

TAFAKKUR PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Guna Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu Sosial Islam

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Oleh:
FATHUR ROHMAN
NIM. 01220590

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

Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, M.A
Dosen Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

NOTA DINAS

Hal : Skripsi Sdr. Fathur Rohman
Lamp : 4 eksemplar

Kepada Yth: Dekan Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah kami membaca, meneliti dan mengoreksi serta memberikan saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Fathur Rohman

Nim : 01220590

Judul : "Tafakkur Perspektif Kesehatan Mental"


maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara tersebut di atas sudah dapat diterima dan diajukan ke Sidang Munaqosyah sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Sosial Islam pada Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Kami berharap semoga skripsi ini dapat segera dimunaqosyahkan. Demikianlah nota dinas ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 20 Februari 2006

Pembimbing


Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, M.A
NIP. 150220788



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.00.9/737/2006

Skripsi dengan judul :

TAFAKKUR PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

FATHUR ROHMAN

NIM : 01220590

Telah dimunaqosyahkan pada :

Hari : Senin

Tanggal : 17 April 2006

Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

SIDANG DEWAN MUNAQOSYAH

Ketua Sidang

Drs. A. Machfudz Fauzy, M.Pd.

NIP. 150189560

Sekretaris Sidang

Nailul Falah, S.Ag., M.Si.

NIP. 150288307

Pembimbing/Penguji I

Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, MA

NIP. 150220788

Penguji II

Dra. Nurjannah, M.Si.

NIP. 150232932

Penguji III

Saptoni, S.Ag., MA.

NIP. 150291021

Yogyakarta, 19 April 2006

**UIN SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH
DEKAN**

Drs. H. Afif Rifai, MS

NIP. 150222293



MOTTO

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ (١٩٠) الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (١٩١)

Artinya: "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal". "(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka". (Surat Ali-Imran [3] : 190-191)¹

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Depag RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, (Surabaya: UD. Mekar Jaya, 2000), hlm. 110.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ilmiah ini dengan tulus penulis persembahkan teruntuk:

1. Almamater tercinta UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Keluarga besar Bapak Wagiyo dan Ibu Nasiyah. Beliau sebagai Ayah dan Ibunda tercinta yang dengan penuh perhatian, pengorbanan dan cinta kasih sayangnya yang tak terhitung telah mengasuh dan mendidik hingga kini dan sampai akhir hayat.
3. Adikku Fauzi Mubarak, yang tersayang semoga tercapai cita-citamu.
4. Seseorang yang kelak menjadi pendamping hidupku.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ.

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT., yang telah memberikan kenikmatan kesehatan, hidayah dan inayah-Nya, sehingga laporan tugas akhir ini dapat diselesaikan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW., beserta keluarganya, para sahabatnya, dan beliau sebagai suri tauladan bagi semua umatnya sampai akhir zaman.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna atau kesempurnaan. Untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang konstruktif dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya, bagi agama, nusa, bangsa, dan masyarakat pada umumnya serta para pembaca.

Dengan rasa hormat penulis menghaturkan terima kasih kepada semua pihak yang telah dengan ikhlas memberikan bantuan sehingga skripsi yang berjudul: *Tafakkur Perspektif Kesehatan Mental*, ini dapat penulis selesaikan.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu demi kelancaran dan kesuksesan dalam penulisan skripsi ini, kami tujukan kepada:


1. Bapak Drs. H. Afif Rifa'i, M.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta stafnya.
2. Bapak Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, M.A., selaku Ketua Jurusan BPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta stafnya.

3. Bapak Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, M.A., selaku pembimbing skripsi ini. Terima kasih atas saran, perhatian dan kesabarannya selama membimbing sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Dra. Nurjannah, M.Si., selaku Penasehat Akademik yang telah mengarahkan anak bimbingnya.
5. Bapak/Ibu dosen yang telah mengajar selama kuliah serta semua karyawan yang telah melayani administrasi dengan baik dan rapi di Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Bapak/Ibu pegawai UPT Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah melayani kami dalam peminjaman buku.
7. Ayah/Ibunda tercinta yang selalu memberikan bimbingan, dorongan dan do'anya, sehingga selesailah studi ini.
8. Adikku Fauzi Mubarak, semoga tercapai citu-citamu.
9. Seseorang yang kelak menjadi pendamping hidupku.
10. Sahabat-sahabatku senasib seperjuangan dan sepenanggungan, Jurusan BPI-B angkatan 2001, IMAKTA, IKAMANDAKARTA, teman-teman kost di Jalan Timoho Gg.Genjah No. 47, Jalan Ampel No. 19, Jalan Ori II No. 14, Sapen GK.I No. 380 serta teman-teman KKN angkatan 55 (Temuwuh 3), *thanks for all, good luck and* semoga cepat menemukan bidadari-bidadari dan pangeran-pangeran yang kau impikan? *remember*!kiamat sudah dekat.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu baik yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung atas terselesainya studi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT., Yang Maha Mengetahui, penulis menyerahkan segala urusan seraya memohon ridha, inayah serta maghfiroh atas segala salah dan khilafnya.

Yogyakarta, 20 Februari 2006

Penulis



Fathur Rohman



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
NOTA DINAS.....	ii
HALAMAN PEGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Istilah Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	11
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	11
E. Telaah Pustaka.....	12
F. Kerangka Teoritik.....	17
G. Metode Penelitian.....	26
H. Sistematika Pembahasan.....	29
BAB II KONSEP <i>TAFAKKUR</i>	30
A. Pengertian <i>Tafakkur</i>	30
B. Dasar <i>Tafakkur</i> dalam Al-Qur'an dan Al-Hadits	33
C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkatan <i>Tafakkur</i>	45
D. Pentingnya <i>Tafakkur</i> dalam Kehidupan.....	52

BAB III	KONSEP KESEHATAN MENTAL	60
	A. Pengertian, Esensi dan Substansi kesehatan mental.....	60
	B. Karakteristik Kesehatan Mental.....	68
	C. Pandangan Aliran-aliran Psikologi Modern.....	73
BAB IV	TAFAKKUR DITINJAU DARI SUDUT PANDANG KESEHATAN MENTAL.....	89
	A. <i>Tafakkur</i> dan Kesehatan Mental.....	89
	B. Telaah Kesehatan Mental tentang Pentingnya <i>Tafakkur</i>	111
BAB V	PENUTUP.....	136
	A. Kesimpulan	136
	B. Saran-Saran.....	137
	DAFTAR PUSTAKA.....	139
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	
	DATA PRIBADI	

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Istilah Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman dan penafsiran yang berbeda dalam memahami maksud studi ini, maka perlu adanya penegasan terhadap beberapa istilah dalam judul yang dimaksud. Dengan demikian, diharapkan dapat diperoleh pengertian yang didasari atas pandangan yang sama dengan maksud awal pada penulisan judul. Dalam rangka usaha tersebut, maka di bawah ini akan dijelaskan beberapa istilah yang membentuk kesatuan judul sebagai berikut:

1. *Tafakkur*

Kata *tafakkur* adalah berfikir.¹ *Tafakkur* merupakan refleksi atau pemikiran terhadap sesuatu. Akar dari seluruh maujud adalah nama-nama Allah Yang Maha Indah (Asmaul Husna). Oleh karena itu, *tafakkur* berkaitan dengan nama-nama Allah, bukan Dzatnya.²

Jika *tafakkur* terhadap makhluk Allah termasuk ibadah agung yang diajarkan Islam, maka tidak aneh apabila kita mendapati Al-Qur'an memuat ayat yang menghimbau untuk melakukan *tafakkur* dan *tadabbur*.³ Secara teoritis, *tadabbur* dan *tafakkur* memiliki makna yang sama, namun

¹ Harun Nasution, *Akal dan Wahyu dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), hlm. 51-52.

² Amatullah Armtrong, *Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*, (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 287.

³ Malik Badri, *Fikih Tafakkur, dari Perenungan Menuju Kesadaran Sebuah Pendekatan Psikologi Islam*, (Solo: Era Intermedia, 2001), hlm. 91.

berbeda dalam penggunaannya. *Tafakkur* untuk obyek alam, sedangkan *tadabbur* untuk obyek ayat-ayat Al-Qur'an.

Dalam kajian ini istilah *tafakkur* dipahami dalam arti luas, yang mencakup pula *tadabbur*, yakni refleksi atau pemikiran yang mendalam tentang ayat-ayat *kauniyah* dan *qauliyah* yang membawa kepada wawasan dan kesadaran transendental atau kesadaran tauhid.

2. Perspektif

Perspektif artinya sudut pandang, pandangan.⁴ Dalam kajian ini perspektif diartikan sebagai sudut pandang. Dengan demikian, dalam konteks *tafakkur* dan kesehatan mental, berarti bahwa kajian ini menganalisis hikmah *tafakkur* berdasarkan sudut pandang kesehatan mental.

3. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah terjemahan dari kata *Mental* dan *Hygiene*.⁵ Istilah *mental hygiene* berasal dari kata *mental* dan *hygiea*. *Hygiea* ialah nama dewi kesehatan Yunani. Dan *hygiene* berarti ilmu kesehatan. Sedang *mental* (dari kata Latin *mens*, *mentis*), yang artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. *Mental hygiene* sering disebut pula sebagai *psiko hygiene*, *psyche* (dari kata Yunani *pusche*) artinya nafas, asas kehidupan, jiwa, roh, sukma, semangat.⁶ Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa

⁴ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 675.

⁵ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000), hlm. 3.

⁶ *Ibid.*, hlm. 3.

terjadi dan merasakan secara positif antara kebahagiaan dan kemampuan diri sendiri.⁷ Kesehatan mental adalah adanya kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, masyarakat atau lingkungan.⁸

Dengan demikian kesehatan mental yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keserasian kepribadian seseorang, yakni intelektual dan emosional, dengan disertai penyesuaian diri yang baik, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungan.

Berdasarkan pengertian-pengertian istilah yang dikemukakan di atas, maka pengertian judul dalam kajian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: satu kajian pustaka yang berusaha melakukan analisis kualitatif tentang hikmah, manfaat, fungsi, atau peran *tafakkur* bagi kesehatan mental berdasarkan teori-teori kesehatan mental.

B. Latar Belakang Masalah

Kemampuan manusia untuk ber-*tafakkur* adalah hal yang menjadikannya layak dan patut menerima perintah ibadah serta memikul tanggung jawab yang bersifat fakultatif. Ini yang menjadikan manusia patut menjadi khalifah Allah SWT., di muka bumi.⁹

Manusia dan hewan sama-sama menikmati fungsi panca indra. Namun manusia berbeda dengan hewan, karena akal budi yang dianugerahkan Allah

⁷ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 13.

⁸ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 1999), hlm. 10.

⁹ Muhammad Ustman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Sorotan Al-Qur'an*, (Bandung: Pustaka Setia, 2000), hlm. 146.

dan kemampuan berfikir yang memungkinkan untuk mengadakan tinjauan dan pembahasan terhadap berbagai hal dan peristiwa, menyimpulkan hal-hal yang umum dari bagian-bagian, dan menyimpulkan berbagai kesimpulan dari premis-premis. Kemampuan manusia untuk berfikir inilah yang membuatnya patut diberi kewajiban untuk melaksanakan ibadahnya dan memikul tanggung jawab sebagai khalifah Allah di atas bumi.¹⁰

Ber-*tafakkur* merupakan unsur yang penting bagi setiap individu yang hidup di atas bumi. Menggunakan kemampuan pikiran untuk menalar adalah sebuah proses aktifitas yang melibatkan kognitif yang bersifat intelektual dan mengarah pada tujuan tertentu. Al-Qur'an menyatakan:

أَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ (٨)

Artinya: "Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) dari mereka? Allah tidak menjadikan langit dan bumi dan apa-apa yang ada di antara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan waktu yang ditentukan. Dan sesungguhnya kebanyakan di antara manusia benar-benar ingkar akan pertemuan dengan Tuhannya". (Ar-Ruum [30]: 8)¹¹

Tafakkur yang merupakan salah satu karakteristik penting dari orang yang beriman kepada Allah, adalah kemampuan melihat tanda-tanda kekuasaan Allah melalui ciptaan-Nya. Ia melihat kekuasaan dan karya Allah di setiap kehalusan dan kesempurnaan ciptaan-Nya, seraya memuji kebesarannya. Sikap demikian membuatnya semakin dekat kepada Allah.¹² Karakteristik seperti ini disebutkan dalam Al-Qur'an:

¹⁰ *Ibid.*, hlm. 147.

¹¹ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Surabaya: UD. Mekar Jaya, 2000), hlm. 642.

¹² Imam Khomeini, *40 Hadits Mistis dan Akhlak II*, (Bandung: Mizan, 1993), hlm. 28-29.

وَسَخَّرَ لَكُمْ مَافِي السَّمَوَاتِ وَمَافِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (١٣)

Artinya: "Dan Dia menundukkan untuknya apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi semuanya, (sebagai rahmat) daripada-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang berfikir". (Al-Jaatsiyah [45]: 13)¹³

Dalam Al-Qur'an terdapat ayat yang menyatakan tentang anjuran terhadap manusia untuk ber-tafakkur, diantaranya yaitu:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُلُودِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (١٩١)

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa mereka". (Ali 'Imran [3]: 191)¹⁴

Dalam ayat lain Al-Qur'an, menyinggung masalah tafakkur dengan pernyataan sebagai berikut:

وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رِوَاسِي وَأَنْهَارًا وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ فِيهَا زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٣)

Artinya: "Dan Dia-lah Tuhan yang membentangkan bumi dan menjadikan gunung-gunung dan sungai-sungai padanya. Dan menjadikan padanya semua buah-buahan berpasang-pasangan, Allah menutupkan malam kepada siang. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan". (Ar-Ra'd [13]: 3)¹⁵

¹³ Depag RI, *op. cit.*, hlm. 816.

¹⁴ *Ibid.*, hlm. 110.

¹⁵ *Ibid.*, hlm. 368.

Dalam ayat pertama di atas dijelaskan bahwa selain dapat membawa kepada kesadaran ketuhanan (kesadaran tauhid), *tafakkur* juga akan membawa kesadaran ekologis, yakni bahwa semua ciptaan memiliki makna dan fungsinya masing-masing dalam tatanan alam semesta. Bahwa *tafakkur* dapat membawa kesadaran tauhid, diperjelas kembali dalam ayat kedua yang dikutip di atas.

Sementara itu, dalam salah satu sabda Nabi Saw., dijelaskan tentang batas-batas *tafakkur* yang benar menurut ketentuan normalitas ajaran Islam. Nabi Saw., bersabda:

تَفَكَّرُوا فِي خَلْقِ اللَّهِ وَلَا تَفَكَّرُوا فِي ذَاتِهِ (رواه الطبراني عن ابن زيد)

Artinya: "Berfikirlah tentang makhluk Allah dan janganlah berfikir tentang Dzat Allah Ta'ala". (H.R. Ath-Thabarani, dari Ibnu Zaid)¹⁶

Dalam hadits lain Nabi Saw., juga menjelaskan kedudukan dan nilai *tafakkur* sebagai ibadah, dengan sabdanya sebagai berikut:

تَفَكَّرُ سَاعَةً خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ (رواه ابن هبان عن أبي هريرة)

Artinya: "Berfikir sesaat itu lebih baik daripada beribadah setahun". (H.R. Ibnu Hibban, dari Abu Hurairah)¹⁷

¹⁶ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Jilid IX*, alih bahasa Muh. Zuhri dkk., (Semarang: CV. As-Syifa', 1994), hlm. 266.

¹⁷ *Ibid.*, hlm. 229.

Berdasarkan nash-nash Al-Qur'an dan As-Sunnah tersebut, jelaslah bahwa Islam menyeru kepada manusia melaksanakan kewajiban akalinya untuk ber-*tafakkur* tentang alam semesta, diri sendiri, sunnah-sunnah Allah, ayat-ayat Allah, maupun kehidupan berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah dengan khazanah pemikir Islam.¹⁸ Atas perintah *tafakkur* itu, maka penulis ingin mengetahui proses kejiwaan yang dialami oleh individu ketika melakukan *tafakkur* atau mengetahui dari efek yang akan dialami individu setelah melakukan *tafakkur*.

Dalam dunia ilmu pengetahuan, *tafakkur* termasuk wilayah kajian psikologis. Psikologi merupakan kajian yang berhubungan dengan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia, seperti pikiran, perhatian, persepsi, inteligensi, kemauan dan ingatan.¹⁹ Tepatnya, *tafakkur* termasuk dalam bidang yang disebut psikologi pemikiran. Tetapi perlu dicatat bahwa *tafakkur*, menurut Malik Badri, tidak hanya melibatkan dimensi pikiran rasional, tetapi juga melibatkan dimensi perasaan, emosi dan kesadaran tauhid seorang muslim.²⁰ Dengan kata lain, *tafakkur* yang sejati menurut tuntunan Islam adalah melibatkan tiga potensi kecerdasan sekaligus, yaitu kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ), dan kecerdasan spiritual (SQ).

Dalam sejarah perkembangan pemikiran psikologi konsep kecerdasan intelektual adalah konsep yang pertama muncul di antara ketiga konsep kecerdasan di atas. Ia merupakan konsep dominan sejak awal abad ke-20 dan

¹⁸ Bakar Musa, *Kebebasan dalam Islam*, (Bandung: Al-Ma'rif, 1988), hlm. 140.

¹⁹ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 5.

²⁰ Malik Badri, op. cit., hlm. 55.

mencapai titik puncaknya setelah Perang Dunia kedua. Berdasarkan paradigma kecerdasan intelektual para psikolog meyakini bahwa kepribadian dan keberhasilan dalam hidup sepenuhnya ditentukan oleh kecerdasan intelektual. Masa kejayaan konsep kecerdasan intelektual berakhir pada tahun 1980-an, yakni dengan diperkenalkannya konsep kecerdasan baru yang disebut dengan kecerdasan emosional, terutama setelah terbitnya karya Daniel Goleman pada tahun 1995. temuan tentang konsep kecerdasan emosional tersebut disusul dengan temuan konsep kecerdasan spiritual, yang diperkenalkan oleh pasangan suami istri Danah Zohar dan Ian Mashall. Dikalangan sarjana muslim diperkenalkan pula konsep kecerdasan 99,²¹ kecerdasan emosional dan spiritual.²²

Secara teoritis, berfikir berdasarkan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual memperlihatkan pola yang berbeda. Berfikir berbasis pola intelektual atau berfikir rasional disebut berfikir logis, linier, serial dan tidak ada rasa keterlibatan dengan perasaan dalam mempertimbangkan lingkungan, akan tetapi berfikir berbasis kecerdasan emosional menekankan keterlibatan perasaan atau emosi dalam bentuk hubungan yang hangat dengan lingkungan; berfikir jadi lebih sederhana seperti berfikir logis, tetapi lebih kompleks karena mempertimbangkan faktor konteks. Sedangkan berfikir berbasis kecerdasan spiritual tidak berarti sekedar menerima keadaan secara beku, tetapi kreatif dan membebaskan dalam

²¹ Sulaiman Al-Kumayi, *Kecerdasan 99*, (Jakarta: Pustaka Al-Hidayah, 2202), hlm. 30.

²² Tentang kecerdasan emosional dan spiritual, lihat Ary Ginanjjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual-ESQ*, (Jakarta: Arya, 2001).

berkreatifitas; ia mungkin bekerja dengan mematahkan patokan yang ada sekaligus membentuk patokan-patokan baru.²³

Penting pula dikemukakan bahwa konsep kecerdasan emosional, yang pada dasarnya merupakan reaksi terhadap konsep kecerdasan intelektual yang sebelumnya dominan, tidaklah anti kecerdasan intelektual, tetapi keduanya dilihat komplemental. Sehubungan dengan hal ini Daniel Goleman menyatakan:

Dalam artian tertentu, kita mempunyai dua otak, dua pikiran dan dua jenis kecerdasan yang berlainan: kecerdasan rasional dan kecerdasan emosional. Keberhasilan kita dalam kehidupan ditentukan oleh keduanya, tidaklah oleh IQ, tetapi kecerdasan emosional yang memegang peranan, sungguh intelektualitas tak dapat bekerja dengan sebaik-baiknya tanpa kecerdasan emosional.²⁴

Dilihat dari empat tahapan *tafakkur*, sebagaimana yang dikemukakan oleh Malik Badri, berfikir berbasis kecerdasan intelektual hanya bisa mencapai tahap *tafakkur* yang pertama yaitu pengetahuan yang diperoleh melalui persepsi langsung (*idrak hissi mubasyir*), dengan menggunakan penglihatan, pendengaran, perabaan dan panca indra lainnya. Sedangkan berfikir berbasis kecerdasan emosional dapat mencapai tahap *tafakkur* yang kedua, yaitu tahap *tadzawwuq* (merasakan, menikmati) yang penuh dengan gelora berupa ketakjuban terhadap keindahan dan hebatnya susunan alam semesta. Hanya dengan berfikir berbasis kecerdasan spiritual maka seseorang bisa mencapai tahapan *tafakkur* yang ketiga dan keempat, yaitu tahapan kekhusu'an mengenal Allah dan sifatnya yang agung serta tahapan *basyirah*

²³ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan*, (Bandung: Mizan, 2002), hlm. 35.

²⁴ Daniel Goleman, *op. cit.*, hlm. 38.

dan *syuhud*.²⁵ Dengan demikian *tafakkur* pada dasarnya melibatkan keseluruhan kepribadian manusia secara utuh.

Perkembangan konsep kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual, pada dasarnya berjalan seiring dengan perkembangan teori-teori kesehatan mental. Pada awalnya para ahli kesehatan mental hanya berhubungan dengan masalah kesadaran (pandangan psikoanalisis) dan tingkah laku atau penyesuaian diri (pandangan behaviorisme). Namun dalam perkembangan berikutnya teori psikologi dan kesehatan mental merambah diskursus spiritual.²⁶ Viktor Frankl menganggap bahwa spiritual merupakan salah satu determinan eksistensi manusia selain kebebasan dan tanggung jawab.²⁷ Dalam konteks ini berfikir yang sebenarnya adalah kalau pikiran itu ditingkatkan ke arah Tuhan.²⁸

Perkembangan konsep kesehatan mental yang merambah diskursus spiritual tersebut mempermudah ilmu kesehatan mental untuk mengartikan dan menguraikan kemampuan ruhaniyah yang dimiliki manusia, yaitu dalam Al-Qur'an dan Al-Hadits, antara lain yang disebut akal (pikiran), hati nurani, dan nafsu.²⁹ Dalam konteks ini tepatlah bila kesehatan mental, diartikan sebagai berikut:

Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan

²⁵ Malik Badri, *op. cit.*, hlm. 60-62.

²⁶ Robert Frager, *Hati, Diri dan Jiwa*, (Jakarta: Serambi, 2002), hlm. 23.

²⁷ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 191-200.

²⁸ Paryana Suryadipura, *Alam Pikiran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), hlm. 4.

²⁹ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hlm. 7.

untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akherat.³⁰

Dalam pengertian kesehatan mental di atas terkandung prinsip-prinsip kesadaran (teori psikoanalisis), penyesuaian diri (teori behaviorisme), serta ketaqwaan (teori humanistik), sebagai prinsip-prinsip mental yang sehat. Oleh karena, *tafakkur* melibatkan dimensi perasaan, emosi dan pengertian seorang muslim, atau dapat juga dikatakan melibatkan potensi-potensi kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual, yang berarti melibatkan keseluruhan fungsi, atau peran *tafakkur* bagi kesehatan mental. Sebab, ketika seorang melakukan aktifitas yang melibatkan keseluruhan kepribadiannya secara utuh, maka hampir dapat dipastikan bahwa aktifitasnya berpengaruh terhadap kondisi mentalnya. Dalam hal ini *tafakkur* yang melibatkan keseluruhan kepribadian manusia secara utuh diasumsikan memberikan pengaruh bagi kesehatan mentalnya, atau tepatnya bagi kondisi kesehatan mental.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep dasar *tafakkur* dalam Islam?
2. Bagaimana *tafakkur* perspektif kesehatan mental?

³⁰ Hanna Djumhana Bastaman, *op. cit.*, hlm. 133.

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

- a. Untuk mendeskripsikan konsep dasar *tafakkur* dalam Islam.
- b. Untuk menganalisis hikmah, manfaat, fungsi, atau peran *tafakkur* perspektif kesehatan mental.

2. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini, yang membahas *tafakkur* perspektif kesehatan mental, diharapkan dapat berguna:

- a. Secara teoritik substantif penelitian ini diharapkan dapat menambah sumbangan pemikiran bagi perkembangan Bimbingan dan Konseling Islam, serta sebagai bahan rujukan bagi kajian lebih lanjut, khususnya kajian kesehatan mental.
- b. Secara praktik empirik penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan dan menambah wawasan yang konstruktif bagi para konselor dalam mengembangkan praktek Bimbingan dan Konseling Islam.

E. Telaah Pustaka

Sepengetahuan penulis, sampai saat ini belum ada yang menulis dan meneliti tentang *tafakkur* perspektif kesehatan mental secara khusus. Tetapi telah terdapat beberapa kajian yang membahas tentang *tafakkur* dan unsur-unsur yang terkait di dalamnya, serta kesehatan mental dan unsur-unsur yang

terkait di dalamnya. Mengenai *tafakkur* Imam Al-Ghazali dalam kitabnya, *Ihya' Ulumiddin Jilid IX*, terjemahan Muh. Zuhri dkk., membahas *tafakkur* dengan membagi pembahasannya menjadi empat bagian, yaitu keutamaan *tafakkur*, penjelasan hakikat pikiran dan buahnya, penjelasan jalan-jalan pikiran, dan penjelasan cara berfikir tentang makhluk Allah.³¹

Malik Badri menulis kitab aslinya *At-Tafakkur Min Al-Musyahadah Ila Asy-Syuhud, Dirasatuh Nafsiyah Islamiyyah*, yang telah diterjemahkan oleh Surya Darma dengan judul *Fikih Tafakkur, dari Perenungan Menuju Kesadaran Sebuah Pendekatan Psikologi Islam*. Buku ini secara keseluruhan membicarakan tentang cara pencapaian kesadaran seseorang melalui ber-*tafakkur*, ada bab yang membahas antara *tafakkur* dan *ta'amul irtiqa'i (Meditasi-Transendental)*, terdapat pembagian tahapan *tafakkur* menjadi empat yang saling berkaitan.³² Pembahasannya termasuk tipe idealistik yakni dengan menggunakan pendekatan justifikasi dalam arti memberikan dasar hukum (wilayah *tafakkur*) yang ada rujukan Islam terhadap teori-teori umum (psikologi) yang sudah ada sebelumnya. Rumusan ini mengambil inspirasi dari khazanah psikologi modern dan membahasnya dengan pandangan Islam.³³

Lias Hasibuan, membahas tentang *tafakkur* dalam bukunya yang berjudul *Berfikir Reflektif Qur'ani, Menembus Tabir Akidah, Menemukan Pemahaman yang Mencerahkan*. Konsep *tafakkur* yang ditawarkan adalah

³¹ Iman Al-Ghazali, *op. cit.*, hlm. 228-311.

³² Malik Badri, *op. cit.*, hlm. 83.

³³ Fuad Nashori, *Agenda Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 73.

merefleksikan alam semesta sebagai kajian *tafakkur*.³⁴ Buku tersebut dibagi dalam empat bagian yaitu akidah, akal dan berfikir reflektif, makna dan tujuan berfikir reflektif, proses berfikir reflektif, dan aplikasi berfikir reflektif. Pendekatan yang digunakan adalah metode tafsir tematis yaitu metode tafsir yang diterapkan pada studi Al-Qur'an.

Muhammad 'Ustman Najati dalam karyanya yang berjudul *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Qur'an*, menjelaskan *Tafakkur* pada bagian keempat, yaitu ber-*tafakkur* dalam Al-Qur'an pembahasannya dibagi menjadi tiga bagian yaitu langkah-langkah *tafakkur*, memecahkan masalah dan kesalahan berfikir.³⁵ Pada buku tersebut membahas *tafakkur* yang digali dari Al-Qur'an, menggunakan korelasi yakni mengidentifikasi hubungan prediktif *tafakkur* pada ayat Al-Qur'an di antaranya berbagai variabel ilmu pengetahuan.

Sedangkan karya yang membahas tentang kesehatan mental, ada karya Kartini Kartono yang berjudul *Hygiene Mental*. Buku ini menjelaskan kesehatan mental dalam beberapa bab antara lain bab pertama membahas hygiene mental, sejarah gerakan hygiene mental, prinsip-prinsip hygiene mental dan aspek sebab-sebab kekalutan mental, kesehatan mental, kebutuhan dan aspek-aspek khusus dinamika manusia, kaitannya mekanisme melarikan diri dengan gangguan kejiwaan, peristiwa-peristiwa yang menyebabkan konflik batin, penyakit mental, lingkungan keluarga, kehidupan modern,

³⁴ Lias Hasibuan, *Berfikir Reflektif Qur'ani, Menembus Tabir Aqidah, Menemukan Pemahaman yang Mencerahkan*, (Jambi: SAPA Project, 2004), hlm. 16.

³⁵ Muhammad 'Ustman Najati, *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Qur'an*, (Jakarta: Cendekia Sentra Muslim, 2001), hlm. 152-157.

lingkungan kerja, *post power syndrome*, cara yang sehat mengatasi ketegangan batin, penyesuaian diri dan program kerja kesehatan mental.³⁶

Hasan Langgulung menulis karya yang berjudul *Teori-teori Kesehatan Mental*. Buku tersebut banyak memperkenalkan pendekatan pemikir-pemikir Islam zaman dahulu terhadap psikologi, yang mewakili golongan *fuqaha* (ahli-ahli fikih), *mutakallimun* (ahli-ahli kalam), *falasifah* (ahli-ahli falsafah) dan *mutasawwifun* (ahli-ahli tasawwuf), tetapi yang paling banyak mendapat sorotan adalah Imam Al-Ghazali. Ini disebabkan karena kecenderungannya mendalami segala cabang ilmu yang ada pada zamannya dan memberi sumbangan yang besar pada tiap-tiap cabang ilmu, di samping karya-karyanya yang terbesar memang tertanam pada roh dan jiwa, terutama pada karyanya yang berjudul *Ihya' Ulumiddin*.³⁷

Musthafa Fahmi dalam bukunya *Kesehatan Jiwa dalam Sekolah, Keluarga dan Masyarakat Jilid I* membahas tentang: bab pertama *mukaddimah* (arti kesehatan jiwa, kesehatan jiwa sebagai proses penyesuaian diri, kesehatan jiwa dan kelainan),³⁸ bab kedua membahas tentang psikologi penyesuaian diri (kehidupan sebagai proses penyesuaian diri, kebutuhan dan penyesuaian diri: anak dan penyesuaian diri, penyesuaian diri remaja);³⁹ Dalam Jilid ke II membahas tentang: bab ketiga faktor-faktor dalam

³⁶ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Jakarta: Mandar Maju, 2000), hlm. 231-280.

³⁷ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992), hal., viii.

³⁸ Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat Jilid ke 1*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 20-29.

³⁹ *Ibid.*, hlm. 40-186.

penyesuaian diri (frustasi, konflik dan cemas),⁴⁰ bab keempat cara penyesuaian diri yang tidak wajar (usaha-usaha yang tidak disadari, gangguan kejiwaan: *histeria, neurosthenia, psycasthenia*, gagap bicara, gangguan kejiwaan psikopatik, kelainan seksual hubungan antara kesehatan jiwa dan seks).⁴¹ Pada Jilid ke III membahas tentang: bab kelima beberapa alat pengukur pribadi dan penyesuaian diri (*psikotest kata, psikotest* untuk pribadi anak, *psikotest minni satu, multiphasic personality*),⁴² pada bab enam perawatan jiwa, tujuan dan metodenya (pengobatan *directif, psikoanalisa* dan beberapa aliran, pengobatan dengan bantuan),⁴³ pada bab ke tujuh perencanaan bagi kesehatan jiwa (kesehatan jiwa dan kewajiban pemerintah, kesehatan jiwa dalam perindustrian dan produk nasional, kesehatan jiwa sekolah).⁴⁴

Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, menulis karya yang berjudul *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapannya*. Buku tersebut menjelaskan kesehatan mental, pada bagian pertama: menuju pemahaman kesehatan mental, bagian kedua: mental yang sehat dan gangguan mental, bagian ketiga: faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, bagian keempat: penanganan kesehatan mental, bagian kelima: kesehatan mental dalam lingkup kehidupan, bagian keenam: kebutuhan, program dan evaluasi.⁴⁵

⁴⁰ Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat Jilid ke II*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 9-34.

⁴¹ *Ibid.*, hlm. 40-62.

⁴² Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat Jilid ke III*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 13-56.

⁴³ *Ibid.*, hlm. 65-153.

⁴⁴ *Ibid.*, hlm. 155-183.

⁴⁵ Moeljono Notoseodirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapannya*, (Malang: UMM Press 2002), hlm. 1-5.

Adapun dalam skripsi kaitannya dengan *tafakkur*, penulis menemukan skripsi pada Fakultas Dakwah yang berjudul *Konsep Tafakkur dalam Perspektif Psikologi Islam dan Implementasinya Bagi Bimbingan dan Penyuluhan Islam* yang ditulis oleh Samsul Hadi. Dalam skripsi tersebut dijelaskan hakekat *tafakkur* secara sungguh-sungguh dan mendalam, dalam artian ada kaitannya dengan psikologi Islam, artinya berfikir harus didasarkan pada kejiwaan seseorang dan yang diajak dalam jiwa orang lain harus kita pikirkan secara mendalam dan sungguh-sungguh untuk mencapai makrifat dan kesempurnaan dalam hidup, dalam hal beribadah maupun dalam hal muamalah.⁴⁶

Dari semua tulisan di atas, penulis belum menemukan karya tulis yang secara khusus membahas tentang *tafakkur* perspektif kesehatan mental. Oleh sebab itu, penulis berusaha mengangkat kajian tersebut dalam karya tulis.

F. Kerangka Teoritik

Kajian ini melibatkan dua konsep terutama, yaitu konsep *tafakkur* dan konsep kesehatan mental. Orientasi atau arah kajian ini adalah untuk menjelaskan hikmah, manfaat, fungsi, atau peran *tafakkur* bagi kesehatan mental dengan menggunakan teori-teori *tafakkur* dan teori-teori kesehatan mental. Pembahasan kedua konsep *tafakkur* dan kesehatan mental, dalam kerangka teoritik ini hanya diberikan secara singkat, dalam rangka mengantarkan kepada aspek ketiga dari bahasan kerangka teoritik ini, yaitu

⁴⁶ Samsul Hadi, *Konsep Tafakkur dalam Perspektif Psikologi Islam dan Implementasinya Bagi Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, (Yogyakarta: Skripsi, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2002), hlm. 108.

penjelasan tentang teori-teori kesehatan mental yang dipakai untuk menganalisis hikmah, manfaat, fungsi, atau peran *tafakkur* bagi kesehatan mental. Pembahasan yang luas tentang konsep *tafakkur* dan kesehatan mental disajikan dalam bab kedua dan ketiga.

1. Konsep *Tafakkur*

Manusia dan hewan sama-sama memiliki fungsi pancaindra, namun manusia berbeda dengan hewan, karena akal budi yang dianugerahkan Allah dan kemampuan berfikir yang memungkinkan untuk mengadakan tinjauan dan pembahasan terhadap berbagai hal dan peristiwa, menyimpulkan hal-hal yang umum dari bagian-bagian dan menyimpulkan berbagai kesimpulan dari premis-premis. Dengan akal dan kemampuan berfikir yang dianugerahkan oleh Allah tersebut manusia diwajibkan untuk beribadah dan memikul tanggung jawab sebagai khalifah Allah di muka bumi.⁴⁷

Selain menerima perintah ibadah dan memikul tanggung jawab sebagai khalifah Allah di muka bumi, dengan anugerah akal budi dan kemampuan berfikir, tersebut manusia diperintahkan untuk ber-*tafakkur*. *Tafakkur* secara harfiyah berarti berfikir. Tetapi berfikir dalam konsep *tafakkur* lebih dari sekedar berfikir biasa, melainkan berfikir secara mendalam tentang fenomena alam (*ayat kauniyah*) maupun kandungan Al-Qur'an dan As-Sunnah (*ayat qauliyah*) yang membawa kepada kesadaran

⁴⁷ Muhammad 'Ustman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 2000), hlm.

ketuhanan (tauhid), Hamzah Yaqub mendefinisikan *tafakkur* sebagai berikut:

Ber-*tafakkur* berarti berfikir atau merenungkan keindahan perbuatan Allah, rahasia kejadian-kejadian dan segala yang terkandung alam raya ini, manfaat, hikmah, dan rahasia-rahasianya yang mengarah kepada suatu tujuan yang benar dan berguna, sebagai bukti dari kekuasaan dan kemahaagungan Allah.⁴⁸

Di atas dikatakan bahwa *tafakkur* tidak sekedar berfikir biasa. Berfikir biasa tentang fenomena alam barulah merupakan tahapan pertama dari empat tahapan *tafakkur* menurut konsepsi Malik Badri. Dari tahapan *tafakkur* biasa tersebut ada tahapan memikirkan fenomena alam yang disertai ketakjuban terhadap keindahan dan hebatnya susunan ciptaan, ini merupakan tahap kedua dalam *tafakkur*, yaitu tahap *tadzawwuq* (merasakan, manikmati) yang penuh dengan gelora. Apabila dengan perasan ini orang kemudian berpindah menuju *Sang Khalik*, maka ia mendapatkan kekhusu'an mengenal Allah beserta seluruh sifat-Nya. Ini merupakan tahap ketiga dari perilaku *tafakkur*. Tahap keempat dari *tafakkur* ialah apabila dengan memikirkan fenomena alam semesta, ia mencapai *basyirah* dan *syuhud*, tentang wujud Allah.⁴⁹

Dengan demikian secara teoritis orang yang ber-*tafakkur* akan melihat kekuasaan Allah dalam karya dan setiap kehalusan serta kesempurnaan ciptaan-Nya dan hal ini akan membawanya untuk memuji

⁴⁸ Hamzah Yaqub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*, (Jakarta: CV. Atisa, 1992), hlm. 169.

⁴⁹ Malik Badri, *op. cit.*, hlm. 60-62.

kebesaran Allah, yang pada gilirannya akan membuatnya semakin dekat kepada Allah.⁵⁰

2. Konsep Kesehatan Mental

Kesehatan mental dalam pemakaiannya mengacu pada dua hal, yang satu mengacu pada disiplin ilmu dan yang satunya lagi mengacu pada kondisi mental yang sehat. Dalam kajian ini kata kesehatan mental dipakai dalam pengertian kondisi mental yang sehat. Para ahli psikologi dan kesehatan mental memberikan definisi yang berbeda-beda tentang kesehatan mental. Salah satu definisi kesehatan mental yang dipandang memadai dan dijadikan pedoman dalam kajian ini adalah definisi yang dikemukakan oleh Hanna Djumhana Bastaman. Beliau mendefinisikan kesehatan mental sebagai berikut:

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dengan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bahagia di dunia dan di akhirat.⁵¹

Definisi di atas memasukan unsur agama, suatu unsur yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan, serta dengan penerangan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan yang baik dengan sesama manusia. Definisi tersebut dipandang memadai, karena ia sejalan dengan pandangan yang dianut oleh Organisasi

⁵⁰ Imam Khomeini. *40 Hadits Mistis dan Akhlak II*, (Bandung: Mizan, 1993), hlm. 28.

⁵¹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 133.

Kesehatan Sedunia (WHO) dewasa ini. Pada tahun 1959 WHO memberikan karakteristik mental yang sehat sebagai berikut:

- a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif, pada kenyataannya meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b. Memperoleh kepuasan dari jerih payah sendiri.
- c. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- d. Secara relatif, bebas dari ketegangan dan kecemasan.
- e. Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.
- f. Menerima kekecewaan untuk diambil hikmahnya di kemudian hari.
- g. Mengorientasikan permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- h. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.⁵²

Dari rumusan WHO tahun 1959 tentang karakteristik kesehatan mental di atas tidak satupun ciri yang secara eksplisit mengacu pada dimensi agama (spiritual). Akan tetapi, pada tahun 1984 WHO memperkenalkan batasan sehat dengan menambahkan aspek agama atau spiritual. Dengan demikian, dewasa ini yang dimaksud dengan sehat dalam pandangan WHO tidak hanya sehat secara fisik, psikologis dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual. Dengan kata lain, terdapat dimensi sehat: fisio-psiko-sosio-spiritual.⁵³

⁵² Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1995), hlm. 12.

⁵³ *Ibid.*, hlm.

Berdasarkan pengertian kesehatan mental yang dikemukakan di atas, maka karakteristik mental yang sehat adalah sebagai berikut:

- a. Bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan.
- b. Mampu secara luas menyesuaikan diri dengan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.
- c. Mampu mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, minat, sikap, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun lingkungan.
- d. Beriman dan bertakwa, serta berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.⁵⁴

3. *Tafakkur* Ditinjau dari Sudut Pandang Kesehatan Mental

Untuk menganalisis hikmah, manfaat, fungsi, atau peran *tafakkur* bagi kesehatan mental, digunakan tiga “gugus” teori kesehatan mental (psikologi). Teori pertama yang digunakan adalah teori psikoanalisis, Sigmund Freud tentang struktur jiwa, yang dipadukan dengan teori “keajaiban hati” dari Al-Ghazali. Menurut teori analisis Sigmund Freud, struktur jiwa manusia terdiri dari tiga komponen yaitu id, ego dan superego. Dijelaskan bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang egonya kuat, yakni yang egonya mampu menjalankan fungsi-fungsi superego.⁵⁵

Selanjutnya untuk menjelaskan hakikat *tafakkur*, ego yang kuat dari psikoanalisis tersebut dipakai teori keajaiban hati dari Al-Ghazali.

⁵⁴ Hanna Djumhana Bastaman, *op. cit.*, hlm. 134.

⁵⁵ Sarlito Wirawan Suryana, *Berkenalan dengan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), hlm. 177-179.

Menurutnya, hati manusia bagaikan cermin yang penuh dengan gambaran, tentunya keadaan sifat kebutuhan akan kesehatan, dan hal yang merugikan, yang kesemuanya itu terpenuhi dalam hati, yang secara terus menerus akan berpengaruh dan meninggalkan bekas pada hati. Apabila bekas-bekas itu berasal dari sifat-sifat terpuji, hatinya akan menyatakan cermin hati yang bertambah mengkilap dan gemilang, sehingga kepadanya akan tersingkap hakikat kebenaran dan mematuhi segala perintah agama. Sebaliknya, apabila pengaruh atau bekas yang ditinggalkan oleh sifat-sifat yang tercela pada hatinya adalah berupa noda kehitam-hitaman, yang membuat hati menjadi buta dan tidak memiliki kemampuan untuk menangkap secara benar.⁵⁶

Berdasarkan teori dari psokoanalisis Sigmund Freud dan keajaiban hati Al-Ghazali, di atas dapat disimpulkan bahwa ego yang kuat menjadi dasar bagi kesehatan mental ialah ego yang terpelihara kesuciannya, sedangkan ego yang lemah yang dapat menjadi sumber ketidakehatan mental ialah ego yang tidak terpelihara kesuciannya atau ternoda.

Teori kedua yang digunakan untuk mengalisis hikmah, manfaat, fungsi, atau peran *tafakkur* bagi kesehatan mental adalah teori behaviorisme. Menurut aliran ini, hakikat mental yang sehat adalah kesanggupan seseorang beradaptasi dan merespon secara positif terhadap lingkungan yang mengitarinya. Adaptasi dan respon positif akan berdampak dari terciptanya ketegangan ini serta menghindarkan dari

⁵⁶ Imam Al-Ghazali, *Keajaiban-keajaiban Hati*, terj., M. Baqir., (Bandung: Karisma, 2001), hlm. 56-57.

kegelisahan dan kegoncangan jiwa. Masalah gangguan menurut aliran merupakan konsekuensi dari pola perilaku yang *maladaptif* dan *maladjustment*.⁵⁷

Gugus teori ketiga yang digunakan dalam kajian ini, untuk mengalisis hikmah, manfaat, fungsi, atau peran *tafakkur* bagi kesehatan mental adalah teori dari aliran psikologi humanistik. Dari aliran humanistik ada dua kerangka teori yang digunakan yaitu teori aktualisasi diri dari Abraham Maslow dan teori logoterapi dari Viktor Frankl. Menurut Maslow, orang yang sehat mentalnya ialah orang yang mampu dan berhasil mengaktualisasikan diri. Karakteristik orang yang mampu mengaktualisasikan diri, yang sekaligus merupakan ciri-ciri orang yang sehat mentalnya. Menurut Maslow, yaitu orang yang mengaktualisasikan dirinya adalah mereka yang mampu menyikapi kebutuhan secara jernih, apa adanya, menutupi keinginan pribadinya, tegas dalam membedakan mana yang benar dan salah, rendah hati, optimis dan kreatif. Pada gilirannya semua itu akan menerima analisis dari kecemasan, pesimisme dan konflik batin lainnya sehingga mencapai kemerdekaan psikologi.⁵⁸

Sementara itu, menurut teori logoterapi dari Viktor Frankl, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mencapai kondisi hidup yang bermakna. Orang yang menghayati hidup bermakna menunjukkan corak hidup penuh gairah dan optimisme dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Tujuan hidup, baik jangka pendek maupun jangka panjang menjadi jelas

⁵⁷ E. Koesworo, *Teori-teori Kepribadian*, (Bandung: Eresco, 1991), hlm. 219.

⁵⁸ Frankl, G., *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, (Yogyakarta: Kanisius, 1987), hlm. 45.

bagi dirinya. Oleh karena itu, kegiatan-kegiatannya pun menjadi lebih terarah dan lebih ia sadari, serta merasakan sendiri, kemajuan-kemajuan yang telah dicapai. Dia mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, dalam arti menyadari pembatasan-pembatasan lingkungan, tetapi dalam keterbatasan itu, dia tetap dapat menentukan sendiri apa yang paling baik ia lakukan. Ia luwes dalam pergaulan, tetapi ia tidak terbawa arus atau kehilangan identitas diri. Kalaupun pada suatu saat ia berada dalam situasi tidak menyenangkan atau mengalami penderitaan, ia akan menghadapi dengan tabah dan menyadari bahwa selalu ada hikmah, dibalik penderitaan itu. Orang yang menghayati hidup bermakna adalah orang yang mampu mencintai dan menerima cinta orang lain, serta menyadari bahwa cinta merupakan salah satu nilai hidup yang menjadikan hidup ini bermakna. Sebaliknya orang yang gagal menemukan makna hidupnya, maka hasratnya untuk hidup bermakna tidak tercapai. Akibatnya dia mengalami frustrasi, yang disebut frustrasi eksistensial, dengan keluhan utama menghayati hidupnya secara hampa dan tak bermakna, yang merupakan gerbang kearah penderitaan. Hal ini pada gilirannya dapat bermuara pada munculnya gangguan neorosis dan gangguan mental lainnya.⁵⁹ Menurut teori logoterapi, ada tiga nilai yang merupakan sumber makna hidup, yaitu nilai-nilai kreatif, nilai-nilai penghayatan dan nilai-nilai bersikap.⁶⁰

⁵⁹ Hanna Djumhana Bastaman, *op. cit.*, hlm. 196-197.

⁶⁰ *Ibid.*, hlm. 195-196.

G. Metode Penelitian

1. Sumber Data

Data yang diperlukan dalam penulisan pustaka dalam rangka penulisan karya ilmiah ini sudah tentu data kualitatif yang sifatnya tekstual, yaitu beberapa statemen atau persyaratan serta proposisi-proposisi ilmiah yang kaitannya dengan *tafakkur* dilihat dari sudut pandang kesehatan mental.

Bahan kajian diperoleh dari kepustakaan, baik dari sumber primer maupun dari sumber sekunder dengan berupaya mengambil sumber data primer, kecuali jika ada kesulitan pemahaman data-data yang diperlukan, maka penulis menggunakan data sekunder.

a. Data Primer

Sesuai dengan sifat dan jenis metode yang digunakan dalam penulisan skripsi ini, maka sebagai sumber data yang utama adalah sumber data primer. Sumber data primer yang dimaksudkan dalam kajian ini adalah karya-karya yang membahas konsep *tafakkur*, yaitu: *Fikih Tafakkur, dari Perenungan Menuju Kesadaran Sebuah Pendekatan Psikologi Islam* (Malik Badri); *Terjemah Kitab Ihya' Ulumiddin Jilid IX* (Imam Al-Ghazali); *Berfikir Reflektif Qur'ani, Menembus Takbir Aqidah, Menemukan Pemahaman yang Mencerahkan* (Lias Hasibuan); *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin* (Hamzah Yaqub).

b. Data Sekunder

Di samping sumber data primer, juga menggunakan sumber data sekunder. Sumber data sekunder yang dimaksud dalam kajian ini adalah karya-karya yang membahas konsep kesehatan mental, bimbingan dan konseling maupun teori-teori psikologi pada umumnya. Karya-karya yang dipakai sumber data sekunder dalam kajian ini adalah: *Hygiene Mental* (Kartini Kartono); *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Qur'an* (M. 'Ustman Najati); *Teori-teori Kesehatan Mental* (Hasan Langgulung); *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat* (Musthafa Fahmi); *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa* (M. 'Ustman Najati); *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami* (Hanna Djumhana Bastaman); *Teori Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Gerald Corey); *Dialog Psikologi dan Agama*, (Robert W. Capres); *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir).

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam kajian ini menggunakan teknik *library research*,⁶¹ pengumpulan data melalui dua tahap, tahap pertama mengumpulkan karya-karya tulis yang berupa buku yang relevan dengan pembahasan, yang merupakan tahap bibliografi kerja. Kedua, penelaahan terhadap buku-buku yang sudah terhimpun untuk mendapatkan bahan,

⁶¹ Sutrisno Hadi, *Metodelogi Research*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2000), hlm. 19.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kajian ini mengangkat dua permasalahan pokok sebagai fokus pembahasan dan analisis, yaitu konsep dasar *tafakkur* dan perspektif kesehatan mental. Dari keseluruhan pembahasan dan analisis yang dilakukan dalam bab-bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hakikat *tafakkur* merupakan salah satu ibadah *'ammah* dalam Islam yang diperintahkan berdasarkan pada nash-nash Al-Qur'an dan Al-Hadits ataupun As-Sunnah, konsep dasarnya adalah refleksi atau pemikiran yang mendalam tentang ciptaan Allah yang berupa alam semesta (*ayat kauniyah*) dengan segala keindahan, kerapian dan kompleksitasnya serta kandungan Al-Qur'an dan As-Sunnah (*ayat qauliyah*) yang membawa kepada wawasan dan kesadaran mengenai keberadaan Allah dan kemahaagungan Allah sebagai penciptanya. Konsep dasar *tafakkur* ini mencakup empat tahap, yaitu tahap pengetahuan melalui persepsi langsung (*idrak hissi mubasyir*), penghayatan atas kehebatan ciptaan (*tadzawwuq*), bergejolaknya perasaan berpindah menuju *Sang Khalik* dengan penuh kekhusu'an, kesadaran akan keberadaan Allah dan penyaksian akan kemahaagungan Allah dalam pencipta-Nya (*basyirah dan syuhud*).
2. Dari perspektif kesehatan mental, *tafakkur* merupakan aktifitas yang sangat bermanfaat dan dapat berfungsi membangun dan memelihara kesehatan

mental. Dari sudut pandang teori psikoanalisis *tafakkur* dapat memelihara dan meningkatkan kekuatan ego. Karena *tafakkur* dapat mempertahankan kesucian hati atau bahkan menambah kesucian hati. Dari sudut pandang teori behaviorisme *tafakkur* dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, khususnya penyesuaian diri dengan nilai-nilai moral dan religiusitas. Sebab *tafakkur* dapat membawa seseorang kepada wawasan dan kesadaran transendental atau kesadaran tauhid, yang pada gilirannya akan mendorong kepada pengamalan ajaran-ajaran moral dan agama. Dari sudut pandang teori humanistik ada dua teori: teori yang pertama adalah aktualisasi diri, *tafakkur* dapat mendukung terpenuhinya kebutuhan aktualisasi diri, karena nilai-nilai yang terkandung dalam *tafakkur* bersesuaian dengan dan dapat membantu terwujudnya nilai-nilai aktualisasi diri dengan kelima belas karakteristiknya; teori yang kedua adalah logoterapi, *tafakkur* dapat mendukung realisasi dari hasrat untuk hidup bermakna, karena ia dapat menjadi sumber makna hidup, baik dalam nilai-nilai kreatif, nilai-nilai penghayatan dan nilai-nilai bersikap.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Saran-Saran

Berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh dalam kajian ini, berikut direkomendasikan tiga butir saran sebagai berikut:

1. Saran kepada praktisi seorang pembimbing atau konselor Islam: dalam praktek terapi perlu diuji cobakan terapi mental dengan *tafakkur*. Metodenya

dapat mengadopsi atau mengadaptasi metode yang digunakan dalam meditasi transendental.

2. Saran kepada guru agama Islam di sekolah: dalam memberikan materi pelajaran aqidah khususnya, sebaiknya sesekali dilakukan *tafakkur* bersama dengan cara melakukan "*tadabbur alam*".
3. Saran kepada peneliti-peneliti berikutnya: kajian-kajian terhadap konsep-konsep dan praktek-praktek ibadah dalam Islam dari perspektif kesehatan mental perlu dilanjutkan dan dikembangkan di masa depan, guna memperkaya konsep dan teori dalam rangka membangun disiplin psikologi Islam yang mapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Djameludin dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Armstrong, Amatullah, *Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*, Bandung: Mizan, 1996.
- Azhari, Akyaz, *Psikologi Umum dan Perkembangannya*, Jakarta: Teraju, 2004.
- Badri, Malik, *Fikih Tafakur, dari Perenungan Menuju Kesadaran Sebuah Pendekatan Psikologi Islam*, Solo: Era Intermedia, 2001.
- Baker, Anton, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius, 1990.
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Burhanuddin, Yusak, *Kesehatan Mental*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 1993.
- Caplin, *Dasar-dasar Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999.
- Copres, W Robert, *Dialog Psikologi dan Agama*, Yogyakarta: Kanisius, 1993.
- Corey Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Eresco, 1997.
- Dakir, *Dasar-dasar Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999.
- Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1982.
- , *Pendidikan Agama Islam dalam Pembinaan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982.
- , *Kesehatan Mental: Penanamannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: Makalah Pidato Pengukuhan Guru Besar Tetap dalam Ilmu Jiwa pada IAIN Syarif Hidayatullah, 1984.
- Daud, Nor Wan Muh., *Konsep Pengetahuan dalam Islam*, Bandung: Pustaka, 1997.
- Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Surabaya: UD. Mekar Jaya, 2000.
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1989.
- Dzaky, Hamdani Bakran Azy-, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2001.

- Echols, Jhon dan Hasan Sadily, *Kamus Bahasa Inggris dan Indonesia*, Jakarta: Gramedia, 1990.
- Fachrudin HS., *Pembinaan Mental, Bimbingan Al-Qur'an*, Jakarta: Rineka Cipta, 1992.
- Fahmi, Musthafa, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat* jilid I, II, III, Jakarta: Bulan Bintang, 1977.
- Faqih; Aunur Rahim, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta: UII Press, 2001.
- Frager, Robert, *Hati, Diri, dan Jiwa*, Jakarta: Serambi, 2002.
- Ghazali, Imam Al-, *Ihya' Ulumiddin Jilid IX*, alih bahasa Muh. Zuhri dkk., Semarang: CV. Asy-Syifa', 1994.
- , *Keajaiban-keajaiban Hati*, terj., Muh. Al-Baqis, Bandung: Karisma, 2000.
- Gogle, Frankl, *Mazhab ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta: Kanisius, 1987.
- Gunawan, Yusuf, *Pengantar Bimbingan Konseling*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1991.
- Hadi, Samsul, *Konsep Tafakur dalam Perspektif Psikologi Islam dan Implementasinya bagi Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Skripsi, Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga, 2002.
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research I, II*, Yogyakarta: Andi Offset, 2000.
- Hall, Calfin dan Border Linday, *Teori dan Sifat Behaviorisme*, Yogyakarta: Kanisius, 1993.
- Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Nurul Islam, 1977.
- Hasibuan, Lias, *Berfikir Reflektif Qur'ani, Menembus Tabir Aqidah, Menemukan Pemahaman yang Mencerahkan*, Jambi: SAPA Project, 2004.
- Hidayat, Komarudin, *Memahami Bahasa Agama, Sebuah Kajian Hermeneutika*, Jakarta: Paramadina, 1996.
- Kamal, Zaenal, *Antara Sukma Nurani dan Sukma Dhulmani*, Jakarta: Paramadina, 1995.
- Karim, Ahmad, *Metodologi Mengajar Agama Islam*, Jakarta: PIS IAIN Syarif Hidayatullah, 1985.

- Kartono, Kartini, *Hygiene Mental*, Jakarta: Mandar Maju, 2000.
- Khan, Inayat, *Dimensi Spiritual Psikologi*, Jakarta: Pustaka Hidayah, 2000.
- Khomeine, Imam, *40 Hadits Mistis dan Akhlak II*, Bandung: Mizan, 1993.
- Koesworo, E, *Teori-teori Kepribadian*, Bandung: Eresco, 1991.
- Kumayi, Sulaiman Al-, *Kecerdasan 99*, Jakarta: Pustaka Hidayah, 2000.
- Langgulong, Hasan, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992.
- Madjid, Nurcholis, *Masyarakat Religius: Membumikan Nilai-nilai dalam Kehidupan Masyarakat Islam*, Jakarta: Paramadina, 2000.
- Mahmud, Ali Abdul Halim, *Pendidikan Ruhani*, terj., Abdul Hayyie Al-Kuttani, Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- Mahtuf, Ahnan, *Hakekat Ma'rifat Menuju Insan dalam Pandangan Allah*, Jakarta: Bulan Bintang, 1985.
- Muhammad, Hasyim, *Dialog antara Tasawuf dengan Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Mujid, Abdul dan Juzuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Musa, Bakar, *Kebebasan Dalam Islam*, Bandung: Al-Ma'arif, 1988.
- Musthofa, Ahmad, *Terjemahan Tafsir Al-Maraghi*, Semarang: Toha Putra, 1994.
- Nashori, Fuad, *Agenda Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Nasution, Harun, *Akal dan Wahyu dalam Islam*, Jakarta: UI-Press, 1986.
- , *Filsafat dan Mistisme dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1989.
- , *Islam Ditinjau dari Berbagai Aspek Jilid I*, Jakarta: UI Press, 1979.
- Notosoedirdjo, Moeljono, dan Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapannya*, Malang: UMM Press, 2002.
- Qussy, Abdul Aziz El-, *Pokok-pokok Kesehatan Mental/Jiwa*, Jakarta: Bulan Bintang, 1974.
- Rahman, Hiban. S, *Bimbingan Konseling Pola 17*, Yogyakarta: UCY Press, 2003.
- Sarwono, Sarlito Wirawan, *Berkenalan dengan Aliran-aliran dan Tokoh-tokoh Psikologi*, Jakarta: Bulan Bintang, 1978,

- Shahid, Nurhalim, *Mengenal Allah dengan Mencerdaskan Otak Kanan*, Bandung: Media Press, 2003.
- Shidiqy, Hasbi Ash-, *Tafsir Al-Qur'anul Majied, Juz IV*, Jakarta: Bulan Bintang, 1986.
- Suryadipura, Paryana, *Alam Pikiran*, Jakarta: Bumi Aksara, 1993.
- Syaebany, Omar Muh., Al- Taomy Al, *Filsafat Pendidikan Islam*, terj., Hasan . Langgulung, Jakarta: Bulan Bintang, 1979
- Syamsudin, Munawar, *Metode Analysis dalam Suatu Majalah Widya Bhawana*, Semarang: UMS No. 11 Desember 1981.
- Ustman, Najati, Muhammad, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka, 2000.
- , *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Qur'an*, Jakarta: Cendekia Sentral Muslim, 2001.
- Yaqub, Hamzah, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*, Jakarta: CV. Atisa, 1992.
- Yunus, Malinud, *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah Pentafsiran Al-Qur'an, 1973.
- Zohar, Danah dan Ian Marshall, *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berfikir Integralistik dan Holistik untuk Memenuhi Kehidupan*, Bandung: Mizan, 2002.
- Zubair, Charis dan Anton Baker, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius, 1990.