

BAB IV

ANALISIS KONSEP ZUHUD AL-GHAZALI DAN IBNU ATA'ILLAH HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN MENTAL

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

Pandangan Al-Ghazali mengenai zuhud yakni meliputi tercelanya dunia. Ketahuilah bahwa para nabi di utus untuk mengajak manusia dari dunia menuju akhirat. Untuk diturunkan kitab-kitab. Maka banyak ayat yang menunjukkan padanya. Diriwayatkan bahwa ketika melewati seekor kambing yang sudah menjadi bangkai, Rasulullah Saw bersabda, “Tidaklah engkau melihat kambing ini hina bagi pemiliknya?” para sahabat berkata, “Benar.”

Rasullullah S.a.w. Bersabda, “Demi Zat yang menguasai jiwaku, sesungguhnya dunia itu lebih hina bagi Allah Swt., daripada kambing itu bagi pemiliknya. Seandainya dunia itu seimbang di sisi Allah dengan sayap seekor nyamuk, niscaya Allah tidak akan memberikan minum kepada orang kafir dari dunia seteguk air pun., Hakikat Dunia yakni Perlu diketahui bahwasannya dunia dan akhirat itu ibaratnya seperti dua keadaan yang kamu alami, yang dekat dan sedang kamu alami adalah duniamu, yaitu segala yang terjadi sebelum kematian. Dan yang sudah ditangguhkan dinamakan akhirat, yaitu segala yang terjadi sesudah kematian.

Hal yang tetap menemanimu dari dunia sesudah kematian berupa ilmu dan amal, hal itu termasuk bagian dari akhirat, sekalipun bila di tinjau dari segi dan gambaran peristiwanya terjadi di alam dunia ini, demikian pula halnya orang yang menyadari kepentingan kehidupan akhiratnya dan kedudukan zuhud yakni ilmu dan cahaya yang memancar dalam kalbu dan melapangkan dada. Dengan cahaya itu akhirat jelas lebih baik dan kekal. Perbandingan dunia dengan akhirat paling sederhana adalah ibarat buah-

buahan dengan permata. Kemudian pandangan Ibnu Atailah mengenai zuhud yakni yang pertama dunia dan keberadaannya Beliau menganggap Zuhud itu sendiri ada dua yakni Zuhud Lahir dan Zuhud Batin yang samar. Zuhud lahir adalah zuhud terhadap barang halal yang berlebihan, baik berupa makanan, pakaian, dan sebagainya. Sedangkan, zuhud batin adalah zuhud terhadap kepemimpinan dan perasaan senang dilihat orang. Zuhud terhadap sikap mengatur bersama Allah termasuk Zuhud batin¹. Dalam perkembangannya dunia ini mengalami suatu yang amat berbeda dengan masa lampau, yakni dengan adanya sifat yang terlalu berlebihan terhadap dunia dan seisinya, karena sifat serakah ini muncul karena adanya nafsu yang tidak terkendali. Lalu pada hakikatnya terhadap dunia yakni Pada dasarnya dunia dan seisinya adalah hal yang saling menundukkan karena keduanya bagaikan medan magnet yang saling tarik menarik, akan tetapi dunia hanyalah bersifat sementara dan tidak abadi karena sesungguhnya yang abadi adalah alam Akhirat kelak, dan adapun sesuatu yang dapat menyelamatkanmu di akhirat nanti adalah segala amal dan ilmu yang pernah di perbuat di akhirat nanti serta apa yang telah di kerjakan di dunia semasa hidup. Setiap orang wajib mengetahui bahwa segala apa yang terjadi di alam ini, begitupun yang terjadi di atas dunia, adalah sebab ketentuan Allah S.W.T. Apabila hal ini di ketahui dengan sungguh-sungguh, maka akan menjadi ringanlah segala penderitaan. Kemudian yang terakhir Hal yang dapat membangkitkan maqām zuhd adalah dengan merenung (ta'ammul). Jika seorang sālik benar-benar merenungkan dunia ini, maka dia akan mendapati dunia hanya sebagai tempat bagi yang selain Allah, dia akan mendapatinya hanya berisikan kesedihan dan kekeruhan. Jikalau sudah demikian, maka sālik akan zuhd terhadap dunia. Dia tidak akan terbuai dengan segala bentuk keindahan dunia yang menipu.

Maqām zuhud tidak dapat tercapai jika dalam hati sālik masih terdapat rasa cinta kepada dunia, dan rasa hasud kepada manusia yang diberi kenikmatan duniawi. Alangkah indahnya apa yang dikatakan oleh Ibn

¹ Ibnu 'Atthailah al- Sakandari, *Terapi Makrifat (Terapi Berserah Kepada Allah)*, Jakarta : Zaman, 2013, h. 49

Atā'illah: "Cukuplah kebodohan bagimu jika engkau hasud kepada mereka yang diberi kenikmatan dunia. Namun, jika hatimu sibuk dengan memikirkan kenikmatan dunia yang diberikan kepada mereka, maka engkau lebih bodoh daripada mereka.

Karena mereka hanya disibukkan dengan kenikmatan yang mereka dapatkan, sedangkan engkau disibukkan dengan apa yang tidak engkau dapatkan". Inti dari zuhd adalah keteguhan jiwa, yaitu tidak merasa bahagia dengan kenikmatan dunia yang didapat, dan tidak bersedih dan putus asa atas kenikmatan dunia yang tidak didapat.²

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

Setelah mengungkapkan pandangan Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah pada bab ketiga skripsi ini, maka mencoba membandingkan konsep kedua tokoh ini dengan mengelompokkan persamaan dan perbedaan konsep kedua tokoh tersebut. Persamaannya, Penulis beranggapan bahwa konsep Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah memiliki persamaan menganggap Zuhud seperti dalam pembersihan jiwa yakni terlebih dahulu melalui al Wara' yang senantiasa mengutamakan hal syubhat dalam langkahnya bertemu Allah. Keduanya sangat mementingkan bagaimana suatu hamba baiknya dalam hidupnya senantiasa berakhlak dengan akhlak Allah (akhlak yang baik). Sedangkan kesamaannya yang lain yakni al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah menganggap bahwa dunia itu barang yang wujud yang hanya akan membawa kepada kesenangan duniawi saja. Kedua yakni mereka sama sama menggunakan metode Tasawuf Akhlaqi dan amali dalam pendekatannya sehingga dalam menuju ilahi akan lebih mengedepankan ketenangan hati. Kemudian penulis juga menganggap bahwa keduanya mempunyai kesamaan terhadap dunia, yakni menganggap bahwa segala bentuk pujian dan celaan adalah sama dan tidak boleh berbangga diri karenanya. Selanjutnya Salah satu tanda mengikuti nafsu adalah seperti yang di tegaskan oleh Ibnu Atta'illah: "Di antara tanda

² Muhammad Ibrahim Al Ma'ruf, *Syarah Al-Hikam, jus 1*, Jeddah: Al-Haromain, tth. h. 39

mengikuti hawa nafsu adalah bersegera melakukan amal sunnah dan malas menunaikan kewajiban.”³

Syekh Muhammad Al-Ghazali *Rahimahullah*, ketika menjelaskan hikmah tersebut, berkata, “Ada sangat banyak kewajiban yang harus ditunaikan. Berkaitan dengan ibadah, jumlah dan tata cara untuk menunaikan terpapar jelas. Sementara berkaitan dengan tradisi dan kebiasaan, kewajiban bersifat terbuka dan dinamis. Setiap muslim dituntut mengerjakan berbagai kewajiban yang menjadi tugasnya. Ia tidak boleh melakukan aktivitas sunnah yang wajib sempurna dilakukan.

