

**ASPEK-ASPEK QANA'AH
DALAM KESEHATAN MENTAL**



**Skripsi
Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memenuhi Gelar
Sarjana Sosial Islam Dalam Bidang Ilmu Dakwah**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
OLEH :
BESTY OFANA RAHMAWATI
01220531
YOGYAKARTA

**BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2006**

Drs. Moh. Rasyid Ridha, M.Si.
Dosen Fakultas Dakwah
UIN SUNAN KALIJAGA
NOTA DINAS PEMBIMBING

Yogyakarta, 10 Juli 2006

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga
di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sesudah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan dan setelah membaca skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Besty Ofana Rahmawati
NIM : 01220531
FAK : Dakwah
Jurusan : BPI
Judul : **ASPEK-ASPEK QONA'AH DALAM KESEHATAN MENTAL**

Maka, selaku pembimbing kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah layak diajukan untuk dimunaqosyahkan.

Demikian semoga menjadi bahan pertimbangan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing



Drs. Moh. Rasyid Ridha, M.Si.
NIP. 150 260 459



DEPARTEMEN AGAMA RI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Marsda Adisucipto, Telepon (0274) 515856 Fax (0274) 552230
Yogyakarta 55221

PENGESAHAN

Nomor : UIN-02/DD/PP-00-9/1159/2006

Skripsi dengan judul : **ASPEK-ASPEK QONA'AH DALAM KESEHATAN MENTAL**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

BESTY OFANA RAHMAWATI

NIM : 0122 0531

Telah dimunaqosyahkan pada :

Hari : Senin,
Tanggal : 24 Juli 2006

Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

SIDANG DEWAN MUNAQOSYAH

Ketua Sidang


Prof. Dr. HM. Bahri Ghozali, MA.
NIP. 150 220 788

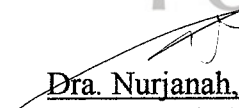
Sekretaris Sidang


Prof. Dr. HM. Bahri Ghozali, MA.
NIP. 150 220 788

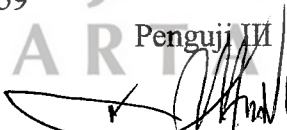
Pembimbing/Penguji I


Drs. Moh. Rasyid Ridla, M.Si.
NIP. 150 260 459


Penguji II

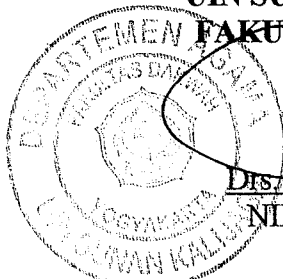

Dra. Nurjanah, M.Si.
NIP. 150 232 932

Penguji III


Drs. Abror Sodik, M.Si.
NIP. 150 240 124

Yogyakarta, 28 Juli 2006
UIN SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH
DEKAN


Drs. Aff Rifa'i, MS.
NIP. 150 222 293



MOTTO

لَيْسَ الْغِنَىٰ عَنْ أَكْثَرِ الْعَرَضِ وَلَكِنَّ الْغِنَىٰ عَنِ النَّفْسِ. (رواه البخاري ومسلم)

Artinya:

*“Kekayaan itu bukan karena banyaknya harta benda, tetapi kekayaan yang sebenarnya adalah kaya hati”. (Riwayat Bukhori & Muslim)**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

* Lubis Salam, *Menuju Keluarga Sakinah, Mawaddah dan Warahmah*, (Surabaya: Terbit Terang, 1994), hal. 140.

PERSEMBAHAN



Skripsi ini kupersembahkan untuk :

- ❖ *Suamiku tersayang, M. Haf Niyazi Bik, S.HI.*
 - ❖ *Ayah dan Bunda tercinta atas Ridho dan kasih sayangnya.*
 - ❖ *Adikku terkasih Damar, Rahma, Aziz dan Dyah.*
- 

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين
وعلى آله وصحبه اجمعين اما بعد

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan seru sekalian alam karena dengan limpahan kasih dan curahan sayang-Nya penulis akhirnya mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul: **“ASPEK-ASPEK QONA’AH DALAM KESEHATAN MENTAL”**.

Sholawat dan salam semoga senantiasa terlimpah kepada semulia-mulianya manusia, semulia-mulianya para Nabi dan Rasul, uswatun khasanah kita Nabi Muhammad SAW, semoga kita diakui sebagai umatnya yang berhak mendapat syafa’at beliau.

Menyelesaikan skripsi, sungguh merupakan sebuah perjalanan panjang dan berliku yang memberikan banyak hikmah kepada penulis untuk selalu menundukkan kepala, karena skripsi ini masih sarat dengan kekurangan dan jauh dari kesempurnaan.

Selanjutnya penulis haturkan banyak terima kasih, khususnya kepada :

1. Bapak Drs. Afif Rifa’i, MS selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. H.M. Bahli Ghozali, MA, selaku ketua jurusan BPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Nurjanah, M.Si, selaku Pembimbing Akademik.
4. Bapak Drs. Moh. Rasyid Ridho, M.Si, selaku pembimbing skripsi ini. Terima kasih atas bimbingan dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Seluruh Dosen BPI, staf Fakultas Dakwah dan karyawan UPT Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga.
6. Suamiku tersayang M. Haf Niyazi Bik, S.HI., atas semangat dan motifasinya, semoga kelak menjadi pangeranku disurga, Amin.
7. Bapak Ibu tercinta, atas semua dan segalanya yang terbaik yang telah diberikan untuk ananda. Semoga Allah memberikan kesehatan, panjang umur dan keberkahan di dunia dan akhirat pada beliau.
8. Keluarga besar KH. Abdurrochim Yusuf, atas do'a dan motifasinya.
9. Adik-adikku terkasih, Damar, Rahma. Aziz dan Dyah terimakasih telah menemani dan bercanda tawa denganku.
10. Semua teman-teman BPI-B, terutama Anah, Nikmah, Ari, Ucup dan Edy, semoga Allah memberikan balasan kebaikan kalian dnegan berlipat ganda.
11. Semua pihak yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya sekali lagi penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang turut membantu proses penulisan skripsi ini. Semoga Allah mencatat sebagai amal kebaikan dan membalas dengan kebaikan yang berlipat ganda.

Yogyakarta, 10 Juli 2006

Penulis

(Besty Ofana Rahmawati)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA DINAS	ii
PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	4
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian	6
F. Telaah Pustaka	7
G. Kerangka Teori	10
H. Metode Penelitian	13
I. Sistematika Pembahasan	17
BAB II QONA'AH DALAM WACANA KEISLAMAN	
A. Pengertian Qona'ah	18
B. Qona'ah dalam Pandangan Al Qur'an dan Hadits	24
C. Qona'ah dalam Pandangan Tokoh Islam	29

BAB III KONSEP KESEHATAN MENTAL

A. Pengertian Kesehatan Mental	33
B. Kriteria Kesehatan Mental	36
C. Faktor-faktor Kesehatan Mental	55

BABIV IMPLIKASI ASPEK-ASPEK QONA'AH TERHADAP

KESEHATAN MENTAL

A. Pengaruh Rela terhadap Kesehatan Mental	68
B. Pengaruh Do'a terhadap Kesehatan Mental	71
C. Pengaruh Takdir terhadap Kesehatan Mental	73
D. Pengaruh Tawakal terhadap Kesehatan Mental	75
E. Pengaruh Zuhud terhadap Kesehatan Mental.....	77

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	81
B. Saran-saran	82
C. Penutup	83

DAFTAR PUSTAKA	84
----------------------	----

LAMPIRAN



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. PENEGASAN JUDUL

Untuk menghindari terjadinya pembahasan yang melebar, kesalahpahaman interpretasi serta memudahkan pemahaman tentang judul skripsi ini, maka penulis memberikan batasan istilah yang terdapat dalam judul ini:

1. Aspek Qona'ah

- a. Istilah “aspek”, yaitu berarti sudut pandang, letak, segi, tanda.¹ Dalam penelitian ini dibahas segi kesehatan mental dari qana'ah, dengan mengambil satu segi yaitu bagian-bagian dari qana'ah yang ada pengaruhnya bagi kesehatan mental.
- b. Qana'ah berasal dari kata arab yaitu “*Qoni'a*” dengan bentuk masdhar *Qonuu'an* dan *Qonaa'tun*, yang berarti rela terhadap pemberian yang sedikit,² yang di dalamnya mengandung arti bahwa setiap orang yang mempunyai sifat qana'ah akan mempunyai kesadaran yang setinggi-tingginya akan limpahan anugerah Allah yang selalu dan tak pernah putus, baik anugerah lahiriah atau batiniah.³

Qana'ah yang dalam bahasa jawa berarti *nrima* (Menerima) itu mengandung 5 unsur, yaitu :

¹ Pius. A. Partanto dan M. Dahlan Al Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya : ArKola, 1994), hal. 51

² As-Sayid Abu Bakar Ibn M. Syata, *Menapak Jejak Kaum Sufi*, (Surabaya ; Dunia Ilmu Offset, 1997), hal. 50

³ H. Bey Arifin dan H. Abdullah Said, *Rahasia Ketahanan Mental dan Bina Mental dalam Islam*, (Surabaya : Al-Ikhlash, 1981), hal. 14

- a. Menerima dengan rela apa yang ada
- b. Memohon pada Allah tambahan yang pantas dan berusaha
- c. Menerima dengan sadar akan takdir Allah SWT
- d. Bertawakal kepada Allah SWT
- e. Tidak tertarik oleh tipu daya dunia.⁴

Memiliki kelima unsur di atas, jelaslah bahwa qana'ah adalah suatu sikap yang harus dimiliki oleh setiap orang khususnya umat Islam (muslim), karena qana'ah dapat menenangkan hati bahkan menjadi suatu modal yang tidak mengenal habis.⁵

2. Kesehatan Mental

Istilah “ kesehatan mental”, yaitu kesehatan berasal dari kata “sehat” yang berarti dalam keadaan fisik yang baik bebas dari sakit.⁶ Sedangkan “mental” adalah kepribadian yang merupakan kebulatan yang dinamik dari seseorang yang tercermin dalam cita-cita, sikap dan perbuatan.⁷ Jadi kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang bisa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (fungsi jiwanya berupa: fikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan hidup).⁸

⁴ K. Permadi, *Iman dan Takwa Menurut Al-Qur'an*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1995), hal.

60

⁵ *Ibid*, hal. 61

⁶ Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kotempores*, (Jakarta : Modern English Press, 1991), hal. 1350

⁷ Murshall Dkk, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, (Bandung : PT. Al- Ma'arif, 1979), hal. 86

⁸ *Ibid*, hal. 86

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

Menurut hemat penulis, kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya dengan berdasarkan pada keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. serta dapat mencapai kehidupan yang bermakna, bahagia dunia dan akhirat. Dengan menerima segala sesuatu dengan lapang dada dan serta ketulusan hati diharapkan seseorang terhindar dari gangguan kejiwaan atau tidak tenang yang dapat berakibat buruk dalam berperilaku.

Jadi yang dimaksud aspek kesehatan mental di sini adalah bahwa penelitian dalam skripsi ini ditinjau dari segi ilmu kesehatan mental, bukan dari segi ilmu sosial maupun kedalaman ilmu tasawuf.

Berdasarkan penegasan istilah-istilah di atas maka, yang dimaksud penulisan dengan judul aspek-aspek qona'ah dalam kesehatan mental adalah suatu penelitian tentang implikasi aspek-aspek qona'ah dalam kesehatan mental, sehingga dapat diketahui hubungan di antara keduanya.

⁹ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta : Pustaka Al-Husna, 1979), hal. 214

B. LATAR BELAKANG MASALAH

Kehidupan manusia di muka bumi ini adalah anugerah yang tiada ternilai besarnya. Dalam roda kehidupan, roda itu akan selalu berputar, manusia terkadang merasa senang terkadang pula merasa susah. Kehidupan yang mereka jalani sering kali tidak sesuai dengan apa yang mereka rencanakan sebelumnya.

Selama ini manusia banyak menemukan adanya realita lingkungan masyarakat yang penuh persaingan dalam hidup, sifat konsumerisme serta materialisme membawa manusia kepada kondisi ketertindasan moral berupa adanya ketidakpuasan terhadap apa yang telah dimiliki, serta menimbulkan perasaan selalu ingin mengalahkan orang lain sehingga berimplikasi pada hal-hal yang bersifat negatif baik bagi diri pribadi maupun orang lain.

Setiap manusia tentu ingin hidupnya bahagia dan terpenuhinya segala apa yang diharapkannya, baik itu yang bersifat materi atau jasmani ataupun juga yang bersifat rohani. Dalam rangka memenuhi apa yang menjadi tujuannya tersebut. Maka manusia berupaya memanfaatkan sumber yang ada disekitarnya seperti sumber daya dan sumber dana. Untuk memperjuangkan apa yang diinginkannya tersebut, manusia banyak menemui kesulitan, tantangan dan juga ancaman. Ketika telah berhasil memiliki semua yang menjadi keinginannya maka manusia sering merasa kurang dan merasa belum lengkap.

Sifat seperti itu sering ditemui atau mungkin dialami sendiri, baik itu di masyarakat atau mungkin dalam lingkungan keluarga sendiri, karena

manusia tidak mau bersyukur dengan apa yang diterimanya, maka perasaan kurang itu tidak akan pernah hilang dalam dirinya. Tetapi ketika manusia bersyukur dan menerima dengan ikhlas apa yang diberikan Allah SWT kepadanya maka ia telah menyimpan salah satu Akhlak terpuji (*mahmudah*).

Sifat yang demikian sering disebut qana'ah, yaitu menerima dengan rela apa yang ada atau merasa cukup dengan apa yang dimilikinya.¹⁰ Namun ada sebagian orang yang menganggap sikap tersebut sebagai akhlak yang negatif, sebab dengan merasa cukup dengan apa yang dimilikinya ia akan berpangku tangan dan tidak mau bekerja lagi.

Cara berpikir manusia yang praktis dan pragmatis sesuai dengan kehendak hatinya tanpa menghargai dan melihat orang lain sering menjadi faktor pendorong anggapan yang berbeda. Bila dilihat dari ajaran agama Islam qana'ah adalah qana'ah hati, bukan qana'ah ikhtiar dan qana'ah bukanlah pengangguran atau kemalasan.

Manusia yang memiliki pikiran sehat tentu akan menganggap qana'ah sebagai jalan dan menjauhkan diri dari penyakit hati. Di era sekarang ini mungkin agak sulit untuk menyimpan sifat qana'ah dalam hati seseorang, sebab manusia sudah dipenuhi dengan pikiran untuk berkuasa dan memperoleh harta sebanyak-banyaknya.

Berdasarkan hal di atas penulis tertarik untuk meneliti qana'ah yang tidak hanya tersirat sebagai sebuah wacana, tetapi lebih kepada sebagai sebuah upaya untuk mengetahui qana'ah secara lebih mendalam terutama

¹⁰ Humaidi Tata Pangarsa, *Akhlak Yang Mulia*, (Surabaya : PT. Bina Ilmu, ttb), hal.

kaitannya dengan kesehatan mental. Di samping itu juga untuk mengetahui aspek-aspek kesehatan mental yang ada dalam qana'ah. Oleh karena itu penulis mengambil judul, “ **Aspek-aspek Qana'ah dalam Kesehatan Mental**”, dengan harapan mampu memecahkan persoalan yang dihadapi masyarakat.

C. RUMUSAN MASALAH

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

1. Bagaimanakah hakekat qana'ah dalam wacana keislaman?
2. Bagaimanakah konsep kesehatan mental?
3. Bagaimanakah implikasi aspek-aspek qona'ah terhadap kesehatan mental?

D. TUJUAN PENELITIAN

Berangkat dari rumusan masalah, maka penulis mengharapkan adanya tujuan yang hendak dicapai dalam menulis skripsi ini. Adapun tujuan yang hendak dicapai adalah :

1. Untuk mengetahui hakekat qana'ah dalam wacana keislaman.
2. Untuk mengetahui pengertian kesehatan mental.
3. Untuk mengetahui Implikasi aspek-aspek qona'ah dalam kesehatan mental.

E. KEGUNAAN PENELITIAN

Kegunaan penelitian adalah:

1. Sumbangsih keilmuan bagi jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) khususnya keislaman dibidang kesehatan mental.

2. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pemerhati keilmuan Islam agar mereka lebih mengetahui tentang qana'ah baik dalam wacana keilmuan Islam maupun ditinjau dari segi kesehatan mental.
3. Sebagai masukan bagi umat Islam untuk lebih mengetahui tentang qana'ah yang kaitannya dengan kesehatan mental agar dapat melakukan dan menerapkan konsep hidup qana'ah dalam kehidupan sebagai upaya menuju masyarakat yang memiliki mental sehat.

F. TELAAH PUSTAKA

Dari berbagai sumber yang penulis peroleh, sudah cukup banyak orang yang menulis tentang qana'ah dan kesehatan mental. Tetapi kebanyakan dari mereka masih membahasnya secara terpisah yaitu membahas qana'ah 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 qana'ah masuk dalam sebuah bab dimana dalam bab tersebut dinyatakan hakekat qana'ah adalah merupakan pemberian Allah SWT.¹¹

Buku *Rahasia Ketahanan Mental dan Bina Mental dalam Islam*, karangan Bey Arifin dan Abdullah Said, menyatakan bahwa orang yang mempunyai sifat qana'ah, selalu tenang hatinya, berseri-seri wajahnya dan badannyapun sehat wal afiat, segar dan bugar.¹² Disamping itu pula dalam buku ini dijelaskan mengenai qana'ah yang benar yaitu qana'ah yang lahir

¹¹ Muhammad Luqman Hakim, *Taman Jiwa Kaum Sufi*, hal. 160

¹² H. Bey Arifin dan H. Abdullah Said, *Op.Cit*, hal. 12

dari lubuk hati yang penuh dengan kesadaran akan nikmat Illahi dibalik tiap situasi, dan ini berkaitan dengan kelaziman iman seseorang.

Buku yang berjudul *Rahasia Datangnya Pertolongan Allah* karangan Abdul Majid Al-Hilali, dinyatakan bahwa orang yang qana'ah itu hatinya selalu tenang begitu pula jiwanya selalu tenang, ia tidak akan berkompetisi (berlomba-lomba) atau bermusuhan dengan orang lain gara-gara urusan dunia.¹³ Di dalam buku ini disebutkan pula bahwa kekayaan hati (sikap qana'ah) mempunyai arti bahwa seseorang itu merasa cukup dari sesuatu yang ada ditangan orang lain. Sehingga ia tidak akan menginginkan terhadap harta yang bukan miliknya.

Buku lain karangan Lubis Salam yang berjudul *Menuju Keluarga Sakinah*, dinyatakan bahwa qana'ah adalah terhenti keinginan terhadap yang sudah diberikan kepadanya, dan tidak ada lagi keinginan untuk menambah yang sudah ada.¹⁴ Dikatakannya pula bahwa orang yang memiliki sifat qana'ah tidak mengenal takut dan gentar; tidak mengenal ragu-ragu dan syak, fikiran kuat dan bertawakal kepada Allah.

Ahmad 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

¹³ Abdul Majid Al-Hilali, *Rahasia Datangnya Pertolongan Allah*, (Yogyakarta : Pustaka Suara Muhammadiyah, 1997), hal. 41

¹⁴ Lubis Salam, *Menuju Keluarga Sakinah*, (Surabaya : Terbit Terang, 1994), hal. 136

kewajiban terhadap dirinya, masyarakat maupun Tuhan.¹⁵ Dari buku ini kita dapat mengetahui kesehatan mental secara lebih mendalam terutama dalam perspektif islam, namun dalam buku ini qana'ah tidak dibahas.

Buku *Hygiene Mental*, karangan Kartini Kartono menyatakan bahwa, kehidupan kerohanian yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psiko-fisik yang kompleks.¹⁶ 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 menyoroti tentang kondisi mental atau sehat dan tidaknya mental seseorang.

Selanjutnya dalam buku *Konseling Agama Teori dan Kasus*, karangan Achmad Mubarak dinyatakan bahwa kesehatan mental dalam islam berhubungan dengan konsep kebahagiaan.¹⁷

Melihat dari berbagai tulisan di atas maupun literatur-literatur yang penulis temui belum ada yang mampu menjelaskan mengenai aspek-aspek kesehatan mental yang ada dalam qana'ah. Di samping itu pula tulisan-tulisan studi serta kajian yang terdahulu belum mengkaji secara rinci, menyeluruh dan mendalam tentang qana'ah dikaitkan dengan kesehatan mental seseorang, oleh karena itu hal-hal tersebut menjadi fokus dalam penelitian ini.

¹⁵ Ahmad Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 136

¹⁶ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung : Mandar Maju, 2000), hal. 4

¹⁷ Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta : Prima Bina Perwira, 2000), hal.

G. KERANGKA TEORI

Pembahasan tentang qana'ah bukanlah merupakan pembahasan yang baru dalam dunia Islam. Hal ini dapat kita lihat dari berbagai literatur yang ada. Walaupun begitu pembahasan tentang qana'ah secara rinci dan dihubungkan dengan kesehatan mental pada seseorang masih sangat jarang. Sehingga pembahasan mengenai qana'ah yang berkaitan dengan kesehatan 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 kesehatan mental dan qana'ah. Berkaitan dengan kesehatan mental di atas Kartini Kartono dan Jenny Andary menyatakan bahwa pribadi yang normal dengan mental yang sehat adalah pribadi yang dalam kehidupannya : “akan bertingkah laku adekuat (serasi, tepat) dan bisa diterima oleh masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai dengan norma dan pola hidup kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan.”¹⁸

Sedang yang berkaitan dengan qana'ah adalah bahwa orang yang mempunyai sifat qana'ah, selalu tenang hatinya, berseri-seri wajahnya dan badannyapun sehat wal afiat, segar dan bugar.¹⁹ Maksudnya adalah bahwa orang yang telah membudayakan pola sikap hidupnya berqana'ah maka dia

¹⁸ Kartini dan Jenny Andary, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung : Mandar Maju, 1989), hal. 7

¹⁹ H. Bey Arifin dan H. Abdullah Said, *Op.Cit*, hal. 12

akan menemukan ketenangan dan rileksasi (istirah) dalam hidupnya dari kecemasan.²⁰

Dalam qona'ah, manusia sendiri akan rela menerima ketentuan Allah, artinya manusia tersebut akan ridha (qona'ah) menerima rezki yang dianugerahkan Allah meskipun banyak atau sedikit. Dalam sikap yang demikian merupakan pemberian Tuhan yang di dalamnya ditemukan mutiara kebahagiaan bagi orang Islam seperti sabda Rasulullah:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرَزَقَ كِفَافًا وَقَنَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ (رواه مسلم)

Artinya: "Sungguh berbahagialah orang yang masuk Islam, rezekinya sederhana dan berhati puas (qona'ah) menerima segala pemberian Allah SWT". (Riwayat Muslim)²¹

Sejalan dengan hal tersebut, Kartini Kartono dan Jeny Andari memberikan penjelasan mengenai karakteristik orang yang sehat mentalnya menurut agama Islam yang berdasarkan QS. Al-Baqarah 208

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَدْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا
خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿٢٠٨﴾

Artinya " Hai orang-orang yang beriman masuklah kalian semua kedalam Islam secara sempurna dan jangan mengikuti rayuan syetan sesungguhnya bagi kamu adalah musuh yang nyata"²²

Kedua teori tersebut bisa digunakan sebagai kerangka acuan untuk melakukan qana'ah, karena qana'ah itu secara tidak langsung akan mempengaruhi mental seseorang agar bisa bertingkah laku secara serasi dan

²⁰ Al-Qusyaini an-Naisabury, *Risalatul Kusyairiyah: Induk Ilmu Tasawuf*, terj. Muhammad Luqmanul Hakim, (Surabaya : Risalah Gusti, 1997), hal.175

²¹ Hamzah Ya'qub, *Op.Cit.*, hal. 200.

²² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Diponegoro, 2000), hlm. 50.

tepat antara kehidupan dunianya dengan akhirat. Dengan kata lain qana'ah sebagai mediator dalam pencapaian mental yang sehat.

Untuk menjawab rumusan masalah tentang penulis mengemukakan aspek- aspek qona'ah dalam kesehatan mental, yaitu :

1. Adanya sifat Rela

Rela dapat diartikan sebagai ketenangan qalbu serta tidak berangan-angan lebih dari kedudukan yang diberikan kepadanya.²³

2. Do'a atau munajat kepada Allah

Do'a merupakan ungkapan rasa hati kepada tuhan, baik berupa syukur, pengaduan, keluh kesah, atau permohonan suatu permintaan yang ingin diperoleh, baik berupa benda, tujuan, atau berupa apapun asalkan bukan kejahatan.²⁴

3. Dapat menerima Takdir

Takdir merupakan hal ketentuan dari allah untuk semua makhluk-Nya, hal itu menyangkut ketentuan yang baik ataupun buruk, baik yang belum terjadi maupun sudah terjadi.

4. Tawakal

Tawakal ialah sadarnya hati bahwa segala sesuatu berada ditangan-Nya, baik yang bermanfaat, mudharat, yang menyusahkan, serta yang membahagiakan.²⁵

²³ Imam Al-Ghazali, *Raudhah (Taman Jiwa Kaum Sufi)*, (Surabaya: Risalah Gusti, 1997), hal.148

²⁴ Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1979), hal.160

²⁵ Sayid Abdullah bin Alwi Al Haddad, *Risalatul Mu'awanah: Menuju Esensi Makrifatullah*, (Surabaya: Mutiara Ilmu, 1975), hal. 224

5. Zuhud

Zuhud berarti menghindar dari berkehendak terhadap hal-hal yang bersifat duniawi, atau dengan kata lain meninggalkan dunia dan hidup kematerian.²⁶

Berangkat dari teori tersebut di atas bahwa qana'ah mempunyai hubungan yang erat dengan kesehatan mental. Sehingga teori tersebut dapat dipakai dalam pembahasan tentang "Aspek-aspek Qana'ah dalam Kesehatan Mental". Keberadaan teori tersebut sangatlah mendukung dalam pembahasan skripsi ini dan teori tersebut dapat dipakai sebagai acuan untuk memberikan gambaran tentang kesehatan mental dan qana'ah.

H. METODE PENELITIAN

Penggunaan metode yang tepat dalam sebuah penelitian akan mampu memecahkan persoalan secara proporsional, karena pada dasarnya metode penelitian menduduki peranan yang penting dalam pengelolaan data. Metode penelitian merupakan cara atau tehnik yang dilakukan dalam penelitian yaitu suatu proses dalam ilmu pengetahuan yang dijalankan untuk memperoleh fakta-fakta dan prinsip-prinsip dengan hati-hati serta sistematis untuk mewujudkan kebenaran.²⁷

1. Jenis Penelitian

Dari berbagai jenis penelitian, jenis penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian ini secara kategorial, termasuk dalam jenis

²⁶ Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), Hal.2

²⁷ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1995), hal. 24

penelitian kepustakaan (*Library Research*), yaitu penelitian yang akan dilakukan adalah melalui karya-karya tulis baik yang tertuang dalam buku, jurnal dan majalah yang mendukung dalam penelitian ini,²⁸ yang berkaitan erat dengan qana'ah dan kesehatan mental.

2. Metode Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan cara mencari dan melacak berbagai karya tulis yang membahas tentang qana'ah maupun kesehatan mental. Data-data tersebut dapat diperoleh melalui buku, jurnal, artikel maupun internet yang berkaitan erat dalam pokok bahasan dalam skripsi ini.

Proses pengumpulan data sebagaimana dimaksud diatas meliputi dua langkah. Pertama, menghimpun bahan-bahan kepustakaan yang relevan dengan pokok bahasan; tahap ini disebut proses "bibliografi kerja". Kedua, setelah bahan-bahan kepustakaan yang diperlukan berhasil dihimpun, selanjutnya dilakukan langkah "bibliografi fungsional", yakni dengan cara menelusuri data yang relevan pada setiap bahan kepustakaan yang dihimpun untuk kemudian diklasifikasikan secara sistematis.²⁹

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

²⁸ anton Bakker dan Ahmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta : Kanisius, 1990), hal. 63

²⁹ Winarno Surakhmad, *Paper Skripsi Thesis Disertasi :Cara Merencanakan Cara Menulis Cara Menilai*, (Bandung : Tarsito, 1971), hal. 50-51

- a. Buku yang berjudul *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, karangan Jenny Andari dan Kartini Kartono, Penerbit Mandar Maju Bandung tahun 1989.
- b. Buku yang berjudul "*Taman Jiwa Kaum Sufi*", karangan Imam Ghazali, penerbit Risalah Gusti Surabaya tahun 1995.
- c. Buku "*Rahasia Ketahanan Mental dan Bina Mental dalam Islam*", karangan Bey Arifin dan Abdullah Said, penerbit Al-Ikhlash Suarabaya tahun 1981.

Sedangkan sumber sekundernya adalah buku-buku maupun karya ilmiah lainnya yang sesuai dengan penelitian atau penulisan skripsi ini.

Diantaranya adalah :

- a. Buku *Iman dan Takwa menurut Al-Qur'an*, karangan K. Permadi Penerbit Rineka Cipta Jakarta tahun 1995.
 - b. Buku *Teori-teori Kesehatan Mental*, karangan Hasan Langgulung, penerbit Al-Husna Mandar Maju Bandung tahun 1989.
 - c. Buku "*Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*", karangan Tohari Mustamar, penerbit UII Press tahun 1992.
3. Metode Analisis 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.³⁰

Adapun data yang telah dikumpulkan, kemudian diolah dengan mempergunakan metode analisis deskriptif untuk memaparkan fenomena ini secara akurat, jelas, tepat dan sistematis.³¹ Dalam metode ini penulis mencoba memaparkan tentang qana'ah dilihat dari aspek kesehatan mental dengan menganalisis secara seksama untuk memberi gambaran secara utuh dan menyeluruh.

Maksud lebih jelasnya dari metode deskriptif analisis yaitu penyelidikan kritis terhadap suatu kelompok manusia, obyek, *self*, kondisi, suatu sistem pemikiran atau suatu kelas untuk membuat paparan, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual, akurat tentang sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki.³²

Dalam hal ini adalah suatu metode untuk menggambarkan aspek-aspek qana'ah dalam kesehatan mental. Penelitian ini bersifat pustaka, maka data yang masuk adalah non-statistik, sehingga analisisnya menggunakan analisis non-statistik, analisis seperti ini sesuai untuk data deskriptif atau tekstual.³³

³⁰ Suharsimi Ari Kunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1993), hal. 202

³¹ *Ibid*, hal. 65

³² Muh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta : Ghalia Indonesia, 1985), hal. 155

³³ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 85

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 qana'ah dalam wacana keislaman. Dalam bab ini akan dibahas tentang qana'ah secara mendetail yaitu mulai dari pengertian qana'ah, qana'ah dalam pandangan Al-qur'an dan hadits dan qana'ah dalam pandangan tokoh-tokoh islam. Bab ini sebagai upaya untuk mengetahui gambaran yang jelas dari berbagai sumber tentang qana'ah yang benar.

Bab ketiga berisi tentang kesehatan mental, meliputi pembahasan tentang pengertian kesehatan mental, kriteria kesehatan mental, dan faktor-faktor. Dalam bab ini mencoba mengungkap kesehatan mental secara jelas.

Bab keempat berisi tentang hubungan kesehatan mental dengan qana'ah. Bab ini mencoba mengungkap unsur-unsur yang ada dalam qana'ah yang berkaitan dengan kesehatan mental meliputi sikap rela, do'a, takdir, tawakal, dan zuhud.

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



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Qona'ah merupakan suatu sikap yang dapat mendidik manusia untuk selalu bersyukur kepada Allah dengan jalan memperbanyak ibadah kepada Allah serta berbesar hati dalam menerima hasil usaha yang telah diraihnya dengan tetap bersemangat untuk mencapai keberhasilan hidup guna meraih masa depan yang cerah.

Dengan qona'ah jiwa manusia akan merasa tenang dan kesehatan jiwa akan seimbang dengan dibangun oleh lima unsur pokok yaitu: menerima dengan rela hasil usaha yang sudah diraih, tetap giat berusaha sambil memohon hasil yang pantas kepada Allah, menerima dengan sabar semua takdir Allah, bertawakal dan tidak tertarik dengan tipu daya dunia.

Dalam wacana keislaman qona'ah merupakan akhlak yang baik, suatu sikap yang harus dimiliki oleh setiap orang khususnya umat Islam, karena qona'ah dapat menenangkan hati bahkan menjadi suatu modal yang tidak mengenal habis dan simpanan kekayaan yang tidak akan sirna.

Dilihat dari sudut pandang kesehatan mental, qona'ah termasuk kriteria mental yang sehat baik secara jasmani maupun rohani, bahwa orang yang memiliki sifat qona'ah akan selalu realistis dalam menghadapi fakta kehidupan, qona'ah akan membawa manusia ke dalam jiwa yang sehat dengan ciri-ciri bahwa manusia akan memiliki sikap batin (attitude) yang positif,

aktualisasi diri, otonomi atau mandiri, memiliki persepsi objektif terhadap realitas dan menguasai lingkungan.

Sebaliknya, bahwa ketidaktenangan manusia akan membawa ketidaksehatan jiwanya, bahwa sakit mental ada dua: Pertama, disebabkan kerusakan anggota tubuh. Kedua, disebabkan karena gangguan jiwa yang telah berlarut-larut sehingga mencapai pada puncaknya tanpa suatu penyelesaian secara wajar atau dengan kata lain disebabkan hilangnya keseimbangan mental secara menyeluruh akibat suasana lingkungan yang sangat menekan, ketegangan batin dan sebagainya.

Qona'ah secara tidak langsung akan mempengaruhi mental seseorang agar bisa bertingkah laku secara serasi dan tepat antara kehidupan dunia dan akhirat. Dengan kata lain kesehatan mental mempunyai hubungan yang erat dengan qona'ah, karena keduanya mempunyai pengaruh yang signifikan.

B. Saran-saran

Dengan memperhatikan paparan di atas dapat di ambil aspek-aspek kesehatan dalam qona'ah yang mempunyai banyak keutamaan bagi manusia khususnya umat Islam dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, serta pemahaman qona'ah dapat diperkuat dengan mempelajari kitab-kitab tasawuf.

Penulis menyarankan dan mengharapkan :

1. Untuk memperdalam ataupun memperluas keimanan terhadap Allah, masih perlu adanya penemuan-penemuan data dalam penelitian selain

qona'ah, sehingga dengan penemuan-penemuan tersebut umat Islam akan memahami apa arti keimanan yang hakiki.

2. Untuk mencapai kesehatan yang seimbang baik fisik maupun mental, setiap orang hendaknya memperhatikan perilakunya. Hendaknya setiap orang berperilaku dengan akhlak yang baik dan menghindari dari perilaku dengan akhlak yang buruk.

C. Penutup

Tiada kata yang lebih baik dalam mengawali penutup ini kecuali ucapan rasa syukur “Alhamdulillah” berkat rahmat, hidayah dan inayah-Nya serta bimbingan dan tuntunan Bapak Pembimbing, dan bantuan dari segala pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam penulisan ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa semua yang tertera didalam skripsi ini, merupakan kadar kemampuan penulis. Sebagai insan yang biasa tidak terlepas dari kekurangan-kekurangan dan kekhilafan. Untuk itu kritik serta saran akan mempunyai arti penting dalam rangka penyempurnaan penulisan skripsi ini, sebagai upaya pengembangan bagi khasanah keilmuan Islam khususnya dalam Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

Dengan demikian, penulis cukupkan penulisan skripsi ini dengan harapan. Semoga Allah SWT meridhoi dan dapat menjadikan manfaat bagi pengembangan khasanah keilmuan Islam. Amiin.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaki, Hamdani Bakar, 2002, *Konseling dan Psikoterapi Islam : Metode Sufistik*, Fajar Pustaka, Yogyakarta.
- Al-Ghazali, 1995, *Raudhah Taman Jiwa Kaum Sufi*, terj. Muhammad Lukman Hakim, Risalah Gusti, Surabaya.
- Al-Hilali, Abdul Majid, 1997, *Rahasia Datangnya Pertolongan Allah*, Pustaka Suara Muhammadiyah, Yogyakarta.
- Al-qussy, Abdul Aziz, 1974, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa atau Mental*, Terj. Zakiah Daradjat, Bulan Bintang, Jakarta.
- Ancok, Djameluddin, 1994, *Psikologi Islam, Solusi Atas Problem Psikologi*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- An- Naisabury, Al-Qusyaini, 1997, *Risalatul Kusyairiyah : Induk Ilmu Tasawuf*, Terj. Muhammad Lukman Hakim, Risalah Gusti, Surabaya.
- Anshori, Fuad, 2003, *Potensi-Potensi Manusia*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Arifin, Bey, 1994, *Mengenal Tuhan*, PT. Bina Ilmu, Surabaya.
- Arikunto, Suharsimi, 1993, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- As-sukandari, Ibnu Athoilah, 1998, *Mempertajam Mata Hati*, Bintang Pelajar, Yogyakarta.
- Burhanuddin, Yusak, 1999, *Kesehatan Mental*, Pustaka, Bandung.
- Bustaman, Hanna Djumhanna, 2001, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, Yayasan Insan Kamil, Yogyakarta.
- Daradjat, Zakiah, 1995, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, Bulan Bintang, Jakarta
- Departemen Agama RI. 2000, *Al-Qur'an dan Terjemah*, Diponegoro, Bandung.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1988, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta.
- Fahmi, Mustafa, 1977, *Kesehatan Jiwa*, terj. Zakiah Darajat, Bulan Bintang, Jakarta.

- Garaudy, Roger, 1986, *Mencari Agama pada Abad XX: Wasiat Filsafat Roger Garaudy*, terj. M. Rasjidi, Bulan Bintang, Jakarta.
- Goble, Frank. G dan Abraham Maslow, 1993, *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Kanisius, Yogyakarta.
- Hamka, 2000, *Tasawuf Modern*, Pustaka Panjimas, Jakarta.
- _____, 1983, *Studi Islam*, Pustaka Panjimas, Jakarta.
- _____, 1982, *Pribadi*, Bulan Bintang, Jakarta.
- Hawari, Dadang, 1995, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Dana Bhakti Primayasa, Yogyakarta.
- Kartono, Kartini dan Andari Jenny, 1989, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Mandar Maju, Bandung.
- Kartono, Kartono, 2000, *Hygiene Mental*, Mandar Maju, Bandung.
- _____, 1989, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Mandar Maju, Bandung.
- _____, 1981, *Gangguan-gangguan Psikis*, Sinar Baru, Bandung.
- Kuntowijoyo, 2000, *Kesadaran dan Perilaku dalam Selo Soemardjan (ed), Menuju Tata Indonesia Baru*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Langgulang, Hasan, 1989, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Pustaka Al-Husna, Jakarta.
- Mardalis, 1995, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Mubarok, Ahmad, 2000, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Prima Bina Perwira, Jakarta.
- Mudzakir, Yusuf dan Ahmad Mujib, 2001, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Murshall, dkk, 1979, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, PT. Al-Ma'arif, Bandung.

- Musnawar, Tohari, 1992, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, UII Press, Yogyakarta.
- Najati, M. Utsman, 2000, *Al-Qu'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi Usmani, Pustaka, Bandung.
- Nazir, Muhammad, 1985, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Partanto, Pius, A. dan M. Dahlan Al Barry, 1994, *Kamus Ilmiah Populer*, Ar Kola, Surabaya
- Pangarsa, Humaidi Tata, Ttb, *Akhlaq Yang Mulia*, PT. Bina Ilmu, Surabaya.
- Permadi, K, 1995, *Iman dan Takwa Menurut Al-Qur'an*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Rojak, Jeje Abd. 1999, *Politik Kenegaraan (Pemikiran-pemikiran al-Ghazali dan Ibnu Taimiyah)*, Bina Ilmu, Surabaya.
- Said, Abdullah dan Bey Arifin, 1981, *Rahasia Ketahanan Mental dan Bina Mental dalam Islam*, Al-Ikhlash, Surabaya.
- Said, Usman, dkk., 1983, *Pengantar Ilmu Tasawuf*, Direktorat Pembinaan PTAI DEPAG, Jakarta.
- Salam, Lubis, 1994, *Menuju Keluarga Sakinah*, Terbit Terang, Surabaya.
- Salim, Yenny dan Peter Salim, 1991, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Modern English Press, Jakarta.
- Soedirjo, Moeljono Nata, 2002, *Kesehatan Mental*, UMM Press, Malang.
- Sudarsono, 1994, *Sepuluh Aspek Agama Islam*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Suryabrata, Sumadi, 1995, *Metode Penelitian*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Syata, As-Sayid Abu Bakar Ibn M., 1997, *Menapak Jejak Kaum Sufi*, Dunia Ilmu Ofset, Surabaya.
- Syukur, M. Amin, 2003, *Tasawuf Kontekstual: Solusi Problem Manusia Modern*, Pustaka Pelajar, Surabaya.
- Yakub, Hamzah, 1992, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mu'min (Tashawuf dan Taqorrub)*, CV. Atisa, Jakarta.

Yunus, Muhammad, 1997, *Kamus Arab-Indonesia*, Yayasan Penterjemah/ Penafsiran Al-Qur'an, Jakarta

Zahri, Mustafa, 1979, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, PT. Bina Ilmu, Surabaya

Zubair, Ahmad Charis dan Anton Bakker, 1990, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Kanisius, Yogyakarta.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA