

**KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM PEMIKIRAN AL-GHAZALI: RELEVANSINYA
BAGI KESEHATAN MENTAL MUSLIM MODERN**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

Mohd Iqbal

18105010061

**PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

NOTA DINAS

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,

Ketua Program Studi Magister (S1)
Aqidah dan Filsafat Islam
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi yang berjudul:

Yang ditulis oleh :

Nama : Mohd Iqbal
NIM : 18105010061
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Jenjang : Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam
Judul : Konsep Kebahagiaan dalam Pemikiran Al-Ghazali:
Relevansinya bagi Kesehatan Mental Muslim Modern

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Agama.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 4 Agustus 2025

Pembimbing



Muhammad Arif, S.Fil.I., M.Ag
318, 19930720 202012 1 006

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohd Iqbal
Nim : 18105010061
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam

Menyatakan dengan sungguh bahwa naskah skripsi saya yang berjudul **“Konsep kebahagiaan dalam Pemikiran Al-Ghazali : Relevansinya bagi Kesehatan Mental Muslim Modern”** secara keseluruhan merupakan bagian karya akademik saya sendiri yang bebas dari unsur plagiarism. Kecuali di beberapa bagian tertentu yang memang dijadikan rujukan dalam penulisan. Jika di kemudian hari ditemukan dalam naskah ini terdapat unsur plagiaris dan bukan tulisan asli saya, maka saya siap bertanggungjawab sebagaimana ketentuan berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat agar diketahui oleh anggota dewan penguji sekalian dan pihak-pihak yang bersangkutan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 5 Agustus 2025

Saya yang menyatakan,



NIM: 18105010061

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1467/Un.02/DU/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM PEMIKIRAN AL-GHAZALI :
RELEVANSINYA BAGI KESEHATAN MENTAL MUSLIM MODERN

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MOHD. IQBAL
Nomor Induk Mahasiswa : 18105010061
Telah diujikan pada : Rabu, 13 Agustus 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 68a57628ee4ed

Ketua Sidang/Penguji I

Muhammad Arif, S.Fil. I., M.Ag.
SIGNED



Valid ID: 68a550eb1f430

Penguji II

Dr. Muhammad Taufik, S.Ag., M.A
SIGNED



Valid ID: 68a4912d39fb0

Penguji III

Rosi Islamiyati, S.Ag., M.Ag.
SIGNED



Valid ID: 68a58653daf04

Yogyakarta, 13 Agustus 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Prof. Dr. H. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum.
SIGNED

HALAMAN MOTTO

Hidup bukan tentang menemukan kebenaran mutlak, tapi memahami makna di
balik setiap pertanyaan



HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk

Almamater Tercinta

Program Aqidah dan Filsafat Islam

Fakultas Ushuludiin dan Pemikiran Islam

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



ABSTRAK

Kesehatan mental menjadi isu krusial dalam kehidupan Muslim modern, khususnya generasi milenial dan Gen Z, yang menghadapi tekanan hidup, krisis makna, dan keterasingan spiritual yang dipicu oleh pola hidup konsumtif, individualistik, serta melemahnya peran nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena meningkatnya gangguan seperti stres, kecemasan, dan depresi menandakan kebutuhan mendesak akan pendekatan spiritual dalam pemulihan psikologis. Dalam konteks ini, pemikiran Imām al-Ghazālī mengenai kebahagiaan (*as-sa'ādah*) menjadi relevan untuk dikaji, karena menawarkan kerangka kebahagiaan yang berpijak pada penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*), pengenalan diri (*ma'rifat al-nafs*), dan kedekatan dengan Allah (*ma'rifatullāh*). Kebahagiaan, menurut Al-Ghazali, bukan terletak pada pencapaian duniawi, melainkan pada ketenangan batin yang diperoleh melalui hubungan spiritual yang mendalam dengan Tuhan.

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif dan analisis isi. Data primer diperoleh dari karya monumental Al-Ghazali yaitu *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* dan *Kimiya al-Sa'ādah*, sedangkan data sekunder diperoleh dari literatur terkait tasawuf, psikologi Islam, serta jurnal-jurnal ilmiah kontemporer tentang kesehatan mental Muslim. Analisis dilakukan dengan menelaah prinsip-prinsip kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali, kemudian mengaitkannya secara kritis dengan konsep kesehatan mental dalam konteks Muslim modern, termasuk integrasi nilai-nilai spiritual dan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa problematika kesehatan mental Muslim modern terbagi dalam empat dimensi utama. Pertama, dimensi psikologis meliputi stres, kecemasan, depresi, hingga *PTSD* yang dipicu tekanan akademik, kompetisi kerja, dan trauma sosial, berdampak pada *burnout*, gangguan tidur, dan menurunnya produktivitas. Kedua, dimensi sosial berupa stigma dan diskriminasi terhadap kesehatan mental, ditambah kesenjangan layanan serta minimnya konselor Muslim, yang menyebabkan rendahnya pencarian bantuan, seperti hanya 2,6% Muslim di Inggris yang menyelesaikan terapi. Ketiga, dimensi spiritual mencakup krisis identitas dan kehampaan eksistensial akibat *overstimulasi digital* dan gaya hidup konsumtif, berdampak pada alienasi ruhani dan kehilangan makna hidup. Keempat, dimensi generasi Milenial dan Gen Z yang sangat rentan terhadap kecemasan sosial, depresi, dan krisis makna karena fenomena *doomscrolling*, kecanduan media sosial, serta tekanan eksistensial.

Selain itu, analisis pemikiran Al-Ghazali menemukan empat prinsip utama kebahagiaan yang relevan sebagai jawaban atas problem tersebut. Pertama, *ma'rifat al-nafs* (pengenalan diri) membangun kesadaran diri (*self-awareness*), memahami emosi, dan mengembangkan regulasi diri untuk mengatasi stres dan krisis identitas. Kedua, *tazkiyat al-nafs* (penyucian jiwa) berfungsi sebagai terapi spiritual dalam membersihkan hati dari penyakit batin seperti iri, sombong, dan cinta dunia, sehingga melahirkan ketahanan emosional. Ketiga, *suluk* melalui *mujāhadah* dan *tafakkur* menciptakan ketenangan jiwa, membentuk makna hidup, serta berfungsi paralel dengan *mindfulness* dalam psikologi modern. Keempat, *ma'rifatullāh* (pengenalan terhadap Allah) menjadi puncak kebahagiaan spiritual yang melahirkan rasa aman, keikhlasan, dan orientasi hidup transendental. Keempat prinsip ini, jika diintegrasikan secara berkelanjutan, mampu membentuk model kesehatan mental Islami yang menyentuh dimensi psikologis, sosial, sekaligus spiritual Muslim kontemporer.

Kata kunci: Al-Ghazali, Konsep Kebahagiaan, Kesehatan Mental, Muslim Modern.

ABSTRACT

Mental health has become a crucial issue in the lives of modern Muslims, particularly among the Millennial and Gen Z generations, who face life pressures, crises of meaning, and spiritual alienation triggered by consumerist and individualistic lifestyles, as well as the weakening role of religious values in daily life. The increasing prevalence of disorders such as stress, anxiety, and depression indicates an urgent need for spiritual approaches in psychological recovery. In this context, Imām al-Ghazālī's conception of happiness (*as-sa'ādah*) is highly relevant to explore, as it offers a framework of happiness grounded in soul purification (*tazkiyat al-nafs*), self-knowledge (*ma'rifat al-nafs*), and closeness to God (*ma'rifatullāh*). According to al-Ghazali, true happiness is not found in worldly achievements but in inner tranquility attained through deep spiritual connection with God.

This research employs a *library research* method with a qualitative approach and content analysis. Primary data are derived from al-Ghazali's monumental works, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* and *Kimiya al-Sa'ādah*, while secondary data come from literature on Sufism, Islamic psychology, and contemporary scholarly journals on Muslim mental health. The analysis is conducted by examining al-Ghazali's principles of happiness and critically relating them to the concept of mental health in the modern Muslim context, including the integration of spiritual and psychological values.

The findings show that the mental health problems of modern Muslims can be categorized into four main dimensions. First, the psychological dimension includes stress, anxiety, depression, and *PTSD*, triggered by academic pressures, work competition, and social trauma, resulting in *burnout*, sleep disorders, and decreased productivity. Second, the social dimension involves stigma and discrimination against mental health, compounded by service gaps and the lack of Muslim counselors, leading to low help-seeking rates, as seen in the fact that only 2.6% of Muslims in the UK complete therapy. Third, the spiritual dimension highlights identity crises and existential emptiness caused by *digital overstimulation* and consumerist lifestyles, leading to spiritual alienation and loss of meaning. Fourth, the Millennial and Gen Z dimension, marked by high psychological vulnerability, faces social anxiety, depression, and crises of meaning due to *doomscrolling*, social media addiction, and existential pressures.

Furthermore, al-Ghazali's conception of happiness offers four key principles that are highly relevant to addressing these problems. First, *ma'rifat al-nafs* (self-knowledge) develops *self-awareness*, emotional regulation, and self-control to overcome stress and identity crises. Second, *tazkiyat al-nafs* (purification of the soul) serves as an effective spiritual therapy to cleanse the heart from destructive traits such as envy, arrogance, and materialism, thereby fostering gratitude, patience, and emotional resilience. Third, *suluk* through *mujāhadah* and *tafakkur* cultivates inner peace, generates meaning in life, and functions parallel to *mindfulness* in modern psychology. Fourth, *ma'rifatullāh* (knowledge of God) represents the peak of spiritual happiness, producing serenity, sincerity, and a strong transcendental life orientation. Taken together, these four principles, if integrated consistently, can form an Islamic mental health model that addresses not only psychological and social symptoms but also the existential and spiritual dimensions of modern Muslim life.

Keywords: Al-Ghazali, Concept of Happiness, Mental Health, Modern Muslims.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi dari teks satu bahasa ke bahasa lain dikenal sebagai proses mengubah aksara dari satu sistem tulisan ke sistem tulisan lainnya. Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No: 158 tahun 1987 dan No: 0543 b/U/1987, transliterasi yang digunakan dalam skripsi ini adalah transliterasi dari bahasa Arab ke bahasa Latin. Secara umum, uraiannya adalah sebagai berikut:

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Sa'	Ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha'	Ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha'	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Ḍ	ze (dengan titik di atas)
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Ṣad	Ṣ	es (dengan titik di bawah)

ض	Dad	Ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa'	Ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za'	Z	zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	Kh	Ka
ل	Lam	L	'el
م	Mim	M	'em
ن	Nun	N	'en
و	Waw	W	W
ه	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya'	Y	Ye

B. Konsonan Rangkap (Syaddah)

مُتَعَدِّدَةٌ	Ditulis <i>muta'addidah</i>
عِدَّةٌ	Ditulis <i>'iddah</i>

C. Vokal Pendek

1.	--- َ ---	Fathah	Ditulis "a"
2.	--- ِ ---	Kasrah	Ditulis "i"
3.	--- ُ ---	Ḍammah	Ditulis "u"

D. Vokal Panjang

1	Fathah + alif إستحسان	ditulis	ā <i>Istihsān</i>
2	Fathah + ya'mati أنثى	ditulis	ā <i>Unṣa</i>
3	Kasrah + yā' mati العلوانى	ditulis	ī <i>al-‘Ālwānī</i>
4	Ḍammah + wāwu mati علوم	ditulis	û <i>‘Ulûm</i>

E. Vokal Rangkap

1	Fathah + ya'mati غيرهم	ditulis	ai <i>Gairihim</i>
2	Fathah + wāwu mati قول	ditulis	au <i>Qaul</i>

F. Vokal Pendek Berurutan dalam Satu Kata (Dipisahkan dengan Apostrof)

أَنْتُمْ	Ditulis <i>a'antum</i>
أَعَدَّتْ	Ditulis <i>u'iddat</i>
لَإِنْ شَكَرْتُمْ	Ditulis <i>la'in syakartum</i>

G. Kata Sandangan Alif + Lam

- Jika diikuti dengan huruf *Syamsiyyah* maka ditulis menggunakan huruf *Syamsiyyah* yang mengikutinya, dan menghilangkan huruf *el (l)* nya.

الرسالة	Ditulis <i>ar-Risālah</i>
النساء	Ditulis <i>an-Nisā'</i>

- b. Jika diikuti oleh huruf *Qamariyyah*

القرآن	Ditulis <i>al-Qurān</i>
القياس	Ditulis <i>al-Qiyās</i>

H. Penulisan Kata-kata pada Kalimat

أهل الرأي	Ditulis <i>Ahl ar-Ra'yi</i>
أهل السنّة	Ditulis <i>Ahl as-Sunnah</i>

I. Penulisan Ta' Marbutah di Akhir Kata

- a. Jika Ta' dimatikan ditulis "h"

حِكْمَةٌ	Ditulis <i>ḥikmah</i>
عِلَّةٌ	Ditulis <i>'illah</i>

Ketentuan tersebut tidak berlaku untuk kata-kata Arab yang telah diserap kedalam Bahasa Indonesia. Seperti contoh zakat, shalat, dan sebagainya. Kecuali apabila memang dikehendaki menggunakan lafal aslinya.

- b. Jika diikuti kata sandang "al" dan bacaan kedua terpisah, maka Ta' ditulis dengan "h"

كَرَامَةُ الْأَوْلِيَاءِ	ditulis <i>Karāmah al-Auliyaā'</i>
--------------------------	---------------------------------------

- c. Jika *Ta' Marbutah* hidup atau dengan harakat fathah, kasrah, dan dhammah maka dapat ditulis "t" atau "h"

زَكَاةُ الْفِطْرِ	ditulis <i>Zākah al-Fiṭr</i>
-------------------	---------------------------------

J. Pengecualian

Penggunaan Sistem transliterasi ini tidak berlaku untuk :

- 1) Kosakata bahasa Arab yang umum digunakan dalam bahasa Indonesia dan terdapat pada Kamus Umum Bahasa Indonesia.
- 2) Judul buku yang menggunakan kata Arab namun telah dilatinkan oleh penerbitnya, seperti Fiqh Jinayah.
- 3) Nama penulis menggunakan nama Arab namun berasal dari negara yang menggunakan huruf latin, contoh: M. Quraish Shihab.
- 4) Nama penerbit di Indonesia yang menggunakan kata Arab, contoh Al-Ma'arif, dll.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَبِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

نَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَنَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ لَا نَبِيَّ بَعْدَهُ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Segala puji syukur kepada Allah Swt atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi di Program Studi (Prodi) Aqidah dan Filsafat Islam Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad saw yang telah menjadi pemimpin spiritual umat dengan membawa agama Islam sebagai rahmatan lil'alam. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan banyak terimakasih yang mendalam kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D, selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Robby Habiba Abror, S.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga beserta staf-stafnya, yang telah membantu peneliti dalam mengikuti perkuliahan di Prodi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Novian Widhiadharma, S.Fil., M.Hum. selaku ketua Prodi AFI yang telah memberikan saran dan nasehat kepada peneliti selama menjalani studi di Prodi AFI. Seluruh dosen prodi AFI beserta Staf TU.
4. Bapak Muhammad Arif, S.Fil. I., M.Ag. selaku Dosen Pembimbing

Skripsi (DPS) yang telah sabar membimbing saya dalam proses yang panjang ini.

5. Terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua saya, bapak Mohd Nazir bin sakuan dan Ibu Nengsih barudin. doa-doa yang tulus dan cinta kasih yang tak terhingga yang telah kalian berikan selalu mengalir dalam hidup saya. kalian telah menjadi tiang yang kokoh dalam setiap langkah perjalanan hidupku, memberikan arahan, dukungan dan cinta tanpa syarat.
6. Dengan tulus, saya ingin mengungkapkan penghargaan dan apresiasi yang mendalam kepada Wani Atiqah yang telah menjadi penyemangat dan sumber inspirasi dalam perjalanan saya menyelesaikan tugas akhir ini, terima kasih tak terhingga.
7. kepada teman teman saya yang sudah seperti keluarga bagi saya yaitu mas mike, mba icha, mas adjie dan bang heri daeng yang selalu memberikan dukungan selama penulis menempuh studi di uin sunan kalijaga Yogyakarta juga teman saya Azizah Fathur Rohiem yang paling berjasa karna sudah membantu/membimbing penyelesaian tugas akhir ini.
8. saya mau berterimakasih juga kepada komunitas jogja beatles community yang telah memberikan saya wadah dan banyak pengalaman semasa studi di uin sunan kalijaga jogja.

Yogyakarta 31 Juni 2025



Mohd Iqbal

NIM: 18105010061

DAFTAR ISI

NOTA DINAS.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	ix
KATA PENGANTAR.....	xiv
DAFTAR ISI	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	6
D. Kajian Pustaka	7
E. Kerangka Teori.....	11
F. Metode Penelitian	24
G. Sistematika Pembahasan	30
BAB II	31
A. Konsep Dasar Kesehatan Mental	31
1. Definisi Kesehatan Mental	31
2. Sejarah dan Perkembangan Teori Kesehatan Mental	32
3. Pandangan Islam tentang Kesehatan Mental	34
B. Problematika Kesehatan Mental Muslim di Era Modern	36
1. Teori dan Dimensi Problematika Kesehatan Mental	36
2. Realitas Sosial Problematika Kesehatan Mental Muslim	41
3. Karakteristik Muslim Modern dan Tantangan Psikologisnya	43
BAB III	48
Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali.....	48
A. Biografi Al-Ghazali	48

1. Riwayat Hidup	48
2. Pendidikan Al-Ghazali	51
3. Keadaan Sosial dan Politik	54
4. Pemikiran Keilmuan: Kalam, Fikih, dan Logika	56
5. Keadaan Tasawuf	63
6. Karya AlGhazali	68
B. Konsep Umum Kebahagiaan	71
1. Pengertian Secara Etimologis dan Terminologis	71
2. Kebahagiaan Perspektif Filsafat	72
3. Kebahagiaan Perspektif Psikologi	88
C. Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali	90
1. Kebahagiaan dalam <i>Kimiyā' al-Sa'ādah</i>	91
2. Kebahagiaan dalam <i>Ihyā' 'Ulūm al-Dīn</i>	102
BAB IV :	112
A. Persoalan dan Problematika Kesehatan Mental yang Dihadapi oleh Muslim Modern	112
B. Relevansi Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali dengan Kesehatan Mental Muslim Modern	114
1. Pengenalan diri (<i>Ma'rifat an-Nafs</i>)	116
2. <i>Tazkiyatun Nafs</i>	121
3. Suluk: Latihan Rohani melalui Mujahadah dan Tafakkur	126
4. <i>Ma'rifatullah</i>	129
BAB V	i
PENUTUP	135
A. Kesimpulan	135
B. Saran	137
DAFTAR PUSTAKA	139
LAMPIRAN	154
CURRICULUM VITAE (CV)	154

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan adalah kebutuhan mendasar bagi setiap manusia, tidak terkecuali bagi umat Islam. Dalam kehidupan modern, kebahagiaan sering dikaitkan dengan kepuasan materi, pencapaian karier, dan pengakuan sosial. Namun, meskipun standar hidup meningkat dan akses terhadap teknologi meluas, realitas menunjukkan bahwa banyak individu terutama Muslim modern dari generasi milenial dan Gen Z justru mengalami krisis psikologis dan gangguan kesehatan mental.¹

Menurut laporan terbaru Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO), diperkirakan sekitar 970 juta orang di dunia hidup dengan gangguan mental, dengan gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) dan depresi sebagai yang paling umum dialami manusia modern. WHO juga menegaskan bahwa 1 dari 7 remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, sementara sekitar 5% populasi orang dewasa di dunia menderita depresi sebagai bentuk gangguan mental yang paling banyak ditemui.²

Kondisi ini semakin diperparah pada masa pandemi COVID-19, di mana WHO mencatat bahwa lebih dari 93% negara di dunia mengalami gangguan atau penghentian layanan kesehatan mental akibat keterbatasan sumber daya dan akses layanan. Selain itu, terdapat kesenjangan yang besar dalam penanganan gangguan mental (*treatment gap*), di mana 76–85% penderita di negara berpendapatan rendah dan menengah tidak

1 Yenti Arsini et al., "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja," MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies 3, no. 2 (2023): 50–54, doi:10.56832/mudabbir.v3i2.370.

2 World Health Organization, "Mental Health," WHO, 2023, <https://www.who.int/health-topics/mental-health>.

mendapatkan perawatan yang memadai, bahkan di negara maju masih terdapat 35–50% penderita yang belum tertangani secara optimal.³

Meski tidak ada statistik *WHO* khusus untuk ‘Muslim modern’, sebagian besar negara berpenduduk Muslim berada dalam kategori *middle* atau *high-middle SDI*, yang menurut GBD memiliki beban kecemasan dan depresi tergolong tinggi. Karena itu, dapat disimpulkan bahwa generasi muda Muslim terutama Gen Z dan milenial juga sangat rentan terhadap gangguan mental, meskipun data spesifik berbasis agama masih sedikit.

Realitas tersebut mengindikasikan adanya kekosongan makna hidup dan krisis spiritual di kalangan Muslim modern, terutama mereka yang hidup dalam budaya digital, kompetitif, dan serba cepat. Kebahagiaan yang bersifat dangkal dan instan sering kali menjadi orientasi hidup, padahal tidak mampu memberikan ketenangan batin secara mendalam. Hal inilah yang menimbulkan pertanyaan mendasar: Apakah konsep kebahagiaan yang dibangun oleh dunia modern telah kehilangan dimensi ruhani yang selama ini menjadi pilar keseimbangan hidup manusia?

Dalam hal inilah, pemikiran klasik Islam kembali relevan untuk dikaji ulang. Salah satu tokoh besar yang banyak membahas konsep kebahagiaan dalam Islam adalah Abu Hamid Al-Ghazali. Al-Ghazali merupakan ulama sufi sekaligus filosof yang menaruh perhatian besar pada aspek jiwa (*nafs*), kebahagiaan (*sa‘ādah*), dan kesempurnaan manusia. Karya monumentalnya *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn* menjadi rujukan utama dalam menggali konsep kebahagiaan yang komprehensif dan transenden.⁴

3 World Health Organization. Global Health Observatory (GHO) Data – Mental Health. WHO Data Portal, 2025.
<https://www.who.int/data/gho/data/themes/mental-health>.

4 Maulana Abi Khatfah, “Kebahagiaan Dalam Pandangan Imam Al-Ghazali Dan Thomas Aquinas : Perbandingan Spiritual Dan Filosofis” 2, no. 2 (2024): 192–205.

Dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, Al-Ghazali menjelaskan bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada pemenuhan keinginan jasmani, melainkan pada penyucian jiwa dan kedekatan dengan Allah.⁵ Ia berkata:

السعادة في تحقيق معرفة الله والوصول إلى قربته ودوام ذكره

*Kebahagiaan itu terletak dalam meraih ma'rifat kepada Allah, mendekat kepada-Nya, dan senantiasa mengingat-Nya.*⁶

Pemikiran Al-Ghazali sangat menekankan keseimbangan antara akal, hati, dan tindakan. Baginya, kebahagiaan bukan sekadar soal emosional atau psikologis, tetapi hasil dari harmoni antara potensi ruhani dan tindakan etis. Ia mengklasifikasikan manusia menjadi empat tingkatan: *syahwānī* (pengikut hawa nafsu), *ghadhabī* (emosional), *'ilmī* (berilmu), dan *ilāhī* (ketuhanan). Kebahagiaan tertinggi hanya dicapai oleh manusia yang mampu mencapai derajat ilāhī melalui taubat, mujahadah, dan tafakkur.⁷

Konsep kebahagiaan Al-Ghazali bukan hanya bersifat teoritis, tetapi aplikatif dalam kesehatan mental. Ia menekankan pentingnya *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) sebagai terapi utama dalam mengatasi stres, kegelisahan, dan depresi. Dalam *Ihyā'*, ia menyebutkan:

من عرف نفسه فقد عرف ربه، ومن جاهد نفسه فقد نجا

Barang siapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya, dan barang siapa bersungguh-sungguh melawan dirinya, maka ia akan selamat.

5 Sukma Bahrudin, "Konsep Kebahagiaan Menurut Aristoteles Dan Al-Ghazali (Studi Komparasi)," Skripsi, 2021, 1–168.

6 Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, ed. 'Iṣām Farḥān (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, n.d.), Juz 3, Kitāb Riyāḍat al-Nafs.

7 Nadia Safitri and Idrus Al-Kaf, "Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dalam Kimiya As-Sa'Adah Dan Relevansinya Terhadap Rumah Tangga," *EL-FIKR: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam* 2, no. 2 (2021): 39–57, doi:10.19109/el-fikr.v2i2.10837.

Konsep ini sangat relevan dengan krisis identitas dan kebingungan eksistensial yang banyak dialami oleh Muslim generasi modern. Ketika orientasi hidup lebih banyak diarahkan pada popularitas, validasi sosial, dan kepuasan materi, ajaran Al-Ghazali hadir sebagai alternatif yang menawarkan kedalaman spiritual dan makna hidup sejati.

Selain itu, Al-Ghazali juga sangat berpengaruh dalam di pesantren-pesantren. Kitab *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* masih banyak dikaji hingga hari ini, bahkan menjadi bahan kajian wajib dalam pengajian rutin di berbagai lembaga pendidikan tradisional. Oleh karena itu, pemikiran Al-Ghazali tidak hanya penting secara historis, tetapi juga masih hidup dalam praksis keilmuan umat Islam kontemporer.⁸

Ketertarikan terhadap pemikiran Al-Ghazali bukan hanya karena kedalaman intelektualnya, tetapi juga karena kemampuan beliau dalam mengintegrasikan dimensi syariat, tasawuf, dan filsafat secara harmonis. Ia tidak menolak dunia, tetapi mengarahkan manusia untuk memahami dunia dalam kerangka akhirat. Hal ini menjadikan pemikirannya sangat aplikatif dalam menjawab kegelisahan psikologis umat masa kini.

Dengan menelaah konsep kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali, kita dapat memperoleh perspektif baru dalam memandang kesehatan mental bukan hanya sebagai isu medis atau psikologis, tetapi juga spiritual dan eksistensial. Dalam pandangan Al-Ghazali, kebahagiaan sejati adalah kondisi batin yang stabil, terarah kepada Tuhan, dan bebas dari dominasi hawa nafsu yang menyesatkan.⁹

8 Antlata Digi Maulana Syah, M Anang Sholikhudin, and Achmad Yusuf, "Konsep Pendidikan Karakter Al-Ghazali Dalam Kitab *Ihya'Ulumuddin* Dan Relevansinya Terhadap Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila," *Mudir: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2023): 118–35.

9 Bahrudin, "Konsep Kebahagiaan Menurut Aristoteles Dan Al-Ghazali (Studi Komparasi)."

Oleh karena itu, penting bagi umat Islam, khususnya generasi muda, untuk mengakses dan memahami kembali khazanah keilmuan Islam klasik. Mengkaji Al-Ghazali berarti menggali nilai-nilai luhur yang bisa menjadi pedoman dalam menghadapi tekanan hidup modern, sekaligus membangun ketahanan mental dan spiritual yang kokoh.

Dalam konteks penelitian ini, istilah *Muslim modern* merujuk pada generasi Muslim yang hidup di era kontemporer, khususnya generasi milenial (*Millennials/Gen Y*) dan generasi Z (*Gen Z*), yang tumbuh di tengah perkembangan globalisasi, digitalisasi, dan modernisasi budaya. Generasi milenial umumnya didefinisikan sebagai kelompok yang lahir antara **1981 hingga 1996**, sedangkan generasi Z mencakup mereka yang lahir antara **1997 hingga 2012**.¹⁰

Kedua generasi ini menempati proporsi besar dalam populasi Muslim dunia dan menghadapi dinamika sosial yang berbeda dari generasi sebelumnya. Pola hidup yang serba cepat, paparan intensif terhadap media digital, serta tantangan identitas di tengah arus globalisasi membuat mereka lebih rentan terhadap problem kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, dan krisis makna hidup. Oleh karena itu, kajian mengenai relevansi konsep kebahagiaan Al-Ghazali menjadi signifikan, karena mampu memberikan alternatif spiritual dan eksistensial dalam menghadapi problematika mental yang dialami oleh Muslim modern.

Penelitian ini mencoba mengisi kekosongan tersebut dengan menjadikan pemikiran Al-Ghazali sebagai objek kajian yang dikaitkan secara langsung dengan kondisi

¹⁰ Pew Research Center, "Defining Generations: Where Millennials End and Generation Z Begins," *Pew Research Center*, 2019, <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>.

mental Muslim modern. Dengan pendekatan konseptual dan relevansi kontekstual, skripsi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam wacana kesehatan mental Islami.

Penelitian ini tidak hanya penting secara akademik, tetapi juga praktis. Di tengah meningkatnya kasus depresi, kegelisahan, dan kehilangan arah hidup di kalangan Muslim modern, pemikiran Al-Ghazali dapat menjadi rujukan alternatif dalam merumuskan strategi preventif dan kuratif berbasis spiritual Islam.

Berdasarkan alasan-alasan tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam konsep kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali dan menelaah relevansinya terhadap kesehatan mental Muslim modern. Dengan menjadikan *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* sebagai sumber utama, penelitian ini berupaya menjembatani antara khazanah klasik Islam dan tantangan psikososial kontemporer umat Islam

B. Rumusan Masalah

Dari pemaparan latar belakang di atas, maka penelitian ini memiliki pokok permasalahan yakni:

1. Apa saja persoalan dan problematika kesehatan mental yang dihadapi oleh Muslim modern?
2. Bagaimana relevansi konsep kebahagiaan Al-Ghazali dengan tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh Muslim modern?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Menganalisis persoalan dan problematika kesehatan mental yang dihadapi oleh Muslim modern,

- b. Menganalisis relevansi konsep kebahagiaan Al-Ghazali dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental Muslim modern.

2. Kegunaan Penelitian

- a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai kebahagiaan dalam Islam dan kaitannya dengan psikologi modern.
- b. Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi praktisi kesehatan mental, akademisi, serta masyarakat Muslim dalam memahami dan menerapkan konsep kebahagiaan Al-Ghazali untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

D. Kajian Pustaka

Al-Ghazali, Abu Hamid. (2011). *"Ihya' Ulum al-Din"*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah. Buku ini merupakan salah satu karya utama Al-Ghazali yang menguraikan konsep kebahagiaan sejati (sa'adah) sebagai tujuan akhir manusia. Al-Ghazali menekankan bahwa kebahagiaan hanya dapat dicapai melalui penyucian jiwa, kedekatan dengan Allah, dan pengendalian hawa nafsu. Konsep ini memiliki relevansi dalam terapi psikologi Islam modern yang menekankan pentingnya spiritualitas dalam kesehatan mental.¹¹

Saude "Pemikiran Harun Nasution Tentang Mistisisme Dalam Islam" Disertasi. UIN Makassar. Menjelaskan aspek filosofis dan mistisisme dalam Islam, termasuk pemikiran Al-Ghazali mengenai kebahagiaan. Dalam analisisnya, Nasution menyoroti perbedaan antara kebahagiaan duniawi dan ukhrawi menurut Al-Ghazali, serta bagaimana perspektif ini masih diterapkan dalam psikologi Islam kontemporer.¹²

¹¹ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama* (Jakarta: Republika Penerbit, 2011).

¹² Saude, *Pemikiran Harun Nasution Tentang Mistisisme Dalam Islam*, 2011.

Erik, dkk “Kebahagiaan menurut Al-Ghazali(Kajian terhadap Kitab Kimiyatus Sa’adah)”. Erik menguraikan Teologi kebahagiaan menurut Al-Ghazali dalam *Kimiyatus Sa’adah* menekankan bahwa kebahagiaan sejati (*sa’adah*) hanya dapat dicapai melalui penyucian jiwa dan pendekatan diri kepada Allah. Al-Ghazali membagi kebahagiaan menjadi dua aspek utama: kebahagiaan duniawi yang bersifat sementara dan kebahagiaan ukhrawi yang abadi. Menurutnya, kebahagiaan hakiki tidak terletak pada kenikmatan materi, melainkan dalam mengenal dan mencintai Allah, serta menjalankan hidup sesuai dengan tuntunan-Nya. Proses pencapaiannya melibatkan penyucian hati dari sifat-sifat tercela, peningkatan akhlak mulia, dan pengamalan ilmu yang bermanfaat. Dengan demikian, kebahagiaan dalam pandangan Al-Ghazali adalah kesempurnaan ruhani yang membawa manusia pada kedekatan dengan Allah, yang merupakan tujuan utama kehidupan.¹³

Jihad Solahudin “Kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Martin Seligman” memiliki kesamaan dalam menekankan pentingnya makna dan kebajikan dalam hidup, tetapi berbeda dalam pendekatan filosofis dan spiritualnya. Al-Ghazali dalam *Kimiyatus Sa’adah* menyatakan bahwa kebahagiaan sejati (*sa’adah*) hanya dapat dicapai melalui penyucian jiwa, pengenalan terhadap Allah, serta menjalankan kehidupan sesuai dengan ajaran-Nya. Kebahagiaan bagi Al-Ghazali bersifat transendental, berfokus pada kebahagiaan ukhrawi yang abadi melalui ibadah, ilmu, dan akhlak yang baik. Sementara itu, Martin Seligman dalam teori *Positive Psychology* mengembangkan konsep *PERMA* (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment) yang

13 Erik Martin and Radea Yuli Ahmad Hambali, “Teologi Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali (Kajian Terhadap Kitab Kimiyatus Sa’adah),” *Jurnal Riset Agama* 3, no. 1 (2023): 17–32, doi:10.15575/jra.v3i1.19318.

menekankan bahwa kebahagiaan bersumber dari emosi positif, keterlibatan dalam aktivitas bermakna, hubungan sosial yang baik, menemukan tujuan hidup, serta pencapaian pribadi. Jika Al-Ghazali melihat kebahagiaan sebagai jalan menuju Tuhan, Seligman memandangnya sebagai kondisi psikologis yang dapat dioptimalkan melalui penguatan karakter dan pengalaman positif dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun berbeda perspektif, keduanya menegaskan bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya bersumber dari kesenangan materi, tetapi dari nilai-nilai kebaikan yang lebih tinggi.¹⁴

Nadia, “Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dalam *Kimiya As-Sa’Adah* Dan Relevansinya Terhadap Rumah Tangga” Dalam penelitian Nadia tentang *Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali dalam Kimiya As-Sa’adah dan Relevansinya Terhadap Rumah Tangga*, dijelaskan bahwa kebahagiaan sejati (*sa’adah*) menurut Al-Ghazali tidak hanya didasarkan pada kesenangan duniawi, tetapi lebih pada nilai-nilai spiritual dan akhlak yang baik. Al-Ghazali menekankan bahwa kebahagiaan diperoleh melalui keselarasan antara hati, akal, dan tindakan yang sesuai dengan ajaran Islam. Dalam konteks rumah tangga, konsep ini relevan karena keluarga yang bahagia bukan hanya yang dipenuhi materi, tetapi yang didasarkan pada kasih sayang, ketakwaan, dan saling mendukung dalam kebaikan. Pendidikan moral, kesabaran, dan hubungan yang harmonis menjadi kunci dalam mencapai kebahagiaan rumah tangga yang sejati, sesuai dengan prinsip yang diajarkan dalam *Kimiya As-Sa’adah*.¹⁵

14 Jihad Solahuddin, *Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dan Martin Seligman*, INNER: Journal of Psychological Research E-ISSN, vol. 12, 2024, <https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/460%0Ahttps://jims.umsida.ac.id/index.php/jims/article/view/1599%0Ahttps://jims.umsida.ac.id/index.php/jims/article/view/1599/1838>.

15 Safitri and Al-Kaf, “Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dalam *Kimiya As-Sa’Adah* Dan Relevansinya Terhadap Rumah Tangga.”

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas konsep kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali, terdapat beberapa kesenjangan yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagian besar studi, seperti yang dilakukan oleh Mazaya dan Soleh (2023), menyoroti bagaimana konsep kebahagiaan Al-Ghazali dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pendekatan sufistik. Namun, penelitian ini lebih menekankan pada aspek teoritis tanpa mengkaji aplikasi praktisnya dalam konteks kesehatan mental Muslim modern.

Selain itu, penelitian oleh Arroisi membahas pandangan Al-Ghazali tentang hakikat manusia dan pencarian kebahagiaan spiritual. Meskipun memberikan wawasan mendalam tentang dimensi spiritual, studi ini kurang mengintegrasikan konsep tersebut dengan praktik psikoterapi Islam yang sistematis. Demikian pula, Martin dan Hambali dalam kajiannya terhadap kitab *Kimiyatus Sa'adah* menekankan pentingnya penyucian jiwa untuk mencapai kebahagiaan sejati, namun tidak memberikan pendekatan empiris mengenai dampaknya terhadap kesehatan mental Muslim di era digital dan globalisasi.

Lebih lanjut, studi yang dilakukan oleh peneliti lain cenderung fokus pada analisis literatur tanpa pendekatan empiris yang meneliti dampak nyata dari konsep kebahagiaan Al-Ghazali terhadap kesejahteraan mental Muslim modern. Misalnya, penelitian yang membahas penggunaan pendekatan Al-Ghazali dalam menghadapi masalah kesehatan mental di komunitas Muslim menyoroti pentingnya pembersihan spiritual (*tazkiyatun nafs*) melalui praktik seperti dzikir dan taubat. Namun, studi ini tidak memberikan data empiris mengenai efektivitas pendekatan tersebut dalam konteks psikoterapi modern.

Tabel

Kajian Pustaka

Nama Penulis & Judul	Fokus Kajian	Temuan Utama	Kelemahan/Kesenjangan	Pembeda dengan Skripsi Ini
----------------------	--------------	--------------	-----------------------	----------------------------

Saude – <i>Pemikiran Harun Nasution Tentang Mistisisme Dalam Islam</i> (Disertasi, UIN Makassar)	Aspek filosofis dan mistisisme, termasuk kebahagiaan dalam Islam menurut Al-Ghazali	Menyoroti perbedaan kebahagiaan duniawi dan ukhrawi menurut Al-Ghazali dan implikasinya dalam psikologi Islam kontemporer	Bersifat filosofis-teoritis, tidak fokus pada relevansi dengan kesehatan mental secara spesifik	Skripsi ini membumikan konsep tersebut pada konteks praktik kesehatan mental Muslim modern
Erik, dkk – <i>Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali (Kajian Kimiyatus Sa'adah)</i>	Teologi kebahagiaan dalam Kimiyatus Sa'adah	Kebahagiaan dicapai melalui penyucian jiwa, pengenalan Allah, dan pengamalan ilmu	Fokusnya masih pada kajian normatif-teologis	Skripsi ini menekankan integrasi nilai spiritual dengan pendekatan psikologis kontemporer
Jihad Solahudin – <i>Kebahagiaan menurut Al-Ghazali dan Martin Seligman</i>	Perbandingan konsep kebahagiaan spiritual (Al-Ghazali) dan psikologis (Seligman)	Kebahagiaan transendental vs. psikologis positif	Tidak membahas dampak praktis pada Muslim modern dalam konteks aktual (misalnya kesehatan mental)	Skripsi ini mengeksplorasi aplikasi konsep Al-Ghazali dalam terapi dan kesejahteraan mental Muslim
Nadia – <i>Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali dan Relevansinya Terhadap Rumah Tangga</i>	Relevansi kebahagiaan spiritual untuk kebahagiaan rumah tangga	Menekankan nilai-nilai spiritual dalam membangun keluarga yang harmonis	Fokusnya terbatas pada ruang lingkup keluarga	Skripsi ini membawa konsep kebahagiaan Al-Ghazali pada ranah kesehatan mental Mu

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengintegrasikan konsep kebahagiaan Al-Ghazali ke dalam praktik psikoterapi Islam secara sistematis dan mengevaluasi dampaknya terhadap kesehatan mental Muslim modern melalui pendekatan empiris. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam bidang psikologi Islam dan kesehatan mental, khususnya dalam menghadapi tantangan di era digital dan globalisasi.

E. Kerangka Teori

Dalam penelitian ini, teori berfungsi sebagai landasan konseptual untuk memahami dan menganalisis gagasan kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali serta relevansinya terhadap kesehatan mental Muslim modern. Teori yang dibahas akan memberikan kerangka berpikir yang terarah dalam mengkaji nilai-nilai spiritual yang dikemukakan Al-Ghazali, terutama melalui karyanya *Ihya Ulumuddin*, sekaligus mengaitkannya dengan konsep kesehatan mental dalam konteks kontemporer. Dengan demikian, teori dalam skripsi ini berperan sebagai pisau analisis yang menjembatani antara pemikiran sufistik klasik dan pendekatan psikologis modern yang berorientasi pada kesejahteraan jiwa.

1. Konsep Kebahagiaan dalam Islam

Konsep kebahagiaan dalam Islam (*sa'adah*) merupakan keadaan jiwa yang tenteram dan harmonis yang diperoleh melalui keseimbangan antara aspek duniawi dan ukhrawi. Islam tidak hanya mendefinisikan kebahagiaan sebagai kesenangan fisik dan materi, tetapi juga sebagai ketenangan batin yang lahir dari ketaatan kepada Allah.¹⁶ Dalam Al-Qur'an, kebahagiaan dikaitkan dengan ketakwaan dan amal saleh, sebagaimana disebutkan dalam QS. An-Nahl [16]: 97 bahwa mereka yang beriman dan beramal saleh akan mendapatkan kehidupan yang baik (*hayatan thayyibah*). Selain itu, kebahagiaan sejati juga dihubungkan dengan ketenangan hati melalui dzikir dan mengingat Allah, seperti dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28, yang menyatakan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Dengan demikian, Islam memandang kebahagiaan sebagai pencapaian kesejahteraan spiritual yang tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga abadi.

¹⁶ Solahuddin, *Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dan Martin Seligman*.

Dalam Islam, kebahagiaan dibagi menjadi dua aspek utama: *sa'adah duniawiyyah* (kebahagiaan duniawi) dan *sa'adah ukhrawiyyah* (kebahagiaan ukhrawi). Kebahagiaan duniawi meliputi kesehatan, rezeki yang halal, dan hubungan sosial yang baik, sedangkan kebahagiaan ukhrawi merupakan puncak kebahagiaan yang diperoleh melalui kedekatan dengan Allah dan keberhasilan di akhirat.¹⁷ Ulama seperti Al-Ghazali menekankan bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa dicapai melalui ilmu, amal saleh, dan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Dalam pandangan Islam, kebahagiaan bukan sekadar mengejar kesenangan sementara, tetapi sebuah perjalanan menuju kehidupan yang lebih baik di dunia dan akhirat, dengan menjaga keseimbangan antara aspek spiritual, moral, dan sosial dalam kehidupan manusia.

a. Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an dan Hadis

Konsep kebahagiaan dalam Islam memiliki makna yang lebih dalam dibandingkan sekadar kesenangan fisik atau materi. Dalam Islam, kebahagiaan (*sa'adah*) berkaitan erat dengan ketenangan jiwa (*sakinah*) dan ketenteraman hati yang diperoleh melalui hubungan yang kuat dengan Allah SWT. Dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28, Allah berfirman, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*" Ayat ini menegaskan bahwa kebahagiaan sejati tidak bersumber dari kesenangan duniawi semata, tetapi dari ketenangan batin yang diperoleh melalui dzikir dan ibadah kepada Allah. Ketika seseorang merasa dekat dengan Allah dan

17 Masfi Sya'fiatul Ummah, "Konsep Kebahagiaan Menurut Islam Dan Psikologi (Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Erich Fromm)," Sustainability (Switzerland) 11, no. 1 (2019): 1–14, [http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI).

yakin bahwa segala sesuatu berada dalam kendali-Nya, maka hatinya akan merasa damai, terhindar dari kegelisahan, dan mampu menghadapi berbagai ujian kehidupan dengan lebih sabar dan ikhlas.¹⁸

Selain ketenangan jiwa, kebahagiaan dalam Islam juga dikaitkan dengan ketakwaan dan amal saleh. QS. An-Nahl [16]: 97 menegaskan bahwa, *"Barang siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti Kami akan berikan kepadanya kehidupan yang baik (hayatan thayyibah), dan Kami akan beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan."* Ayat ini menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati bukan hanya berasal dari kepemilikan materi, tetapi dari kualitas keimanan dan amal saleh seseorang. Dalam Islam, kebahagiaan tidak sekadar bersifat eksternal atau tampak dari luar, tetapi lebih kepada kondisi batin yang dirasakan oleh seseorang yang senantiasa menjalani kehidupan sesuai dengan petunjuk Allah.

Hadis Rasulullah SAW juga menjelaskan bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya bergantung pada harta, tetapi lebih kepada keberkahan dan kebaikan hati. Rasulullah SAW bersabda, *"Bukanlah kekayaan itu karena banyaknya harta, tetapi kekayaan yang sebenarnya adalah kaya hati."* (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini menegaskan bahwa seseorang yang memiliki hati yang bersih, penuh syukur, dan ridha terhadap ketentuan

18 Safitri and Al-Kaf, "Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dalam Kimiya As-Sa'Adah Dan Relevansinya Terhadap Rumah Tangga."

Allah akan merasakan kebahagiaan sejati, meskipun secara materi mungkin tidak memiliki banyak harta. Sebaliknya, orang yang terus mengejar kesenangan duniawi tanpa memiliki ketakwaan sering kali tetap merasa gelisah dan tidak puas. Oleh karena itu, kebahagiaan dalam Islam lebih menekankan pada aspek spiritual dan keberkahan dalam kehidupan, bukan semata-mata pada pencapaian duniawi.¹⁹

Dengan demikian, kebahagiaan dalam Islam adalah suatu keadaan jiwa yang tenteram, yang diperoleh melalui hubungan yang dekat dengan Allah, ketakwaan, dan amal saleh. Kebahagiaan sejati bukanlah sesuatu yang dapat dibeli dengan harta, melainkan sesuatu yang tumbuh dari dalam diri seseorang ketika ia mampu mensyukuri nikmat yang telah diberikan Allah dan menjalani hidup dengan penuh keikhlasan. Islam mengajarkan keseimbangan antara usaha duniawi dan orientasi akhirat, sehingga seorang Muslim dapat meraih kebahagiaan hakiki yang tidak hanya dirasakan di dunia, tetapi juga menjadi bekal menuju kebahagiaan abadi di akhirat.²⁰

b. Perbedaan antara Kebahagiaan Duniawi dan Ukhrawi

Dalam Islam, kebahagiaan terbagi menjadi dua aspek utama, yaitu *sa'adah dunyawiiyyah* (kebahagiaan duniawi) dan *sa'adah ukhrawiiyyah* (kebahagiaan ukhrawi).²¹

19 Aulia Fitridah, Ilham Asqalani, and Kalimantan Selatan, "Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali," *Al-Ma'had* 01, no. 01 (2023): 1–24.

20 Ary Antony Putra, "Konsep Pendidikan Agama Islam Perspektif Imam Al-Ghazali," *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 1, no. 1 (2017): 41–54, doi:10.25299/althariqah.2016.vol1(1).617.

21 Safitri and Al-Kaf, "Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dalam Kimiya As-Sa'Adah Dan Relevansinya Terhadap Rumah Tangga."

1. *Sa'adah dunyawiyah*

Merujuk pada kebahagiaan yang berkaitan dengan kesejahteraan fisik, materi, dan hubungan sosial yang baik. Kebahagiaan ini meliputi kesehatan yang prima, rezeki yang halal dan cukup, serta keharmonisan dalam keluarga dan lingkungan sosial. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki pekerjaan yang layak, harta yang mencukupi, dan kehidupan sosial yang stabil dapat merasakan kebahagiaan duniawi. Dalam Islam, kebahagiaan ini tidak dianggap sebagai sesuatu yang negatif, selama digunakan dengan cara yang benar dan tidak melalaikan kewajiban kepada Allah.²²

2. *Sa'adah ukhrawiyah*

Kebahagiaan yang lebih tinggi, yang bersumber dari kedekatan dengan Allah dan persiapan menuju kehidupan akhirat. Kebahagiaan ini tidak tergantung pada faktor materi, melainkan pada kualitas iman, amal saleh, dan hubungan spiritual seseorang dengan Sang Pencipta. QS. Al-Baqarah [2]: 2 menyebutkan bahwa petunjuk Allah dalam Al-Qur'an adalah jalan menuju kebahagiaan hakiki, yang membawa ketenangan jiwa dan keselamatan di akhirat. Kebahagiaan ukhrawi juga diperoleh melalui ibadah yang tulus, ketakwaan, dan menjalankan perintah Allah dengan penuh keikhlasan. Bahkan, dalam keadaan sulit atau miskin secara materi, seseorang yang memiliki kebahagiaan ukhrawi tetap akan

22 Fitridah, Asqalani, and Selatan, "Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali."

merasa tenteram dan bersyukur karena yakin bahwa Allah telah menyiapkan balasan terbaik di akhirat.²³

Islam mengajarkan keseimbangan antara kebahagiaan dunia dan akhirat. Seorang Muslim tidak dilarang untuk mencari kebahagiaan duniawi, tetapi harus tetap mengutamakan kebahagiaan ukhrawi. QS. Al-Qashash [28]: 77 mengingatkan, "*Carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi jangan lupakan bagianmu di dunia...*" Ayat ini menunjukkan bahwa Islam mendorong umatnya untuk berusaha meraih kesejahteraan di dunia, namun tetap mengutamakan kehidupan akhirat. Jika seseorang terlalu fokus pada dunia hingga melupakan akhirat, maka ia akan kehilangan kebahagiaan sejati. Sebaliknya, jika seseorang hanya mengejar kebahagiaan ukhrawi tanpa memperhatikan aspek duniawi, maka ia bisa kehilangan keseimbangan dalam hidup.

Oleh karena itu, kebahagiaan sejati dalam Islam bukan hanya tentang memenuhi kebutuhan duniawi atau semata-mata berorientasi pada akhirat, melainkan menemukan keseimbangan antara keduanya. Seorang Muslim idealnya memanfaatkan dunia sebagai sarana untuk meraih kebahagiaan ukhrawi dengan menjalani kehidupan yang halal, membantu sesama, serta memperbanyak amal kebaikan. Dengan demikian, kebahagiaan yang diperoleh tidak hanya dirasakan sementara di dunia, tetapi juga menjadi bekal untuk kehidupan yang lebih baik di akhirat.

23 Martin and Hambali, "Teologi Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali (Kajian Terhadap Kitab Kimiyatus Sa'adah)."

c. Perspektif Ulama Klasik dan Kontemporer tentang Kebahagiaan

1. Pemikiran Ulama Klasik tentang Kebahagiaan

Pemikiran tentang kebahagiaan dalam Islam telah dikaji secara mendalam oleh para ulama klasik seperti Al-Farabi, Ibn Sina, dan Al-Raghib Al-Isfahani. Al-Farabi (872–950 M), seorang filsuf Muslim terkemuka, mengaitkan kebahagiaan dengan pencapaian kesempurnaan akal dan kebajikan moral. Menurutnya, kebahagiaan sejati (*sa'adah*) hanya dapat dicapai melalui ilmu dan filsafat yang membawa manusia pada pemahaman hakikat kehidupan dan mendekatkannya kepada Tuhan.²⁴

Al-Farabi juga menekankan pentingnya masyarakat yang adil dan pemimpin yang bijaksana dalam menciptakan kebahagiaan kolektif.

Ibn Sina (980–1037 M) memiliki pandangan yang sejalan dengan Al-Farabi, tetapi lebih menekankan pada kebahagiaan sebagai hasil dari penyatuan jiwa dengan akal aktif (*intellectus agens*). Ia percaya bahwa manusia mencapai kebahagiaan tertinggi ketika ia mampu mengembangkan akalnya untuk memahami hakikat Tuhan.

Sementara itu, Al-Raghib Al-Isfahani berpendapat bahwa kebahagiaan adalah kesempurnaan yang diraih melalui ilmu dan amal saleh. Ia membagi kebahagiaan menjadi kebahagiaan duniawi yang bersifat sementara dan kebahagiaan ukhrawi yang bersifat abadi, dengan

24 Mariani Mariani, "Pemikiran Pendidikan Islam Menurut Muhammad 'Athiyah Al-Abrasyi," *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam* 12, no. 1 (2022): 1, doi:10.18592/jtipai.v12i1.6461.

menekankan bahwa kebahagiaan akhirat harus menjadi tujuan utama manusia.

2. Konsep Kebahagiaan dalam Islam menurut Ulama Kontemporer

Ulama kontemporer seperti Yusuf Al-Qaradawi dan Said Nursi juga memberikan pandangan yang mendalam tentang kebahagiaan dalam Islam. Yusuf Al-Qaradawi menekankan bahwa kebahagiaan tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga melibatkan kesejahteraan sosial dan ekonomi. Menurutnya, kebahagiaan sejati dicapai melalui keseimbangan antara hubungan manusia dengan Allah (*hablum minallah*), hubungan manusia dengan sesama (*hablum minannas*), dan hubungan manusia dengan lingkungan (*hablum minal 'alam*). Ia menegaskan bahwa Islam tidak menolak kebahagiaan duniawi, tetapi mengajarkan bahwa kebahagiaan tersebut harus dijadikan sarana untuk mencapai kebahagiaan ukhrawi.

Said Nursi, seorang pemikir Islam dari Turki, menekankan bahwa kebahagiaan sejati terletak pada keimanan yang kuat dan pemahaman yang mendalam tentang makna kehidupan. Ia menulis dalam *Risale-i Nur* bahwa dunia ini adalah tempat ujian, dan kebahagiaan duniawi sering kali bersifat semu. Menurutnya, seseorang yang hanya mengejar kebahagiaan duniawi akan selalu merasa gelisah karena dunia bersifat sementara. Oleh karena itu, ia mengajarkan bahwa kebahagiaan yang hakiki diperoleh melalui ketenangan hati, keyakinan kepada takdir, serta kepasrahan kepada Allah.

3. Integrasi Pemikiran Ulama Klasik dan Kontemporer

Meskipun terdapat perbedaan dalam pendekatan ulama klasik dan kontemporer mengenai kebahagiaan, keduanya memiliki kesamaan dalam menekankan pentingnya keseimbangan antara dunia dan akhirat. Para ulama klasik lebih menyoroti aspek intelektual dan filsafat dalam mencapai kebahagiaan, sementara ulama kontemporer menekankan pada kesejahteraan sosial dan spiritual sebagai faktor utama kebahagiaan.²⁵

Islam mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati bukan hanya terletak pada pencapaian materi atau kecerdasan intelektual semata, tetapi juga pada keseimbangan spiritual, moral, dan sosial. Baik pemikiran klasik maupun kontemporer menegaskan bahwa kebahagiaan tidak dapat dicapai tanpa kesadaran akan tujuan hidup yang lebih besar, yaitu mendekatkan diri kepada Allah. Dengan demikian, pemahaman yang holistik tentang kebahagiaan dalam Islam dapat menjadi pedoman bagi Muslim modern dalam menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan seimbang.

2. Teori Kesehatan Mental dalam Psikologi Modern

a. Definisi dan Indikator Kesehatan Mental

Kesehatan mental didefinisikan oleh World Health Organization (WHO) sebagai keadaan kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensinya sendiri, menghadapi tekanan hidup secara wajar, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Dalam konteks psikologi,

²⁵ Ahmad Muwafiq et al., "Konsep Sukses Dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Al-Asr Ayat 1-3," Al-Qorni : Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir 5, no. 1 (2020).

kesehatan mental tidak hanya berarti ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan berbagai situasi kehidupan. Seorang individu dengan kesehatan mental yang baik dapat berpikir jernih, mengelola emosi secara efektif, serta mempertahankan keseimbangan antara kehidupan pribadi, sosial, dan profesional.

Salah satu indikator utama kesehatan mental adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dan stres. Kemampuan ini mencakup kesadaran diri terhadap perasaan, kemampuan mengontrol reaksi emosional dalam berbagai situasi, serta ketahanan psikologis (*resilience*) dalam menghadapi kesulitan hidup. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu menghadapi tekanan dengan strategi koping yang sehat, seperti berpikir positif, mencari dukungan sosial, dan melakukan aktivitas yang dapat mengurangi stres, seperti olahraga atau meditasi. Sebaliknya, ketidakmampuan mengelola emosi dan stres dapat menyebabkan gangguan kecemasan, depresi, serta berbagai masalah psikologis lainnya.²⁶

Selain itu, kesehatan mental juga ditandai dengan kemampuan seseorang dalam membangun hubungan sosial yang sehat serta menemukan makna dan kepuasan dalam hidup. Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan interaksi yang positif dengan orang lain untuk menjaga keseimbangan emosionalnya. Hubungan yang baik dengan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar dapat meningkatkan rasa percaya diri serta memperkuat kesejahteraan

26 Hendra Suwardana, "Revolusi Industri 4.0 Berbasis Revolusi Mental," JATI UNIK : Jurnal Ilmiah Teknik Dan Manajemen Industri 1, no. 2 (2018): 109–18, doi:10.30737/jatiunik.v1i2.117.

psikologis. Di sisi lain, makna hidup dan kepuasan diri menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental, di mana individu merasa hidupnya memiliki tujuan dan nilai yang berharga. Dengan demikian, kesehatan mental yang optimal bukan hanya tentang menghindari gangguan psikologis, tetapi juga tentang membangun kehidupan yang bermakna dan seimbang.

b. Teori Psikologi tentang Kesehatan Mental

1) Teori Hierarki Kebutuhan Maslow

Teori Hierarki Kebutuhan yang dikembangkan oleh Abraham Maslow menjelaskan bahwa manusia memiliki lima tingkatan kebutuhan yang harus dipenuhi secara berurutan untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan. Lima tingkatan tersebut meliputi kebutuhan fisiologis (makan, minum, tidur), kebutuhan keamanan (rasa aman secara fisik dan finansial), kebutuhan sosial (rasa memiliki, kasih sayang, dan hubungan dengan orang lain), kebutuhan penghargaan (pengakuan dan rasa dihargai), serta yang tertinggi adalah aktualisasi diri.²⁷

Aktualisasi diri merupakan pencapaian potensi maksimal seseorang, baik dalam hal kreativitas, keahlian, maupun kontribusi bagi masyarakat. Dalam konteks kebahagiaan, Maslow menekankan bahwa kebahagiaan tertinggi diperoleh ketika seseorang mencapai

²⁷ Mark E. Koltko-Rivera, "Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification," *Review of General Psychology* 10, no. 4 (2006): 302–17, doi:10.1037/1089-2680.10.4.302.

aktualisasi diri, yaitu ketika ia dapat menjalani kehidupan yang bermakna dan sesuai dengan nilai-nilai pribadinya.²⁸

2) Teori Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well-Being, SWB*)

Teori Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well-Being, SWB*) berfokus pada bagaimana individu menilai kehidupannya sendiri berdasarkan perasaan bahagia dan kepuasan hidup. Menurut teori ini, kebahagiaan merupakan hasil dari dua aspek utama: kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan keseimbangan emosi positif. Kepuasan hidup mengacu pada bagaimana seseorang menilai kualitas hidupnya secara keseluruhan, apakah ia merasa hidupnya bermakna dan sesuai dengan harapannya. Sementara itu, keseimbangan emosi positif mencakup dominasi perasaan-perasaan positif seperti rasa syukur, cinta, dan optimisme dibandingkan dengan perasaan negatif seperti kecemasan dan kesedihan. Teori ini menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak hanya bergantung pada faktor eksternal seperti kekayaan dan status sosial, tetapi lebih kepada bagaimana seseorang memaknai dan merespons kehidupannya.

3) Psikologi Positif (*Positive Psychology – Martin Seligman*)

Martin Seligman, seorang pelopor dalam psikologi positif, mengembangkan model *PERMA* sebagai fondasi kebahagiaan dan

28 Mohamat Hadori, "Aktualisasi-Diri (Self Actualization): Sebuah Manifestasi Puncak Potensi Individu Berkepribadian Sehat," Jurnal Lisan Al-Hal 9, no. 2 (2015): 261–87, <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/lisanalhal/article/view/92/79>.

kesejahteraan psikologis. Model ini terdiri dari lima elemen utama, yaitu:

- a. ***Positive Emotion*** (Emosi Positif): Mengembangkan perasaan positif seperti syukur, kebahagiaan, dan harapan.
- b. ***Engagement*** (Keterlibatan): Merasakan kepuasan melalui aktivitas yang memberikan tantangan dan keterlibatan penuh (*flow*).
- c. ***Relationships*** (Hubungan Sosial): Memiliki hubungan yang sehat dan mendukung dengan orang lain.
- d. ***Meaning*** (Makna Hidup): Menemukan tujuan hidup yang lebih besar dari diri sendiri, seperti melalui agama, pekerjaan, atau kontribusi sosial.
- e. ***Achievement*** (Pencapaian): Meraih keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan yang memberikan rasa bangga dan percaya diri. Menurut Seligman, kebahagiaan sejati tidak hanya berasal dari emosi positif semata, tetapi juga dari keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, hubungan sosial yang baik, serta pencapaian pribadi yang memberikan rasa kebermaknaan dan kepuasan hidup.²⁹

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

²⁹ Solahuddin, *Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dan Martin Seligman*.

Penelitian ini merupakan penelitian **kualitatif** dengan pendekatan **kepustakaan** (*library research*). Pendekatan ini digunakan untuk menggali pemikiran Al-Ghazali tentang konsep kebahagiaan melalui berbagai karya tulisnya serta menganalisis relevansinya bagi kesehatan mental Muslim modern.³⁰

2. Sumber Data Penelitian

Sumber data penelitian merupakan segala bentuk informasi yang digunakan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian, menguji hipotesis, atau memahami fenomena yang dikaji. Menurut Sugiyono, sumber data adalah subjek dari mana data dapat diperoleh, baik dalam bentuk verbal, tertulis, maupun perilaku yang diamati.³¹ Sementara itu, Moleong menjelaskan bahwa sumber data dalam penelitian kualitatif adalah segala sesuatu yang memberikan informasi terkait dengan permasalahan penelitian, yang dapat berupa manusia, dokumen, atau artefak.³²

Berdasarkan sumbernya, data penelitian dibagi menjadi dua kategori utama:

- d. **Sumber data primer:** Karya-karya Al-Ghazali yang membahas kebahagiaan, seperti *Ihya' Ulumuddin*, *Mizan al-'Amal*, dan *al-Maqshad al-Asna*.
- e. **Sumber data sekunder:** Buku, jurnal, artikel ilmiah, dan penelitian terdahulu yang membahas pemikiran Al-Ghazali serta kajian tentang kesehatan mental dalam perspektif Islam dan psikologi modern.

2. Waktu dan Lokasi Penelitian

30 Afrizal, Metode Penelitian Kualitatif, Ed.1 Cet 4 (Depok: Rajawali Pers PT RAJA GRAFINDO PERSADA, 2019).

31 Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Bandung: ALFABETA,CV, 2013).

32 Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, 30th ed. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012).

Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu yang ditentukan oleh jadwal akademik penulis. Lokasi penelitian tidak terbatas pada tempat tertentu karena sifatnya kepustakaan, tetapi akan dilakukan di perpustakaan kampus, perpustakaan digital, serta sumber-sumber daring yang kredibel.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah penting dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang valid dan reliabel sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut Sugiyono. Teknik pengumpulan data merupakan prosedur sistematis dalam memperoleh data yang dibutuhkan untuk menjawab pertanyaan penelitian.³³ Sementara itu, Creswell menjelaskan bahwa dalam penelitian kualitatif, teknik pengumpulan data dapat berupa wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen.³⁴

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Studi Dokumentasi

Studi dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis teks-teks utama yang menjadi dasar penelitian. Menurut Bowen (2009), analisis dokumen adalah teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif dengan menelaah isi dokumen tertulis untuk memahami suatu fenomena. Penelitian ini mengandalkan studi dokumentasi terhadap karya-

³³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017).

³⁴ Matthew B. Miles, Miles Huberman, and Johnny Saldana, *Qualitative Data Analysis*, 3rd ed. (California: Sage Publications, 2014).

karya Al-Ghazali, seperti *Ihya' Ulumuddin*, *Mizan al-'Amal*, dan *al-Maqshad al-Asna*, yang membahas konsep kebahagiaan dalam Islam.

b. Studi Kepustakaan (*Library Research*)

Studi kepustakaan dilakukan dengan mengumpulkan sumber data sekunder, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali serta perspektif kesehatan mental dalam Islam dan psikologi modern. Menurut Zed (2004), penelitian kepustakaan bertujuan untuk mengembangkan teori serta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait suatu topik dengan menganalisis berbagai referensi yang kredibel.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses sistematis dalam mengorganisasi, menginterpretasi, dan menarik kesimpulan dari data yang telah dikumpulkan. Menurut Krippendorff (2004), analisis isi (*content analysis*) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menganalisis isi komunikasi dengan pendekatan sistematis, objektif, dan kuantitatif atau kualitatif.³⁵ Sementara itu, Weber (1990) menjelaskan bahwa analisis isi bertujuan untuk mengidentifikasi pola, tema, atau makna dalam teks yang diteliti. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) dengan tahapan berikut:

a. Reduksi Data

Tahap pertama adalah seleksi, kategorisasi, dan penyederhanaan data dari sumber primer dan sekunder. Data yang relevan dengan konsep kebahagiaan dalam

35 Jumal Ahmad, "Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)," *Jurnal Analisis Isi* 5, no. 9 (2018): 1–20.

pemikiran Al-Ghazali dikumpulkan dan dipisahkan dari informasi yang kurang relevan.

b. Koding dan Kategorisasi

Pada tahap ini, teks dalam karya Al-Ghazali, seperti *Ihya' Ulumuddin*, *Mizan al-'Amal*, dan *al-Maqshad al-Asna*, dianalisis berdasarkan tema utama yang berkaitan dengan kebahagiaan. Konsep-konsep kunci dikoding dan dikelompokkan berdasarkan aspek spiritual, psikologis, dan etis dalam kebahagiaan menurut Al-Ghazali.

c. Interpretasi dan Analisis Tematik

Setelah dikategorisasi, data dianalisis secara tematik untuk memahami hubungan antara konsep kebahagiaan Al-Ghazali dengan perspektif kesehatan mental dalam Islam dan psikologi modern. Metode ini digunakan untuk menemukan pola berpikir Al-Ghazali dan relevansinya dalam konteks masa kini.

d. Penarikan Kesimpulan

Tahap akhir adalah menyusun kesimpulan berdasarkan temuan-temuan analisis. Kesimpulan yang dihasilkan harus mencerminkan makna dari konsep kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali serta bagaimana konsep tersebut dapat diaplikasikan dalam konteks kesehatan mental kontemporer.

Dengan menggunakan analisis isi, penelitian ini berusaha untuk mengungkap makna mendalam dari pemikiran Al-Ghazali tentang kebahagiaan serta relevansinya dengan pemahaman modern mengenai kesehatan mental.

5. Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini bertujuan untuk memastikan bahwa informasi yang dikumpulkan valid, reliabel, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik. Untuk mencapai keabsahan data, penelitian ini menerapkan beberapa teknik berikut:

a. **Triangulasi Sumber**

Penelitian ini menggunakan berbagai sumber data, baik dari karya-karya Al-Ghazali seperti *Ihya' Ulumuddin*, *Mizan al-'Amal*, dan *Kimiyā' as-Sa'ādah*, maupun dari referensi ulama klasik dan kontemporer terkait konsep kebahagiaan. Selain itu, kajian ini juga membandingkan teori kebahagiaan dalam Islam dengan konsep dalam psikologi modern untuk memperoleh analisis yang komprehensif.

b. **Triangulasi Metode**

Validitas data diperkuat dengan menggunakan berbagai metode pengumpulan data, seperti studi pustaka, analisis teks, dan pendekatan komparatif. Studi pustaka digunakan untuk menggali konsep kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali, sementara analisis teks dilakukan untuk memahami bagaimana kebahagiaan dikonstruksi dalam berbagai sumber Islam klasik dan modern.

c. **Kredibilitas Data**

Kredibilitas dalam penelitian ini dijaga dengan memilih referensi akademik yang diakui, seperti jurnal ilmiah, buku dari para pakar, dan sumber primer dari Al-Ghazali sendiri. Setiap kutipan dan interpretasi teks akan dianalisis secara kritis untuk memastikan kesesuaian dengan konteks aslinya.

d. **Dependabilitas (Reliabilitas Data)**

Untuk memastikan konsistensi data, penelitian ini menggunakan pendekatan sistematis dalam analisis dan interpretasi. Semua data yang dikumpulkan akan ditelaah secara berulang untuk memastikan tidak ada kesalahan atau bias dalam pemaknaan konsep kebahagiaan yang dikaji.

e. **Konfirmabilitas**

Penelitian ini berusaha untuk menjaga objektivitas dengan menghindari interpretasi subjektif yang tidak didukung oleh data. Oleh karena itu, setiap kesimpulan yang diambil akan didasarkan pada analisis yang transparan dan dapat diperiksa kembali oleh pihak lain.

Dengan menerapkan teknik-teknik di atas, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan data yang valid, reliabel, dan memiliki tingkat keabsahan yang tinggi dalam mengkaji konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali serta relevansinya bagi kesehatan mental Muslim modern.

G. Sistematika Pembahasan

Skripsi ini disusun secara sistematis untuk memberikan pemahaman yang jelas mengenai konsep kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali dan relevansinya bagi kesehatan mental Muslim modern. Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari empat bab utama, yaitu:

BAB I: Pendahuluan

Bab ini menjelaskan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian, serta sistematika pembahasan secara menyeluruh.

BAB II: Kesehatan Mental Muslim Modern

Bab ini menguraikan konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam serta menjelaskan berbagai problematika kesehatan mental yang dihadapi oleh Muslim modern.

BAB III: Konsep Kebahagiaan dalam Pemikiran Al-Ghazali

Bab ini membahas secara mendalam konsep kebahagiaan menurut Al-Ghazali berdasarkan karya-karyanya seperti *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, *Kimiya as-Sa'ādah*, dan *Mīzān al-'Amal*. Fokus kajian mencakup pengertian kebahagiaan, komponen kebahagiaan, jalan mencapai kebahagiaan, serta hubungan antara kebahagiaan, akhlak, dan ketenangan jiwa.

BAB IV: Relevansi Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali terhadap Kesehatan Mental Muslim Modern

Bab ini merupakan inti dari analisis skripsi yang membahas relevansi prinsip-prinsip kebahagiaan Al-Ghazali seperti *ma'rifat an-nafs*, *tazkiyatun nafs*, *suluk*, dan *ma'rifatullah* dalam menjawab tantangan kesehatan mental Muslim masa kini. Analisis dikaitkan dengan gejala psikologis modern seperti kecemasan, stres, krisis identitas, serta integrasi nilai-nilai spiritual dalam terapi mental kontemporer.

BAB V: Penutup

Bab ini memuat kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, serta saran bagi pengembangan kajian lanjutan, baik secara akademik maupun praktis, dalam rangka membangun paradigma kesehatan mental yang holistik berbasis nilai-nilai Islam.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan dalam Bab IV, dapat disimpulkan dua pokok hasil penelitian sesuai rumusan masalah yang diajukan.

1. **Persoalan dan problematika kesehatan mental Muslim modern di era kontemporer.**

Problem tersebut terbagi ke dalam empat dimensi utama. Dimensi psikologis meliputi stres, kecemasan, depresi, hingga *PTSD* yang muncul akibat tekanan akademik, kompetisi kerja, dan trauma sosial, berdampak pada *burnout*, gangguan tidur, serta penurunan produktivitas. Dimensi sosial berkaitan dengan stigma dan diskriminasi terhadap kesehatan mental, kesenjangan layanan, serta minimnya konselor Muslim yang berimplikasi pada rendahnya pencarian bantuan formal; misalnya hanya 2,6% Muslim di Inggris yang berhasil menyelesaikan terapi. Dimensi spiritual mencakup krisis identitas dan kehampaan eksistensial yang dipicu oleh *overstimulasi digital* serta gaya hidup konsumtif, yang berakibat pada alienasi ruhani dan kehilangan makna hidup. Sementara itu, dimensi generasi Milenial dan Gen Z ditandai oleh kerentanan psikologis tinggi, dengan meningkatnya kecemasan sosial, depresi, dan krisis makna akibat *doomscrolling*, kecanduan media sosial, dan tekanan eksistensial. Keseluruhan problematika ini menegaskan bahwa kesehatan mental Muslim modern bukan hanya masalah individu, melainkan krisis multidimensional yang membutuhkan pendekatan menyeluruh

2. Relevansi konsep kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali terhadap kesehatan mental Muslim modern. Al-Ghazali merumuskan kebahagiaan (*sa'ādah*) sebagai kondisi batin yang tercerahkan melalui kedekatan spiritual dengan Allah SWT, bukan semata pencapaian duniawi atau kesenangan fisik. Konsep ini berpijak pada empat pilar utama yang sangat kontekstual dalam menjawab problematika psikologis umat Muslim saat ini. Pertama, *ma'rifat al-nafs* atau pengenalan diri, merupakan langkah awal menuju kesadaran spiritual yang utuh. Dalam konteks problem kesehatan mental Muslim modern, *ma'rifat al-nafs* sejalan dengan prinsip *self-awareness*, yaitu memahami potensi, batas, serta hakikat diri yang sejati. Hal ini menjadi dasar penting dalam mengelola emosi, membangun jati diri, serta mengatasi kecemasan dan krisis eksistensial akibat tekanan sosial dan disorientasi makna hidup. Kedua, *tazkiyat al-nafs* atau penyucian jiwa menjadi metode spiritual sekaligus psikologis untuk melepaskan individu dari dominasi sifat-sifat negatif seperti iri hati, sombong, dan kecintaan terhadap dunia yang berlebihan. Proses *tazkiyah* membantu individu membangun ketahanan mental melalui pembiasaan introspeksi, *dzikir*, sabar, dan syukur. Ini sangat relevan dalam mereduksi stres dan membangun keseimbangan emosional Muslim modern yang hidup dalam dunia kompetitif dan serba cepat. Ketiga, *suluk* sebagai bentuk latihan rohani yang terdiri dari *mujāhadah* (perjuangan menundukkan hawa nafsu) dan *tafakkur* (perenungan), merupakan terapi spiritual yang selaras dengan pendekatan *mindfulness* dalam psikoterapi kontemporer. *Suluk* memberikan ruang hening bagi jiwa, membantu individu mengurai tekanan batin, serta mengembalikan makna dan arah hidup yang lebih dalam dan transenden. Keempat, *ma'rifatullāh* atau pengenalan terhadap Allah SWT menjadi puncak kebahagiaan sejati dalam kerangka pemikiran Al-Ghazali. Konsep ini membangun rasa aman spiritual, tujuan hidup yang kuat, serta

ketenangan batin yang tidak tergantung pada validasi eksternal. Dalam situasi mental yang dipenuhi keresahan, krisis makna, dan keterputusan spiritual, *ma'rifatullāh* menghadirkan solusi transendental yang memulihkan akar eksistensial manusia.

Dengan demikian, konsep-konsep kebahagiaan yang ditawarkan Al-Ghazali, jika diintegrasikan secara kontekstual dalam kehidupan Muslim masa kini, mampu memberikan kontribusi yang kuat terhadap pendekatan kesehatan mental Islami yang bersifat holistik. Konsep ini tidak hanya berfungsi sebagai terapi kuratif terhadap gangguan psikologis, tetapi juga bersifat preventif dan promotif dalam membangun jiwa yang sehat, stabil, dan terhubung erat dengan nilai-nilai Ilahiah. Kesimpulan ini menegaskan bahwa spiritualitas Islam sebagaimana dipraktikkan oleh Al-Ghazali bukanlah sesuatu yang usang atau tidak relevan, melainkan sebuah warisan pemikiran yang adaptif dan solutif dalam menjawab tantangan kejiwaan umat Muslim modern. Oleh karena itu, pendekatan tasawuf Al-Ghazali patut dipertimbangkan secara serius dalam pengembangan model-model kesehatan mental kontemporer yang lebih berakar pada nilai-nilai keislaman.

B. Saran

Skripsi ini telah membahas konsep kebahagiaan dalam pemikiran Al-Ghazali dan relevansinya terhadap kesehatan mental Muslim modern. Melalui kajian terhadap karya-karya utama Al-Ghazali seperti *Kimiyatus Sa'adah* dan *Ihya Ulumuddin*, penulis menemukan bahwa kebahagiaan sejati menurut Al-Ghazali terletak pada penyucian jiwa, pendekatan diri kepada Allah, dan pengamalan ilmu serta akhlak yang mulia. Nilai-nilai spiritual yang ditawarkan Al-Ghazali terbukti relevan dalam menjawab berbagai persoalan kejiwaan umat Islam di era modern, terutama dalam menghadapi tekanan hidup, krisis identitas, dan kehilangan makna.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Pendekatan yang digunakan masih bersifat konseptual dan belum dilengkapi dengan kajian empiris terkait implementasi konsep kebahagiaan Al-Ghazali dalam konteks psikologi atau kesehatan mental secara langsung. Selain itu, pembahasan dalam skripsi ini masih bersifat umum dan belum menyentuh isu-isu spesifik seperti gangguan mental tertentu atau pendekatan praktis dalam terapi psikologis.

Oleh karena itu, penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji pemikiran Al-Ghazali, terutama melalui karya-karya besarnya seperti *Ihya Ulumuddin*, agar dapat mengembangkan penelitian ke arah yang lebih aplikatif. Penelitian lanjutan dapat mengangkat topik-topik yang lebih spesifik seperti integrasi ajaran tasawuf Al-Ghazali dalam psikoterapi Islam, atau studi kasus pada kelompok masyarakat tertentu. Dengan demikian, pemikiran Al-Ghazali tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga dapat dimanfaatkan secara praktis dalam meningkatkan kesehatan mental umat Islam masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussalam, and Abdullah Shodiq. "Maqashid As-Syariah Perspektif Imam Al-Ghazali; Studi Literasi Masalah Mursalah." *Moderasi : Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (2022): 139–59. doi:10.54471/moderasi.v2i2.32.
- Afrizal. *Metode Penelitian Kualitatif*. Ed.1 Cet 4. Depok: Rajawali Pers PT RAJA GRAFINDO PERSADA, 2019.
- Ahmad, Jumal. "Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis)." *Jurnal Analisis Isi* 5, no. 9 (2018): 1–20.
- Ainnaya, Mayra, and Suryo Ediyono. "Konsep Kebahagiaan Dalam Kaca Mata Filsafat." *ResearchGate*, no. January (2023): 1–8.
- Al-Ghazali. *Ihya Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*. Jakarta: Republika Penerbit, 2011.
- Al-Ghazali, Abi Hamid Muhammad ibn Muhammad. "Kimia Al-Saadah." *Majma' Al-Rasail Al-Imam Al-Ghazali*, 2010.
- Al-Mundzir, Muhammad Darwis. "Makna Kebahagiaan Menurut Aristoteles." *Skripsi UIN Satu Tulungagung* 151 (2015): 10–17.
- Albab, Ulil. "KONSEP BAHAGIA MENURUT AL-GHAZALI SKRIPSI Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos) Oleh : ULIL ALBAB 1617101072." *Skripsi UIN Purwokerto*, 2020.
- Anisa, Siti Zahra, Orindianisa Hanifa Runandanatadila, and Lekahena. Putri Deborah. "Moral

- Dan Karakter Dalam Socrates Siti.” *Praxis: Jurnal Fisalfat Terapan* 1:2, no. April (2024): 1–12. doi:10.11111/praxis.xxxxxxx.
- Anwar, Sholihul. “Pendidikan Karakter Prespektif Islam (Pemikiran Al-Ghazali Dan Ibnu Maskawaih).” *Jurnal Ilmiah Pedagogy* 21, no. 1 (2022): 13–29.
- Arroisi, Jarman, Agus Mulyana, Rahmat Ardi, Nur Rifa, and Universitas Darussalam Gontor. “Konsep Bahagia Perspektif Martin Seligman Dan Al-Attas (Kajian Dimensi Psikologi Dalam Pandangan Barat Dan Islam).” *Risalah : Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9, no. 2 (2023): 627–38.
- Arsini, Yenti, Hannisa Azzahra, Khairan Syahputra Tarigan, and Irfan Azhari. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja.” *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies* 3, no. 2 (2023): 50–54. doi:10.56832/mudabbir.v3i2.370.
- B. Miles, Matthew, Miles Huberman, and Johny Saldana. *Qualitative Data Analysis*. 3rd ed. California: Sage Publications, 2014.
- Bahrudin, Sukma. “Konsep Kebahagiaan Menurut Aristoteles Dan Al-Ghazali (Studi Komparasi).” *Skripsi*, 2021, 1–168.
- Calvin, Moch, and Fikril Hidayat. “Menenangkan Hati Remaja Dengan Tazkiyatun Nafs : Terapi Spiritual Untuk Membersihkan Dan Menenangkan Hati Remaja Desa” 25, no. 1 (2022): 126–34.
- Chairunnisa, and Siradjudin. “Rekonstruksi Budaya Konsumsi : Kajian Kritis Perspektif Al-Ghazali Di Masa Dinasti Saljuk Dalam Implementasi Kebijakan Ekonomi.” *Al-Yasini: Jurnal Keislaman, Sosial, Hukum Dan Pendidikan* 10, no. 36 (2025): 1–10.
- Cheirunnisa Gunawan, Nasichah Nasichah, and Mochamad Azmi Rizkulloh. “Jejak Sejarah Kesehatan Mental : Dari Prasejarah Hingga Era Kontemporer.” *The Journal General Health*

- and Pharmaceutical Sciences Research* 1, no. 4 (2023): 18–21.
doi:10.57213/tjghpsr.v1i4.60.
- Efendi, Rohmad. “Self Efficacy: Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa” 2, no. 2 (2013): 61–67.
- Fadli, Adi. “Konsep Pendidikan Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dalam Sistem Pendidikan Di Indonesia.” *El-Hikam: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman* X, no. 2 (2017): 276–99.
- Fauzi, Mohd, Mohd Hasrul, and Ahmad Hafiz. “Implementation of Naqli and ‘Aqli on the Existence of Allah According to Al-Ghazali Based on Ihya’ ‘ulum Al-Din.” *Afkar* 23, no. 1 (2021): 91–138. doi:10.22452/afkar.vol23no1.3.
- Fitridah, Aulia, Ilham Asqalani, and Kalimantan Selatan. “Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali.” *Al-Ma’had* 01, no. 01 (2023): 1–24.
- Gunther, Sebastian. “Al-Ghazālī on Logic as a Means of Learning Historical Evidence and Educational Implications Sebastian.” *Al-Abhath* 73 (2024): 1–45. doi:10.1163/2589997X-00730101.
- Hadori, Mohamat. “Aktualisas-Diri (Self Actualization):Sebuah Manifestasi Puncak Potensi Individu Berkepribadian Sehat.” *Jurnal Lisan Al-Hal* 9, no. 2 (2015): 261–87.
<https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/lisanalhal/article/view/92/79>.
- Hakim Maulana, Radea Yuli A. Hambali. “Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsuf Muslim (Al-Farabi Dan Al-Kindi).” *Gunung Djati Conference Series* Volume 19 (2023): 828–39.
<https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>.
- Hamdan, Stephani Raihan. “Happiness:Psikologi Positif Versus Psikologi Islam.” *UNISIA* 28, no. 44 (2016): 5241–44.

- Hardiansyah, Andri, and Aris Machmud. "Strategi Penanganan Kesehatan Mental Dalam Dampak Pernikahan Dini." *Jurnal Sosial Dan Humaniora* 7, no. 3 (2023): 347–56. doi:<https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3>.
- Harits, Abdul. "Metode Pendidikan Akhlak Imam Al- Ghazali (Studi Analisis Kitab Ihya Ulum Ad-Din)," 2021.
- Hasan, Aliah B Purwakania. "The Implementation of Mental Health Concept by Imam Al-Ghazali in Islamic Counseling Guidance." *Journal of Strategic and Global Studies* 1, no. 1 (2018). doi:[10.7454/jsjgs.v1i1.1000](https://doi.org/10.7454/jsjgs.v1i1.1000).
- Hashim, Mahyuddin, Adnan Mohamed Yusof, Nurul Asiah Fasehah Muhammad, Noornajihan Ja'afar, and Norakyairee Mohd. Raus. "Konsep Integrasi Ilmu Naqli Dan Aqli Dan Perbandingannya Dengan Islamisasi." *Journal of Quran Sunnah Education & Special Needs* 2, no. December (2018): 11–23. doi:[10.33102/jqss.vol0no0.22](https://doi.org/10.33102/jqss.vol0no0.22).
- J.Murray. "Terjemahan Kimiya' Al-Sa'adah (Kimia Ruhani Kebahagiaan Abadi)," 2001, 159.
- Karim, Bisryi Abdul. "Revolusi Mental Melalui Pendidikan Islam Berbasis Metode Tazkiyatun Nafs." *Education and Learning Journal* 2, no. 1 (2021): 10. doi:[10.33096/eljour.v2i1.79](https://doi.org/10.33096/eljour.v2i1.79).
- Khatfah, Maulana Abi. "Kebahagiaan Dalam Pandangan Imam Al-Ghazali Dan Thomas Aquinas : Perbandingan Spiritual Dan Filosofis" 2, no. 2 (2024): 192–205.
- Koltko-Rivera, Mark E. "Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification." *Review of General Psychology* 10, no. 4 (2006): 302–17. doi:[10.1037/1089-2680.10.4.302](https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.4.302).
- Kurniawan, Iwan. *Mutiara Ihya Ulumuddin*. Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2016.
- Mafiah, Yeni, and Tri Wahyu Hidayati. "The Significance of Al-Ghazali's Maslahah Concept to the Development of Usul Fiqh and Islamic Law." *AN NUR: Jurnal Studi Islam* 15, no. 1

- (2023): 34–48. doi:10.37252/annur.v15i1.444.
- Manan, Nuraini A. “Dinasti Saljuk Dalam Sejarah Peradaban Islam.” *Jurnal Adabiya* 20, no. 2 (2020): 13. doi:10.22373/adabiya.v20i2.7432.
- Mariani, Mariani. “Pemikiran Pendidikan Islam Menurut Muhammad ‘Athiyah Al-Abrasyi.” *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam* 12, no. 1 (2022): 1. doi:10.18592/jtipai.v12i1.6461.
- Martin, Erik, and Radea Yuli Ahmad Hambali. “Teologi Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali (Kajian Terhadap Kitab Kimiyatus Sa’adah).” *Jurnal Riset Agama* 3, no. 1 (2023): 17–32. doi:10.15575/jra.v3i1.19318.
- Mazia, Fladina Alfi, and Yuli Kusumawati. “Kesehatan Mental Dan Kualitas Hidup Wanita Usia Subur Pasca Terpapar Covid-19 Di Kabupaten Kendal.” *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)* 8, no. 1 (2024): 152–64. doi:10.15294/higeia.v8i1.60177.
- Mokalu, Valentino Reykliv, and Charis Vita Juniarty Boangmanalu. “Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen Di Sekolah.” *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 12, no. 2 (2021): 180–92. doi:10.31932/ve.v12i2.1314.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. 30th ed. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.
- Mu’alim, Aris Nur. “Potret Maqasid Syariah Persepektif Abu Hamid Muhammad Bin Muhammad Al-Ghazali At-Thusi As-Syafi’I.” *Al-Mawarid Jurnal Syariah Dan Hukum (JSYH)* 4, no. 2 (2022): 111–20. doi:10.20885/mawarid.vol4.iss2.art3.
- Muazaroh, Siti, and Subaidi. “Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah).” *Al-Mahazib* 7, no. 1 (2019): 17–33.
- Muhibbin, Muhibbin, and Marfuatun Marfuatun. “Urgensi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow

- Dalam Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa.” *Educatio* 15, no. 2 (2020): 9–20. doi:10.29408/edc.v15i2.2714.
- Muwafiq, Ahmad, Elminatun, Alif Nurmansyitoh, Ahmad Widad, and Junaidi. “Konsep Sukses Dalam Perspektif Al-Qur’an Surah Al-Asr Ayat 1-3.” *Al-Qorni : Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 5, no. 1 (2020).
- Nurhayati, and Hayatun Sabariah. “Konsep Pendidikan Anak Berkarakter Menurut Pemikiran Imam Al-Ghazali.” *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran Dan Ilmu Sosial* 3, no. 1 (2024): 14–24.
- Nursyahbani, Iqbal, Ahmad Nurhamdani, Fahmi Husen, and Mohammad Farid. “Tinjauan Al-Ghazālī Terhadap Ilmu Kalam Dan Pendekatan Berargumen Dalam Kitab Al-Iqtisād Fī Al-I’tiqād.” *Attractive : Innovative Education Journal* 4, no. 1 (2024): 1–12.
- Oktavia, Putri, Ahmad Sayuti, and Khusnul Khotimah. “Pendidikan Akhlak Menurut Imam Al-Ghazali.” *Mubtadiin*, no. 8.5.2017 (2022): 2003–5.
- Putra, Ary Antony. “Konsep Pendidikan Agama Islam Perspektif Imam Al-Ghazali.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 1, no. 1 (2017): 41–54.
doi:10.25299/althariqah.2016.vol1(1).617.
- Putri, Endrika Widdia. “Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Farabi.” *Thaqaffiyat* 3, no. 2 (2018): 91–102.
- Roza, Nidya, Fitri Hayani, Wahidah Fitriani, Desri Jumiarti, and Emeliya Hardi. “The Effect of Individual Counseling with the Tazkiyatun Nafs Approach in Reducing Anxiety in the Elderly,” 2022. doi:10.4108/eai.11-10-2021.2319478.
- Safitri, Nadia, and Idrus Al-Kaf. “Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dalam Kimiya As-Sa’adah Dan Relevansinya Terhadap Rumah Tangga.” *EL-FIKR: Jurnal Aqidah Dan*

- Filsafat Islam* 2, no. 2 (2021): 39–57. doi:10.19109/el-fikr.v2i2.10837.
- Saude. *Pemikiran Harun Nasution Tentang Mistisisme Dalam Islam*, 2011.
- Simaremare, Clarabel, Universitas Sebelas Maret, Devina Amanda Putri, and Universitas Sebelas Maret. “KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT PSIKOLOGI POSITIF The Concept of Happiness According to Positive Psychology,” no. December (2023).
- Sofia, Nanum, and Endah Puspita Sari. “Indikator Kebahagiaan (Al-Sa’adah) Dalam Perspektif Alquran Dan Hadis.” *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 23, no. 2 (2018): 91–108. doi:10.20885/psikologika.vol23.iss2.art2.
- Solahuddin, Jihad. *Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dan Martin Seligman. INNER: Journal of Psychological Research E-ISSN*. Vol. 12, 2024.
<https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/460%0Ahttps://jims.umsida.ac.id/index.php/jims/article/view/1599%0Ahttps://jims.umsida.ac.id/index.php/jims/article/view/1599/1838>
 .
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: ALFABETA,CV, 2013.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Suhardi. “Pemikiran Al-Ghazali Dalam Konsep Pendidikan Tasawuf.” *Islam & Contemporary Issues* 1, no. 2 (2021): 9–15. doi:10.57251/ici.v1i2.57.
- Suryadarma, Yoke, and Ahmad Hifdzil Haq. “Pendidikan Akhlak Menurut Imam Al-Ghazali.” *At-Ta’dib* 10, no. 2 (2015): 362–81.
<https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/tadib/article/view/460>.
- Suwardana, Hendra. “Revolusi Industri 4. 0 Berbasis Revolusi Mental.” *JATI UNIK : Jurnal Ilmiah Teknik Dan Manajemen Industri* 1, no. 2 (2018): 109–18.

doi:10.30737/jatiunik.v1i2.117.

- Syafitri, Diany Ufieta. "Behavior Seeking Psychological Assistance to Students of Sultan Agung Islamic University Semarang: Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang." *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* 1, no. 1 (2021): 1–8.
- Syah, Antlata Digi Maulana, M Anang Sholikhudin, and Achmad Yusuf. "Konsep Pendidikan Karakter Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya'Ulumuddin Dan Relevansinya Terhadap Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila." *Mudir: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2023): 118–35.
- Ummah, Masfi Sya'fiatul. "Konsep Kebahagiaan Menurut Islam Dan Psikologi (Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Erich Fromm)." *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.
- Vural, Mehmet. "Classic Logic of Al-Ghazālī Methodology." *Journal of Islamic Research* 3 No 2, no. December (2010).
- Zahwa Aqila, Taskiyatuz Z, Abdul Aziz, and Puput Lestari. "Peran Tasawuf Untuk Kesehatan Mental Masyarakat Modern." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, Nomor 2 (2024): 5383–88.
- Abdussalam, and Abdullah Shodiq. "Maqashid As-Syariah Perspektif Imam Al-Ghazali; Studi Literasi Masalah Mursalah." *Moderasi : Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (2022): 139–59. doi:10.54471/moderasi.v2i2.32.

Afrizal. *Metode Penelitian Kualitatif*. Ed.1 Cet 4. Depok: Rajawali Pers PT RAJA GRAFINDO PERSADA, 2019.

Ahmad, Jumal. “Desain Penelitian Analisis Isi (Content Analysis).” *Jurnal Analisis Isi* 5, no. 9 (2018): 1–20.

Ainnaya, Mayra, and Suryo Ediyono. “Konsep Kebahagiaan Dalam Kaca Mata Filsafat.” *ResearchGate*, no. January (2023): 1–8.

Al-Ghazali. *Ihya Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*. Jakarta: Republika Penerbit, 2011.

Al-Ghazali, Abi Hamid Muhammad ibn Muhammad. “Kimia Al-Saadah.” *Majma' Al-Rasail Al-Imam Al-Ghazali*, 2010.

Al-Mundzir, Muhammad Darwis. “Makna Kebahagiaan Menurut Aristoteles.” *Skripsi UIN Satu Tulungagung* 151 (2015): 10–17.

Albab, Ulil. “KONSEP BAHAGIA MENURUT AL-GHAZALI SKRIPSI Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos) Oleh : ULIL ALBAB 1617101072.” *Skripsi UIN Purwokerto*, 2020.

Anisa, Siti Zahra, Orindianisa Hanifa Runandanatadila, and Lekahena. Putri Deborah. “Moral Dan Karakter Dalam Socrates Siti.” *Praxis: Jurnal Fisalfat Terapan* 1:2, no. April (2024): 1–12. doi:10.11111/praxis.xxxxxxx.

Anwar, Sholihul. “Pendidikan Karakter Prespektif Islam (Pemikiran Al-Ghazali Dan Ibnu Maskawaih).” *Jurnal Ilmiah Pedagogy* 21, no. 1 (2022): 13–29.

Arroisi, Jarman, Agus Mulyana, Rahmat Ardi, Nur Rifa, and Universitas Darussalam Gontor. “Konsep Bahagia Perspektif Martin Seligman Dan Al-Attas (Kajian Dimensi Psikologi

- Dalam Pandangan Barat Dan Islam).” *Risalah : Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9, no. 2 (2023): 627–38.
- Arsini, Yenti, Hannisa Azzahra, Khairan Syahputra Tarigan, and Irfan Azhari. “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja.” *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies* 3, no. 2 (2023): 50–54. doi:10.56832/mudabbir.v3i2.370.
- B. Miles, Matthew, Miles Huberman, and Johnny Saldana. *Qualitative Data Analysis*. 3rd ed. California: Sage Publications, 2014.
- Bahrudin, Sukma. “Konsep Kebahagiaan Menurut Aristoteles Dan Al-Ghazali (Studi Komparasi).” *Skripsi*, 2021, 1–168.
- Calvin, Moch, and Fikril Hidayat. “Menenangkan Hati Remaja Dengan Tazkiyatun Nafs : Terapi Spiritual Untuk Membersihkan Dan Menenangkan Hati Remaja Desa” 25, no. 1 (2022): 126–34.
- Chairunnisa, and Siradjudin. “Rekonstruksi Budaya Konsumsi : Kajian Kritis Perspektif Al-Ghazali Di Masa Dinasti Saljuk Dalam Implementasi Kebijakan Ekonomi.” *Al-Yasini: Jurnal Keislaman, Sosial, Hukum Dan Pendidikan* 10, no. 36 (2025): 1–10.
- Cheirunnisa Gunawan, Nasichah Nasichah, and Mochamad Azmi Rizkulloh. “Jejak Sejarah Kesehatan Mental : Dari Prasejarah Hingga Era Kontemporer.” *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research* 1, no. 4 (2023): 18–21. doi:10.57213/tjghpsr.v1i4.60.
- Efendi, Rohmad. “Self Efficacy: Studi Indigenous Pada Guru Bersuku Jawa” 2, no. 2 (2013): 61–67.
- Fadli, Adi. “Konsep Pendidikan Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dalam Sistem Pendidikan Di Indonesia.” *El-Hikam: Jurnal Pendidikan Dan Kajian Keislaman* X, no. 2 (2017): 276–

- Fauzi, Mohd, Mohd Hasrul, and Ahmad Hafiz. "Implementation of Naqli and 'Aqli on the Existence of Allah According to Al-Ghazali Based on Ihya' 'ulum Al-Din." *Afkar* 23, no. 1 (2021): 91–138. doi:10.22452/afkar.vol23no1.3.
- Fitridah, Aulia, Ilham Asqalani, and Kalimantan Selatan. "Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali." *Al-Ma'had* 01, no. 01 (2023): 1–24.
- Gunther, Sebastian. "Al-Ghazālī on Logic as a Means of Learning Historical Evidence and Educational Implications Sebastian." *Al-Abhath* 73 (2024): 1–45. doi:10.1163/2589997X-00730101.
- Hadori, Mohamat. "Aktualisas-Diri (Self Actualization):Sebuah Manifestasi Puncak Potensi Individu Berkepribadian Sehat." *Jurnal Lisan Al-Hal* 9, no. 2 (2015): 261–87.
<https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/lisanalhal/article/view/92/79>.
- Hakim Maulana, Radea Yuli A. Hambali. "Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsuf Muslim (Al-Farabi Dan Al-Kindi)." *Gunung Djati Conference Series* Volume 19 (2023): 828–39.
<https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>.
- Hamdan, Stephani Raihan. "Happiness:Psikologi Positif Versus Psikologi Islam." *UNISIA* 28, no. 44 (2016): 5241–44.
- Hardiansyah, Andri, and Aris Machmud. "Strategi Penanganan Kesehatan Mental Dalam Dampak Pernikahan Dini." *Jurnal Sosial Dan Humaniora* 7, no. 3 (2023): 347–56.
doi:<https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3>.
- Harits, Abdul. "Metode Pendidikan Akhlak Imam Al- Ghazali (Studi Analisis Kitab Ihya Ulum Ad-Din)," 2021.
- Hasan, Aliah B Purwakania. "The Implementation of Mental Health Concept by Imam Al-

- Ghazali in Islamic Counseling Guidance.” *Journal of Strategic and Global Studies* 1, no. 1 (2018). doi:10.7454/jsgs.v1i1.1000.
- Hashim, Mahyuddin, Adnan Mohamed Yusof, Nurul Asiah Fasehah Muhammad, Noornajihan Ja’afar, and Norakyairee Mohd. Raus. “Konsep Integrasi Ilmu Naqli Dan Aqli Dan Perbandingannya Dengan Islamisasi.” *Journal of Quran Sunnah Education & Special Needs* 2, no. December (2018): 11–23. doi:10.33102/jqss.vol0no0.22.
- J.Murray. “Terjemahan Kimiya’ Al-Sa’adah (Kimia Ruhani Kebahagiaan Abadi),” 2001, 159.
- Karim, Bisryi Abdul. “Revolusi Mental Melalui Pendidikan Islam Berbasis Metode Tazkiyatun Nafs.” *Education and Learning Journal* 2, no. 1 (2021): 10. doi:10.33096/eljour.v2i1.79.
- Khatfah, Maulana Abi. “Kebahagiaan Dalam Pandangan Imam Al-Ghazali Dan Thomas Aquinas : Perbandingan Spiritual Dan Filosofis” 2, no. 2 (2024): 192–205.
- Koltko-Rivera, Mark E. “Rediscovering the Later Version of Maslow’s Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification.” *Review of General Psychology* 10, no. 4 (2006): 302–17. doi:10.1037/1089-2680.10.4.302.
- Kurniawan, Iwan. *Mutiara Ihya Ulumuddin*. Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2016.
- Mafiah, Yeni, and Tri Wahyu Hidayati. “The Significance of Al-Ghazali’s Maslahah Concept to the Development of Usul Fiqh and Islamic Law.” *AN NUR: Jurnal Studi Islam* 15, no. 1 (2023): 34–48. doi:10.37252/annur.v15i1.444.
- Manan, Nuraini A. “Dinasti Saljuk Dalam Sejarah Peradaban Islam.” *Jurnal Adabiya* 20, no. 2 (2020): 13. doi:10.22373/adabiya.v20i2.7432.
- Mariani, Mariani. “Pemikiran Pendidikan Islam Menurut Muhammad ‘Athiyah Al-Abrasyi.” *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam* 12, no. 1 (2022): 1. doi:10.18592/jtipai.v12i1.6461.

- Martin, Erik, and Radea Yuli Ahmad Hambali. "Teologi Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali (Kajian Terhadap Kitab Kimiyatus Sa'adah)." *Jurnal Riset Agama* 3, no. 1 (2023): 17–32. doi:10.15575/jra.v3i1.19318.
- Mazia, Fladina Alfi, and Yuli Kusumawati. "Kesehatan Mental Dan Kualitas Hidup Wanita Usia Subur Pasca Terpapar Covid-19 Di Kabupaten Kendal." *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)* 8, no. 1 (2024): 152–64. doi:10.15294/higeia.v8i1.60177.
- Mokalu, Valentino Reykliv, and Charis Vita Juniarty Boangmanalu. "Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen Di Sekolah." *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 12, no. 2 (2021): 180–92. doi:10.31932/ve.v12i2.1314.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. 30th ed. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.
- Mu'alim, Aris Nur. "Potret Maqasid Syariah Persepektif Abu Hamid Muhammad Bin Muhammad Al-Ghazali At-Thusi As-Syafi'I." *Al-Mawarid Jurnal Syariah Dan Hukum (JSYH)* 4, no. 2 (2022): 111–20. doi:10.20885/mawarid.vol4.iss2.art3.
- Muazaroh, Siti, and Subaidi. "Kebutuhan Manusia Dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syriah)." *Al-Mahazib* 7, no. 1 (2019): 17–33.
- Muhibbin, Muhibbin, and Marfuatun Marfuatun. "Urgensi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Dalam Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa." *Educatio* 15, no. 2 (2020): 9–20. doi:10.29408/edc.v15i2.2714.
- Muwafiq, Ahmad, Elminatun, Alif Nurmansyitoh, Ahmad Widad, and Junaidi. "Konsep Sukses Dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Al-Asr Ayat 1-3." *Al-Qorni : Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 5, no. 1 (2020).
- Nurhayati, and Hayatun Sabariah. "Konsep Pendidikan Anak Berkarakter Menurut Pemikiran

- Imam Al-Ghazali.” *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran Dan Ilmu Sosial* 3, no. 1 (2024): 14–24.
- Nursyahbani, Iqbal, Ahmad Nurhamdani, Fahmi Husen, and Mohammad Farid. “Tinjauan Al-Ghazālī Terhadap Ilmu Kalam Dan Pendekatan Berargumen Dalam Kitab Al-Iqtisād Fī Al-I’tiqād.” *Attractive : Innovative Education Journal* 4, no. 1 (2024): 1–12.
- Oktavia, Putri, Ahmad Sayuti, and Khusnul Khotimah. “Pendidikan Akhlak Menurut Imam Al-Ghazali.” *Mubtadiin*, no. 8.5.2017 (2022): 2003–5.
- Putra, Ary Antony. “Konsep Pendidikan Agama Islam Perspektif Imam Al-Ghazali.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 1, no. 1 (2017): 41–54.
doi:10.25299/althariqah.2016.vol1(1).617.
- Putri, Endrika Widdia. “Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Farabi.” *Thaqaffiyat* 3, no. 2 (2018): 91–102.
- Roza, Nidya, Fitri Hayani, Wahidah Fitriani, Desri Jumiarti, and Emeliya Hardi. “The Effect of Individual Counseling with the Tazkiyatun Nafs Approach in Reducing Anxiety in the Elderly,” 2022. doi:10.4108/eai.11-10-2021.2319478.
- Safitri, Nadia, and Idrus Al-Kaf. “Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dalam Kimiya As-Sa’Adah Dan Relevansinya Terhadap Rumah Tangga.” *EL-FIKR: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam* 2, no. 2 (2021): 39–57. doi:10.19109/el-fikr.v2i2.10837.
- Saude. *Pemikiran Harun Nasution Tentang Mistisisme Dalam Islam*, 2011.
- Simaremare, Clarabel, Universitas Sebelas Maret, Devina Amanda Putri, and Universitas Sebelas Maret. “KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT PSIKOLOGI POSITIF The Concept of Happiness According to Positive Psychology,” no. December (2023).
- Sofia, Nanum, and Endah Puspita Sari. “Indikator Kebahagiaan (Al-Sa’adah) Dalam Perspektif

- Alquran Dan Hadis.” *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 23, no. 2 (2018): 91–108. doi:10.20885/psikologika.vol23.iss2.art2.
- Solahuddin, Jihad. *Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dan Martin Seligman. INNER: Journal of Psychological Research E-ISSN*. Vol. 12, 2024.
- <https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/460><https://jims.umsida.ac.id/index.php/jims/article/view/1599><https://jims.umsida.ac.id/index.php/jims/article/view/1599/1838>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV, 2013.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Suhardi. “Pemikiran Al-Ghazali Dalam Konsep Pendidikan Tasawuf.” *Islam & Contemporary Issues* 1, no. 2 (2021): 9–15. doi:10.57251/ici.v1i2.57.
- Suryadarma, Yoke, and Ahmad Hifdzil Haq. “Pendidikan Akhlak Menurut Imam Al-Ghazali.” *At-Ta’dib* 10, no. 2 (2015): 362–81.
- <https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/tadib/article/view/460>.
- Suwardana, Hendra. “Revolusi Industri 4. 0 Berbasis Revolusi Mental.” *JATI UNIK : Jurnal Ilmiah Teknik Dan Manajemen Industri* 1, no. 2 (2018): 109–18.
- doi:10.30737/jatiunik.v1i2.117.
- Syafitri, Diany Ufieta. “Behavior Seeking Psychological Assistance to Students of Sultan Agung Islamic University Semarang: Perilaku Mencari Bantuan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.” *Proceding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* 1, no. 1 (2021): 1–8.
- Syah, Antlata Digi Maulana, M Anang Sholikhudin, and Achmad Yusuf. “Konsep Pendidikan

Karakter Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya'Ulumuddin Dan Relevansinya Terhadap Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila.” *Mudir: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2023): 118–35.

Ummah, Masfi Sya'fiatul. “Konsep Kebahagiaan Menurut Islam Dan Psikologi (Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Erich Fromm).” *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI.

Vural, Mehmet. “Classic Logic of Al-Ghazālī Methodology.” *Journal of Islamic Research* 3 No 2, no. December (2010).

Zahwa Aqila, Taskiyatuz Z, Abdul Aziz, and Puput Lestari. “Peran Tasawuf Untuk Kesehatan Mental Masyarakat Modern.” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, Nomor 2 (2024): 5383–88.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA