya dalam 5 (lima) bab dengan asumsi dasar masing-masing memiliki keterkaitan logis antara satu dengan yang lain.

Bab *pertama*, merupakan pendahuluan yang menjelaskan orientasi dan arah yang akan dicapai dalam penelitian ini yang meliputi: penegasan judul,

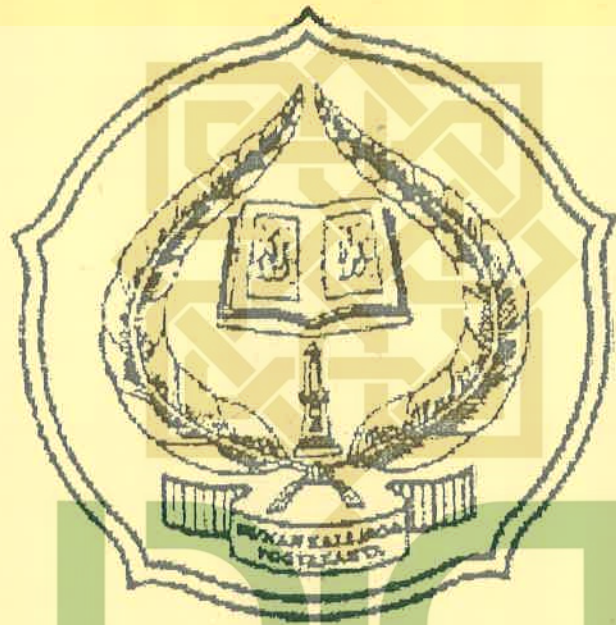
⁶⁸ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, Cet. XVI, (Jakarta: Rajawali Press, 2004), hlm. 40.

latar belakang masalah, rumusan masalah, telaah pustaka, kerangka teoritik, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab *kedua*, membahas biografi singkat Ibnu Qayyim al-Jauziyah yang meliputi riwayat hidup Ibnu Qayyim al-Jauziyah, karya ilmiah Ibnu Qayyim al-Jauziyah, situasi dan kondisi pada masa Ibnu Qayyim al-Jauziyah.

Bab *ketiga*, merupakan analisis atas permasalahan penelitian ini, yaitu muhasabah sebagai terapi kesehatan mental menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah. Analisis ini faktor penyebab terjadinya gangguan jiwa menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, muhasabah menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah dan fungsi muhasabah sebagai terapi gangguan kejiwaan menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah.

Bab *keempat*, adalah bab akhir yang berupa kesimpulan dari seluruh uraian yang telah dikemukakan dan merupakan jawaban atas permasalahan yang terkandung dalam skripsi ini, kemudian diakhiri dengan saran-saran dan kata penutup.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Muhasabah menurut Ibnu Qayyim adalah merupakan suatu sikap yang selalu menghitung/menghisab (layak atau tidak) terhadap segala perbuatan, baik yang akan maupun yang telah dikerjakan, agar tidak bertentangan dengan kehendak Allah, sehingga terhindar dari perasaan bersalah yang berlebihan, cemas. Dengan bermuhasabah, seseorang akan mengetahui kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya serta mengetahui hak Allah atas dirinya.
2. Menurut Ibnu Qayyim, bahwa munculnya gangguan jiwa atau gangguan mental pada manusia disebabkan karena kosongnya hati atau jiwa mengenal, kecintaan dan kerinduan kepada Allah. Sehingga ketika jiwanya kering dari nilai-nilai spiritual, maka akan mudah dikuasai hawa nafsu sehingga hati menjadi sakit atau mati. Hawa nafsu mengajak kepada sikap durhaka dan mendahulukan kehidupan duniawi sedangkan Allah swt mengajak hamba-Nya, agar takut kepadanya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsu. Orang yang dapat mengalahkan hawa nafsunya akan mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya.

3. Muhasabah yang mempunyai mencegah atau mengobati (terapi) gangguan kejiwaan hendaknya dilakukan setiap saat atau waktu-waktu tertentu, misalnya setiap hari, setiap minggu sampai setiap tahun. Gangguan kejiwaan muncul karena perbuatan yang tidak sesuai dengan ketentuan Allah, sehingga dalam bermuhasabah dilakukan setiap akan melakukan perbuatan dan setelah melakukan perbuatan. Agar setiap apa yang dikerjakan diketahui kelayakannya untuk dikerjakan atau ditinggalkan, di samping itu bermuhasabah setelah melakukan aktivitas ditujukan sebagai bentuk introspeksi diri atau evaluasi diri tentang hal-hal yang telah diperbuatnya.

