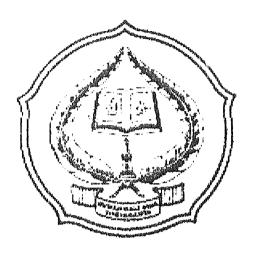
MURAQABAH MENURUT KONSEPSI AL-GHAZALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial Islam

Oleh:

KHUSNUL KHOTIMAH NIM: 01220532

JURUSAN BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA 2006

Drs. M. Husen Madhal, M. Pd. Dosen Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS

Hal

Skripsi saudari

Khusnul Khotimah

Lamp: 5 Eksemplar Skripsi

Kepada Yth.

Bapak Dekan Fakultas Dakwah

UIN Sunan Kalijaga

di-Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Kami selaku pembimbing skripsi saudari:

Nama

: Khusnul Khotimah

NIM

: 01220532

Fak/Jur

: Dakwah/Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Judul

: Muraqabah Menurut Konsepsi Al-Ghazali dan Implikasinya

Terhadap Kesehatan Mental

Setelah kami membaca, meneliti, memberikan petunjuk serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat, bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian harap menjadikan maklum, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 18 Maret 2006 Dosen Pembimbing

Drs. M. Husen Madhal, M. Pd.

NIP. 150179408



DEPARTEMEN AGAMA RI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

FAKULTAS DAKWAH

Jl. Marsda Adisucipto, Telepon (9274) 515856 Fax (0274) 552230 Yogyakarta 55221

PENGESAHAN

Nomor: UIN.02/DD/PP.00.9/669/2006

Skripsi dengan judul:

MURAQABAH MENURUT KONSEPSI AL-GHAZALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

KHUSNUL KHOTIMAH

NIM:

01220532

Telah dimunagosyahkan pada:

Hari

: SELASA

Tanggal: 11 APRIL 2006

Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

SIDANG DEWAN MUNAQOSYAH

Ketua Sidang

Drs.H.Afif Kifai,MS MIP.

150222293

Sekretaris Sidang

Nailul Falah, S. Ag., M. Si

NIP.

150288307

Pembimbing/Penguji I

Drs.M.Husen Madhal, M.Pd

NIP. 150169830

Penguji II

Drs.A Machfudz Fauzy, M.Pd

NIP. 150189560

Khoiro Ummatin S. Ag. M. Si

Penguji III

NIP. 150282647

Yogyakarta, ...1.1. April 2006.....

JIN SUNAN KALIJAGA FAKULTAS DAKWAH

DEKAN

Drs. H. Afif Rifai, MS

NIP. 150222293

MOTTO

هُوَ اللَّهِ عَلَمُ السَّمُواتِ وَالْارْضَ فِي سِتَّةِ الْيَامِ ثُمَّ اسْتَولَى عَلَى الْعَرْشِ لَهُ اللَّهُ مَا يَكُمُ اللَّهُ مَا يَكُمُ اللَّهُ مَا يَكُمُ اللَّهُ بَمَا تَعْمَلُونَ بَصِيْرُ وَمَا يَكُمُ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيْرُ وَمَا يَكُمُ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيْرُ وَمَا يَكُمُ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيْرُ

Dialah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam masa;
Kemudian Dia bersemayam di atas Arsy, Dia mengetahui apa yang masuk ke dalam bumi dan apa yang keluar daripadanya dan apa yang turun dari langit dan apa yang naik kepadanya. Dan Dia bersama kamu di mana saja kamu berada. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.*

(QS. Al-Hadid: 4)

^{*} Depag RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya Dengan Trsanliterasi* (Semarang: Toha Putra, t.th), hlm. 1101-1102.

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini kupersembahkan teruntuk:

- Almarhum ayahanda H. Muhammad Yusuf dan Ibunda tercinta Hj. Khalimatussakdiyah, yang telah berdoa siang dan malam teruntuk kesuksesan buah hatinya di masa yang akan datang.
- Bapak H. Samingun dan Ibu HJ. Siti Nurtiyah, yang telah berjuang tak mengenal lelah dalam mendidik dan membesarkan adiknya untuk merenda kesuksesan di hari esok.
- Ayunda tercinta Siti, Sri, Eni Khomsiyah S.E., Endah, Siti Muslimah, Atik, Siti Fatimah, Ummu Salamah dan kedua masku Slamet Pramudjo dan D. Cahyadi. Keberadaan mereka sangat berarti dalam hidupku, serta seluruh keluarga besarku.
- Mas Aid Mustaqim M.Ag., sekeluarga yang telah memberikan dukungan dan motivasinya untuk tetap maju menggapai kesuksesan.
 - Kakanda Andy Fredie Fernandez, S.Sos.I., yang telah banyak mengajarkan arti hidup sesungguhnya.
 - Almamater tercinta 'kampus putih' UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم الله الانبياء المحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الانبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى الله واصحابه اجمعين

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, taufik dan hidayah-Nya maka pada akhirnya penulis berhasil menyelesaikan penulisan dan penyusunan skripsi ini.

Shalawat dan salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, segenap keluarga, sahabat-sahabatnya dan orang-orang mukmin yang mengikuti sunnahnya.

Dalam penulisan skripsi penulis telah banyak menerima bantuan dari berbagai pihak yang kesemuanya merupakan kunci kesuksesan dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

- Drs. Afif Rifai, M.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah menyediakan sarana dan prasarana sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
- Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, M.A., dan Nailul Falah, S. Ag., M. Si., selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

- 3. Drs. Husen Madhal, M.Pd., selaku pembimbing skripsi yang telah banyak memotivasi dan meluangkan waktunya untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
- 4. Dra. Nurjannah, M.Si., selaku penasehat akademik yang telah banyak mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian studi Strata Satu (S.1) jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- 5. Segenap dosen Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan pengajaran dan pendidikan, mudah-mudahan ilmunya dapat bermanfaat bagi penulis pribadi dan almamater tercinta UIN Sunan Kalijaga pada umumnya.
- 6. Segenap pegawai, Tata Usaha Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah banyak membantu dan melayani dalam kegiatan perkuliahan maupun hal-hal yang berhubungan dengan akademik.
- 7. Segenap pegawai Tata Usaha UPT UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah melayani mahasiswa dengan baik dalam pencarian data-data skripsi.
- Sahabat-sahabatku di Fakultas Dakwah, khususnya jurusan BPI-B angkatan
 2001 yang telah banyak berbagi dalam suka maupun duka.
- 9. Sahabat-sahabatku di Wisma ANA, terkhusus bpk. Muslich sekeluarga selaku tuan rumah yang telah berkenan untuk meneduhkan penulis dari sengatan matahari, dan kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satupersatu.

Harapan terbesar bagi penulis adalah semoga skripsi ini dapat

bermanfaat bagi penulis pribadi sehingga bisa dijadikan sebagai renungan-

renungan spiritual, juga bisa mendatangkan kemashlahatan bagi orang lain.

Semoga Allah SWT mencatat kebaikan mereka sebagai amal jariyah dan

memberikan yang terbaik buat kita semua. Amin ya Robbal 'Alamin.

Yogyakarta, 18 Maret 2006

Penulis

Khusnul Khotimah NIM: 01220532

viii

DAFTAR ISI

Hala	man
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN NOTA DINAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	7
C. Rumusan Masalah	14
D. Tujuan Penelitian	14
E. Kegunaan Penelitian	14
F. Telaah Pustaka	15
G. Kerangka Teoritik	20
H. Metode Penelitian	26
I. Sistematika Pembahasan	30
BAB II RIWAYAT HIDUP Al-GHAZALI	
A. Masa Kecil dan Pendidikan	32
B. Karir dan Karva-karva Al-Ghazali	37

		Hala	ıman	
	C. C	Corak Pemikiran Al-Ghazali	47	
	D. <i>I</i>	hya' 'Ulumuddin Karya Al-Ghazal	52	
BAB II	I НА	KEKAT MURAQABAH MENURUT AL-GHAZALI		
	A.	Pengertian Muraqabah	58	
BAB IV	В.	Macam-macam Muraqabah	63	
	C.	Tingkatan-tingkatan Muraqabah	67	
	V MU	MURAQABAH MENURUT AI-GHAZALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL		
	A.	Gambaran Kehidupan Mental Yang Sehat	80	
	В.	Langkah-Langkah Muraqabah Menuju		
		Kehidupan Mental Yang Sehat	90	
	C.	Implikasi Muraqabah Terhadap Kesehatan Mental	93	
BAB V	PEI	NUTUP		
	A.	Kesimpulan	101	
	В.	Saran-saran	103	
	C.	Kata Penutup	103	
DAFTA	R PU	STAKA	105	
LAMDI	DANI	I AMDID ANI		

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan pemahaman tentang judul di atas, maka perlu dikemukakan pengertian dan memberikan batasan terhadap beberapa istilah yang terdapat di dalam judul. Tidak semua istilah dijelaskan pengertiannya, melainkan hanya istilah-istilah yang dianggap perlu saja, kemudian diberikan definisi operasionalnya. Pada bagian akhir akan dijelaskan makna operasional secara keseluruhan.

1. Muraqabah

Muraqabah berakar dari kata رقب (raqaba) yang berarti menjaga, mengawal, menanti dan mengamati. Semua pengertian kata raqaba tersebut bisa disimpulkan dalam satu kata yaitu pengawasan, karena apabila seseorang mengawasi sesuatu dia akan mengamati, menantikan, menjaga dan mengawalnya. Dengan demikian muraqabah bisa diartikan dengan pengawasan. 2

¹ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir: Arab-Indonesia Terlengkap*, Tashih. KH. Ali Ma'shum dan KH. Zainal Abidin Munawwir (Yogyakarta: Al-Munawwir, 1984), hlm. 557.

² Yunahar Ilyas, Kuliah Akhlaq (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 54.

Sedangkan yang dimaksud dengan *muraqabah* dalam pembahasan ini adalah kesadaran seorang muslim bahwa dia selalu berada dalam pengawasan Allah SWT.

Sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an Surat Al-An'am ayat 59:

Dan pada sisi Allahlah kunci-kunci semua yang gaib; tak ada yang mengetahuinya kecuali Dia sendiri, dan Dia mengetahui apa yang di daratan dan di lautan, dan tiada sehelai daun pun yang gugur melainkan Dia mengetahuinya (pula), dan tidak jatuh sebutir biji pun dalam kegelapan bumi dan tidak sesuatu yang basah atau yang kering, melainkan tertulis dalam kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh). ³

Ayat ini menjelaskan tentang kesadaran yang lahir dari keimanannya bahwa Allah SWT dengan sifat 'ilmu, bashar, dan sama' (mengetahui, melihat, dan mendengar)-Nya mengetahui apa saja yang dia lakukan kapan dan dimana saja. Dia mengetahui apa yang dia pikirkan dan rasakan. Tidak ada satupun yang luput dari pengawasannya. ⁴

Dalam beberapa ayat lain Allah SWT menjelaskan bahwa Dia mengawasi segala tingkah laku hamba-Nya,⁵ seperti yang dijelaskan dalam surat An-Nisa ayat 1:

³ Depag RI, Al-Qur'an Dan Terjemahnya Dengan Trsanliterasi (Semarang: Toha Putra, tth), hlm. 254.

⁴ Yunahar Ilyas, Loc,. Cit.

⁵ *Ibid.*, hlm. 55.

يَالَيْهُ النَّاسُ اتَقُوْارَبَكُمُ الَّذِى خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسِ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْ اللهُ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَتَ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنسِاءً وَاتَّ قُوْا اللهُ اللهَ اللهَ اللهَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا اللهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا اللهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari diri yang satu, dari padanya Allah menciptakan istrinya; dan daripada keduanya Allah mengembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturahhim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.

Kemudian dalam Surat Al- Mukmin ayat 19:

Dia mengetahui (pandangan) mata yang khianat dan apa yang disembunyikan oleh hati. ⁷

Muraqabah merupakan cara manusia untuk melakukan pemeriksaan ke dalam, melihat seluruh perbuatan saraf-saraf qalbunya (dhamir) sehingga dia memahami bahwa seluruh potensi batinnya berjalan dan berada dalam keberpihakan kepada Allah. ⁸

Dengan *muraqabah*, kita ingin mengawasi diri kita sendiri dan pada saat mengawasi itu, kita pun sadar bahwa kita sedang diawasi. Akibatnya, ada kesadaran bahwa sambil mengawasi diri, membimbing,

⁶ Depag RI, Op. Cit, hlm. 141.

⁷ *Ibid.*, hlm. 939.

⁸ Toto Tasmara, Kecerdasan Ruhaniah: Transcedental Inteligence, Membentuk Kepribadian yang bertanggung jawab, Profesional dan Berakhlak (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), hlm. 79.

dan mengarahkan, diri kitapun sedang disoroti oleh sebuah kamera Ilahiah vang menusuk tajam kepada galbunya.⁹

Dengan demikian *muraqabah* bisa diartikan dengan pengawasan. Sedangkan definisi *muraqabah* secara terminologi adalah bentuk pengawasan terhadap Dzat yang menjaga dirinya dan menaruh perhatian sebesar-besar kepada-Nya, 10 dan diimbangi dengan konsistensi diri terhadap perilaku yang baik atau yang seharusya dilakukan, dengan senantiasa mawas diri, menjaga diri untuk tetap pada kualitas keimanannya dan senantiasa melakukan yang terbaik sesuai dengan kodrat dan eksistensinya.¹¹

Dengan demikian secara operasional yang dimaksud dengan muraqabah dalam kajian ini yaitu mengawasi segala tingkah laku yang diperbuat, dengan kata lain pengendalian diri (self control).

Konsepsi

Kata konsepsi berasal dari bahasa Inggris yaitu conception yang berarti gambaran. 12 Kata konsepsi juga dapat diartikan sebagai pengertian, pendapat (paham), rancangan (cita-cita) yang telah dipikirkan.¹³ Dalam skripsi ini kata konsepsi diartikan sebagai pendapat, dalam hal ini kajian

10 M. Jamaluddin A.A, Bimbingan Untuk Mencapai Tingkat Mu'min, Terj. M. Abdai (Bandung: CV. Diponegoro, 1975), hlm. 997.

Hasyim Muhammad, Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi (Yogyakarta:

Walisongo Press dan Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 47-48.

12 John M. Echols dan Hassan Shadly, Kamus Inggris-Indonesia (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), hlm. 135.

¹³ W.J.S. Poerwadarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm. 520.

⁹ *Ibid.*, hlm. 79.

difokuskan pada pendapat/pemikiran Al-Ghazali tentang *muraqabah* yang termuat dalam karya terbesarnya *Ihva' 'Ulumuddin*.

3. Implikasi

Implikasi memiliki beberapa arti yaitu keterlibatan, keadaan, dan terlibat. Adapun istilah implikasi dalam kajian ini diartikan sebagai keterlibatan yang memiliki akibat, dimana kajian ini berusaha melihat *muraqabah* menurut konsepsi Al-Ghazali dan implikasinya terhadap kesehatan mental.

4. Kesehatan Mental

Kesehatan berasal dari kata dasar "sehat", yang memiliki arti sebagai suatu keadaan fisik yang baik dan bebas dari sakit. Sedangkan kata "mental" diartikan sebagai sesuatu yang ada dalam diri manusia, bukan tubuh dan tenaga, tidak berbentuk tetapi hasil dari mental yang biasa dirasakan, dihayati, dan dilihat karena mental berhubungan dengan sikap dan watak manusia. Senada dengan hal itu, mental mempunyai arti sebagai suatu kepribadian yang merupakan kebulatan dinamik dari seseorang yang tercermin dalam cita-cita sikap dan perbuatan. Selain itu, mental menurut Zakiah Daradjat memiliki arti semua unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap (attitude) dan perasaan yang dalam

¹⁴ Ibid, hlm. 377.

Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer* (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm 1350.

¹⁶ *Ibid*, hlm . 962.

¹⁷ Murshal DKK, Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan (Bandung: PT. Al - Ma'arif, 1979), hlm. 86.

keseluruhan dan kebulatannya akan menentukan corak tingkah laku, cara menghadapi suatu hal yang menekankan perasaan, mengecewakan maupun menggembirakan 18

Menurut Dadang Hawari kesehatan jiwa adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan ilmu itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. 19 Sedangkan Zakiah Daradiat memberikan definisi kesehatan mental sebagai terwujudnya keharmonisan yang sungguhsungguh antara fungsi-fungsi jiwa (seperti; pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup) serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. 20

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental memiliki arti sebagai suatu keadaan fisik, intelektual, emosional, mental maupun sosial yang baik dan tidak mengalami gangguan jiwa atau penyakit jiwa sehingga mampu terwujudnya keharmonisan dinamika berfikir yang sungguh-sungguh antara pikiran (mind), emosi (emotion), sikap (attitude) dan perasaan (feel).

Dalam kajian ini yang di maksud dengan kesehatan mental adalah suatu keadaan mental yang sehat. Berdasarkan definisi kesehatan

¹⁸ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang,

^{1975),} hlm. 33.

19 Dadang Hawari, *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa* (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), hlm. 12.

²⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1978), hlm. 13.

mental yang telah diketengahkan di atas, maka secara operasional kesehatan mental diartikan sebagai kondisi mental yang harmonis.

Berpijak dari penegasan istilah-istilah di atas, maksud dari keseluruhan judul skripsi ini adalah "sebuah kajian yang berusaha melihat implikasi *muraqabah* menurut pemikiran Al-Ghazali yang tertuang dalam maha karyanya *Ihya' 'Ulumuddin* dalam upaya pembentukan kehidupan mental yang harmonis".

