ZUHUD DALAM PANDANGAN AL-GHAZALI DAN IBNU ATA'ILLAH RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL

(Studi Komparatif)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S.1 dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

ZAKARIA

NIM: 114411021

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2016

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zakaria

Nim : 114411021

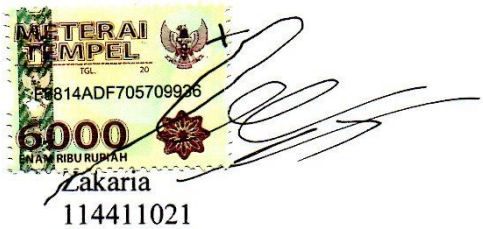
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul skripsi : Zuhud dalam Pandangan Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah Relevansinya dengan Kesehatan Mental (Studi Komparatif).

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri, dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 19 November 2016



Zakaria

114411021

ZUHUD DALAM PANDANGAN AL-GHAZALI DAN IBNU ATA'ILLAH RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL (STUDI KOMPARATIF)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

ZAKARIA
NIM: 114411021

Semarang, 19 November 2016

Disetujui Oleh,

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. H. Abdul Muhaya, MA	**Dra. Hj. Siti Munawaroh Thowaf, M. A**
NIP. 19621018 199101 1 001	**NIP. 19510808 197703 2 001**

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Walisongo Semarang di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Zakaria

Nim : 114411021

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul skripsi : Zuhud dalam Pandangan Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah Relevansinya dengan Kesehatan Mental (Studi Komparatif).

Dengan ini telah kami setujui dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 19 November 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. H. Abdul Muhaya, MA	**Dra. Hj. Siti Munawaroh Thowaf, M. A**
NIP. 19621018 199101 1 001	**NIP. 19510808 197703 2 001**

PENGESAHAN

Skripsi Saudara Zakaria No. Induk 114411021 telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, pada tanggal:

13 Desember 2106

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Fakultas Ushuluddin dan humaniora.

Dekan Fakultas/ Ketua Sidang

Dr. H. M Mukhsin Jamil, M.Ag
NIP. 19700215 199703 1 003.

Pembimbing I

Dr. H. Abdul Muhaya, MA
NIP. 19621018 199101 1 001

Pembimbing II

Dra. Hj. Siti Munawaroh Thowaf, M. A
NIP. 19510808 197703 2 001

Penguji I

Prof. Dr. Abdullah Hadziq, MA
NIP. 19500103 197703 1 002

Penguji II

Dr. Sulaiman Al-Kumayi, M.Ag
NIP. 19730627 200312 1 003

Sekretaris Sidang

Fitriyati, S.Psi, M. Si
NIP. 19690725 200501 2 002

MOTTO

لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ.

Artinya : *Supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri. (Q.S.57:23).*[*]

[*] Ismail Yakub, *Ihya' Al-Ghazali*, Terj. Ismail Yakub Jilid VII, Jakarta Selatan : C.V. Faizan, 1985, h. 269

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang digunakan dalam skripsi ini berpedoman pada "Pedoman Transliterasi Arab-Latin" yang dikeluarkan berdasarkan keputusan bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI tahun 1987. Pedoman tersebut adalah sebagai berikut:

a. Kata Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	b	Be
ت	Ta	t	Te
ث	Sa	ṡ	es (dengan titik diatas)
ج	Jim	j	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	kh	ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Zal	ż	zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	r	Er
ز	Zai	z	Zet
س	Sin	s	Es
ش	Syin	sy	es dan ye

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	...‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	Ge
ف	Fa	f	Ef
ق	Qaf	q	Ki
ك	Kaf	k	Ka
ل	Lam	l	El
م	Mim	m	Em
ن	Nun	n	En
و	Wau	w	We
ه	Ha	h	Ha
ء	Hamzah	...‘	Apostrof
ي	Ya	y	Ye

b. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, yaitu terdiri dari vokal tunggal dan vokal rangkap.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	Fathah	a	A
◌ِ	Kasrah	i	I
◌ُ	Dhamah	u	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	HurufLatin	Nama
◌َ ي	fathah dan ya	ai	a dan i
◌َ و	fathah dan wau	au	a dan u

c. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ ا ◌َ ي	Fathah dan alif atau ya	a	a dan garis diatas
◌ِ ي	Kasrah dan ya	i	I dan garis diatas
◌ُ و	Dhamamah dan wau	u	u dan garis diatas

Contoh :

قَالَ - qala

رَ مَي - rama

يَقُوْ لُ - yaqulu

d. Ta Marbutah

Transliterasinya menggunakan:

1. Ta Marbutah hidup, transliterasinya adalah / t/

   رَ وْ ظَةُ - raudatu

2. Ta Marbutah mati, transliterasinya adalah /h/

   رَوْ ظَةْ - raudah

3. Ta Marbutah yang diikuti kata sandang /al/

   رَوْ ضَةُ اَلْاَ طْفَلْ - raudah al- atfal

e. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid dalam transliterasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah.

Contoh: رَ بَنَا - rabbana

f. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibagi dua, yaitu:

1. Kata sandang samsiya, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan huruf bunyinya:

   Contoh : ا لشفا ء - asy-syifa

2. Kata sandang qamariyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya huruf /l/

   Contoh : القلم - al- qalamu

g. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan

diakhir kata. Bila hamzah itu terletak diawal kata, ia tidak di lambangkan karena dalam tulisan Arab berupa alif.

h. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik itu fi'il, isim maupun huruf ditulis terpisah, hanya kata- kata tertentu yang penulisannya dengan tulisan arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

و ان الله لهو خير ا لراز قين Wa innallaha lahuwa khair arraziqin

i. Huruf Kapital

Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri ini didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetaphuruf awalnama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

j. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

بسم الله الرّحمن الرّحيم

Alhamdulillahirabbil'alamin penulis panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Zuhud dalam Pandangan Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah Relevansinya dengan Kesehatan Mental (Studi Komparatif)", tanpa halangan yang berarti.

Shalawat serta salam penulis limpahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta para keluarga dan sahabatnya.

Proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, pada kesempatan ini penulis hendak menghaturkan ungkapan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, Prof. Dr. H. Muhibbin, M.Ag.
2. Dr. H.M. Mukhsin Jamil, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan skripsi ini.
3. Dr. Sulaiman Al-Kumayi, M.Ag dan Fitriyati, S.Psi, M.Si selaku ketua jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang telah memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. H. Abdul Muhaya, MA dan Dra. Hj. Siti Munawaroh Thowaf M. A. Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala perpustakaan fakultas maupun Universitas yang telah memberikan ijin dan pelayanan kepustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini..
6. Para Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.

7. Bapak Sunarto dan Ibu Mardiyah yang selalu ananda cinta, kasih sayang dan iringan doa dalam restumu membuat ananda semangat dalam melangkah untuk menggapai cita-cita, pengorbanan dan jerih payahmu baik dari segi moril dan materil telah tampak di depan mata.
8. Adikku (Riska dan Saido) Ponakanku (Varo , Jiban, Lia, Safna, Misbah, Rima), dan Masrini khususnya penyemangatku serta sahabatku (Mastuti', Idam Kholid, Lutfia Isyaroh, Mentari Junior, Rifqi, Aniqotul Magfiroh, Evy Wulansari, Mahidatul Fikiriyah, Anis Sofianti Ahmad Abidin) tercinta yang senantiasa memotivasi, memberikan dukungan kepada penulis dalam menuntut ilmu sehingga penulis semangat hingga dapat menyelesaikan tugas akhir.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang angkatan 2011 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang telah memberikan arti indahnya persahabatan.
10. Teman- teman HMJ TP (Himpunan Mahasiswa Jurusan Tasawuf Psikoterapi) Fakultas Ushuluddin, dan Teman-teman UKM USC (Unit Kegiatan Mahasiswa Ushuluddin Sport Club) di Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang yang telah memberikan arti keloyalan dan kebersamaan dalam berorganisasi.
11. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umunya.

Semarang,

Penulis

Zakaria
NIM. 114411021

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING iii
NOTA PEMBIMBING iv
HALAMAN PENGESAHAN v
HALAMAN MOTTO vi
HALAMAN TRANSLITERASI vii
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH xii
DAFTAR ISI xiv
HALAMAN ABSTRAK xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian 6
D. Kajian Pustaka 7
E. Metode Penelitian 8
F. Sistematika Penulisan 10

BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG ZUHUD DAN KESEHATAN MENTAL

A. Makna Zuhud ..... …12
1. Pengertian Zuhud 12
2. Tingkatan Zuhud 16
3. Cara Mencapai Zuhud 19
4. Buah Zuhud 21
B. Kesehatan Mental 22
1. Pengertian Kesehatan Mental 22
2. Ciri-Ciri Mental Yang Sehat 26

3. Upaya Mencapai Mental Yang Sehat..... 32

BAB III KONSEP AL-GHAZALI DAN IBNU ATTA'ILLAH AS-SAKANDARI TENTANG ZUHUD

A. AL-Ghazali 33

1. Latar Belakang Al-Ghazali 33

2. Karya-Karyanya 35

3. Konsep Al-Ghazali tentang Zuhud..... 37

B. Ibnu Attaillah 42

1. Latar Belakang Ibnu Ata'illah 42

2. Karya-Karyanya 47

3. Konsep Ibnu Ata'illah tentang Zuhud..... 47

BAB IV ANALISIS KONSEP ZUHUD MENURUT AL-GHAZALI DAN IBNU ATA'ILLAH RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL

A. Konsep Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah tentang Zuhud 67

B. Persamaan dan Perbedaan Konsep Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah tentang Zuhud 69

C. Relevansi Zuhud Perspektif Al-Ghazali dan Ibnu Ata'llah dengan Kesehatan Mental..... 73

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan..... 78

B. Penutup 80

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN–LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

ABSTRAK

Dalam penelitian ini penulis mengungkapkan yang mendasari mengangkat Permasalahan skripsi karena setiap manusia pasti memiliki rasa untuk memilki segala yang ada di bumi ini. Hal ini berakibat terganggunya jiwa seseorang, akan tetapi bila dia mendekatkan diri kepada Allah adalah sebuah langkah baik karena maka jiwanya akan mendapatkan suatu ketenangan. Kemudian bagaimana konsep Zuhud Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah? Bagaimana persamaan dan perbedaan konsep zuhud dalam perspektif Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah? Bagaimana relevansi zuhud dengan kesehatan mental dalam perspektif Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah?Dalam pengumpulan data melalui riset kepustakaan (*library research*). Sumber datanya yaitu sejumlah karya Al-Ghazali, di antaranya yang berhubungan dengan tema skripsi ini yaitu: (1) *Ihya' Ulumuddin;* (2) *Takhiyatun Nafs (3)Minhajul Abidin*. (4) *Said Hawa*, dan Ibnu Atta'illah As-Sakandari: (1) *al-hikam; (2)Tajul Arus*. Data sekundernya yaitu sejumlah literatur yang relevan dengan judul ini. Metode analisis data menggunakan metode deskriptif analitis dan metode analisis komparatif. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa persamaan dan perbedaan konsep Penulis beranggapan bahwa konsep Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah memiliki persamaan menganggap Zuhud seperti dalam pembersihan jiwa, perbedaannya al-Ghazali menganggap zuhud yang ulia itu hanya murni semuanya ditujukan kepada Allah, Dan menurut Ibnu Ata'illah Hal yang dapat membangkitkan maqām zuhud adalah dengan merenung (ta'ammul). Dan Relevansi Zuhud dengan kesehatan mental dalam perspektif Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah adalah bahwa seseorang yang bisa mengendalikan fikirannya secara sehat besrta selaras dengan seimbangnya jiwa dan raga akan mendapatkan ketenangan dalam mengarungi hidup ini dengan melakukan *riyadah* melalui tiga tahapan yaitu *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*, dan khususnya Zuhud maka secara otomatis akan mengalami ketenangan jiwa yang berdampak kepada kesehatan mental.

Kata Kunci: Zuhud, dan kesehatan mental