Jadi, kewajiban adalah kebutuhan primer, sedangkan kesunahan adalah kebutuhan tersier. Tidak seharusnya seseorang membeli parfum sementara keluarganya sangat butuh makanan roti. Menghilangkan rasa lapar lebih utama daripada perhiasan.⁴ Dan keduanya sama-sama mengedepankan tasawuf pada ma’rifat, dan juga memahami tasawuf yang berlandaskan kepada Al-Qur’an dan Sunnah. Mengarah kepada asketisme, pelurusan dan penyucian jiwa (*tazkiyah an-nafs*), serta pembinaan moral (*akhlak*), suatu nilai tasawuf yang dikenal cukup moderat. Keduanya juga menganggap bahwa akhirat lebih baik dari pada dunia di karenakan akhiratlah yang lebih kekal bisa member kepada kehidupan abadi selamanya. Keduanya pun menggap bahwa pujian dan celaan adalah hal yang sama, karena pujian dan celaan adalah suatu ujian yang sebenarnya dalam kehidupan, jika tidak bisa mengendalikannya manusia akan terjerumus kepada hal-hal yang tidak diinginkan dan akan membawa kerugian semata.⁵

Perbedaannya yakni karena keduanya hidup pada masa yang berbeda sehingga memunculkan pendapat yang berbeda al-Ghazali lahir pada Lahir pada tahun 648 H / 1250 M. Tepatnya pertengahan abad ke lima Hijriah, dan wafat pada tahun 505 H / 1111 M, sedangkan Ibnu Ata’illah lahir pada

³Ibnu Atta’illah, *Mengaji Tajul ‘Arus*, Terj. Fauzi Faisal Bahreisy Cet. I, Jakarta: Zaman, 2015,

⁴Ibnu Atta’illah, *Tajul ‘Arus*, h. 288

⁵ Pakih Sati, *Syarah Al-Hikam*, h. 274

pertengahan abad ke-7 H/13 M, dari situlah muncul pemikiran yang berbeda pada pandangan mereka. Kemudian al-Ghazali menganggap zuhud itu hanya murni semuanya ditujukan kepada Allah, dan dunia akan hancur secepatnya sedangkan Ibnu Ata'illah menganggap semuanya murni kepada Allah, dunia sebagai penghalang kepada Allah. Dan menurut Ibnu Ata'illah Hal yang dapat membangkitkan maqām zuhud adalah dengan merenung (ta'ammul). Jika seorang sālik benar-benar merenungkan dunia ini, maka dia akan mendapati dunia hanya sebagai tempat bagi yang selain Allah, dia akan mendapatinya hanya berisikan kesedihan dan kekeruhan. Jikalau sudah demikian, maka sālik akan zuhd terhadap dunia. Dia tidak akan terbuai dengan segala bentuk keindahan dunia yang menipu.

Maqām zuhud tidak dapat tercapai jika dalam hati sālik masih terdapat rasa cinta kepada dunia, dan rasa hasud kepada manusia yang diberi kenikmatan duniawi. Alangkah indahnya apa yang dikatakan oleh Ibnu Aṭa'illah: "Cukuplah kebodohan bagimu jika engkau hasud kepada mereka yang diberi kenikmatan dunia.

Namun, jika hatimu sibuk dengan memikirkan kenikmatan dunia yang diberikan kepada mereka, maka engkau lebih bodoh daripada mereka. mengungkapkan penghambaan secara berliban, sedangkan menurut al-Ghazali setidaknya merasa cukup Dasar dari zuhud adalah ilmu dan cahaya yang memancar dalam kalbu dan melapangkan dada. Dengan cahaya itu akhirat jelas lebih baik dan kekal. Perbandingan dunia dengan akhirat paling sederhana adalah ibarat buah-buahan dengan permata. Dan demikian para sufi memahami makna zuhud yang sebenarnya adalah dengan sikap hati sebagai sumber dan bukan membenci sepenuhnya.⁶Al-Ghazali yakni dengan sepenuhnya mendekatkan diri pada Tuhan dan akan membuat terangkatnya drajatnya di cintai oleh tuhan dan dekat dengan Allah. Al-Ghazali dalam hal ini adalah bagaimana beliau sangat mengedepankan Akhlak yang baik bahwa perlu kita ketahui bahwa Jiwa mempunyai kotoran yang harus di bersihkan

⁶ Syaikh Abdul Qadir Isa, *Hakikat Tasawuf*, Jakarta: Qisthi Press, 2005, h. 246

dan di jernihkan, karena demikian jiwa sampai kepada kebahagiaan yang abadi dan sampai kepada sisi Allah SWT.⁷ Al-Ghazali beranggapan bahwa Zuhud Tidaklah harus meninggalkan segala sesuatu yang ada di dunia, karena bahwasannya kita juga perlu dunia untuk tempat menuju akhirat dengan mematuhi perintah-Nya. Kemudian Ibnu Ata'illah yakni di jelaskan bisa menjaga dari barang yang di haramkan, kalau kita tidak menerima apa yang dikasih oleh tuhan kita akan iri milik orang lain dan akhirnya bisa mencuri milik temannya itulah hal yang tidak diinginkan, namun beliau juga mempunyai kelemahan dalam hal ini yakni zuhud ini murni tidak suka dengan dunia akan menjdikan kemerosotan bagi kita di jaman sekarang, contoh saja, tidak suka dengan laptop padahal butuh internet, kalau suka intrnet tapi tidak suka intrnet, dan sedikitpun di hati tidak boleh mengetahui dunia secara berlebihan karena itu dapat mengakibatkan kecacatannya kepada Allah, juga dengan menggunakan perbuatan *qalb* (hati) di sertai kebbaikannya, dalam hal lain kitab beliau yang di kaji adalah pelengkap bila mana dari kitab al-Ghazali yang ada dalam kandungan kitab beliau Ibnu Ata'illah. Perbedaan yang lain yakni yang ada pada al-Ghazali yakni seperti menurut Said Hawa paparannya bertele-tele seta pula mempunyai beberapa hadis yang dhaif dan para ulama banyak yang tidak setuju karena pembahasannya terlalu rumit juga panjang.⁸

. Dan dalam zuhud Al-Ghazali menganggap bahwa dunia sangatlah bertentangan dengan akhirat dimana dunia tidak ada apa-apanya akan tetapi tidak sepenuhnya dunia itu buruk⁹. Pandangan Al-Ghazali mengenai Zuhud dan ini pada Ibnu Ata'illah karena menganggap orang yang zuhud adalah orang yang bisa mengendalikan sifat keduniawiannya dan dapat menganggap bahwa meskipun dunia ini tidak baik, akan tetapi disinilah kita bisa

⁷ Al-Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, Bandung : Sinar Baru Algesindo Cet. ketiga, 2014, h. 276

⁸ Sa'id Hawa, *Tazkiyatun Nafs*, Jakarta : Pena Pundi Aksara, 2012 h. 5

⁹ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*, Terj. Bahrun Abu Bakar Cet.III, Bandung: Sinar Baru Algesindo bandung, 2014, h. 444

menempuh ke jalan Allah dengan perantara Dunia dan seisinya.¹⁰ Kemudian dalam pandangannya tentang pandangannya tentang zuhud di simpulkan keduanya mempunyai perbedaan dalam pembagian maupun ajarannya.

C. Relevansi Zuhud Perspektif Al-Ghazali dan Ibnu Ato'illah dengan Kesehatan Mental.

Menurut Al-Ghazali beliau mengemukakan bahwasannya dalam pandangannya yakni mengenai sehatnya jiwa dengan kesehatan mental Relevansi zuhud terhadap kesehatan mental dengan melihat tanda-tanda zuhud, misalnya; tidak bergembira dengan apa yang ada dan tidak bersedih karena ada hal yang hilang, sama sisinya orang yang mencela dan orang mencacinya. Kemudian melihat kriteria-kriteria mental yang sehat, maka konsep zuhud yang dikemukakan al-Ghazali merupakan bagian dari kriteria untuk membangun mental yang sehat tersebut.

Dengan pola zuhud dimaksudkan orang dapat menjaga keseimbangan jiwanya. Pentingnya menjaga keseimbangan mental dengan penghayatan zuhud secara benar, menjadi suatu yang tidak dapat dipungkiri. Zuhud sebagai upaya pembentukan mental yang sehat, mempunyai potensi besar karena mampu menawarkan pembebasan spiritual.

Ia mengajak manusia mengenal dirinya sendiri dan akhirnya mengenal Tuhannya. Zuhud dapat dijadikan station dan moral. Dengan posisi ini, manusia tidak berarti lari dari persaingan hidup, bahkan mampu mempersenjatai diri dengan nilai-nilai ruhaniah dan mampu menghadapi problema hidup yang serba materialistic.¹¹

Manfaat dari melakukan Tazkiyatun Nafs (penyucian jiwa) adalah Apabila semuanya itu dilakukan, maka akan menjadi bersih yang selanjutnya mempunyai pengaruh, dampak positif hasilnya pada perilaku, tingkah laku dan

¹⁰ Syekh Ahmad Aailah, *Mutu Manikam Dari Kitab Al-Hikam*, Terj. Syekh Muhammad bin Ibrahim Ibnu 'Ibad, Surabaya : Mutiara Ilmu 1995, h. 104

¹¹ Undergraduate Theses from jtptiain -Ghazali, *Zuhud, Kesehatan Mental, Psikologi Islam* / 2013-06-20 08:24:20 Oleh : NN (1198054), Fak.Dakwah IAIN Walisongo Dibuat : 2005-03-13, di akses 01/04/2015, Pukul 13.35

perkataan, pengaruh itu akan membekas pada lidah, mata, telinga dan anggota tubuh lainnya.

Buahnya yang paling nyata adalah perlakuannya yang baik terhadap Allah dan terhadap manusia juga makhluk lain serta makhluk di muka bumi ini. Bahanyanya orang yang tidak melakukan penyucian diri adalah bahwa Hati mereka akan selalu digoyahkan berdasarkan ego mereka dan pengaruh setan yang tak dapat mereka hindari karena hati yang digoyahkan, Pengaktualisasi penyucian jiwa ke kehidupan rutinitas sehari-hari beberapa diantaranya adalah dengan menjalankan ibadah yang baik seperti Sholat, membaca Al-Qur'an, Berdzikir, bermujahadah dengan tulus kepada Allah SWT.

Untuk mengetengahkan relevansi zuhud perspektif Al-Ghazali dan Ibnu Ata'illah dengan kesehatan mental, maka zuhud yang merupakan sarana membersihkan diri dari dosa sangat erat kaitannya dengan dengan apa yang disebut dalam ilmu tasawuf yaitu *takhalli*. Kata *takhalli* sangat erat hubungannya dengan taubat karena taubat merupakan salah satu jalan untuk melakukan *takhalli*, dan orang yang telah melakukan *takhalli* maka otomatis mentalnya pun akan sehat. Dengan demikian zuhud mempunyai relevansi dengan kesehatan mental.

Secara keseluruhan ilmu tasawuf bisa dikelompokkan menjadi dua, yakni tasawuf *ilmi* atau *nadhari*, yaitu tasawuf yang bersifat teoritis. Tasawuf yang tercakup dalam bagian ini ialah sejarah lahirnya tasawuf dan perkembangannya sehingga menjelma menjadi ilmu yang berdiri sendiri. Termasuk di dalamnya adalah teori-teori tasawuf menurut berbagai tokoh tasawuf dan tokoh luar tasawuf yang berwujud ungkapan sistematis dan filosofis.¹²

Bagian kedua ialah tasawuf *Amali* atau *tathbiqi* yaitu tasawuf terapan, yakni ajaran tasawuf yang praktis. Tidak hanya teori belaka, tetapi menuntut adanya pengamalan dalam rangka mencapai tujuan tasawuf. Orang yang

¹² Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1996, h. 224

menjalankan ajaran tasawuf ini akan mendapat keseimbangan dalam kehidupannya, antara material dan spiritual, dunia dan akherat.¹³

Sementara ada lagi yang membagi tasawuf menjadi tiga bagian, yakni:

1. Tasawuf Akhlaqi,
2. Tasawuf Amali,
3. Tasawuf Falsafi.

Tasawuf *Akhlaqi* adalah ajaran tasawuf yang membahas tentang kesempurnaan dan kesucian jiwa yang diformulasikan pada pengaturan sikap mental dan pendisiplinan tingkah laku yang ketat. Guna mencapai kebahagiaan yang optimum manusia harus lebih dahulu mengidentifikasi eksistensi dirinya dengan ciri-ciri ketuhanan melalui pensucian jiwa raga, bermula dari pembentukan pribadi bermoral dan berakhlak, yang dalam ilmu tasawuf dikenal sebagai *takhalli* (pengosongan diri dari sikap tercela, misalnya dengan melakukan taubat), *tahalli* (menghias diri dengan sifat yang terpuji), dan *tajalli* (terungkapnya nur ghaib bagi hati yang telah bersih sehingga mampu menangkap cahaya ketuhanan).¹⁴

Dalam konteksnya dengan kesehatan mental, Zakiah Daradjat mengatakan kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan dapat merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.¹⁵

Sejalan dengan rumusan tersebut Kartini Kartono memaparkan ilmu kesehatan mental erat hubungannya dengan tekanan-tekanan batin, konflik-konflik pribadi, dan kompleks-komplek terdesak yang terdapat pada diri manusia. Tekanan-tekanan batin dan konflik-konflik pribadi itu sering sangat

¹³Amin Syukur dan Hj. Fatimah Ustman, *Insan Kamil Paket Pelatihan Seni Menata Hati (SMH)*, CV Bima Sejati, Bekerja Sama dengan Bimbingan dan Konsultasi Tasawuf (LEMKOTA) dan Yayasan al-Muhsinun, Semarang, 2004, h. 5

¹⁴Amin Syukur dan Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2002, h. 45

¹⁵Zakiah Dardjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983, h. 9

mengganggu ketenangan hidup seseorang, dan kerap kali menjadi pusat pengganggu (*storings centrum*) bagi ketenangan hidup.

Dengan demikian *mental hygiene* mempunyai tema sentral: bagaimana caranya orang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa, dalam pengertian tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, ketakutan dan konflik terbuka, serta konflik batin.¹⁶ Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh – sungguh antara fungsi – fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem – problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.¹⁷

Hubungan antara *takhalli* yang salah satu sarannya adalah zuhud dengan kesehatan mental, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap kepada suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap pasrah yang serupa itu diduga akan memberi sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, rasa senang, puas, sukses, merasa dicintai atau merasa aman.

Sikap emosi yang demikian merupakan bagian dari kebutuhan asasi manusia sebagai makhluk yang bertuhan. Maka dalam kondisi yang serupa itu, manusia berada dalam keadaan tenang dan normal, yang oleh Muhammad Mahmud Abd al-Qadir, berada dalam keseimbangan persenyawaan kimia dan hormon tubuh, dengan kata lain, kondisi yang demikian menjadi manusia pada kondisi kodratnya, sesuai dengan fitrah kejadiannya, sehat jasmani dan rohani.¹⁸

Dari paparan di atas, bahwa seseorang yang melakukan *riyadah* melalui tiga tahapan yaitu *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*, dan khususnya zuhud maka secara otomatis akan mengalami ketenangan jiwa yang berdampak

¹⁶ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Mandar Maju, Bandung, 1989, h. 4

¹⁸ Ramayulis, *Pengantar Psikologi Agama*, Kalam Mulia, Jakarta, 2002, h. 120

kepada kesehatan mental. Untuk memperkuat pendapat ini penulis ambil keterangan Ramayulis dalam bukunya yang berjudul: "*Pengantar Psikologi Agama*" mengungkapkan bahwa dalam literatur yang berkembang, setidaknya terdapat tiga pola untuk mengungkap metode perolehan dalam pemeliharaan kesehatan mental dalam perspektif Islam: (1) Metode pengembangan potensi jasmani dan rohani, (2) Metode Iman, Islam dan Ikhsan, (3) Metode *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*.¹⁹

Dengan demikian *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli* merupakan bagian dari metode perolehan dalam memelihara kesehatan mental.

¹⁹ Ramayulis, *Pengantar Psikologi Agama*, h. 129