B. Latar Belakang Masalah

Di era globalisasi dewasa ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terus berkembang pesat, hal ini ditandai dengan penggunaan teknologi, kecepatan informasi dan mobilitas antar manusia dalam berbagai aspek kehidupan dan diiringi berkembangnya ilmu pengetahuan sebagai wujud dari kemajuan intelektual manusia. Sejalan dengan hal itu, tanpa disadari telah terjadi pergeseran tata nilai kehidupan yang ada dalam masyarakat, di mana yang semula bercorak *social religius* menjadi *sekularistik matrealistik* sehingga berimplikasi pada nilai-nilai agama dan tradisional masyarakat, cenderung berubah menjadi masyarakat modern bercorak sekuler dan serba boleh (*permissive society*), yang pada puncaknya berdampak terhadap ketidakseimbangan mental. ²¹

Selaras dengan hal itu, sebagaimana pernyataan Albert Einstein bahwa "Ilmu pengetahuan tanpa agama bagaikan orang buta, tetapi agama tanpa ilmu pengetahuan bagaikan orang lumpuh". Hal itu menunjukkan

²¹ *Ibid.*, hlm. 5-6.

bahwa begitu pentingnya peran ilmu dan agama dalam mencapai kebahagiaan yang hakiki baik secara jasmani maupun rohani. Dalam sistem spiritualisasi Islam, ilmu dipandang sebagai salah satu tanda kesempurnaan dan kebahagiaan manusia, di samping amal. Dengan ilmu, amal dapat menjadi sempurna, sehingga dengan demikian, orang dapat memperoleh nur, kebaikan, kearifan, keselamatan, ketinggian derajat, dan pandangan luas. Dengan ilmu pula, orang dapat membebaskan dirinya dari ajaran yang salah dan aqidah yang sesat, serta memperoleh pengetahuan yang benar dan aqidah tauhid. Menurut Al-Ghazali, ilmu dari segi duniawi membuahkan kemuliaan, kesenangan, pengaruh, kebesaran, kekuasaan, kedudukan dan kehormatan, serta kebenaran dan kedekatan diri kepada Allah. Sifat ilmu yang demikian, dapat membuat orang bahagia dan berlaku taat dalam agama atau mendekatkan diri kepada Allah. Orang yang berilmu, memperoleh rasa bahagia dan dekat kepada Allah, oleh karena ia memiliki sifat yang mulia, seperti ikhlas, wara', tawadhu', taqwa, dan takut kepada Allah.

Ilmu merupakan jalan menuju kebahagiaan dan mendekatkan diri kepada Allah, dengan memperoleh pengetahuan orang yang menderita dapat mengenal jiwanya dan meluaskan pandangannya, serta menumbuhkan harga diri, kepercayaan dan martabat dirinya. Dengan demikian, orang dapat memperoleh ketenangan pikiran dan rasa dekat kepada Allah. Apabila orang memperoleh ilmu dan menjadikan ilmunya itu sebagai dasar dalam beramal

²² Yahya Jaya, Spiritualisasi Islam: Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental (Jakarta: Ruhama, 1993), hlm. 90-91.

serta sebagai jalan mendekatkan diri kepada Allah, maka ia dapat menjadikan ilmu sebagai obat bagi jiwanya.²³

Ilmu dan agama adalah dua hal yang sangat penting, yang berfungsi sebagai penyeimbang dan pendorong untuk dapat meraih kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Ketidakmampuan manusia dalam mengkombinasikan ilmu dan agama dalam kehidupan sehari-hari, akan membuat kepincangan dalam setiap pengambilan keputusan dan tindakan sehingga akan mengakibatkan kerusakan dan mendatangkan azab Allah SWT.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ruum: 41, menyatakan:

Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).²⁴

Kalau kita melihat gaya hidup (*life style*) masyarakat zaman sekarang dan juga adanya berbagai macam tuntutan untuk memenuhi kebutuhan, dilain sisi seorang individu dihadapkan kepada kompleksitas permasalahan disetiap lini kehidupan membuat semakin banyaknya manusia mengalami tekanan psikologis/batin berupa stres ataupun depresi, dan juga ketidakmampuan dalam mengkontrol diri (*muraqabah*) sehingga cenderung lebih permisif dan menjauh dari cahaya Ilahi. Bagi mereka yang belum memiliki pondasi

²³*Ibid.*, hlm. 91.

²⁴ Depag RI, *Op. Cit.*, hlm. 807.

keimanan yang teguh dan kuat tentu akan tergilas oleh derasnya arus modernisasi yang pada resultannya membawa kepada ketidaktentraman hidup. Berawal dari ketidaktentraman tersebut, kadang mental/jiwa seseorang dikondisikan dalam suasana resah, gelisah, dan pada akhirnya kehilangan kontrol diri (*Loss Self Control*) dalam menghadapi setiap problematika kehidupan.

Manusia diciptakan oleh Tuhan terdiri dari jiwa atau ruh dan badan. Ruh yang merupakan inti manusia dan merupakan wujud ruhaniyah yang halus sekali (latifah rabbaniya ruhaniyya). Istilah yang digunakan oleh Al-Ghazali untuk itu adalah qalb, roh, dan nafs, dan 'aql.²⁵ Menurut Dr. Baharuddin dalam bukunya "Paradigma Psikologi Islami" Al-nafs sebagai elemen dasar psikis manusia yang berfungsi sebagai wadah atau penampung dimensi-dimensi jiwa lainnya, seperti Al-'Aql, Al-Qalb, Al-Ruh, Al-Fitrah. Secara esensial, Al-Nafs juga mewadahi potensi-potensi dari masing-masing dimensi psikis, berupa potensi taqwa (baik, positif), maupun potensi fujur (buruk, negatif). ²⁶

Dalam filsafat Islam, *Al-Nafs* diartikan sebagai jiwa. Pengertian ini sebagai pengaruh langsung dari pemikiran Aristoteles (384-322 SM) yang menyatakan bahwa jiwa (*The soul*) dibagi menjadi dua bagian, yaitu jiwa irrasional dan jiwa rasional. Jiwa irrasional dimiliki tumbuh-tumbuhan, hewan, manusia dan makhluk hidup. Sedangkan jiwa rasional, di samping

²⁵ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992), hlm. 369.

²⁶ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi Tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hlm. 92.

memiliki daya-daya pada jiwa irrasional, juga mempunyai daya berfikir dan memutuskan. Jiwa rasional ini hanya dimiliki manusia. Lebih lanjut teori ini dikembangkan oleh Ibn Sina (370-429 H/980-1037 M), yang menyatakan bahwa jiwa manusia terbagi tiga, yaitu jiwa tumbuh-tumbuhan (*Al-nafs an-nabatiyah*), jiwa binatang (*an-nafs al-hayawaniyah*), dan jiwa manusia (*an-nafs al-insaniyah*). Jiwa tumbuhan-tumbuhan memiliki tiga daya, yaitu daya makan (*al-gaziyah*), daya tumbuh (*al-munmiyah*), dan daya membiak (*al-muwallidah*). Jiwa binatang memiliki dua daya, yaitu daya penggerak (*al-muharrikah*), dan daya mencerap (*al-mudrikah*). Jiwa manusia memiliki daya berfikir yang disebut 'aql.²⁷ Perlu dijelaskan, bahwa manusia memiliki sekaligus tiga jiwa tersebut. Ibn Sina (370-429 H/980-1037 M) sepertinya ingin menjelaskan bahwa ada tingkatan-tingkatan dalam jiwa, sehingga manusia menempati urutan tertinggi, kemudian disusul oleh masing-masing jiwa binatang dan jiwa tumbuh-tumbuhan. Jadi di dalam jiwa manusia ada rangkaian hierarki yang masing-masing memiliki fungsi dan daya.

Berbeda dengan filosof yang ingin menggambarkan jiwa manusia secara hierarki, maka para sufi menggambarkan jiwa secara kedudukan atau posisi. Bagi sufi *al-nafs* adalah dimensi manusia yang berada di antara *ruh* dan *jism. Ruh* membawa cahaya (*nur*) dan *jism* membawa pada kegelapan (*zulm*). Perjuangan spiritual (*mujahadah*) dilakukan untuk mengangkat jiwa menuju *ruh* dan melawan berbagai kecenderungan *jism* yang rendah. Jadi,

²⁷ *Ibid*, hlm. 93.

tasawuf memahami hubungan psikis manusia dengan hubungan konflik. Konflik antara *ruh* dengan *jism*. Di antara konflik itu muncul *Al-Nafs*. ²⁸

Berangkat dari uraian-uraian di atas, bermuara pada suatu persamaan bahwa *Al-Nafs* merupakan sisi dalam dari diri manusia. Para filosof memandangnya dari sudut daya-daya, sementara sufi memandangnya dari sudut kedudukannya pada sistem organisasi jiwa. Mengenai *Al-Nafs* sebagai sisi dalam diri manusia, hal ini sejalan dengan penggunaan Al-Qur'an terhadap istilah *al-nafs*. M. Quraish Shihab menyatakan bahwa secara umum dapat dikatakan bahwa *nafs* dalam konteks pembicaraan Al-Qur'an tentang manusia menunjuk kepada sisi dalam diri manusia yang memiliki potensi baik dan buruk. ²⁹

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Surat Yusuf ayat 53:

Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. 30

Pada dasarnya Allah SWT menciptakan manusia dan hewan dengan adanya naluri, hasrat dorongan-dorongan fisiologis guna terealisasinya tujuan-

²⁸ *Ibid.*, hlm. 93.

²⁹ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'I Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 286. Menurut M. Fazlurrahman sebagaimana yang dikutip oleh M. Quraish Shihab menyebutkan bahwa *al-Nafs* dipahami sebagai keadaan, aspek-aspek, watak-watak, atau kecenderungan dari pribadi manusia yang bersifat mental (yang berbeda dari fisikal), asalkan akal tidak dipahami sebagai substansi yang terpisah.

³⁰ Depag RI, *Op. Cit.*, hlm. 460.

tujuan yang dikehendaki Allah yaitu penjagaan diri dan kelangsungan hidup bagi seluruh jenis.

Dalam Al-Qur'an dan as-Sunnah tidak terdapat hal-hal yang mengisyaratkan dianggap buruknya dorongan-dorongan tersebut, atau ditolak maupun diingkarinya. Sebaliknya Al-Qur'an, juga as-Sunnah, menyerukan perlu dikendalikan, diarahkan dan dipenuhinya dorongan-dorongan itu dalam batas-batas yang diperkenankan syariat, tanpa berlebihan atau melanggar batas-batas tersebut. ³¹

Sebagaimana dalam Al-Qur'an Surat Asy-Syams ayat 9-10:

Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu. Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya. ³²

Senada dengan hal tersebut, Al-Murta'isy menyebutkan bahwa kontrol diri adalah menjaga batin terhadap pengawasan yang gaib dengan setiap saat dan perkataan. ³³ *Muraqabah* pada dasarnya adalah segala perilaku peribadatan dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah.

Berpijak dari pernyataan tersebut, dapat dipahami bahwa kita hidup di dunia memerlukan kerangka berpikir yang positif dalam mengkontrol diri yaitu dengan cara mengingat Allah agar kita bisa membangun pola mental yang sehat dalam kehidupan di dunia dan mencapai kebahagiaan di Akherat.

³¹ M. 'Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Terj. Ahmad Rofi' 'Utsmani (Bandung: Pustaka, 2000), hlm. 46.

³² Depag RI, *Op. Cit*, hlm. 1261.

³³ AL-Ghazali, *Mutiara Ihya 'Ulumuddin*, Terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: Mizan, 1997), hlm. 393.

Tema ini diambil karena selama ini penulis belum mendapati pengkajian tentang *muraqabah* menurut konsepsi Al-Ghazali dan implikasinya terhadap kesehatan mental sehingga bagi penulis penelitian ini merupakan kajian yang sangat menarik dan perlu diteliti lebih mendalam lagi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan atas penegasan istilah dan latar belakang masalah yang diketengahkan di muka, maka permasalahan kajian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1. Bagaimana muraqabah menurut konsepsi Al-Ghazali?
- 2. Bagaimana implikasi *muraqabah* menurut Al-Ghazali terhadap kesehatan mental?

D. Tujuan Penelitian

Berangkat dari rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1. Untuk mendeskripsikan muraqabah menurut konsepsi Al-Ghazali.
- 2. Untuk mengerti dan memahami bagaimana implikasi *muraqabah* menurut Al-Ghazali terhadap kesehatan mental.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini berusaha mendeskripsikan *muraqabah* menurut konsepsi Al-Ghazali dan implikasinya terhadap kesehatan mental, diharapkan berguna:

- 1. Sebagai bahan rujukan dalam rangka melakukan pengendalian diri sebagai sarana pendekatan diri kepada Allah.
- 2. Memacu kreativitas diri dalam mengembangkan paradigma berfikir ilmiah dan mencerna, menganalisa serta menginterpretasikan setiap konsep pemikiran Al-Ghazali.
- 3. Menambah khasanah ilmu pengetahuan pada umumnya dan untuk menambah referensi bagi mahasiswa Fakultas Dakwah terutama jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

F. Telaah Pustaka

Pemikiran Al-Ghazali telah banyak dikaji oleh pengkaji-pengkaji sebelumnya dalam berbagai bidang. Dalam bidang etika terdapat kajian M. Abul Quasem;³⁴ dalam bidang tasawuf ada kajian Ali Issa Othman;³⁵ dalam bidang pendidikan ada kajian Fathiyah Hasan Sulaiman;³⁶ dan dalam bidang filsafat ada kajian Amin Abdullah. 37

Adapun karya-karya yang khusus mengkaji pemikiran Al-Ghazali tentang muraqabah yaitu karya Abu Hamid Al-Ghazali dalam bukunya yang berjudul "Raudhah; Taman Jiwa Kaum Sufi" dengan lugas menjelaskan bahwa sufisme merupakan terminal terakhir sebagai metode dan ajaran dalam memahami Kebenaran Tertinggi (Al-Haq) atau makrifat. Suatu kebenaran

Terj. J. Mahyudin (Bandung: Pustaka, 1988).

Ali Issa Othman, *Manusia Menurut Al-Ghazali*, Terj. John Smit dkk (Bandung:

Dina Utama, 1993).

37 M. Amin Abdullah, Antara Al-Ghazali dan Kant: Filsafat Etika Islam (Bandung: Mizan, 2002).

³⁴ Muhammad Abul Quasem, Etika Al-Ghazali: Etika Majemuk Di Dalam Islami,

Pustaka, 1981).

³⁶ Fathiyah Hasan Sulaiman, *Aliran-Aliran Dalam Pendidikan: Studi Tentang Aliran*Ali Munawar dan Hadri Hasan (Semarang:

tauhid yang par excellent terhadap kebenaran ilmu pengetahuan lainnya dalam ajaran Islam yang didasarkan pada Al-Qur'an dan Sunnah Rasul, sehingga melahirkan filsafat sufisme tersendiri dengan corak kefilsafatan religius yang sebenarnya. Sufisme dalam sejarah Islam berkembang dari waktu ke waktu menjadi suatu harakah yang beragam. Secara intelektual maupun sosiologis, sufisme jauh berbeda dengan gerakan batiniyah (kebatinan) yang oleh Al-Ghazali sendiri gerakan kebatinan dikategorikan sebagai rasionalisasi terhadap substansi Kebenaran Tertinggi secara sesat. Sufisme justru transenden terhadap tingkah laku manusia dengan seluruh kekuatan (al-quwwah) dan aktualitas (al-af'al) yang dimiliki, semata hanya untuk Allah SWT. Kesemataan secara bagi Allah SWT merupakan aktualitas diri manusia yang telah menemukan kebenaran tersebut, yang secara tidak mendudukkan dirinya sebagai hamba Allah SWT dan makhluk-Nya yang menerima amanat. Sehingga, melahirkan manifestasi hakiki yang tertuang dalam Inna Shalaati wa Nusuki wa Mahyaya wa Mamaati Lillahi Rabbil 'Alamin (Sesungguhnya salatku, ibadatku, dan hidup serta matiku, semata hanya untuk Allah, Tuhan seru semesta alam). Suatu manifestasi tingkah laku, lahir dan batin seorang hamba Allah SWT dalam menapaki jalan moral tertinggi (akhlaqul karimah) yang menjadi misi ajaran Al-Qur'an dan Sunnah Rasul saw dalam keyakinan dan praktek.

Dalam struktur keyakinan ummat Islam, sufisme berkaitan secara spesifik dengan *al-Ihsan*, setelah al-Islam dan al-Iman. Dalam *ihsan*, hamba Allah menahapkan dirinya pada maqam ma'rifat, kalau tidak lebur dalam

penglihatan kepada-Nya (al-baga), maka Dia-lah Yang melihat sang hamba (al-fana'). Totalitas fana seorang hamba adalah awal baqa'nya. Dan begitu pula totalitas ma'rifat seorang hamba adalah dari tauhidnya. Sebagaimana ketika hamba Allah menemukan seluruh hakikat-hakikat mulia dalam wushul kepada-Nya, sedang hamba sebenarnya baru memulai suatu perjalanan sufisme (thariqah) menuju kepada Al-Haq yang tiada hingga Luhur-Nya. Bagi sang sufi, dunia mupun akhirat sama saja, tidak ada pengaruh sedikit pun yang mengganggu suluk-nya kepada Allah SWT. Dunia dan seisinya, begitu pula akhirat, hanyalah makhluk Allah. Surga atau pun neraka, bukanlah tujuan dan bukan pula yang ditakutkan. Andaikata sampai ada surga yang terlintas pada jiwa para sufi, surga itu adalah ma'rifat kepada-Nya. Sebuah taman jiwa, yang gerbangnya adalah terbukanya tirai (hijab) antara dirinya dan Diri-Nya. Dalam buku ini tidak secara spesifik membahas tentang *muragabah* namun ada sekelumit pambahasan tentang derajat-derajat *muragabah*, yaitu: *Derajat* pertama, adalah derajat muragabah kalangan mugarabin yang shiddigin, yaitu muraqabah dengan pengagungan dan pemuliaan kepada-Nya. Pada saat itu, kalbu tenggelam dalam leburan Keagungan, dan terbelah di bawah kharisma-Nya. Sama sekali tiada "ruang" untuk menoleh yang lain-Nya. Muragabah ini tidak memandang pada pahalanya, namun sangat terbatas pada kalbu. Derajat kedua, adalah derajat muragabah orang-orang wara' dari ashabul yamin. Kelompok ini terdiri dari golongan kaum yang selalu diliputi Penglihatan Allah SWT terhadap lahir dan batin mereka. Namun tidak dihenyakkan oleh leburnya kedahsyatan Keagungan-Nya. Namun sekedar berdiri seimbang dalam kalbunya dalam berperilaku dan beramal. Hanya saja, setiap amal yang dilakukan senantiasa dipenuhi oleh *muraqabah* dengan rasa malunya yang sebaik-baiknya terhadap Allah SWT. Mereka tidak mendahului, juga tidak bungkam, kecuali setelah adanya sapaan, begitu Kiamat. Sebab, mereka melihat Allah SWT di dunia, karena Allah Melihat mereka. Sehingga mereka tidak lagi menunggu datangnya Kiamat itu sendiri. Maka, perbedaan dua derajat diatas, diketahui lewat *musyahadah* hamba. ³⁸

Dalam Yunahar Ilyas tulisan yang berjudul Kuliah Akhlag menjelaskan tentang pentingnya akhlak dalam memaknai sebuah kehidupan. Menurut Muhammad 'Abdul Draz sebagaimana yang dikutip oleh Yunahar Ilyas membagi ruang lingkup akhlaq menjadi lima bagian. Pertama, akhlaq pribadi (al-akhlaq al-fardiyah). Terdiri dari, yang diperintahkan (al-awamir), yang dilarang (an-nawahi), yang dibolehkan (al-mubahat) dan akhlaq dalam keadaan darurat (al-mukhalafah bi al-idhtirar). Kedua, akhlaq berkeluarga (al-akhlaq al-usariyah). Terdiri dari, kewajiban timbal balik orang tua dan anak (wajibat nahwa al-ushul wa al-furu'), kewajiban suami istri (wajibat baina al-azwaj) dan (c) kewajiban terhadap karib kerabat (wajibat nahwa alaqarib). Ketiga, akhlaq bermasyarakat (al-akhlaq al-ijtima'iyyah). Terdiri dari, yang dilarang (al-mahzurat), yang diperintahkan (al-Awamir), kaedahkaedah adab (qawa'id al-adab). Keempat, akhlaq bernegara (akhlaq aldaulah). Terdiri dari, hubungan antara pemimpin dan rakyat (al-'alaqah baina ar-rais wa as sya'b), dan (b) hubungan luar negeri (al-alaqat al-kharijiyyah).

³⁸ Abu Hamid Al-Ghazali, *Raudhah: Taman Jiwa Kaum Sufi* (Surabaya: Risalah Gusti, 1995), hlm. 69.

Kelima, akhlaq beragama (al-akhlaq ad-diniyah), yaitu kewajiban terhadap Allah SWT (wajibat nahwa Allah). Terdiri dari, taqwa, cinta dan ridha, ikhlas, khauf dan raja', tawakkal, syukur, muraqabah, dan taubat. Dalam tulisan Yunahar Ilyas tidak secara khusus mengkaji konsep Al-Ghazali tentang muraqabah namun dalam pembahasannya terdapat bahasan tentang muraqabah.

Sebuah karya lain yang mengangkat tema *muraqabah* adalah karya Hasyim Muhammad. Dalam salah satu sub bab bukunya yang berjudul "Dialog antara Tasawuf dan Psikologi: Telaah atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow". Buku ini membahas tentang dua dimensi dalam diri manusia (double dimension) yakni dimensi ruhani dan jasmani, dimensi ruhani yang terwakilkan disiplin ilmu tasawuf sedangkan dimensi jasmani terwakilkan disiplin ilmu psikologi. Selama ini tasawuf ditempatkan sebagai barisan dari disiplin ilmu keagamaan yang lebih bersifat adikodrati sehingga hanya mungkin didekati dengan pendekatan spiritual, sedangkan psikologi dianggap sebagai entitas dari representasi keilmuan yang bersifat empiris-realistis yang tentu tidak nyambung (disconnected) dengan tasawuf. Dan buku ini mencoba meminimalisir perbedaan dengan mendialogkan keduanya. 40 Dalam buku ini tidak secara khusus megkaji muraqabah menurut konsepsi Al-Ghazali, namun dalam pembahasannya sedikit menyinggung tentang muraqabah.

³⁹ Yunahar Ilyas, *Op. Cit*, hlm. 5-6.

⁴⁰ Hasyim Muhammad, *Op. Cit.* hlm. viii.

Dari beberapa kajian yang membahas tentang konsep *muraqabah*, secara spesifik tidak membahas korelasi antara *muraqabah* dengan kesehatan mental. Sedangkan dalam bentuk penulisan skripsi, sejauh pengamatan penulis belum adanya skripsi yang menyinggung permasalahan *muraqabah*, maupun secara khusus mengkaji *muraqabah* menurut konsepsi Al-Ghazali dan implikasinya terhadap kesehatan mental.

Dengan demikian dari telaah pustaka di atas, dapat diketahui bahwa kajian-kajian yang pernah dilakukan sebelumnya dalam bentuk buku mengenai muraqabah dalam pandangan Al-Ghazali tidak ada yang secara spesifik membahas implikasi muraqabah terhadap kesehatan mental. Berbeda dengan kajian-kajian sebelumnya, kajian ini berusaha memuat pandangan Al-Ghazali tentang muraqabah dan melihat implikasinya terhadap kesehatan mental. Dengan demikian kajian ini merupakan studi pertama yang berusaha melihat implikasi muraqabah menurut pandangan Al-Ghazali yang tertuang dalam buah karyanya Ihya' 'Ulumuddin terhadap kesehatan mental.

G. Kerangka Teoritik

1. Hakekat Muraqabah

Berbicara masalah hakekat *muraqabah* ada suatu peristiwa di mana ketika malaikat Jibril as. bertanya kepada Rasulullah SAW perihal arti *ihsan* (berbuat baik). Kemudian Rasulullah SAW menjawab dengan sabdanya:

Ihsan yaitu hendaknya engkau menyembah Allah seolah-olah engkau melihat-Nya, (namun) jika engkau tidak melihat-Nya, sesungguhnya Dia melihatmu.⁴¹ (H.R. Muslim, Tirmidzi, Abu Dawud,dan Nasa'i).

Hal ini diperkuat dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Al-'Alaq ayat 14:

Tidakkah dia mengetahui bahwa sesungguhnya Allah melihat segala perbuatannya?. ⁴²

Syeikh Ali ad-Daqqaq berpendapat, bahwa sabda Nabi SAW "jika engkau tidak melihat-Nya, sesungguhnya Dia melihatmu," merupakan petunjuk mengenai keadaan mawas diri kepada Allah SWT (muraqabah), sebab mawas diri adalah kesadaran si hamba bahwa Allah senantiasa melihat dirinya. Tetapnya ia dalam kesadaran ini merupakan muraqabah kepada Allah SWT dan inilah sumber kebaikan baginya. Ia hanya akan sampai kepada muraqabah ini setelah sepenuhnya melakukan perhitungan dengan dirinya sendiri mengenai apa yang telah terjadi di masa lampau, memperbaiki keadaannya dimasa kini, tetap teguh di jalan yang benar, memperbaiki hubungannya dengan Allah SWT dengan sepenuh hati, menjaga diri agar setiap saat senantiasa ingat kepada Allah

42 Depag RI, Op. Cit., hlm. 1272.

⁴¹ Abul Qasim al-Qusyairy an-Naisabury, *Risalatul Qusyairiyah: Induk Ilmu Tasawuf*, Terj. Mohammad Luqman Hakiem (Surabaya: Risalah Gusti, 1996), hlm. 217-218.

SWT, taat kepada-Nya dalam segala kondisi. Baru setelah ia mengetahui keadaan-keadaannya, Dia melihat perbuatannya, dan Dia mendengar perkataannya. Orang yang alpa akan semua hal ini, ia akan jatuh dari titik awal *wushul*. ⁴³

Sependapat dengan hal itu, Al-Qusyairi menyebutkan bahwa seseorang bisa sampai pada keadaan *muraqabah*, jika ia telah sepenuhnya melakukan perhitungan atau analisis terhadap perilakunya di masa lalu dan melakukan perubahan-perubahan menuju perilaku yang lebih baik. ⁴⁴

Sumber lain menyatakan bahwa *muraqabah* ialah pengawasan terhadap Dzat yang menjaga dirinya dan menaruh perhatian yang sebesarbesarnya kepada Nya itu. Yang dimaksudkan dengan *muraqabah* disini ialah keadaan dalam hati yang dibuahkan oleh semacam kema'rifatan. Selanjutnya pengawasan sebagaimana diatas itu akan membuahkan berbagai amalan dalam anggota tubuh yang luar serta yang didalam hati pula. Adapun yang berhubungan dengan kema'rifatan ialah mengetahui benar-benar bahwa Allah SWT Maha Memeriksa segala kehendak dan kemauan hati dan segala apa yang disembunyikan atau dirahasiakan. Dia juga Maha Peneliti segala kelakuan hamba-hamba Nya. Menjaga setiap diri manusia dan lain-lainnya terhadap apa saja yang dilakukan. Rahasia setiap hati itu bagi Nya tidak ada yang tertutup. Semua dapat dimaklumi

44 Hasym Muhammad, *Op. Cit*, hlm.47.

⁴³ Abul Qasim al-Qusyairy an-naisabury, *Op. Cit.* hlm. 218.

oleh Nya sebagaimana kita dapat melihat apa yang ada dipermukaan kulit luar kita ini. 45

Berangkat dari uraian-uraian yang telah diketengahkan di muka, dapat dipahami bahwa pada hakekatnya muraqabah adalah salah satu media untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan selalu mengawasi diri sendiri agar terhindar dari perbuatan yang dapat menjauhkan diri dari nur Illahi.

2. Muraqabah Dalam Pandangan Kesehatan Mental

Dalam Islam pengembangan kesehatan jiwa terintegrasi dalam pengembangan pribadi pada umumnya, dalam artian kondisi kejiwaan yang sehat merupakan hasil sampingan dari kondisi pribadi yang matang secara emosional, intelektual, dan sosial, dan terutama matang pula dalam keimanan dan ketakwaannya kepada Allah. 46

Muragabah dalam tradisi sufi adalah kondisi kejiwaan yang dengan sepenuhnya ada dalam keadaan konsentrasi dan waspada. Muraqabah merupakan bentuk hal yang sangat penting. Karena pada dasarnya segala perilaku peribadatan adalah dalam rangka muraqabah atau mendekatkan diri kepada Allah. 47

Muraqabah merupakan sebuah proses ketika kita ingin mengawasi diri kita sendiri dan pada saat mengawasi itu, kitapun sadar

⁴⁵ Al-Ghazali, Bimbingan Untuk Mencapai Tingkat Mukmin: Ringkasan dari Ihya' 'Ulumuddin, disusun oleh: Muhammad Jamalddin Qasimi Al-Dimsaqi, Terj. Moh. Abdai Rathomy

⁽Bandung: Diponegoro, 1975), hlm. 997.

Hanna Djumhana Bastaman, Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 150.

47 Hasym Muhammad, *Op. Cit*, hlm. 47.

bahwa kita sedang diawasi. Sehingga, ada kesadaran bahwa sambil mengawasi diri, membimbing dan mengarahkan, diri kitapun sedang disorot oleh sebuah kamera Illahiyah yang menusuk tajam kepada qalbunya. *Muraqabah* berarti perjalanan memasuki rimba misteri, tantangan yang membutuhkan ketajaman ruhani yang luar biasa, karena dirinya sadar bahwa di setiap semak balukar jiwa terdapat musuh-musuh yang mengintip. Dia sadar, jangankan dirinya, setiap nabi pun mempunyai musuh. Dirinya yang lemah, yang terkadang terbuang dan tersesat dalam rimba batin, sangat membutuhkan pertolongan petunjuk (*huda*) agar dia tidak terperosok ke dalam lubang kesesatan (*idhlaal*). Kesadaran ini hanya bisa di peroleh dalam keheningan batin, sehingga dia mampu menangkap bayangan dirinya dan cahaya kebenaran. Menyadari hal tersebut, seorang hamba yang merindu cinta Ilahi akan terus melakukan *muraqabah*, mendekatkan dirinya kepada Allah seraya meneliti atau melakukan analisa yang paling tajam, bahkan menghakimi dirinya sendiri. ⁴⁸

Dengan kata lain *muraqabah* juga dapat diartikan sebagai kondisi kejiwaan, dimana seorang individu senantiasa merasakan kehadiran Allah, serta menyadari sepenuhnya bahwa Allah selalu mengawasi segenap perilaku hambanya. Dengan kesadaran semacam ini, seorang hamba akan selalu mawas diri, menjaga diri untuk tetap pada kualitas kesempurnaan penciptaanya. ⁴⁹

⁴⁸ Toto Tasmara, Op. Cit, hlm. 79-80.

⁴⁹ Hasym Muhammad, Op. Cit, hlm. 47.

Dalam mazhab psikologi Islam, motif utamanya adalah ibadah kepada penciptanya, yang berarti semua tindakan menyembah secara sadar dan atas kemauan sendiri demi untuk Tuhan dan yang disetujui oleh-Nya. 50 Orang yang memiliki kecerdasan ruhaniyah sangat memperhatikan kualitas dirinya dalam berhubungan dengan kebenaran. Mereka dihinggapi semacam sense of urgency sehingga dalam segala sesuatu yang diperbuatnya, dia merasa ada semacam desakan yang mendorong dirinya untuk selalu berbuat secara optimal dan membuahkan rasa mahabbah dan ishlah. 51

Segala amal ibadahnya bukan hanya karena termotifasikan akan janji Tuhan tentang syurga tapi karena sadar akan posisi sebagai hamba yang harus beramal dan beribadah kepada Tuhannya. Dan selalu berusaha dijalan-Nya dengan lebih mawas diri serta mengkontrol segala perkataan dan perbuatan agar dapat meningkatkan kualitas iman dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, agar mendapatkan kebahagiaan di dunia (mental sehat) dan di akhirat (syurga). Secara psikologis orang yang muraqabah akan mendapatkan ketenangan batiniyah, ketentraman hidup dan kedamaian jiwa. Bagi seorang yang beriman pastinya menginginkan kebahagiaan yang sebenar-benarnya, yaitu kebahagiaan dunia (mental sehat) dan akhirat (syurga).

Hal penting yang harus ditunjukkan dalam *muraqabah* ini adalah konsistensi diri terhadap perilaku yang baik atau yang seharusnya

Hasan Langgulung, *Op. Cit*, hlm. 407-408.
 Toto Tasmara, *Op. Cit*, hlm. 80.

dilakukan. Konsistensi ini dapat diupayakan dengan senantiasa mawas diri, sehingga tidak terjerumus atau terlena terhadap keinginan-keinginan sesaat. Seseorang yang ber*muraqabah* berarti menjaga diri untuk senantiasa melakukan yang terbaik sesuai dengan kodrat dan eksistensinya. Oleh karenanya, seseorang yang melakukan *muraqabah* dibutuhkan disiplin yang tinggi. Kedisiplinan inilah yang akan menghantar seseorang menuju keadaan yang lebih baik dan menuju kebahagiaan yang hakiki dan lebih abadi. Sementara ketidakdisiplinan ditunjukkan dengan sikap sembrono serta mudah terlena dengan kenikmatan-kenikmatan duniawi yang nisbi dan fana, yang semua itu akan dapat mendorongnya menuju kejatuhan pada jurang kerendahan dan kehinaan. ⁵²

Dengan demikian, keseluruhan pandangan teoritik tentang *muraqabah* menurut konsepsi Al-Ghazali dan implikasinya terhadap kesehatan mental pada dasarnya bertolak dari potensi keimanan manusia yang siklusnya bisa meningkat ataupun menurun. Keimanan memiliki peran penting untuk sampai pada *muraqabah* sehingga akan tercipta mental yang sehat.

H. Metode Penelitian

1. Sumber Data

Dalam pengumpulan bahan-bahan kepustakaan, digunakan sumber primer maupun sekunder, adalah sebagai berikut :

⁵² Hasym Muhammad, Op. Cit, hlm. 47.

- a. Sumber primer dalam kajian ini adalah karya-karya Al-Ghazali sendiri. Adapun karya Al-Ghazali yang dijadikan sumber primer yaitu:

 Ihya' 'Ulumuddin; Terjemahan Ihya' 'Ulumuddin
- b. Sumber sekunder dalam kajian ini adalah karya-karya yang membahas pemikiran dan kehidupan Al-Ghazali maupun karya-karya tokoh lainnya yang berkaitan dengan inti permasalahan kajian ini, antara lain:
 - 1) Al-Ghazali Sang Sufi Sang Filosof, karya Mahmud Hamdi Zaqzuq.
 - 2) Aliran-Aliran Dalam Pendidikan: Studi Tentang Aliran Pendidikan Menurut Al-Ghazali, karya Fathiyah Hasan Sulaiman.
 - 3) Bimbingan Untuk Mencapai Tingkat Mu'min, Terj. M. Abdai Rathomy, karya M. Jamaluddin A.A.
 - 4) Dialog antara Tasawuf dan Psikologi, karya Hasyim Muhammad.
 - 5) Etika Al-Ghazali, karya Muhammad Abdul Quasem.
 - 6) Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik, karya M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky.
 - 7) Kuliah Akhlaq, karya Yunahar Ilyas.
 - 8) Manusia Menurut Al-Ghazali, karya Ali Issa Othman.
 - 9) Paradigma Psikologi Islami: Studi Tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an, karya Baharuddin.
 - 10) Raudhah; Taman Jiwa Kaum Sufi, karya Abu Hamid Al-Ghazali.
 - 11) Teori-Teori kesehatan Mental, karya Hasan Langgulung.

12) Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan, karya Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun.

2. Metode Pengumpulan Data

Studi ini termasuk jenis penelitian *Library Research* (kepustakaan), yang sumber datanya berupa buku. Seperti yang telah diuraikan di atas, sumber primer kajian ini adalah karya Al-Ghazali. Di antara karyanya yang sudah disebutkan di atas, kitab *Ihya' 'Ulumuddin* merupakan sumber yang paling pokok. Namun sumber yang digunakan dalam kajian ini bukan kitab aslinya (dalam bahasa Arab), melainkan terjemahan bahasa Indonesianya. Untuk memperoleh validitas data dari sumber terjemahan maka dalam kajian ini dipakai dua versi terjemahan dari kitab *Ihya' 'Ulumuddin* yaitu terjemahan Moh. Zuhri, dkk (diberi kode I) dan terjemahan Ismail Yakub (diberi kode II).

Oleh karena itu, dalam pengumpulan data digunakan metode penelitian kepustakaan, dengan menghimpun bahan-bahan kepustakaan yang sekiranya relevan dengan pokok bahasan. Tahap menghimpun bahan-bahan kepustakaan ini dinamakan proses "bibliografi kerja". ⁵³

Setelah menetapkan dan melakukan pengumpulan bahan-bahan kepustakaan sebagaimana dikemukakan di aras, selanjutnya dilakukan kerja bibliografi fungsional, yakni dengan cara menelusuri data yang

⁵³ Winarno Surakhmad, *Paper Skripsi Thesis Disertasi: Cara Merencanakan Cara Menulis Cara Menilai* (Bandung: Tarsito, 1971), hlm. 50-51.

relevan pada setiap bahan kepustakaan yang dihimpun untuk kemudian diklasifikasikan secara sistematis. 54

3. Metode Analisis Data

Dari data yang sudah diklasifikasikan secara cermat dan sistematis dimaksud, kemudian dilakukan analisis dengan menafsirkan data, menghubungkan atau saling menghubungkan data untuk memahami kaitan-kaitannya sehingga membentuk sebuah kerangka bersistem yang menggambarkan muraqabah menurut konsepsi Al-Ghazali dan implikasinya terhadap kesehatan mental.

Adapun metode analisis data yang digunakan dalam metode ini meliputi metode deskriptif-analitis dan metode content-analitis. Metode deskriftif-analitis adalah metode yang meliputi proses penyusunan data dan penafsiran data⁵⁵ dan menguraikan secara sistematis mengenai sebuah konsepsi yang dikemukakan oleh seorang tokoh.⁵⁶ Sedangkan metode content analisis yaitu suatu teknik untuk membuat kesimpulan (inferensi) dengan mengidentifikasi karakteristik khusus secara obyektif dan sistematik.⁵⁷ Analisis isi juga digunakan untuk memperoleh keterangan dari isi komunikasi yang disampaikan dalam bentuk lambang,58 yang menampilkan tiga syarat, yaitu obyektifitas, pendekatan tematis dan

⁵⁴ *Ibid.*, hlm. 51.

Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003), hlm. 166.

⁵⁶ Anton Bakker dan Achmad Charris Zubair, Metodologi Penelitian Filsafat,

⁽Yogyakarta: Kanisius, 1990), hlm. 63.
Darmiyati Zuchdi, *Panduan Penelitian Analisis Kontens* (Yogyakarta: Lembaga

Penelitian IKIP Yogyakarta, 1993), hlm. 2.

Jalaluddin Rakhmat, Metode Penelitian Komunikasi (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1985), hlm. 108.

generalisasi.⁵⁹ Dengan metode ini penulis berusaha untuk melihat dan mengkaji lebih dalam implikasi *muraqabah* menurut pemikiran Al-Ghazali yang tertuang dalam maha karyanya *Ihya' 'Ulumuddin*, kemudian diimplementasikan bagi pembinaan mental sehingga bisa membangun dan mencapai mental yang sehat. Adapun pendekatan yang digunakan dalam kajian ini adalah pendekatan Psikologi, artinya mempelajari jiwa seseorang melalui gejala perilaku yang dapat diamati. ⁶⁰

I. Sistematika Pembahasan

Pada bagian awal skripsi merupakan bagian yang memuat tentang formalitas yang terdiri dari halaman judul, halaman nota dinas, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, halaman kata pengantar, dan halaman daftar isi.

Adapun pada bagian utama, pembahasan skripsi ini di bagi menjadi lima bab. Bab I adalah pendahuluan yang terdiri dari penegasan istilah, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, kerangka teoritik, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II mengkaji tentang riwayat hidup Al-Ghazali, yang meliputi masa kecil dan pendidikannya, karir dan karya-karya Al-Ghazali, corak pemikiran Al-Ghazali dan *Ihya' 'Ulumuddin* buah karya Al-Ghazali.

Noeng Muhadjir, Metodologi Penelitian Kualitatif (Yogyakarta: Rake Sarasin, 1998), hlm. 49.
 Abuddin Nata, Op. Cit, hlm. 50.

. Bab III membahas tentang hakekat *muraqabah* menurut Al-Ghazali, yang meliputi: pengertian *muraqabah*, macam-macam *muraqabah*, tingkatan-tingkatan *muraqabah*.

Bab IV mengkaji tentang *muraqabah* menurut Al-Ghazali dan implikasinya terhadap kesehatan mental, yang meliputi: gambaran kehidupan mental yang sehat, langkah-langkah *muraqabah* menuju kehidupan mental yang sehat dan implikasi *muraqabah* terhadap kesehatan mental.

Bab V adalah penutup, yang di dalamnya memuat kesimpulan, saransaran, dan kata penutup.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berangkat dari pembahasan yang telah diketengahkan di muka, dapat diambil kesimpulan bahwa Al-Ghazali memaknai muraqabah sebagai suatu kondisi hati (Al-Qalb), dimana kondisi (keadaan) hati tersebut membuahkan segala amal perbuatan yang dapat mendekatkan diri kepada Allah. Adapun maksud dari keadaan itu adalah menjaga hati diperuntukkan bagi Yang Menjaga, menyibukkan hati dengan-Nya, terarahnya hati kepada-Nya, perhatiannya hati kepada-Nya dan berpaling hati kepada-Nya. Kemudian menyakini dengan sepenuh hati bahwa Allah itu melihat segala isi hati, mengetahui atas segala perbuatan hambanya, baik yang terlihat maupun tersembunyi (sir). Suatu keadaan muraqabah dapat dicapai apabila seorang muslim mampu melakukan penghitungan terhadap segala kekhilafan diri sendiri dimasa lalu dan bersegera untuk memperbaikinya demi kebaikan dan kebahagiaan dunia akhirat. Dengan kata lain, muragabah dimaknai sebagai suatu keadaan seseorang yang meyakini sepenuh hati bahwa Allah selalu melihat dan mengawasi hamba-Nya. Allah mengetahui seluruh gerak-gerik kita, bahkan segala sesuatu yang terlintas di dalam hati manusia.

Dengan memaknai hakekat *muraqabah* yang telah dikemukakan di atas, diharapkan seorang muslim memiliki konsistensi dalam bersikap dan bertingkah-laku yang baik dengan menjaga diri untuk tetap pada kualitas keimanannya dan senantiasa melakukan yang terbaik sesuai dengan kodrat dan eksistensinya, sehingga manusia dapat mencapai ketenangan dan kedamaian jiwa atas pengawasan Allah SWT. Mampu mengkondisikan kejiwaan, di mana seorang individu senantiasa merasakan kehadiran Allah, serta menyadari sepenuhnya bahwa Allah selalu mengawasi segenap perilaku hambanya. Dengan kesadaran semacam ini, seorang hamba akan selalu mawas diri, menjaga diri untuk tetap pada kualitas kesempurnaan penciptaanya. Artinya, sebagai hamba Allah yang tercipta dengan segala kekurangan dan kelebihan harus memiliki konsistensi dalam setiap langkah dan tindakan yang baik dengan menjaga diri dan iman untuk tetap pada kualitas keimanannya dan senantiasa melakukan yang terbaik sesuai dengan kodrat dan eksistensinya sebagai manusia, sehingga dapat mencapai ketenangan lahiriah maupun batiniah dan terciptanya kedamaian di dalam jiwa atas pengawasan Allah SWT.

Secara keseluruhan dari penafsiran Al-Ghazali tentang *muraqabah* dapat dipahami bahwa sesungguhnya dengan proses *muraqabah* akan menghantarkan kepada konsistensi sebagai hamba Allah dalam bersikap dan bertingkah-laku, sehingga apapun yang akan diperbuat akan selalu terkontrol dan termonitor sesuai dengan tuntunan al-Qur'an dan al-Hadits. Maka sesungguhnya yang demikian akan mendatangkan ketenangan di dalam jiwa manusia, tentunya bermuara pada mental yang sehat.

B. Saran-saran

Bertolak dari hasil kajian dalam skripsi ini, di bawah ini direkomendasikan dua saran sebagai bagian dari sumbangan pemikiran bagi usaha pembaruan dan pengembangan bimbingan dan konseling Islam.

- 1. Kajian ini hanya mengkhususkan pada salah satu dari karya Al-Ghazali guna untuk melihat implikasi *muraqabah* terhadap kesehatan mental. Kajian-kajian lebih lanjut terhadap karya-karya Al-Ghazali dalam konteks kesehatan mental masih tetap perlu dilakukan.
- 2. Perubahan yang terjadi dalam masyarakat akan menyebabkan berbagai permasalahan muncul sehingga menuntut penyesuaian pada dunia konseling Islami. Karena itu, kajian-kajian dalam rangka reformasi bimbingan dan konseling Islami perlu digalakkan di masa yang akan datang.

C. Kata Penutup

Sungguh merupakan suatu kebahagiaan bagi penulis bahwa pada akhirnya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Bagaimanapun, penulis merasa telah banyak belajar dari pengalaman selama proses penyelesaian penyusunan skripsi ini, yang tentu saja akan sangat bermanfaat bagi perkembangan intelektual penulis di masa depan.

Skripsi ini merupakan hasil maksimal yang dapat penulis usahakan, dan penulis telah mencurahkan segenap kemampuan untuk menghasilkan yang terbaik. Sungguhpun demikian, penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna dalam kerja manusia. Hal ini juga berlaku atas skripsi ini. Karena

itu, kritik dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak atas aspek-aspek teknis maupun substansi isi skripsi ini selalu penulis harapkan; dan setiap kritik dan saran akan selalu diterima dengan senang hati.

Akhirnya, sekali lagi penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah turut membantu proses penyelesaian penyusunan skripsi ini, penulis ingin menegaskan bahwa skripsi ini merupakan kenangan terakhir bagi penulis terhadap almamater tercinta ini, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Meskipun pada akhirnya penulis harus meninggalkan almamater tercinta ini dan semua orang yang pernah penulis temui di sini, namun semuanya akan tetap hidup dalam kenangan penulis dan takkan pernah lekang oleh waktu.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, M. Amin, 1999, Studi Agama: Normativitas atau Historisitas?, Yogyakarta: Pustaka Pelajar M. Amin, 2002, Antara Al-Ghazali dan Kant: Filsafat Etika Islam, Bandung: Mizan Ahmad, Zainal Abidin, 1978, Riwayat Hidup Al-Ghazali, Jakarta: Bulan Bintang Baharuddin, 2004, Paradigma Psikologi Islami: Studi Tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Bakker, Anton, 1984, Metode-Metode Filsafat, Jakarta: Ghalia Indonesia Bakker, Anton dan Achmad Charris Zubair, 1990, Metodologi Penelitian Filsafat, Yogyakarta: Kanisius Bastaman, Hanna Djumhana, 1997, Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Daradjat, Zakiah, 1975, Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental, Jakarta: **Bulan Bintang** -----, Zakiah, 1978, Kesehatan Mental, Jakarta: Gunung Agung Depag R.I, ,tth, Al-Qur'an Dan Terjemahnya Dengan Trasliterasi, Semarang: Toha Putra Echols, John M. dan Hassan Shadily, 1996, Kamus Inggris-Indonesia, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama Ghazali, M. Bahri, 1991, Konsep Ilmu Menurut Al-Ghazali: Suatu Tinjauan Psikologik-Pedagogik, Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya Al-Ghazali, 1975, Bimbingan Untuk Mencapai Tingkat Mukmin: Ringkasan dari Ihya' 'Ulumuddin, disusun oleh: Muhammad Jamalddin Qasimi Al-Dimsaçi, Terj. Moh. Abdai Rathomy, Bandung: Diponegoro _, 1986, Pembebas dari Kesesatan, Terj. Sunarto, Gresik: Bintang Pelajar 1986, Tahafut Al-Falasifah-Keracunan Para Filosof, Terj. Ahmadi Thaha, Jakarta: Pustaka Panjimas

1987, Jawahir Al-Qur'an: Permata Al-Qur'an, Penyadur. Saifullah Mahyudin, Jakarta: Rajawali Press 1995, Raudhah; Taman Jiwa Kaum Sufi, Surabaya: Risalah Gusti 1997, Mukhtashar Ihya' 'Ulumuddin-Mutiara Ihya' 'Ulumuddin: Ringkasan yang di Tulis Sendiri Oleh Sang Hujjatul-Islam, Terj. Irwan Kurniawan, Bandung: Mizan 1997, Mutiara Ihya 'Ulumuddin, Terj. Irwan Kurniawan, Bandung: Mizan 2001, Keajaiban-Keajaiban Hati, Terj. Muhammad Al-Baqir, Bandung: Karisma 2003, Ihya' 'Ulumuddin, Terj. Moh. Zuhri dkk, Jilid IX, Semarang: Asy-Syifa' t.th, Ihya' 'Ulumuddin, Terj. Ismail Yakub, Jilid VIII, Semarang: CV. Faizan , t.th., Ihya' 'Ulum Ad-Din, Semarang: Thaha Putra Hawari, Dadang, 1996, Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa, Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa 'Idad, Abu, 1999, Agenda Dakwah: Langkah-langkah Dakwah, Solo: Al-Qowam Ilyas, Yunahar, 2001, Kuliah Akhlaq, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Jahja, Zurkani, 1996, Teologi Al-Ghazali: Pendekatan Metodologi, Yogyakarta: Pustaka Pela Pelajar Jamaluddin, M A.A, 1975, Bimbingan Untuk Mencapai Tingkat Mu'min, Terj. M. Abdai Rathomy, Bandung: CV. Diponegoro Jaya. Spiritualisasi Islam: Dalam Menumbuhkembangkan Yahya, 1993. Kepribadian Dan Kesehatan Mental, Jakarta: Ruhama Kattsoff, Louis O., 1989, Pengantar Filsafat, Terj. Soejono Soemargono, Yogyakarta: Tiara Wacana al-Kharraz, Abu Sa'id, 2003, Jalan Cinta Menuju Allah, Yogyakarta: Pustaka Sufi

Langgulung, Hasan, 1989, Manusia dan Pendidikan: Suatu Analisis Psikologi dan

Pendidikan Jakarta: Pustaka Al-Husna

- _____, Hasan, 1992, Teori-teori Kesehatan Mental, Jakarta: Pustaka Al Husna
- Mahmoed, Abdul Halim, t.th., Hal Ikhwal Tasawuf, Indonesia: Darul Ihya'
- Mubarok, Achmad, 2000, Al-Irsyad An-Nafsy: Konseling Agama Teori dan Kasus, Jakarta: PT. Bina Rena Pariwara
- Muhadjir, Noeng, 1998, Metodologi Penelitian Kualitatif, Yogyakarta: Rake Sarasin
- Muhammad, Hasyim, 2002, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta: Walisongo Press dan Pustaka Pelajar
- Munawwir, Ahmad Warson, 1984, *Kamus Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia Terlengkap*, Tashih. KH. Ali Ma'shum dan KH. Zainal Abidin Munawwir, Yogyakarta: Al- Munawwir
- Murshal, dkk, 1979, Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan, Bandung: PT. Al-Ma'arif
- Najati, M. 'Utsman, 2000, Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, Terj. Ahmad Rofi' 'Utsmani, Bandung: Pustaka
- Nasr, Seyyed Hossein, 1986, Sains dan Peradaban Di Dalam Islam, Terj. J. Mahyudin, Bandung: Pustaka
- Nasution, Muhammad Yasir, 1996, *Manusia Menurut Al-Ghazali*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Nata, Abuddin, 2003, Metodologi Studi Islam, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Notosoedirjo, Moeljono dan Latipun, 2002, Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Othman, Ali Issa, 1981, *Manusia Menurut Al-Ghazali*, Terj. John Smit dkk, Bandung: Pustaka
- Poerwadarminta, W.J.S, 1976, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Jakarta: Balai Pustaka
- Qardhawi, Yusuf, 1996, *Al-Ghazali Antara Pro dan Kontra*, Surabaya: Pustaka Progresif
- Quasem, M. Abul, 1988, *Etika Al-Ghazali: Etika Majemuk Di Dalam Islami*, Terj. J. Mahyudin, Bandung: Pustaka

- al-Qusyairy, Abul Qasim an-Naisabury, 1996, *Risalatul Qusyairiyah: Induk Ilmu Tasawuf*, Terj. Mohammad Luqman Hakiem, Surabaya: Risalah Gusti
- Rakhmat, Jalaluddin, 1985, *Metode Penelitian Komunikasi*, Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Salim, Peter dan Yenny Salim, 1991, Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer Jakarta: Modern English Press
- Shihab, M. Quraish, 1996, Wawasan Al-Qur'an, Tafsir Maudhu'I Atas Pelbagai Persoalan Umat, Bandung: Mizan
- Siregar, Rivai, 2000, *Tasawuf Dari Sufisme Klasik Ke Neo Sufisme*, Jakarta: Raja Grafindo
- Simuh, 1997, Tasawuf Dan Perkembangannya Dalam Islam, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Sulaiman, Fathiyah Hasan, 1993, *Aliran-Aliran Dalam Pendidikan: Studi Tentang Aliran Pendidikan Menurut Al-Ghazali*, Terj. S. Agil Husin Al-Munawar dan Hadri Hasan, Semarang: Dina Utama
- Surakhmad, Winarno, 1971, Paper Skripsi Thesis Disertasi: Cara Merencanakan Cara Menulis Cara Menilai, Bandung: Tarsito
- Surur, Thaha Abdul Baqi, t.th., *Alam Pikiran Al-Ghazali*, Surabaya: Pustaka Mantik
- Tasmara, Toto, 2001, Kecerdasan Ruhaniah: Transcedental Inteligence, Membentuk Kepribadian yang bertanggung jawab, Profesional dan Berakhlak, Jakarta: Gema Insani Press
- Thaha, Nasruddin, 1979, Tokoh-Tokoh Pendidikan Islam di Zaman Jaya: Imam Al-Ghazali dan Ibn Chaldun, Jakarta: Mutiara
- Tholib, Muh, 2002, Tuntunan Istighfar dan Taubat (Untuk Mensucikan Jiwa), Bandung: Irsyad Baitussalam
- Ya'qub, Hamzah, 1980, Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mu'min: Uraian Tashawwuf Dan Taqarrub, Surabaya: Bina Ilmu
- Zahri, Mustafa, 1976, Kunci Memahami Ilmu Tasawuf, Surabaya: Bina Ilmu
- Zainuddin, dkk., 1991, Seluk Beluk Pendidikan dari Al-Ghazali, Jakarta: Bumi Aksara

- Zaqzuq, Mahmud Hamdi, 1987, *Al-Ghazali Sang Sufi Sang Filosof*, Terj. Ahmad Rofi' 'Utsmani, Bandung: Pustaka
- Zuchdi, Darmiyati, 1993, *Panduan Penelitian Analisis Kontens*, Yogyakarta: Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta

Zuhairini, dkk, 1986, Sejarah Pendidikan Islam, Jakarta: Dirjen Bimbaga Islam