B. Saran-saran

1. Dalam bermuhasabah kadang juga memerlukan bantuan orang lain untuk menilai diri sendiri. Lingkungan sekitar juga ikut mempengaruhi dan menunjang sistem terapi yang disarankan oleh Ibnu Qayyim al- Jauziyyah tersebut.
2. Penelitian ini hanya dimaksud untuk mengetahui bagaimana pandangan Ibnu Qayyim mengenai penanganan atau terapi penyakit/gangguan mental/kejiwaan melalui muhasabah. Mengingat penelitian ini dirasa masih sangat-sangat jauh dari sempurna, maka penyusun berharap adanya penelitian lebih lanjut tentang muhasabah ini dalam tingkat kuantitatif (lapangan), agar kita lebih yakin bahwa muhasabah yang selama ini kita

pahami adalah merupakan sebuah perbuatan yang sangat baik dan perlu dibiasakan.

3. Penggalian terhadap unsur-unsur yang membahas tentang kejiwaan seharusnya mendapat perhatian dari pihak fakultas, khususnya jurusan. Dan diharapkan agar diadakannya perkuliahan tasawus dengan matakuliah tasawuf. Tapi akan lebih baik bila ada mata kuliah nafsiologi.

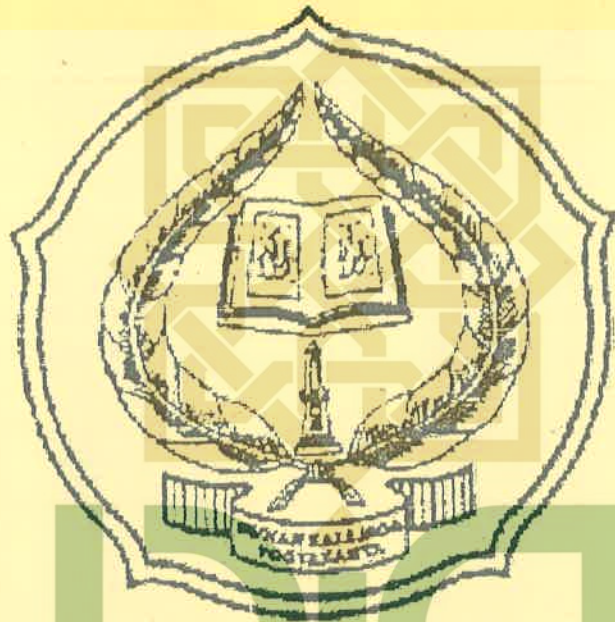
C. Penutup

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt yang telah mencurahkan segala rahmat, taufiq dan hidayah serta inayah-Nya kepada penyusun, sehingga dalam penyusunan skripsi ini penyusun dapat menyelesaikan dengan baik, tanpa ada suatu halangan apapun. Namun, hal ini bukan berarti bahwa skripsi ini adalah karya ilmiah yang paripurna, akan tetapi karya yang membutuhkan koreksi, kritik dan saran dari para pembaca. Oleh karenanya, penulis mengharapkan kepada para pembaca agar memberi saran, koreksi, kritik konstruktif agar karya ilmiah ini dapat lebih sempurna lagi.

Sebagai kata penutup, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca pada umumnya dan khususnya bagi penyusun pribadi. Hanya kepada Allah Swt penyusun mohon ampunan dan hanya kepada-Nya mohon pertolongan. Maha Besar Allah Swt yang mengetahui segala sesuatu.

Yogyakarta, 16 September 2005
Penulis,

Dede Kuswanto



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul 'Aziz dkk, (editor), *Ensiklopedi Hukum Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru Van Houve, 1996.
- Abdul Aziz El-Quusiy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, alih bahasa. Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1974.
- Abdullah Mustafa al-Maragi, *Pakar-Pakar Fiqh Islam Sepanjang Sejarah*, alih bahasa, Husein Muhammad, Cet. I, Yogyakarta: IPKSM, 2001.
- Afif Anshori, M, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf atas Problema Manusia Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Ahmad Farid, *Pensucian Jiwa Dalam Pandangan Ulama Salaf*, Alih Bahasa. Zainuddin Adnan, Yogyakarta: Sumbangsih Offset, 1994.
- Alamsyah, *Ibnu Qayyim al-Jauziyah tentang Studi Kritik Matan Hadits*, tesis tidak diterbitkan, Yogyakarta: PPs IAIN SUKA, 1997.
- Atabik Ali, Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak, 1996.
- Bahreisy, Salim, H, H Said Bahreisy, *Terjemahan Singkat Tafsir Ibnu Kasir*, Jilid I, Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1993.
- Bakker, Anton dan Ahmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius, 1990.
- Biografi Ibnu Qayyim al-Jauziyah; Permainan Sukan Komenwel*, Google. www.sihisyad.com, Oct 19, 04.
- Cahyadi Takariawan dan Ghazalil Mukri, *Tazkiyah Metode Pembersihan Hati Aktivis Dakwah*, Yogyakarta: Era Intermedia, 2002.
- Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Cet. III, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.
- Dede Maman Abdurrahman, *Konsepsi Ketenangan Jiwa Seorang Muslim Dalam Pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyah*, skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Dakwah, Yogyakarta: IAIN SUKA Yogyakarta, 2000.
- Dawam Raharjo, *Intelektual Intelegensi dan Perilaku politik Bangsa*, Bandung: Mizan, 1999.
- Depag, R.I, *al-Qur'an dan Terjemahannya*, Surabaya: al-Hidayah, 2002.

- Depag RI, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: CV. Anda Utama, 1993.
- Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, vol.III, Jakarta: Ichtiar BaruVan Houve, 1993.
- Drever, James, *Kamus Psikologi*, alih bahasa Nancy Simanjutak, Jakarta: PT. Bina Aksara, 1988.
- Ensiklopedi Nasional Indonesia*, Jakarta: PT. Cipta Adi Pustaka, 1991.
- Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin*, Alih Bahasa. Moh. Zuhri, DIPL. TAFL. Jilid V, Semarang: Asy Syifa', 1993.
- _____, *Mengobati Penyakit Hati; Membentuk Akhlak Yang Mulia*, Alih Bahasa. Muhammad al-Baqir, Bandung: Karisma, 2000.
- Gunadi, RA dan M. Shoelhi, *Dari Penakluk Jerusalem Hingga Angka Nol*, Cet. 2, Jakarta: Penerbit Republika, 2003.
- Haedar Nashir, *Agama dan Krisis Manusia Modern*, Yogyakarta: Putaka Pelajar, 1997.
- Hasjmy, A, *Sejarah Masuk dan Berkembangnya Islam di Indonesia*, Cet.III, t.tp: PT. Al-Ma'arif, 1993.
- Husein husein Syahatah, *Membersihkan Jiwa dengan Muhasabah*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003.
- Ibnu Taimiyah, *Amradul Qulubi wa Sifauha*, Alih Bahasa. Jalaluddin Raba, Jakarta: Gema Insani Press, 1998.
- Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *al-Fawa'id; Menuju Pribadi Takwa*, alih Bahasa Munirul Abidin, Cet. III, Pustaka Al-Kautsar: Jakarta, 2003.
- _____, *Hijrah Paripurna Menuju Allah dan RasulNya*, alih bahasa. Fadhil Bahri, Cet.I, Jakarta: Pustaka Azzam, 1999.
- _____, *Hujan Rahmat*, Alih Bahasa. Salim Muhammad Wakid, Cet. I, Jakarta: pustaka Mantiq, 1993.
- _____, *KalimatTayyib*, Alih Bahasa. Kathur Suhardi, Cet.III, Jakarta: Pusaka al-Kausar, 1999.
- _____, *Keajaiban Hati*, alih bahasa Fadhli Bahri, Jakarta: Pustaka Azzam, 2000.
- _____, *Madarijus Salikin*, Alih Bahasa. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998.

- _____, *Melumpuhkan Senjata Syetan*, Jakarta: Dar Ibnul Jauzi, 1998.
- _____, *Menyelamatkan Hati dari Tipu Daya Setan*, Alih Bahasa. Hawin Murthado, Surakarta: Pustaka Matiq, 1998.
- _____ dan Ibnu Taimiyah, *Pesona Keindahan*, Alih Bahasa. Hadi Mulyo, Cet. I, Jakarta: Pustaka Azzam, 1999.
- _____, *Ibnu Ghazali, Ibnu Rajab, Tazkiah an-Nafs Konsep Penyucian Jiwa Menurut Para Salaf*, Solo: Pustaka Arafah, 2001.
- Kartini Kartono, *Hygienen Mental*, Cet.VII, Bandung: Mandar Maju, 2000.
- Kartini Kartono, *Hyginene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Jaluddin Rahmat, *Islam Aktual*, Cet.XI, Bandung: Mizan, 1999.
- Langgulong, Hasan, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986.
- Lewis, B, dkk, (ed), *The Encyclopaedia of Islam*, Leiden: E.J.Bill, 1971.
- Makmur Syarif, *Ibnu Qayyim al-Jauziyah dan Maslahat Mursalat*, tesis tidak diterbitkan, Yogyakarta: PPs IAIN SUKA, 1997.
- Miftahuroji, Moh, *Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyah Tentang Pengobatan Penyakit Mental Berdasarkan Syari'at*, skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Dakwah, Yogyakarta: IAIN SUKA Yogyakarta, 2004.
- Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Malang: UMM Press, 2002.
- Muhammad Ikhtiar, *Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah Tentang Qalbu*, skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Ushuluddin, Yogyakarta: IAIN SUKA Yogyakarta, 2002.
- Muhammad Luqman Hakim, *Raudhah; Taman Jiwa Kaum Sufi*, Surabaya: Risalah Gusti, 1995.
- Murtadha Muthahari, *Prespektif al-Qur'an Tentang Manusia dan Agama*, Alih Bahasa. Haidar Bagir, Bandung: Mizan, 1994.
- Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, alih bahasa. Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1977.

- Nadzif Masykur, *Konsep Cinta Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam Raudhah al-Muhibbin wa an-Nudzah al-Musytaqim*, skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Ushuluddin, Yogyakarta: IAIN SUKA Yogyakarta, 2002.
- Netton, Ian Richard, *Dunia Spiritual Kaum Sufi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001.
- Saviatri Sinegal, A.M, *Islam dan Keseimbangan Hidup*, Jakarta: PT. Golden Terayon, 1994.
- Sayyid Husein Nashr, *Islam dan Nestapa Manusia Modern*, alih bahasa Anas Mahyadin, Bandung: Pustaka, 1983.
- Sigmund Freud, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, Yogyakarta: Ikon Teralitera, 2002.
- Siregar, Solahuddin, *Telaah atas Konsep Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang Sadd az-Zari'ah dan Aplikasinya dalam Kompilasi Hukum Islam di Indonesia*, skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Syari'ah, Yogyakarta: IAIN SUKA Yogyakarta, 2001.
- Solihin, M dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, Bandung: PT. Remaja Rosydakarya, 2002.
- Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, Cet. XVI, Jakarta: Rajawali Press, 2004.
- Sumaryono, E, *Hermeneutik, Sebuah Metode Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius, 1996.
- Sumedi, *Konsep Pendidikan Kesehatan Mental Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah*, tesis tidak diterbitkan, Yogyakarta: PPs IAIN SUKA, 1995.
- Thohari Musnawar, dkk, *Dasar-dasar Konseptual bimbingan & konseling Islami*, Yogyakarta: UII Press, 1992.
- Undang Nindin, *Seni Musik Menurut al-Ghazali dan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah*, skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Syari'ah, Yogyakarta: IAIN SUKA Yogyakarta, 2003.
- Universitas Islam Indonesia, *Qur'an dan Terjemahan Artinya*, alih bahasa Zaini Dahlan dan Azharuddin Sahil, Yogyakarta: UII Press, 2000.
- Utsman Najati, M, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka, 1985.
- Winarno Surahmat, *Dasar dan Teknik Riset*, Bandung: Tarsito, 1998.
- Yahya Harun, *Perang Salib dan Pengaruh Islam di Eropa*, MCet. I, Yogyakarta: CV. Bina Usaha Yogyakarta, 1987.

Yahya Jaya, *Spiritualitas Islam Dalam Menumbuh Kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Cet. I, Jakarta: CV. Ruhama, 1994.

Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, Bandung: Pustaka Setia, 1999.

Zaianal Abbidin Ahmad, H. *Sejarah Islam dan Umatnya sampai Sekarang; Perkembangan Dari Zaman Ke Zaman*, Cet. I, Jakarta: Bulan Bintang, 1978.

Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Gunung Agung, 1982.

_____, *Kesehatan Mental*, Cet. IX, Jakarta: PT Gunung Agung.

_____, *Kesehatan Mental Peranannya Dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah, 1984.

Zulkifli Yunus, *Kesehatan Menurut Islam*, Bandung: Pustaka, 1994.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA