

**TAWAKAL DALAM PERSPEKTIF
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
Oleh :
SUNAN KALIJAGA
KHUSWATUN NOOR KHASANNAH
01220586
YOGYAKARTA

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

Nailul Falah, S.Ag, M.Si
Dosen Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS

Hal : Skripsi Saudari Khuswatun Noor Khasannah
Lamp. : 5 (lima) Eksemplar

Kepada Yang Terhormat,
Dekan Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah kami membaca, memeriksa, memberi pengarahan dan mengadakan perbaikan seperlunya, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara :

Nama : Khuswatun Noor Khasannah
NIM : 01220586
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Tawakal Dalam Perspektif Kesehatan Mental

Telah dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Sosial Islam, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam pada Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Harapan kami semoga dalam waktu singkat, saudara tersebut dapat dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dihadapan sidang Munaqosyah Fakultas Dakwah. Demikian atas perhatiannya kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 29 Desember 2005

Pembimbing


Nailul Falah S. Ag, M.Si

NIP. 150288307



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.00.9/383/06

Skripsi dengan judul : **TAWAKAL DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN
MENTAL**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

KHUSWATUN NOOR KHASANNAH

NIM : 01220586

Telah dimunaqosyahkan pada :

Hari : Sabtu

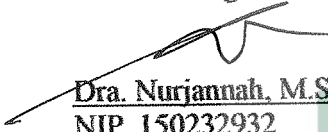
Tanggal : 14 Januari 2006

Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

SIDANG DEWAN MUNAQOSYAH

Ketua Sidang

Sekretaris Sidang

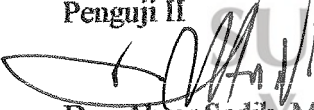

Dra. Nurjannah, M.Si
NIP. 150232932


Irsyadunnas, M.Ag
NIP. 150289261

Pembimbing/Penguji I


Nailul Falah, M.Si
NIP. 150288307

Penguji II



Drs. Abror Sodik, M.Si
NIP. 150240124

Penguji III


Slamet, M.Si
NIP. 150285275

Yogyakarta, 21 Februari 2006

**UIN SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH
DEKAN**


Drs. Afif Rifa'i, M.Si
NIP. 150222293

MOTTO

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ
فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

*"KATAKANLAH, 'SEKALI-KALI TIDAK AKAN MENIMPA KAMI MELAINKAN
APA YANG TELAH DITETAPKAN OLEH ALLAH BAGI KAMI. DIA LAH
PELINDUNG KAMI, DAN HANYALAH KEPADA ALLAH ORANG-ORANG YANG
BERJIMAN HARUS BERTAWAKAL."*

*(Q.S. AT-TAUBAH: 51) **

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

* Depag. RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, (Bandung : Diponegoro, 1995), hlm.155

PERSEMBAHAN

Karya ini

Ku persembahkan untuk :

- ❖ Mami tercinta, atas “ridha” dan tulus dalam memberikan kasi sayangnnya, hingga penulis mengerti akan hakekat hidup,
- ❖ Bapak tercinta, yang memberikan doa dan nasehat hingga penulis berharap dapat menyelesaikan skripsi ini,
- ❖ Kakakku Nur'aini dan Isnaini serta adikku Hanafi beserta saudara-saudaraku (yang jauh maupun dekat) yang telah mendoakan penulis,
- ❖ Awan, atas segala kebaikannya dan mengingatkan, menaschati penulis untuk selalu Memohon Kepada Allah dan menyelesaikan skripsi ini,



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan nikmat dan karunia serta limpahan kasih dan curahan sayangnya penulis akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul, “Tawakal dalam Perspektif Kesehatan Mental.”

Iringan shalawat dan lantunan salam senantiasa teriramakan secara harmoni teruntuk Nabi Agung Muhammad SAW, semoga kucuran syafa'atkelak kita dapatkan laksana sebuah simphoni yang indah.

Skripsi ini merupakan wujud dari tanggung jawab dan sebagai bagian dari proses pengembaraan serta pergulatan intelektualitas penulis selama menempuh perjalanan akademis di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta pada Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI), sekaligus sebagai persembahan penulis kepada kedua orang tua atas penantian panjangnya selama ini.

Menyelesaikan skripsi, sungguh sebuah perjalanan panjang dan berliku yang memberikan banyak hikmah kepada penulis untuk selalu menundukkan kepala bahwa skripsi ini sarat dengan kekurangan dan jauh dari kesempurnaan dan menghargai segala proses yang ada bahwa hidup bukanlah persaingan, demikian pula bukanlah persoalan kalah dan menang, melainkan hidup adalah sajadah panjang sebagai wahana pengabdian kepada-Nya melalui setiap jalan dan proses yang masing-masing telah ditentukan. Inilah kiranya hakekat misi dakwah sesungguhnya.

Selanjutnya, penulis ingin mengucapkan terima kasih khususnya kepada:

1. bapak Drs. Afif Rifa'i. M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah, atas kepemimpinannya.
2. Bapak Prof. DR. Bahri Ghazali, M.Si. dan Bapak Nailul Falah, M.Si., selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan.
3. Bapak Nailul Falah, M.Si, selaku pembimbing yang meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Semua Dosen (terutama Ibu Dra. Nurjanah, M.Si. sebagai penasehat akademik), Karyawan Fakultas Dakwah, dan pihak perpustakaan.
5. M' Jun, yang selalu menasehati penulis untuk beribadah kepada Allah, bantuan dan dukungannya secara moril dan materiil, penulis mohon maaf dan penulis ucapkan terimakasih. Dan semoga cita-cita kami diridhai oleh-Nya.
6. Sahabatku Fida di Kauman, yang telah memberiku nasehat, bantuannya dan dukungannya secara moril, penulis ucapkan terimakasih.
7. Teman-teman BPI B angkatan 2001, atas segala motifasinya, terutama besty, uci, uswah, wati, erlin, ugix, pur, eko, ratno, serta semuanya yang tidak penulis sebutkan satu persatu. Dan Almamater tercinta UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Teman-temanku "RISICA" di Patangpuluhan, dan teman-teman organisasi di IMM, serta Ani, Iim, Uun, kurniawan penulis ucapkan terimakasih atas dukungan dan kebaikan kalian semua.

9. Terakhir, buat semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan, dan telah berjasa dalam penulisan skripsi ini saya mohon maaf dan terimakasih.

Akhirnya sekali lagi penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya 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 Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Meskipun pada akhirnya penulis harus meninggalkan almamater tercinta ini dan semua orang yang pernah menjadi guru dan sahabat penulis, semuanya akan tetap hidup dalam kenangan penulis untuk selamanya, Insya Allah.

Teriring do'a kehadiran Allah SWT., "*Jazaakum Allah khairan katsira*" (semoga Allah memberikan balasan kepada mereka yang lebih baik dan lebih banyak), dari apa yang telah mereka berikan pada penulis. Amien.

Yogyakarta, 27 Desember 2005

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Penulis

Khuswatun Noor Khasannah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
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.....	3
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Kegunaan Penelitian.....	8
F. Telaah Pustaka.....	9
G. Kerangka Teori.....	11
H. Metodologi Penelitian.....	16
I. Sistematika Pembahasan.....	19
BAB II. TAWAKAL DALAM WACANA ISLAM	
A. Makna Tawakal.....	21
B. Tawakal dalam Al-Qur'an dan Hadits.....	28

1. Tawakal dalam Pandangan Al-Qur'an.....	28
2. Tawakal dalam Pandangan Hadits.....	35
C. Derajat-Derajat Tawakal.....	42
D. Buah Tawakal Kepada Allah.....	45

BAB III. TAWAKAL MENURUT PANDANGAN KESEHATAN MENTAL

A. Pengertian Kesehatan Mental.....	55
B. Kriteria Kesehatan Mental.....	63
C. Implikasi Tawakal Terhadap Kesehatan Mental.....	67

BAB IV. PENUTUP

A. Kesimpulan.....	80
B. Saran-Saran.....	82
C. Penutup.....	83

DAFTAR PUSTAKA

CURRICULUM VITAE

LAMPIRAN-LAMPIRAN

SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman dan perbedaan interpretasi mengenai judul skripsi ini, yaitu : “Tawakal dalam Perspektif Kesehatan Mental”, perlu kiranya penulis memberi batasan pengertian terhadap judul yang dimaksud, yaitu :

1. Tawakal

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia tawakal diartikan berserah kepada kehendak Allah; percaya dengan sepenuh hati kepada Allah dalam penderitaan, dan sebagainya sesudah berikhtiar baru menyerahkan diri kepada Allah SWT.¹

Tawakal adalah bergantungnya hati kepada Allah SWT secara sungguh-sungguh dalam meraih kemaslahatan dan mencegah kemadharatan, baik yang berhubungan dengan urusan dunia maupun akhirat². Artinya adalah sikap menyerahkan segala permasalahan kepada Allah SWT dengan totalitas agar apa yang telah diikhtiarakan itu Allah SWT dapat memberikan restu dan keridhoan dengan mengabulkannya permohonan, memberikan jawaban atas pertanyaan

¹ Pusat Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), hlm : 520

² Ahmad Faried, *Menyucikan Jiwa Konsep Ulama Salaf*, (Surabaya: Risalah Gusti, 1997), hlm : 111

yang dikemukakan di hadirat-Nya serta dapat mendatangkan keselamatan dan kemanfaatan.

Merujuk pada pengertian di atas jelaslah bahwa tawakal yang menjadi bahasan dalam skripsi ini adalah tawakal yang mengandung pengertian berserah diri kepada Allah SWT dan selalu mengingat-Nya setelah apa yang diusahakan dan diperjuangkan.

2. Perspektif

Perspektif artinya : sudut pandang, pandangan³.

3. Kesehatan Mental

Adapun yang dimaksud dengan kesehatan mental adalah sebagaimana disebutkan oleh salah satu pemikir Islam Zakiah Daradjat yaitu terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psychose)⁴.

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 kemanusiaanya⁵.

Jadi yang dimaksud kesehatan mental dalam skripsi ini adalah orang yang terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa. Yang dimaksud dengan orang yang menderita gangguan jiwa bila : seseorang

³ Pusat Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Op.Cit*, hlm:520

⁴ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1990), hlm : 11

⁵ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1989)

sering cemas tanpa diketahui sebabnya, malas, tidak ada gairah untuk bekerja, rasa badan lesu, dsb. Sakit jiwa adalah orang yang pandangannya jauh berbeda dengan pandangan orang umumnya, jauh dari realitas.

Penjelasan dari judul “Tawakal dalam Perspektif Kesehatan Mental” memiliki titik fokus pembahasan, yaitu mengungkap tawakal yang ada dalam Islam dalam tiga sudut pandang yaitu al-Qur’an, hadits dan derajat-derajat tawakal. Di samping itu juga mengungkap tawakal dalam perspektif kesehatan mental yaitu memandang kesehatan mental dari sudut tawakal.

B. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman banyak menimbulkan perubahan dan kemajuan di berbagai segi kehidupan dalam masyarakat. Akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat pada banyak kehidupan, seperti aspek sosial, politik, ekonomi dan industri, bahkan dalam aspek kehidupan religius mengalami kemajuan atau perubahan pula.

Pada sisi lain kelihatan pula bahwa perkembangan yang pesat itu mengakibatkan adanya perubahan besar dalam tuntutan hidup dan telah pula merubah pandangan hidup manusia terhadap makna hidup itu sendiri. Bahkan telah pula merubah falsafah hidup dan sikap manusia terhadap hidup. Dampak dari perkembangan teknologi dan pengetahuan alam yang

tepat pada abad sekarang ini telah menyebabkan hidup semakin sukar, ketat dan kompleks.

Menurut Zakiah Darajat, "Pada zaman modern ini kesenangan dan segala fasilitas hidup hampir terpenuhi, tidak ada alasan untuk mengeluh dan menderita. Tapi apa yang terjadi? Kesenangan dan fasilitas hidup yang cukup itu tidak mampu mendatangkan kebahagiaan. Bahkan yang tampak mewarnai zaman modern ialah kecemasan, kegelisahan dan kehilangan ketentraman batin yang menimbulkan bermacam-macam problem kontradiksi."⁶

Ketatnya persaingan dari berbagai segi kehidupan dalam rangka memenuhi kebutuhan hidup merupakan karakteristik yang paling menonjol dalam masyarakat era modern. Ketatnya persaingan tersebut pada gilirannya membawa dampak pada pola hidup yang materialistik, individualistik, dan hedonistik. Sebagian dari manusia modern telah mengabaikan nilai-nilai spiritual transendental sebagai pondasi kehidupan. Karena kehilangan pegangan moral dan spiritual yang pasti dan kokoh, maka manusia modern lebih menonjolkan sikap hidup dan tindakan pada kesenangan dunia semata, sehingga yang muncul ke permukaan adalah sederet tindakan yang penuh ambisi dan keserakahan. Bila perlu dengan mengabaikan dan menafikkan kepentingan sesama.

Setiap manusia menginginkan hidupnya bahagia dan dapat terpenuhi segala apa yang diharapkannya, baik yang bersifat materi maupun rohani. Untuk memenuhi semua kebutuhan tersebut seseorang harus berusaha dengan sungguh-sungguh agar dapat tercapai segala kebutuhannya. Dalam memperjuangkan apa yang menjadi keinginannya

⁶ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm : 100

tentu tidak mudah, banyak menemui kendala, kesulitan dan kegagalan. Sering kita saksikan ada orang yang sangat sukses dan ada orang yang selalu gagal dalam usahanya.

Kenyataan hidup telah memberikan jawaban bahwa kehidupan manusia di dunia ini tidaklah berjalan dengan sendirinya. Ada kekuatan eksternal dibalik semua yang terjadi dan semua yang dialami manusia. Di tengah suasana seperti ini, kalau orang-orang yang gagal hanya berpikir bahwa dirinya memang orang yang sial, yang gagal, yang sudah tidak diperhatikan Tuhan lagi. Tuntutan hanya akan membuat beban hidupnya semakin berat. Bahkan dapat berakibat hilangnya semangat hidup, mudah putus asa dan hilangnya semangat berusaha, sehingga ia menjadi terganggu kondisi mentalnya. Sehingga akibatnya menimbulkan problem pada mentalnya baik itu rasa putus asa maupun kecemasan.

Gangguan mental yang dialami pada akhirnya akan membawa dampak semakin sulitnya manusia memperoleh ketenangan dan kebahagiaan hidup. Seperti yang dikatakan Zakiah Daradjat bahwa semakin maju (modern) suatu masyarakat semakin banyak yang harus diketahui orang dan semakin sulit untuk mencari ketenangan dan kebahagiaan hidup. Sebab kebutuhan hidup manusia semakin meningkat dan semakin banyak persaingan dalam perebutan kesempatan dan keuntungan.⁷

⁷ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta : PT. Gunung Agung, 1971), hlm:12.

Di sinilah perlunya disadari bahwa di balik semua yang dilakukan manusia ada faktor-faktor eksternal yang sudah di luar jangkauan manusia. Faktor eksternal ini tidak lain bersumber pada Zat Yang Maha Kuat dan Zat Yang Maha Membuat Rekayasa. Agar dapat memahami apa yang dimau 'Faktor Eksternal' ini, harus disertai segala daya upaya dengan tawakal. Karena tawakal ini akan menghantarkan siapapun yang melaksanakannya kepada keberhasilan hakiki. Faktor pendorong tawakal adalah keteguhan kalbu kepada Allah SWT.⁸ Orang yang mengenal tawakal harus mengekang sebab-sebab yang terlarang bagi kemuliaannya, memberikan perhatian penuh pada perintah dan larangan Allah SWT.

Sehubungan dengan hal di atas, Islam memiliki sebuah tawaran yaitu yang dikenal dengan Tawakal. Tawakal yang dimaksud adalah bahwa segala yang diusahakan, diperjuangkan dan dirasakan seseorang tidak akan berhasil dengan baik dan benar tanpa adanya bimbingan dan pertolongan serta petunjuk dari Allah SWT. Sehingga dapat bermanfaat bagi setiap orang dalam rangka menuju keselamatan di dunia maupun di akhirat dan dapat menghindari kegundahan serta kecemasan.

Sikap tawakal pada dasarnya merupakan konsekuensi logis dari kondisi kejiwaan dalam dunia ilmu tasawuf. Seseorang yang sedang bertawakal akan merasakan ketenangan dan ketentraman. Ia senantiasa mantap dan optimis dalam bertindak dan berusaha, serta akan dapat

⁸ Imam Al-Ghazali, *Raudhah Tamam, Jiwa Kaum Sufi*, Penerjemah Muhammad Luqmanul Hakiem, (Surabaya : Risalah Gusti, 1995), hlm:141.

merasakan manfaatnya dalam hal menjaga kesehatan mental. Disamping itu juga akan mendapatkan kekuatan spiritual, yang dapat mengalahkan segala kekuatan yang bersifat material.

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

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

C. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah tawakal dalam wacana keislaman?
2. Bagaimanakah tawakal dalam perspektif kesehatan mental?

D. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui tawakal dalam wacana keislaman.
2. Untuk mengetahui implikasi tawakal terhadap kesehatan mental dan manfaat tawakal terhadap kesehatan mental.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini dapat diharapkan menjadi :

1. Secara teoritis tulisan ini diharapkan sebagai sumbangan pemikiran dan dapat memperkaya pustaka dalam bidang keislaman dan kesehatan mental khususnya untuk jurusan BPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Secara praktis tulisan ini diharapkan dapat memberikan dan menawarkan langkah alternatif dalam proses pembentukan pribadi yang sehat mentalnya dan dapat melakukan tawakal dengan baik dan benar. Dan Sebagai sumbangan pemikiran bagi para konselor Islam tentang konsep tawakal yang baik dalam wacana keilmuan Islam serta dapat mengaplikasikannya kepada klien-klien yang bermasalah akibat kegagalan yang dialaminya yang mengganggu pikiran, hati maupun mengganggu secara fisiknya maupun ditinjau dari segi kesehatan mental.

F. Telaah Pustaka

Dari berbagai sumber yang penulis peroleh, sudah cukup banyak orang yang menulis tentang tawakal dan kesehatan mental. Tetapi kebanyakan dari mereka masih membahasnya secara terpisah yaitu membahas tawakal secara tersendiri maupun kesehatan mental yang tersendiri pula. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sarifudin dalam skripsinya yang berjudul “Konsep Sabar dan Tawakal dalam Perspektif Konseling Islam”,⁹ skripsi ini menjelaskan tentang sikap tawakal bagi seorang konselor dalam proses konseling Islam.

Dalam buku “*Madarijus Salikin Pendakian Menuju Allah*” karangan Ibnu Qayyim Al- Jauziyyah yang diterjemahkan oleh Kathur Suhardi dinyatakan bahwa tawakal merupakan separoh agama dan separohnya lagi adalah inabah. Agama itu sendiri dari permohonan pertolongan dan ibadah. Tawakal merupakan permohonan pertolongan sedangkan inabah adalah ibadah.¹⁰

Dalam buku *tawakal* karangan Ibnu Abiddunya, dijelaskan bahwa betapa pentingnya seorang mukmin mengetahui arti dan hakekat tawakal serta keadaan orang-orang yang bertawakal.¹¹ Di samping itu dalam buku ini dijelaskan pula bagaimana seseorang akan terlepas dan

⁹ Sarifudin, *Konsep Sabar dan Tawakal Prespektif Konseling Islam*, (Yogyakarta: Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga, 2003)

¹⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Sirat Al-Mustaqim, Madarij As-salikin Baina Manazilu Waiyyakana'budu Waiyya kanasya'in*. Penerj. Kathur Suhardi, *Madarij As- salikin Pendakian Menuju Allah Penjabaran Konkrit Iyya Kana'budu Waiyyakanasta'in*, (Jakarta : Pustaka Al-Kautsar; Cet I,1998),hlm:189

¹¹ Ibnu Abiddunya, *Tawakal*, Penerj. Edi Suwanto Bin Sobar, (Jakarta : Pustaka At-Tauhid, 2002),hlm:10

selamat dari berbagai musibah dan bencana jika saja ia benar dalam bertawakal kepada Allah SWT. Dalam buku ini tidak dijelaskan mengenai upaya tawakal dengan keadaan mental seseorang.

Di dalam literatur lain yang berjudul *Hati Yang bersih Kunci Ketenangan Jiwa* karangan Gulam Reza Sultani, dinyatakan bahwa tawakal kepada Allah menjadi sebab kesabaran manusia selama penderitaan yang sulit dan kejadian-kejadian yang genting dalam hidupnya.¹² Dalam buku ini dijelaskan bahwa berserah diri kepada Allah SWT dan selalu mengingat Allah SWT merupakan jalan terdekat yang paling memuaskan menuju ketenangan hati. Di dalam buku ini tidak menjelaskan mengenai implikasi tawakal terhadap mental .

Dalam buku Yusuf Qardawi yang berjudul *Tawakal jalan menuju keberhasilan dan kebahagiaan hakiki*, disini dinyatakan bahwa tawakal adalah bagian dari ibadah hati yang paling afdhal, tawakal juga merupakan akhlak yang paling agung dari sekian akhlak keimanan lainnya.¹³ Dalam setiap bab perbab hanya membahas tentang tawakal, yaitu hakekat tawakal, hal-hal yang berkaitan dengan tawakal dalam kehidupan sehari-hari, buah tawakal kepada Allah SWT, dan motivasi-motivasi tawakal.

Selanjutnya dalam buku yang berjudul Raudhah “ *Taman Jiwa Kaum Sufi*” Karangan Imam Al-Ghazali yang diterjemahkan oleh

¹² Gulam Reza Sultani, *Hati Yang Bersih Kunci Ketenangan Jiwa*, (Jakarta : Pustaka Zahra, 2004), hlm:155

¹³ Yusuf Qardawi, *Tawakal Jalan Menuju Keberhasilan dan Kebahagiaan Hakiki*, (Jakarta : Pt. Al-Mawardi Prima, 2004), hlm:5

Muhammad Lukmanul Hakicm, menyatakan bahwa faktor pendorong tawakal adalah keteguhan kalbu kepada Allah SWT.¹⁴

Dalam buku yang lain *Hygiene mental*, karangan kartini kartono menyatakan bahwa kehidupan kerohanian yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psiko-fisik yang kompleks.¹⁵ Dari sini menunjukkan bahwa sehatnya mental seseorang erat hubungannya dengan tekanan-tekanan batin, rasa cemas, konflik-konflik pribadi yang terdapat dalam diri manusia. Jadi dalam buku ini lebih menyoroti tentang kondisi sehat dan tidaknya mental seseorang.

Selanjutnya dalam buku yang lain yaitu *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, menyatakan tentang tanda-tanda kesehatan mental dalam Islam, yang meliputi: kemapanan, ketenangan dan rilek batin dalam menjalankan kewajiban terhadap dirinya, masyarakat maupun Tuhan.¹⁶ Dalam buku ini tidak membahas tentang tawakal.

Melihat dari berbagai tulisan di atas maupun buku-buku literatur yang penulis temui belum ada yang mampu menjelaskan tentang tawakal dalam perspektif kesehatan mental. Di samping itu pula tulisan-tulisan, studi serta kajian terdahulu belum mengkaji secara rinci, menyeluruh dan mendalam tentang tawakal jika dikaitkan dengan kesehatan mental seseorang maupun bagi kehidupan secara umum. Oleh karena itu hal-hal tersebut menjadi fokus dalam penelitian ini.

¹⁴ Imam Al-Ghazali, *Op.Cit*. hlm:141

¹⁵ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung : Mandar Maju,2000), hlm:4

¹⁶ Ahmad Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta :Raja Grafindo Persada, 2001), hlm:36

G. Kerangka Teoritik

Pembahasan tentang tawakal bukanlah merupakan pembahasan baru dalam Islam. Hal ini dapat dilihat dari berbagai literatur yang ada maupun secara praktek. Dalam penulisan skripsi ini ada dua buah tema sentral yang akan dikaji yaitu tawakal dan kesehatan mental.

1. Tawakal

Tawakal adalah sikap menyerahkan segala permasalahan kepada Allah SWT. Dengan totalitas, agar apa yang telah diikhtikarkan itu Allah SWT dapat memberikan restu dan keridhoan dengan mengabulkannya permohonan, memberikan jawaban atas pernyataan dan kemanfaatan.¹⁷ Menurut pendapat Zainudin Adnan, tawakal adalah keteguhan hati kepada Allah SWT dalam menarik kemaslahatan dan menolak bahaya baik masalah dunia dan akhirat. Dalam hal ini Allah SV/T berfirman:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا، وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ،
وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا، وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ،
(الطلاق: ٢-٣)

Artinya: “Dan barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya dia akan mengadakan jalan keluar baginya, dan memberinya rizki dari arah yang tidak pernah disangka-sangkanya. Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan(keperluan)nya.” (Q.S.At-Thalaq : 2-3).¹⁸

¹⁷ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Konsep dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2002), hlm:296.

¹⁸ Zainudin Adnan, *Pencucian Jiwa dalam Pandangan Ulama Salaf*, (Yogyakarta: Sumbangsih Offset, 1994), hlm:89

Ayat diatas menjelaskan, bahwa barangsiapa yang benar-benar telah merealisasikan takwa dan tawakal, maka sudah cukup baginya untuk memperoleh kemaslahatan dunia dan agamanya (akhiratnya).

Tawakal yang benar adalah menyerahkan semua urusan kepada Allah SWT, dan percaya dengan pandangan yang benar kepada semua yang diperintahkan-Nya. Di bawah ini ada hadits yang berkaitan dengan tawakal,yaitu:

لَوْ أَنَّكُمْ تَوَكَّلْتُمْ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ، لَرَزَقَكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ
تَعْدُوْا خِمَاصًا، وَتَرُوْخُ بَطَانًا.

Artinya: “ Kalau seandainya kalian bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benar tawakal, niscaya Dia akan memberi kalian rizki sebagaimana Dia memberi rizki kepada burung, (yang) pergi di pagi hari dalam keadaan perut kosong dan pulang pada sore hari dengan perut yang kenyang”.¹⁹

Hadits diatas menjelaskan, jika semua kaum muslimin bertawakal kepada Allah SWT dalam semua hal, pastilah Allah akan memberikan rizki persis seperti burung mendapatkan rizki.

Imam Al-ghazali berkata, tawakal adalah pecahan kata dari wakalah (perwakilan). Dikatakan : *wakkala amrahu illa fulan* yakni ia menyerahkan urusan kepadanya dan bersandar kepadanya dalam urusan itu.²⁰ Orang yang diserahi urusan itu disebut wakil. Sedang orang yang menyerahkan urusan disebut *muttakil alaih* atau *mutawakkilin 'alaih* (orang yang mewakilkan), orang yang berserah

¹⁹ Ibnu Abiddunya, *Op.Cit.* hlm:28

²⁰ Said Hawa, *Intisari Ithya' Ulumu'ddin Al-Ghazali Mensucikan Jiwa*,(Jakarta: Robbani Press,2003), hlm:331

diri kepadanya apabila dia tenang dan percaya kepada wakil yang telah dipilih. Jadi tawakal adalah bersandarnya hati kepada wakil yang telah ditunjuk.

Menurut Imam Ibnu Qayyim, tawakal adalah salah satu sebab yang paling besar untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan serta menjauhkan dari hal-hal yang jelek, barangsiapa menolak sebab atau cara yang benar berarti tawakalnya belum benar.²¹

Sikap tawakal diartikan dengan pengertian berserah diri atau pasrah kepada Allah SWT. Akan tetapi tawakal tanpa disertai usaha dengan sungguh-sungguh bukanlah tawakal. Tawakal yang sempurna adalah tidak menyandarkan kepada sebab belaka serta memutuskan ketergantungan hati dengan Allah. Seseorang dikatakan bertawakal, ketika dia sudah berusaha sekuat kemampuan, kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah SWT.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan Mental mempunyai sudut ilmu karena pada hakekatnya merupakan salah satu kawasan studi yang terpenting dari psikologi. Sebab semua kajian psikologi selalu terfokus dan bertujuan untuk merealisasikan dan meningkatkan kesehatan mental (Mental Health) manusia.

Kesehatan mental mempunyai beberapa pengertian menurut sudut pandang masing-masing orang dan sistem pendekatan yang

²¹ *Ibid*, hlm:35

kedua, hubungan manusia dengan lingkungannya; dan ketiga, hubungan manusia dengan Tuhannya²⁵.

Teori ini sebagai kerangka acuan bahwasanya kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya. Sedangkan berserah diri kepada Allah SWT merupakan jalan terdekat yang paling memuaskan menuju ketenangan hati. Dengan kata lain dorongan untuk melakukan tawakal dapat menjadikan seseorang menjadi sehat mentalnya hal ini ditandai dengan berserah diri kepada Allah SWT dengan sungguh-sungguh serta di sertai dengan usaha/ikhtiar.

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

H. Metodologi Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis Penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*).²⁶ Dalam artian penelitian yang akan dilakukan adalah melalui karya-karya tulis baik

²⁵ *Ibid*, hlm : 33

²⁶ Anton Bakker dan Ahmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta : Kanisius, 1990), hlm: 63.

yang tertuang dalam buku, jurnal, majalah maupun data-data kepustakaan lainnya yang berkaitan erat dengan tawakal dan kesehatan mental.

2. Metode Pengumpulan Data

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

Dari sumber data yang terkumpul, penulis membedakan menjadi dua yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

Adapun yang menjadi sumber data primer adalah :

- a. Buku yang berjudul *Tawakal*, karangan Yusuf Al-Qardhawi, penerbit PT. Al-Mawardi Prima, Jakarta tahun 2004.
- b. Buku yang berjudul *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, karangan Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, penerbit Universitas Muhammadiyah Malang tahun 2002.

Sementara itu sumber sekundernya adalah buku-buku dan karya ilmiah lainnya yang sesuai dengan penelitian atau penulisan skripsi ini.

Diantaranya adalah :

- a. Buku *Hati Yang Bersih*, karangan Gulam Reza Sultani.
- b. Buku *Tawakal*, karangan Ibnu Abiddunya
- c. Buku *Kesehatan Mental*, karangan Zakiah Daradjad

d. Buku *Kesehatan Mental*, karangan Kartini Kartono

Serta buku-buku dan sumber lain yang mendukung terhadap penulisan skripsi ini.

3. Metode Analisis Data

Pengolahan data atau analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk menganalisis, mempelajari dan mengolah data tertentu sehingga dapat diambil suatu kesimpulan yang konkret tentang persoalan yang dibahas dan diteliti.²⁷

Sebagai pembahasan yang bersifat literer, maka bahan-bahan yang telah dikumpulkan kemudian diolah dengan mempergunakan metode analisis deskriptif untuk memaparkan fenomena ini secara akurat jelas dan sistematis.²⁸

Dalam metode ini penulis mencoba memaparkan tentang tawakal serta menganalisis dengan seksama untuk memberikan gambaran tawakal secara utuh dan menyeluruh.

Maksud lebih jelasnya dari metode deskriptif analisis yaitu penyelidikan yang kritis terhadap suatu kelompok manusia, objek, *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.²⁹

²⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1993), hlm:202.

²⁸ *Ibid*, hlm:65.

²⁹ Muh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta : Ghalia Indonesia, 1985), hlm:155.

Dalam hal ini adalah suatu metode untuk menggambarkan tawakal dalam perspektif kesehatan mental. Penelitian bersifat pustaka, data yang masuk adalah non statistik sehingga analisisnya pun non statistik, karena analisa seperti ini sesuai untuk data deskriptif atau tekstual.³⁰

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 tawakal sebagai sebuah wacana dalam keislaman. Dimana dalam bab ini akan dibahas tentang tawakal secara mendetail yaitu mulai dari pengertian tawakal, tawakal dalam pandangan Al-Qur'an, Hadits dan derajat-derajat tawakal, serta buah tawakal kepada Allah. Bab ini sebagai upaya untuk mengetahui gambaran yang jelas dari berbagai sumber tentang tawakal yang benar.

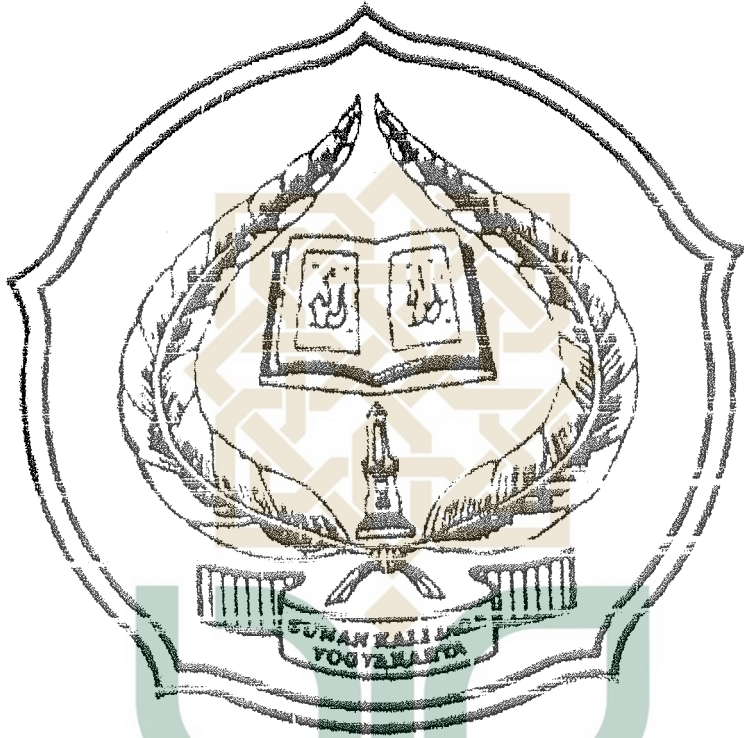
Bab ketiga berisi tentang tawakal menurut pandangan kesehatan mental, meliputi pembahasan tentang pengertian kesehatan mental, kriteria kesehatan mental, hubungan tawakal dengan kesehatan mental. Dalam bab

³⁰ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada, 1995), hlm:85.

ini mencoba mengungkapkan hasil dari penelitian terutama tentang mekanisme tawakal dan implikasinya terhadap kesehatan mental, yang di dalamnya memunculkan manfaat tawakal ditinjau dari sudut kesehatan mental.

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





STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Tawakal dalam wacana keislaman mendapatkan perhatian yang cukup serius. Dalam pandangan Islam tawakal adalah merupakan sikap menyerahkan segala permasalahan dan menyerahkan keputusan segala sesuatunya hanya kepada Allah SWT. Hampir dari kedua pandangan al-Qur'an dan Hadits serta sebagian tokoh Islam, menyatakan bahwa tawakal sangat diperlukan dalam kehidupan manusia sehari-hari. Sehingga tawakal merupakan bahasan yang sangat penting dalam dunia Islam.

Di samping itu dari berbagai wacana keislaman yang berkembang, menunjukkan bahwa pandangan Islam terhadap tawakal memunculkan berbagai derajat-derajat tawakal serta buah dari tawakal yang dapat diperoleh oleh seseorang dalam melakukan tawakal yang baik untuk mencapai hasil yang maksimal. Buah dari tawakal tersebut di antaranya adalah ketenangan dan ketentraman, kekuatan, harga diri, ridha, dan harapan. Buah tawakal

tersebut membuktikan bahwa tawakal adalah hal yang sangat terpuji dan dimudahkan oleh Allah dan sangat bermanfaat bagi orang yang menjalankannya. Karena dengan tawakal yang benar orang akan mendapatkan manfaat yang besar terutama pada pembentukan mental.

2. Dalam pandangan kesehatan mental, tawakal adalah merupakan suatu sikap yang dapat membentuk mental yang sehat dan orang yang melakukan tawakal dapat terhindar dari gangguan mental. Tawakal yang dilakukan dengan sungguh-sungguh mempunyai pengaruh dan manfaat yang positif bagi kesehatan mental. Adanya buah tawakal yaitu ketenangan dan ketentraman, kekuatan, harga diri, ridha, dan harapan, membawa implikasi pada mental seseorang. Implikasi ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara tawakal dengan kesehatan mental.

Implikasi ini dapat ditunjukkan dari masing-masing buah tawakal dan juga keseluruhan dari tawakal sebagai satu kesatuan. Sebagai contohnya, ketenangan hati dapat menjadikan orang mampu mengendalikan diri dan mampu untuk menilai diri sendiri secara memadai. Tawakal yang dilakukan oleh seseorang menjadikan ia terbebas dari gangguan mental berupa fantasi yang berlebihan dan menghindarkan seseorang dari kegelisahan dan kecemasan yang berlebihan. Sedangkan dengan memiliki sifat ridha menjadikan seseorang memiliki kepuasan diri dari hasil jerih payah sendiri, serta hati menjadi tenang dan lapang. Dengan tawakal kepada Allah, maka

seseorang dapat memiliki harapan yang akan menolongnya dari suatu masalah. Harapan seseorang kepada Allah dalam berikhtiar, dapat mencegah dan terhindar dari gangguan kecemasan yang berlebihan, dan akan selalu diberi petunjuk oleh Allah SWT selain itu hati akan terhindar dari gangguan mental lainnya.

B. Saran-saran

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

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

Dengan demikian, penulis yakin bahwa adanya penelitian yang sifatnya literer yang dijadikan kerangka acuan untuk melakukan penelitian lebih

lanjut akan membawa manfaat yang lebih besar. Lebih jauh lagi penulis berharap adanya penelitian tentang tawakal ini akan memberikan solusi untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi umat islam.

Sebagai saran terakhir adalah sebaiknya kita sebagai umat islam senang melakukan tawakal dalam menghadapi cobaan maupun dalam berusaha. Sehingga dengan melakukan tawakal kita selalu menyerahkan segala sesuatunya hanya kepada Alla semata dan mengetahui apa yang sebaiknya kita lakukan. Hal ini juga sebagai upaya untuk menuju kehidupan yang lebih baik dan sempurna baik dimata manusia terlebih lagi dimata Allah SWT.

C. Penutup

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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Abiddunya, Ibnu, 2002, *Tawakal*, Penerj. Edi Suwanto Bin Sobar, Pustaka Al-Tauhid, Jakarta
- Adnan, Zainudin, 1994, *Pensucian Jiwa dalam Pandangan Ulama Salaf*, Sumbangsih Offset, Yogyakarta
- Arikunto, Suharsimi, 1993, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta
- Al Qussy, Abdul Azis, 1974, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, Terjemah Zakiah Daradjat, Bulan Bintang, Jakarta
- Alwi Alhaddad, bin Sayid Abdullah, 1995, *Risalatul Mu'awanah Menuju Esensi Makrifatullah*, Terjemah, Moh. Munawir Az Zahidiy, Mutiara Ilmu, Surabaya
- Atkinson Rital, Dkk, T.th, *Pengantar Psikologi*, Terjemah Widjaja Kusuma, Edisi Kesebelas Jilid 2, Interaksara, Batam
- Bakker, Anton dan Zubair, Ahmad Charis, 1990, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Kanisius, Yogyakarta
- Bastaman, Hanna Djumhana, 1995, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta
- Burhanuddin, Yusak, 1999, *Kesehatan Mental*, Pustaka Setia, Bandung
- Bukhori Alju'fi, Abdullah M. Bin Ismail bin Ibrahim bin Mughairah bin Bardizbah, 1981, *Sakhah Bukhori Juz II*, Dar Al-Fikr, Beirut

- Daradjat, Zakiah, 1971, *Islam dan Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta
- _____, 1982, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, Bulan Bintang, Jakarta
- _____, 1990, *Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta
- _____, 1990, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Haji Mas Agung, Jakarta
- Dzaky-Adz, M. Hamdani Bakran, 2002, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta
- Departemen Agama RI, 1995, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Diponegoro, Bandung
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, Pusat Pembinaan Bahasa, 1994, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta
- Emanuel, Ricky, 2003, *Kegelisahan*, Terjemah Basuki Heri Winarno, Pohon Sukma, Yogyakarta
- Fahmi, Mustafa, 1977, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga Sekolah dan Masyarakat*, Terjemah Zakiah Daradjat, Bulan Bintang, Jakarta
- Fariad, Ahmad, 1997, *Menyucikan Jiwa Konsep Ulama Salaf*, Risalah Gusti, Surabaya
- Freud, Sigmund, 2002, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, Ikon Teralitera, Yogyakarta
- Ghazali-Al, Imam, 1997, *Mutiara Ihya'Ulumuddin*, Ringkasan yang Ditulis Sendiri oleh Sang Hujjatul-Islam, Mizan, Bandung

- Ghazali-Al, Imam, 1995, *Raudhah : Taman Jiwa Kaum Sufi*, Penerjemah Muhammad Luqmanul Hakiem, Risalah Gusti, Surabaya
- Hammadah, Abbas Mutawali, 1997, *Sunnah Nabi Kedudukannya Menurut Al-Qur'an*, Gema Risalah Press, Bandung
- H.S, Fachruddin, 1992, *Ensiklopedia Al-Qur'an 2 M-Z*, Rineka Cipta, Jakarta
- Hawa, Said, 2003, *Intisari Ihya Ulumuddin Al-Ghazali Mensucikan Jiwa*, Robbani Press, Jakarta
- Hawari, Dadang, 1997, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Cet. III, Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta
- Ibnu, Majal, Al-Qhaswain, Muhammad bin Yazid Abdullah, 1981, *Sunan Musthafa Juz I*, Dar Al-Fikr, Beirut
- Ibnu Qayyim Al-Jauziah, Imam Al-Ghazali, Imam Ibnu Rajjab, al-Hambali, 1990, *Pembersih Jiwa*, Pustaka, Bandung
- Jauziah-Al, Ibnu Qayyim, 1998, *Sirat Al- Mustaqim, Madarij As-Salikin Baina Manazilu Waiyyakana'budu Waiyyakanasta 'In*, Penerj. Kathur Suhardi, *Madarij As-Salikin Pendakian Menuju Allah Penjabaran Konkrit Iyyakana 'budu Waiyyakanasta 'in*, Pustaka Al-Kautsar, Jakarta
- Kartono, Kartini, 2000, *Hygiene Mental*, Mandar Maju, Bandung
- Langgulang, Hasan, 1989, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Pustaka Al-Husna, Jakarta
- Majid, Hasyim, Husaini A, 1993, *Syarah Riyadhus Shalihin 2*, Bina Ilmu, Surabaya
- Meichati, Siti, 1983, *Kesehatan Mental*, Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, Jogjakarta

- Mujib Ahmad dan Mujib Ahmad dan Mudzakir Yusuf, 2001, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Musnawar, Tohari, Dkk, 1992, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, UII Press, Yogyakarta
- Nazir, Muhammad, 1985, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, Jakarta
- Notosoedirdja, Moeljono dan Latipun, 2005, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, UMM Press, Malang
- Qardawi-AI, Yusuf, 2004, *Tawakal Jalan Menuju Keberhasilan dan Kebahagiaan Hakiki*, Al-Mawardi Prima, Jakarta
- Said, Bahreisy, Salim Bahreisy, 1990, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsir Jilid 6*, Bina Ilmu, Surabaya
- Shihab, M. Quraish, 2002, *Membumikan Al-Qur'an*, Mizan, Bandung
- Sultani, Gulam Reza, 2004, *Hati Yang Bersih, Kunci Ketenangan Jiwa*, Pustaka Zahra, Jakarta
- Suryabrata, Sumadi, 1995, *Metode Penelitian*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Sarifudin, 2003, *Konsep Sabar dan Tawakal dalam Perspektif Konseling Islam*, Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta
- Ustad Al-Mahiry, T.M. Sarihiyah, 1997, *Pesan-Pesan Rasulullah*, Citra Umbara, Bandung