

**MUHASABAH IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH DAN
RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam



Oleh :

Dyatma Kartika Putra

1601016012

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2021**

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 1 Bendel
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada
Yth. Bapak Dekan Fakultas
Dakwah Dan Komunikasi
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara/i :

Nama : Dyatma Kartika Putra
NIM : 1601016012
Jurusan : Bimbingan Dan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul : *“Muhasabah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental”*

Dengan ini kami setuju, dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Semarang, 31 Mei 2021
Pembimbing



Dr. Ali Murtadho, M.Pd
NIP. 19690818 199503 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

MUHASABAH IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH DAN RELEVANSINYA
DENGAN KESEHATAN MENTAL

Disusun Oleh:

Dyatma Kartika Putra

1601016012

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Juni 2021 dan dinyatakan LULUS memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Susunan Dewan Penguji

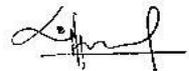
Ketua Sidang



Dr. Ali Murtadlo, M.Pd.

NIP. 19690818 199503 1 001

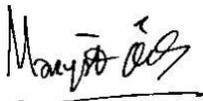
Sekretaris Sidang



Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I.

NIP. 19820307 200710 2 001

Penguji I



Dra. Maryatul Kibtyah, M.Pd.

NIP. 19680113 199403 2 001

Penguji II



Abdul Rozaq, M.S.I.

NIP. 19801002 200901 1 009

Mengetahui,
Pembimbing



Dr. Ali Murtadlo, M.Pd.

NIP. 19690818 199503 1 001

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Pada tanggal 23 Juli 2021



A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and strokes, positioned over the stamp and the text below.

Dr. Ilyas Supena, M.Ag.
NIP. 19720410 200112 1 003

SURAT PERNYATAAN

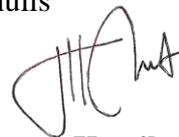
Yang bertanda tanda tangan dibawah ini :

Nama : Dyatma Kartika Putra
NIM : 1601016012
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “*Muhasabah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*” adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan skripsi ini tidak terdapat karya penelitian lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi atau lembaga pendidikan lain. Pengetahuan yang diperoleh sudah dicantumkan sumbernya di dalam kepenulisan dan daftar pustaka serta dapat dipertanggung jawabkan.

Semarang, 24 Mei 2021

Penulis



Dyatma Kartika Putra

NIM. 1601016012

KATA PENGANTAR

Segala ucapan lisan dan perilaku syukur penulis haturkan kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala* atas limpahan berkah rahmat-Nya dan hidayah-Nya, sehingga kepenulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Baginda Nabiullah Muhammad *Shollallahu 'alaihi wassalam*, tauladan untuk keluarga, para sahabat, para pengikutnya serta para umatnya. Ucapan beliau adalah ketetapan dan perbuatan beliau adalah tuntunan yang menunjukkan jalan kebenaran untuk menggapai ridho Allah SWT.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah dengan penuh rasa kesabaran dan perjuangan dalam melawan hawa nafsu untuk segera menuntaskan penulisan naskah skripsi. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Pada kesempatan ini penulis berkenan menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Rektor UIN Walisongo Prof. Imam Taufiq, M. Ag.
2. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Dr. Ilyas Supena, M. Ag.
3. Ketua jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Dr. Ema Hidayanti M. Si dan Sekretaris jurusan Widayat Mintarsih M. Pd.
4. Dr. Ali Mutadho M. Pd, selaku pembimbing dan wali studi yang senantiasa meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, kritik dan saran dalam proses penulisan skripsi ini.
5. Segenap civitas akademik UIN Walisongo Semarang terutama bapak ibu Dosen dan para civitas akademika dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan bekal ilmunya pada penulis dengan ketulusan. Semoga tulisan ini dapat memberi keberkahan untuk penulis dan manfaat bagi orang lain.
6. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Suyateman dan Ibu Sumaelah yang selalu menemani dalam keadaan apapun sampai saat ini dan kakak serta pondokan yang memberi motivasi dan dukungan.
7. Abah Kyai Abdul Jalil dan keluarga yang banyak memberi bimbingan, pengajaran, arahan dan doanya selama tinggal di Semarang.

8. Teman-teman seperjuangan BPI A 2016, kang-kang santri pondok pesantren Al-Ma'rifat Ngaliyan, para Takmir Masjid Darusy Syukur Ngaliyan, teman-teman komunitas fotografi Semarang, crew KKN posko 63, sahabatku Colab's PPQ yang senantiasa mengajak piknik dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya untuk diri sendiri dan pada umumnya untuk masyarakat terutama dalam kajian konseling islami.

Semarang, 24 Mei 2021

Penulis

Dyatma Kartika Putra
NIM. 1601016012

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta, Ibu Sumaelah dan Bapak Suyateman yang selalu memahami, cinta kasih dan pengorbanan dengan segala kemampuan dalam upaya mendukung proses menuntut ilmuku dimanapun. Semoga Allah senantiasa menaungi beliau dalam segala keadaan dan mengabulkan doa-doanya yang selalu tercurahkan kepada ku.
2. Kakak ku tersayang Arista Ahmad Nurulloh dan istrinya Ayu Nadliroh serta pondokan gembulku Rayyan Sahhil Ahmad yang memberi semangat kepada saya untuk terus mencari ilmu.
3. Kyai, ustadz, dosen, guru dan pihak-pihak yang telah banyak memberi ilmu dan pengajaran kepada saya. Semoga ilmu yang beliau-beliau berikan dapat memberi keberkahan di dunia dan di akhirat kelak.
4. Almamater UIN Walisongo Semarang dan para pembaca semoga bisa mengambil manfaat dari tulisan ini.

MOTTO

Dunia ini terdiri dari tiga hari. Pertama, hari kemarin yang telah pergi bersama dengan semua yang menyertainya. Kedua, hari esok yang mungkin kamu tak akan pernah menemuinya. Ketiga, hari ini, itulah yang kamu miliki maka beramalah di hari ini.

(HASAN AL-BASHRI)

ABSTRAK

Dyatma Kartika Putra (1601016012). *Muhasabah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*

Terganggunya kesehatan mental menimbulkan dampak negatif dalam diri seseorang.. Dari segi perasaan, pikiran, tingkah laku dan kesehatan badan. Merasa tidak mampu dalam menghadapi masalah merupakan suatu hal yang kodrati, meski ketidakmampuan yang dimilikinya tersebut sangat bersifat dinamis dan relatif. Artinya setiap manusia masih diberi kesempatan untuk mengembangkan diri hingga ia semakin memiliki pertambahan kemampuan dalam mengatasi setiap permasalahan yang menyimpannya dengan mengandalkan kekuatan dirinya sendiri. sikap memerinci dan memperhatikan layak atau tidaknya suatu pekerjaan yang dilakukan kepada sesama manusia, lingkungan dan hubungan dengan Allah serta menjadikan muhasabah sebagai sarana mengenali diri, menumbuhkan potensi, pembinaan, obat penyembuh jiwa, kontrol diri serta menjadikan muhasabah sebagai sarana untuk menggapai ridha Allah sehingga kelak dapat memperingankan perhitungan di akhirat. Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) bagaimana muhasabah menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, 2) bagaimana relevansi pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang muhasabah dengan kesehatan mental ? Kepenulisan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi kepustakaan (library research) yang bersifat referensif dengan topik bahasan. Data-data yang sudah diperoleh di analisis dengan analisis deskriptif dan kemudian di interpretasikan.. Sumber data di peroleh dari berbagai buku, artikel, hasil penelitian yang relevan dengan pembahasan pada penelitian ini. Hasil penelitian dapat diperoleh bahwa muhasabah sebagai wahana membangun kognitif yaitu mengubah pola pemikiran yang diduga menyebabkan gangguan emosi atau perilaku. Dengan memiliki pengawasan dan perhitungan diri dalam hidupnya seseorang tidak akan mengalami penyesalan dan penderitaan batin. Sehingga akan melahirkan suatu kondisi jiwa yang berkualitas (nafs al-muthmainnah) yang bermuara pada kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Melalui tahapan muhasabah yaitu takhliyah, tahliyah, Mujahadah an-nafs dzikrullah, Riyadhah an-nafs tahqiq 'ubudiyyah Dengan demikian muhasabah dapat mewujudkan pribadi yang sehat serta mampu menjalankan perintah Allah dan sunah Rasul-Nya.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	vi
PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
PEDOMAN LITERASI	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	6
1. Bagaimana muhasabah menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah ?.....	6
2. Bagaimana relevansi muhasabah Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dengan kesehatan mental ?	6
C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN.....	6
1. TUJUAN PENELITIAN.....	6
2. MANFAAT PENELITIAN	7
D. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
E. METODE PENELITIAN	11
BAB II.....	18
METODE MUHASABAH DAN KESEHATAN MENTAL	18
A. MUHASABAH	18
B. KESEHATAN MENTAL	22
1. Pengertian Kesehatan Mental	22

2.	Gangguan kejiwaan.....	25
3.	Pribadi sehat.....	26
4.	Pribadi tidak sehat.....	27
5.	Upaya mencapai kesehatan mental	27
6.	Indikator kesehatan mental	33
C.	Relevansi muhasabah dan kesehatan mental.....	34
BAB III	Metode muhasabah Ibnu Qayyim al-Jauziyyah.....	37
A.	Riwayat hidup Ibnu Qayyim al-Jauziyyah	37
1.	Biografi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah.....	37
2.	Guru-guru dan murid-murid Ibnu Qayyim al-Jauziyyah.....	38
3.	Kondisi sosial-politik.....	40
4.	Karya-karya pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah.....	43
5.	Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang muhasabah.....	45
BAB IV	50
	ANALISIS MUHASABAH IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL	50
A.	ANALISIS MUHASABAH IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH	50
B.	MUHASABAH DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL	56
PENUTUP	65
A.	Kesimpulan.....	65
B.	Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66

PEDOMAN LITERASI

ا/ء	a	د	d	ض	dh	ك	K
ب	b	ذ	Dz	ط	th	ل	L
ت	ta	ر	R	ظ	zh	م	M
ث	tsa	ز	Z	ع	‘	ن	N
ج	j	س	S	غ	gh	و	W
ح	kh	ش	Sy	ف	f	هـ	H
خ	kho	ص	Sh	ق	q	ي	Y

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Keutuhan seorang manusia biasanya didefinisikan sebagai kesatuan pikiran, tubuh dan jiwa. Setiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda. Dalam upaya pemenuhan kebutuhan terjadi perbedaan dalam kapasitas manusia, hal ini menyebabkan kesederhanaan mengatasi masalah atau bahkan ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan tersebut, sehingga dari kebutuhan yang berbeda seringkali dapat terpenuhi dengan kebahagiaan atau berakhir dengan kekecewaan. Seharusnya peningkatan ilmu pengetahuan, inovasi dan industri mempermudah manusia untuk mendapatkan kepuasan. Masalah material kini berubah menjadi tantangan mental. Beban psikologis menjadi lebih berat, lebih cemas dan menimbulkan ketegangan pada individu yang kemudian membuat seseorang timbul masalah gangguan mental. Untuk mengetahui apakah jiwanya sehat atau terganggu mentalnya tidak mudah, karena tidak mudah diukur, diperiksa atau dilihat dengan alat-alat seperti halnya dengan kesehatan tubuh.¹ Ciri-ciri gangguan kejiwaan modern bisa dimulai dengan mengidap kecemasan, disusul merasa kesepian, kemudian mengidap kebosanan dan ujungnya perilaku menyimpang.

Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Kementerian Kesehatan, Anung Sugihantono, mengungkapkan terjadi peningkatan masalah kesehatan jiwa tahun 2018 dibandingkan tahun 2013. Merujuk pada Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan Kementerian Kesehatan pada 2018,

¹ Ulin Nihayah, 'Konsep Seni Qosidah Burdah Imam Al-Bushiri Ulin', *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34.1 (2014), hlm. 296.

prevalensi orang gangguan jiwa berat (skizofrenia/psikosis) meningkat dari 0,15% menjadi 0,18%, sementara prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun keatas meningkat dari 6,1% pada tahun 2013 menjadi 9,8 persen pada 2018.² Pandemi virus corona (COVID-19) yang melanda dunia berimbas pada berbagai sektor. Mulai dari perekonomian sampai kesehatan. Di Indonesia sendiri berdasarkan data swaperiksa yang dihimpun oleh Perhimpnan dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSJKI) dari bulan April-Agustus 2020, sebanyak 4010 orang melakukan swaperiksa ternyata mengeluhkan masalah psikologis. Sekitar 65 persen diantaranya memperlihatkan gejala kecemasan, diikuti gejala depresi sebanyak 62 persen dan 75 persen lainnya menyampaikan permasalahan trauma psikologis. Masalah psikologis terbanyak ditemukan pada kelompok usia 17-29 tahun dan 60 tahun. Dari seluruh data responden yang telah di input dari 34 provinsi 71 persen diantaranya adalah perempuan. Dari total 4010 swaperiksa terdapat 62 persen mengalami masalah depresi dan 44 persen dari mereka berpikir merasa lebih baik mati atau ingin melukai diri sendiri dengan cara apapun.³ Data tersebut menggambarkan bahwa permasalahan kesehatan mental, seperti cemas, depresi, trauma psikologis meningkat akibat pandemi Covid-19. Paparan informasi tentang virus corona yang berlebihan dapat memicu rasa cemas, khawatir serta stress.⁴ Bahkan, tak jarang tubuh seperti merasakan gejala mirip virus corona setelah menerima informasi terkait gejala infeksi virus corona. Gejala yang muncul sebenarnya adalah manifestasi dari gangguan

² Iham Akhsanu Ridlo, *“Indonesia Darurat Kesehatan Mental ?”*, Jawa Pos, 2017, hlm. 3.

³ Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran jiwa Indonesia (PDSKJI), *‘5 BULAN PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA’*, 2020 <<http://pdsjki.org/home>> [accessed 24 December 2020].

⁴ Barto Masyah, *‘PANDEMI COVID 19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN PSIKOLOGI SOSIAL’*, *Mahakam Nursing Journal*, 2 (2020), hlm. 358.

psikosomatik dimana beberapa manifestasinya seperti sesak nafas yang merupakan manifestasi infeksi covid 19.

Tidak setiap manusia memiliki kemampuan dan keahlian dalam mencari solusi tepat dan terbaik untuk mengatasi setiap permasalahan yang dihadapi. Ketidakkampuannya dalam mencari solusi terbaik seringkali mengakibatkan bertumpuknya permasalahan demi permasalahan yang terkadang melahirkan depresi atau stres, gelisah, putus asa dan berbagai penyakit kejiwaan lainnya. Ketidakkampuan tersebut merupakan suatu hal yang kodrati, meski ketidakkampuan yang dimilikinya tersebut sangat bersifat dinamis dan relatif.⁵ Artinya setiap manusia masih diberi kesempatan untuk mengembangkan diri hingga ia semakin memiliki pertambahan kemampuan dalam mengatasi setiap permasalahan yang menimpanya dengan mengandalkan kekuatan dirinya sendiri. Jiwa yang mengalami gangguan berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan. Seseorang yang sakit jiwanya, buruk akhlakunya seperti bersifat nifak, mengikuti hawa nafsu, marah, iri, dengki, cinta dunia, bakhil takabur dan ghurur.⁶ Sifat-sifat tercela ini menurut kesehatan mental dapat dipandang sebagai penyebab gangguan kejiwaan, karena sifat-sifat tersebut membawa kepada ke tidak tentraman jiwa. Sebaliknya orang yang sehat jiwanya, baik akhlakunya ia bersifat terpuji yang membawanya kepada keselamatan jiwa. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Ma'arij ayat 19-21

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ

جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾

⁵ Komarudin, 'MENGUNGKAP LANDASAN FILOSOFI KEILMUAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM', *International Journal Ihya' Ulum Al-Din*, 17.210 (2015).

⁶ Dr Yahya Jaya, 'SPIRITUALISASI ISLAM: Dalam Menumbuhkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental' (Jakarta: CV Ruhama, 1993), hlm. 81.

*Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh. Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah. Dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia menjadi kikir.*⁷

Zakiah Darajat berpendapat bahwa pengobatan untuk penyakit psikologis yang disertai dengan keyakinan yang dianut dapat disembuhkan lebih cepat dan lebih baik, daripada perilaku disfungsi yang diterapkan hanya dengan strategi saat ini.⁸ Sehat dan sakit juga merupakan kondisi yang kompleks yang terdiri tubuh biologis, psikologis dan sosial yang ada dalam satu kondisi.⁹ WHO pada tahun 1984 sudah mengakui bahwa ada empat dimensi kesehatan, yaitu fisiologi (biologi), kejiwaan (psikiater), sosial dan spiritual yang disebut juga dengan bio-psycho-sosial-spiritual.¹⁰ Anjuran menjadi inspirasi berbagai kegiatan spiritual atau keagamaan masuk menjadi bagian yang tak terpisahkan dari pelayanan kesehatan yang digalakkan di seluruh dunia. Berbagai riset terus dilakukan untuk menunjukkan kontribusi agama dalam mendukung proses kesehatan.¹¹ Individu yang memiliki jiwa yang sehat digambarkan dengan kapasitas mereka untuk menangani masalah-masalah dari banyak kerumitan yang ditimbulkan oleh berbagai persoalan kehidupan.

⁷ Departemen Agama RI, 'Al-Qur'an Dan Terjemahannya' (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2011), hlm. 569.

⁸ Zakiah Darajat, 'Mukjizat Al-Quran Dan As-Sunnah Tentang Kesehatan Mental Dalam Mukjizat Alquran Dan Sunnah Tentang IPTEK' (Jakarta, 1997), hlm. 215.

⁹ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama, 'Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)', *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.2 (2015), hlm. 253.

¹⁰ Momon Sudarma, 'Sosiologi Untuk Kesehatan' (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hlm. 149.

¹¹ Ema Hidayanti and others, 'KONTRIBUSI KONSELING ISLAM DALAM MEWUJUDKAN PALLIATIVE CARE BAGI PASIEN HIV/AIDS DI RUMAH SAKIT ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG', *Religia*, 19.1 (2016), 124.

Dalam penyebab munculnya gangguan kejiwaan seorang bukan hanya terdapat pada unsur kejiwaan individu sendiri, melainkan dari fisik (somatogenik), lingkungan sosial (sosiogenik) maupun psikis (psikogenik).¹² Tidak terdapat faktor tunggal dari penyebab masalah kejiwaan, namun beberapa penyebab sekaligus berasal dari berbagai unsur tersebut yang saling mempengaruhi satu sama lain ataupun dengan kebetulan terjadi bersamaan kemudian timbul gangguan badan atau jiwa. Dengan demikian tidak ada faktor utama penyebab timbulnya masalah kesehatan mental seseorang sehingga penanganan masalah kejiwaan tidak hanya berfokus pada individu melainkan bisa melalui faktor-faktor lain. Gangguan kejiwaan seseorang mempengaruhi kesehatan mental yang kemudian menimbulkan dampak negatif dalam diri individu. Dari segi perasaan, pikiran, tingkah laku dan kesehatan badan. Apabila keadaan ini dibiarkan dan tidak dapat penyembuhan, berkemungkinan individu akan mengalami psikosomatik, yakni penyakit jasmani yang disebabkan oleh gangguan jiwa seperti konflik batin, tidak konsistennya logika-batiniah dalam menentukan pilihan, misalnya sensasi kerentanan (kecemasan), memisahkan diri dari masyarakat, menjauhkan diri dari Allah dan larut dalam fantasi belaka sehingga ia mengalami apa yang tak terpikirkan.¹³

Ibnu Qayyim berpendapat tentang penyebab penyakit jasmani dan penyakit hati. Penyakit pertama adalah syubhat dan yang kedua adalah penyakit syahwat.¹⁴ Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah hal yang penting dalam menyembuhkan penyakit hati karena dominasi nafsu ammarah bis suu' melalui melakukan muhasabah terhadap nafsu (jiwa). Muhasabah adalah kegiatan

¹² Syamsidar, *'DOA SEBAGAI METODE PENGOBATAN PSIKOTERAPI ISLAM'* (Makasar: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alanudin Makasar), hlm. 6.

¹³ Zakiah Daradjat, *'Kesehatan Mental'* (Jakarta: Gunung Agung, 1983), p. 23.

¹⁴ Ibnu Qayyim Al-jauziyyah, *'Ighatsatul Lahfan (Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan)'*, ed. by Lc Eman Badru Tamam, IV (Solo: Al-Qowam, 2011), hlm. 21.

menghitung-hitung dengan tepat atau tidak meniadakan keinginan Allah, menjauhi sensasi rasa bersalah berlebihan. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menyatakan bahwa perkembangan masalah mental pada manusia disebabkan oleh kekosongan hati dari jiwa yang tidak mengenal dan menyembah Allah.¹⁵ Dalam upaya perawatan kejiwaan, individu mendapatkan gagasan tentang dirinya, keyakinan mereka, orang lain, penilaian orang lain tentang diri mereka sendiri, tujuan yang harus dicapai dan prosedur untuk mencapai tujuan tersebut serta kontrol dan kritik yang sehat terhadap dirinya.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam kaitannya muhasabah yang dikemukakan oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dengan kesehatan mental. Oleh karena itu, penulis perlu mencoba menyusun skripsi dengan judul "Muhasabah Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan relevansinya dengan kesehatan mental".

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana muhasabah menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah ?
2. Bagaimana relevansi muhasabah Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dengan kesehatan mental ?

C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

1. TUJUAN PENELITIAN

Pada kepenulisan ini, peneliti memiliki beberapa tujuan untuk menegaskan betapa pentingnya penelitian ini yaitu :

¹⁵ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *'Thibbul Qulub Klinik Penyakit Hati'*, ed. by Achmad Zirzis, ke 1 (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018), hlm. 62.

- a) Untuk mengetahui tentang muhasabah menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah
- b) Untuk mengetahui relevansi muhasabah Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dengan kesehatan mental.

2. MANFAAT PENELITIAN

Adapun dari manfaat penelitian yang dapat diambil diantaranya :

a) Manfaat teoritis

(1) Bagi jurusan

Untuk menambah khazanah keilmuan islam terutama pada keilmuan bimbingan dan penyuluhan islam dalam kaitanya dengan konseling dan sebagai sumbangsi pengetahuan untuk para pengemban misi dakwah islam.

(2) Bagi civitas akademika

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberi konstribusi pemikiran dan kajian khususnya kepada jurusan bimbingan dan konseling islam dan pada umumnya pada fakultas dakwah Universitas Islam Negeri Walisongo.

b) Manfaat praktis

Agar hasil dari penelitian ini diharapkan dapat sebagai rujukan bagi peneliti lain dan bagi masyarakat umum dapat menambah wawasan dalam upaya mencapai kesehatan mental dengan bermuhasabah.

D. TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan uraian mengenai hasil dari penelitian-penelitian yang sejenis dengan pembahasan yang telah

dilakukan oleh para peneliti sebelumnya, sehingga dapat diketahui dimana letak posisi dan kontribusi dalam penelitian ini. Harus diakui, kajian tentang muhasabah ini memang bukan sesuatu hal yang baru. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah merupakan salah satu tokoh ulama yang konsisten dalam menulis ilmu pengetahuan. Salah satu hasil karya beliau adalah kitab *Mawaridul Aman Al-Muntaqa Ighâtsatul Lahfân min Mashâidisy Syaithan, Madarijus Salikin, Fawaidul Fawaid*. Hasil karya ini merupakan sumber primer dalam penulisan penelitian ini. Sedangkan penelitian lain yang berkaitan dengan pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah diantaranya :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Sahilatul Arasy (2014) dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul, “*Urgensi Muhasabah (Instropeksi Diri) di Era Kontemporer (Studi Ma’nil Hadist)*”. pada penelitian ini menyatakan salah satu sikap yang dianjurkan untuk mencapai kesejahteraan diri adalah dengan melakukan muhasabah diri, mengingat manusia memiliki hawa nafsu dengan karakter yang cenderung pada kesenangan-kesenangan dunia. Hasil penelitian ini adalah pemaknaan atau pemahaman hadits muhasabah secara tepat, dengan menggunakan metode *ma’nil hadits* Nurun Najwah dan relevansinya dengan konteks kontemporer. Muhasabah tidak cukup hanya melakukan kritik terhadap diri, akan tetapi juga diperlukan kesadaran *futuristic*, yaitu memiliki visi yang jelas untuk masa depan dan mengaplikasikannya dengan tindakan nyata.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ainul Mardziah Binti Zulkifli tahun 2018 dari Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, tentang “*Konsep Muhasabah diri menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya’ Ulumuddin)*”. Pada penelitiannya, peneliti berusaha menggali pemikiran Imam Al-Ghazali tentang muhasabah. Dalam pandangan Imam Al-Ghazali, muhasabah adalah selalu memikirkan, memperhatikan serta memperhtungkan apa saja yang telah diperbuat dan apa saja yang akan diperbuat. Hasil dari penelitian, penulis menyimpulkan bahwa muhasabah menurut Imam Al-Ghazali adalah ketika seseorang dapat melihat kekurangan terhadap amalannya dan menjadi lebih bertanggung jawab kepada dirinya, serta menyadarkan seseorang dari melakukan perkara yang sia-sia.

3. Skripsi Fuad Helmi tahun 2010 dari Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang yang berjudul “*Muhasabah dan Seks Bebas*(Hubungan antara kegiatan muhasabah dalam meminimalisir seks bebas pada mahasiswa di Kelurahan Plombokan Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang). Pada pnelitian ini, peneliti mencoba menguji bagaimana pemahaman agama tentang *attide* diri dari mahasiswa di daerah Plombokan dan bagaimana motivasi mereka melakukan seks bebas di kostan dan sekitaran stadion satria yang cukup meresahkan masyarakat sekitar lingkungan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa muhasabah mampu meminimalisir setidaknya 50% subyek dari penelitian yang terdiri dari 40 individu. Sementara 30% sari mereka masih ragu-ragu untuk memutuskan berhenti melekukan seks bebas dan sisanya masih memiliki peluang melakukan seks bebas di masa yang akan datang. Hal ini mengindikasikan jika peran muhasabah mampu untuk mengubah perilaku mahasiswa secara keseluruhan baik pada moral maupun spiritual.

4. Jurnal Internasional Summit on Science Technology and Humanity (Advancing Scientific Thought for future Sustainable development yang berjudul “Muhasabah as a regulative Effort for Digital Natives who Identified Fear of Missing Out (FoMO) oleh Zunea Farizka dkk, Universitas Islam Indonesia pada tahun 2019. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa generasi milenial yang selalu menggunakan teknologi internet sebagai media pengungkapan diri. Peningkatan penggunaan teknologi komunikasi yang canggih menjadi sarana keterhubungan bagi generasi ini untuk menggunakan internet sebagai wadah bersosialisasi. Namun tingginya tingkat penggunaan media sosial membuat generasi ini terdampak negatif dan ingin selalu mengetahui berita-berita atau pengalaman terbaru yang dialami orang lain. Alhasil, mereka kecanduan ingin mencari tahu berita atau pengalaman baik buruk yang dialami orang lain (fanatik), hal ini menimbulkan kecemasan dan ketakutan jika tertinggal momen tersebut. Muhasabah sebagai upaya mengendalikan diri untuk meminimalisir perilaku yang dianggap sia-sia, termasuk keinginan ingin mengetahui keadaan orang lain dan mengabaikan kehidupan pribadinya agar individu tersebut bisa fokus dan menjadi produktif dalam kehidupan sehari-hari.

Tidak bisa dipungkiri model penelitian tentang muhasabah sudah terlampaui banyak. Akan tetapi dalam penelitian ini penulis berupaya mengkaji secara komprehensif dan eksplisit metode muhasabah menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan relevansinya dengan kesehatan mental.

E. METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian adalah cara untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah ini didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris dan sistematis.¹⁶

1. Jenis dan pendekatan penelitian

Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian *research library* (studi pustaka). Sebagai suatu kajian yang bersifat literer, maka peneliti di dalam memperoleh data-data yang bersumber dari beberapa buku, jurnal, makalah dan artikel yang berkaitan membahas tentang topik yang dibahas di dalam penulisan ini. Untuk melakukan penelitian ini, penulis memerlukan jenis data yang bersifat *library research* (studi pustaka), yaitu pengumpulan data serta pengelolaan suatu data dari berbagai literatur yang bersifat *referensif* dengan topik bahasan. Studi pustaka memanfaatkan sumber buku yang terdapat di perpustakaan sebagai data penelitiannya. Kelebihan dari riset pustaka yaitu tidak memerlukan riset lapangan sebagai sumber data tambahan. Studi pustaka tidak kemudian dipahami secara singkat hanya sekedar urusan membaca dan mencatat dari buku-buku (literatur) sebagaimana orang-orang mengira. Dinamakan studi pustaka karena merupakan serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah data penelitian.¹⁷ artinya peneliti mengumpulkan data-data berupa buku, hasil karya, majalah, artikel, jurnal

¹⁶ Sugiono, 'Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif R&D' (Bandung: Alfabeta, 2008), hlm. 247.

¹⁷ Mestika Zed, 'Metode Penelitian Kepustakaan' (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), hlm. 2-3.

dan bahan bacaan lain tentang metode muhasabah Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan konsep kesehatan mental.

Jenis pendekatan penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu metode memotret suatu fenomena, memberi gambaran, mengeksplorasi serta memberikan penjelasan dan penjabaran dari sebuah fenomena yang diteliti.¹⁸ Disebut sebagai kualitatif karena sumber data yang diperoleh bukan dari hasil perhitungan statistik atau bentuk cara lain yang menggunakan ukuran angka. Kualitatif berarti sesuatu yang berkaitan dengan aspek kualitatif, nilai ataupun makna yang terdapat di balik fakta.¹⁹

2. Sumber dan jenis data

Sumber data merupakan asal data yang digunakan untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam penelitian. Sumber data menjadi faktor penting pertimbangan dalam menentukan metode penulisan. Terdapat beberapa macam sumber data, yaitu alam, manusia, lembaga instansi, masyarakat, perorangan, arsip perpustakaan dan sebagainya.²⁰ Apabila data tersebut diolah maka akan menghasilkan suatu informasi. Selanjutnya penafsiran dari informasi menghasilkan pendapat. Fungsi data dalam penelitian sangat penting karena dengan data suatu masalah atau topik dalam penelitian dapat dipecahkan atau dijawab.²¹

¹⁸ Haris Herdiyansyah, *'Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu Sosial'* (Jakarta: Salemba humanika, 2010), hlm. 23.

¹⁹ Imam Gunawan, *'Metode Penelitian Kualitatif: Teori Dan Praktik'* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hlm. 82.

²⁰ Sopiah and Etta Mamang Sangadil, *'Metodelogi Penelitian: Pendekatan Praktis Dalam Penelitian'* (Yogyakarta: CV. Andi, 2010), hlm. 169.

²¹ Jusuf Soewandi, *'Pengantar Metodelogi Penelitian'*, in *P* (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012), hlm. 145.

Sumber data dalam penelitian ini yang menjadi rujukan utama (*primer*) adalah hasil karya Ibnu Qayyim al-Jauziyyah yang membahas tentang muhasabah yaitu buku *Mawaridul Aman Al-Muntaqa min Ighâtsatul Lahfân min Mashâidisy Syaithân* (Menyelamatkan Hati dari Tipu Daya Setan), *Madarijus Saliki* (Pendakian Menuju Allah) dan *Fawaidul fawaid* (Menyelami samudera hikmah dan lautan ilmu menggapai puncak ketajaman batin menuju Allah). Buku *Ighâtsatul Lahfân* menjadi utama membahas tentang hal-hal yang berkaitan tentang muhasabah, cara muhasabah, klasifikasi muhasabah, kerugian dan manfaat muhasabah. Topik ini terletak pada awal pembahasan buku. Selain itu buku-buku lain yang menjadi sumber penunjang (*sekunder*) dalam penulisan ini adalah buku karya Imam Al-Ghazali, *Minhajul 'Abidin* (7 Tahapan Menuju Puncak Ahli Ibadah), *Kesehatan Mental Islam, Kesehatan Mental (perspektif psikologis dan agama)* *Way Back To Healthy Soul* (Terapi islami mengubah ujian dan cobaan menjadi kenikmatan), *Manusia Mencari Dirinya, Terapi dan Muhasabah Hati, Teguhkan jalanmu dan lain sebagainya.* serta sumber-sumber lain yang membahas tentang muhasabah Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan kesehatan mental

3. Teknik pengumpulan data

Penelitian yang bersifat studi analisis ini termasuk kategori penelitian kualitatif dan peneliti sendiri menjadi instrument yang bertindak sebagai alat penelitian. Dengan demikian peneliti sendiri yang menetapkan fokus penelitian, memilah-milah dan menetapkan sumber data, melakukan

pengumpulan data, menilai keabsahan data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan.²²

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi yaitu telaah kepustakaan dengan cara mencari informasi dan data dari sejumlah bahan bacaan yang terkait dengan penelitian ini dan mengolahnya dengan mengikuti ketahanan penulis sehingga menemukan makna yang relevan terkait dengan penelitian. Data yang telah diperoleh dan diambil oleh penulis selanjutnya dijadikan bahan acuan untuk penelitian, sebagai masukan dan tambahan. Kemudian penulis mendeskripsikan kembali supaya mendapatkan data yang baik dan memiliki kredibilitas yang tinggi berkaitan dengan topik penelitian.

4. Teknik analisis data

Teknik analisis data merupakan sebuah kegiatan untuk mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, dan memberi tanda sehingga diperoleh suatu temuan berdasarkan fokus masalah yang akan dijawab. Melalui serangkaian aktivitas tersebut, data kualitatif yang biasanya berserakan bisa disederhanakan yang kemudian dapat dipahami dengan mudah.²³ Teknik analisis data yang penulis gunakan yaitu

a) Metode analisis deskriptif (*content analysis*).

Analisis deskripsi adalah metode mengumpulkan data dan menganalisis dari sebuah teks. Teks yang berupa kata-kata, makna gambar, simbol, gagasan dan berbagai bentuk pesan yang dapat dikomunikasikan. Analisis ini berusaha memahami data bukan sebagai kumpulan fisik, namun sebagai gejala simbolis untuk mengungkap makna

²² Burhan Bungin, '*Penelitian Kualitatif*' (Jakarta: Kencana Prenada Media grup, 2007), hlm. 222.

²³ Gunawan.hlm. 209

yang terkandung di dalam sebuah teks, serta memperoleh pemahaman terhadap pesan yang direpresentasikan sesuai dengan tujuan penelitian.

b) Metode interpretasi

Metode interpretasi yaitu metode untuk menyelami data yang telah terkumpul untuk menangkap arti dan nuansa yang dimaksud oleh tokoh. Dalam proses pengumpulan data-data tersebut, peneliti mengupayakan agar data-data tersebut berkaitan dengan fokus penelitian. Pertama mengkhususkan terjemahan dari hasil karya Ibnu Qayyim sebagai rujukan pertama, kemudian dari buku-buku atau karya lain yang berkaitan atau membahas topik kajian, sebagaimana penulis uraikan (sumber sekunder).

5. Teknik keabsahan data

Validitas data merupakan derajat ketepatan antara data yang berada pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan peneliti. Sedangkan reliabilitas, berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Reliabilitas yang dipakai adalah keakuratan, yakni penyesuaian antara hasil penelitian dengan kajian pustaka yang telah dirumuskan. Disamping itu juga digunakan reliabilitas interrater (antar peneliti) jika penelitian dilakukan kelompok. Jika dilakukan sendiri, misalnya berupa skripsi, tesis dan disertasi. Reliabilitas selalu berdasarkan ketekunan pengamatan dan pencatatan. Pengkajian yang cermat akan berpengaruh pada kejelasan pencarian makna. Uji keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

a) Pengujian kredibilitas

Berbagai macam cara dalam pengujian kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil

penelitian kualitatif. Adapun yang digunakan di dalam penelitian ini antara lain :

(1) Meningkatkan ketekunan

Cara untuk menguji dengan melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis dengan meningkatkan ketekunan tersebut. Data juga dapat dicek kembali apabila data yang ditemukan itu salah atau tidak, sehingga peneliti dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis tentang apa yang di amati.

(2) Menggunakan referensi

Bahan referensi yang dimaksud adalah adanya data pendukung yang membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti yang kemudian menambah keakuratan informasi dalam mendukung proses penelitian.

F. Sistematika penulisan

Sistematika penulisan pada skripsi ini terdiri dari lima bab, meliputi :

Bab I berisi pendahuluan yang didalamnya membahas tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika kepenulisan.

Bab II berisi tentang kerangka teori yang di dalamnya membahas tentang muhasabah secara umum dan menurut para ahli. Penulis juga membahas kewajiban, manfaat dan kerugian

muhasabah. Selain itu terdapat pembahasan tentang pengertian kesehatan mental, pribadi sehat dan upaya menggapai kesehatan mental.

Bab III membahas riwayat hidup Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah meliputi biografi, guru dan murid, kondisi sosial politik, hasil karya dan pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah tentang muhasabah.

Bab IV pemaparan analisis data guna menjelaskan lebih detail dari muhasabah Ibnu qayyim dan relevansinya dengan kesehatan mental

Bab V merupakan penutup dari rangkaian pembahasan yang berisi hasil penelitian dan kesimpulan dari muhasabah Ibnu qayyim al-jauziyyah dan relevansinya dengan kesehatan mental. Selain itu, bab ini memuat saran-saran untuk peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji muhasabah Ibnu qayyim.

BAB II

METODE MUHASABAH DAN KESEHATAN MENTAL

A. MUHASABAH

1. Pengertian Muhasabah

Secara etimologis muhasabah adalah kata dasar dari kata hasaba-yuhasibu yang pada artinya menghitung. Muhasabah adalah perhatian, pengetahuan, atau penilaian diri. Secara khusus memeriksa perbuatan secara konsisten baik setiap tahun, setiap bulan, setiap hari bahkan setiap saat. Oleh sebab itu muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan saja. Namun perlu juga dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat. Sekiranya sudah melaksanakan, maka hendaknya ditingkatkan. Tetapi seandainya belum melaksanakan perintah serta meninggalkan larangan Allah dan Rosul-Nya, maka harus sadar (*yaqdhah*), kemudian bertaubat kepada Allah.²⁴

Firman Allah SWT dalam Surat Al-Hasyr ayat 18 menjelaskan tentang pentingnya bermuhasabah :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِإِعَادَةٍ وَاتَّقُوا

اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

*Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat) dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.*²⁵

²⁴ Amin Syukur, 'Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)' (Yogyakarta: LPK-2 Suara Merdeka, 2006), hlm. 83.

²⁵ Departemen Agama RI,...hlm. 548.

Ayat diatas memberi sebuah peringatan dari Allah swt untuk para hambaNya agar berlindung dari azab Allah dengan berkenaan selalu melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya. Realisasinya setiap individu memikirkan apa saja amalan yang dipersiapkan untuk hari esok.²⁶ Selalu bertakwalah kepada Allah. Allah benar-benar mengetahui dan akan membalas segala sesuatu yang kita kerjakan.

Firman Allah dalam surat Yunus ayat 61:

وَمَا تَكُونُ فِي شَأْنٍ وَمَا تَتْلُو مِنْهُ مِنْ قُرْآنٍ وَلَا تَعْمَلُونَ مِنْ عَمَلٍ إِلَّا كُنَّا عَلَيْكُمْ
شُهُودًا إِذْ تُفِيضُونَ فِيهِ ۚ وَمَا يَعْزُبُ عَنْ رَبِّكَ مِنْ مِثْقَالِ ذَرَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي
السَّمَاءِ وَلَا أَصْغَرَ مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْبَرَ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ

Kamu tidak berada dalam suatu keadaan dan tidak membaca suatu ayat dari Al Quran dan kamu tidak mengerjakan suatu pekerjaan, melainkan Kami menjadi saksi atasmu di waktu kamu melakukannya. Tidak luput dari pengetahuan Tuhanmu biarpun sebesar zarah (atom) di bumi ataupun di langit. Tidak ada yang lebih kecil dan tidak (pula) yang lebih besar dari itu, melainkan (semua tercatat) dalam kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh).²⁷

Ayat diatas menegaskan bahwa seluruh perbuatan manusia selalu berada dalam pengawasan Allah. Baik dalam urusan duniawi maupun ukhrawi. Tidak terlewatkan sedikit pun dari pengawasan dan catatan Tuhan melalui para malaikat. Ini memperingatkan kepada manusia agar selalu hati-hati untuk memilih dan melakukan suatu urusan serta selalu mengingat Allah bahwa apa yang ia kerjakan akan dicatat semuanya, Allah maha teliti atas segala apa

²⁶ Abdul Aziz Ismail, 'Muhasabah Diri' (Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers, 2004), hlm. 26.

²⁷ Departemen Agama RI, hlm 215.

yang ada pada makhluk-makhlukNya dan besok akan dimintai pertanggung jawabnya kelak di hari perhitungan.

Imam Ahmad menyebutkan riwayat dari Umar bin Al-Khatthab, ia berkata, “Hisablah (evaluasilah) diri kalian sebelum kalian dihisab, timbanglah (amal) kalian sebelum kalian ditimbang. Karena kalian akan lebih mudah (menghadapi) hisab kelak jika sekarang kalian menghisab diri kalian dan berhiaslah kalian untuk (hari) menghadap paling agung.”²⁸

Khairunnas rajab menyatakan bahwa muhasabah diri adalah upaya menghitung-hitung diri atau dengan kata lain, seorang individu mengenali dirinya, upaya apa yang telah dikerjakannya dan bagaimana ia mampu mengenali Tuhannya, serta mengaplikasikan keimanannya melalui amalan-amalan dan ibadah.²⁹

Menurut Imam Haris al-Muhasibi menyatakan bahwa muhasabah merupakan pikiran seseorang mengambil waktu seketika untuk memikirkan suatu perbuatannya apakah disukai Allah atau tidak, dan ia senantiasa berfikir untuk menjaga dirinya dari kejahatan hawa nafsunya.³⁰

Dari uraian tiga tokoh tersebut memiliki sebuah tujuan yang sama, bahwasanya mereka mengajak manusia untuk berhenti sebentar ketika ingin melakukan sebuah perbuatan, apakah perbuatan tersebut baik atau buruk untuk dikerjakan dan mengukur kemampuan diri dari perbuatan tersebut serta menjadikan ridha Allah sebagai tujuan dikerjakannya perbuatan tersebut.

Selanjutnya Imam Ahmad menuturkan dari Wahab, bahwasannya tertulis dalam Hikmah Nabi Dawud, “Hak bagi orang

²⁸ Ibnu Qayyim Al-jauziyyah, *Ighatsatul Lahfan (Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan)*, ed. by Lc Eman Badru Tamam, IV (Solo: Al-Qowam, 2011), hlm. 122.

²⁹ Khairunnas Rajab, *Agama Kebahagiaan Energi Positif Iman, Islam Dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi Dan Melahirkan Kepribadian Qur'ani* (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2012), hlm. 113.

³⁰ Z.A Rahman and others, *'INFLUENCE OF PRAYERS COPING IN PROBLEMATIC BEHAVIORS'*, *Civil Engineering and Technology (IJCET)*, 10.02 (2019), hlm.826–835.

berakal adalah tidak lalai dalam empat waktu, pertama yaitu waktu yang digunakan untuk bermunajah kepada Allah. Kedua, waktu yang digunakan untuk mengintrospeksi dirinya. Kemudian waktu dimana dia menyepi diantara jiwanya dengan kenikmatan memikirkan yang halal dan menjadikan jiwanya terlihat indah. Dan yang terakhir waktu yang keempat merupakan penolong pada semua waktu itu dan melimpahkan hati”.³¹

Sementara Ibnu Qudamah menganjurkan agar melakukan muhasabah disetiap pagi dan sore. Hal ini bertujuan untuk memperkuat jiwa dan memastikan bahwa hari ini melakukan pekerjaan dengan semaksimal mungkin karena Allah SWT. Pada sore harinya untuk mengevaluasi tentang kekurangan-kekurangan baik perilaku dan perbuatan, ucapan ataupun prasangka hati pada sepanjang hari.³² Muhasabah diri merupakan sikap sadar akan kelemahan serta kekurangan diri yang dapat mendorong seseorang melakukan kesalahan dalam hidupnya yang kemudian menyadari lalu memperbaikinya dengan memulai segala perubahan positif dari diri sendiri.³³ Muhasabah terhadap diri sendiri memiliki beberapa manfaat, antara lain

- a) Mengetahui aib sendiri
- b) Mengetahui hak Allah
- c) Terhindar dari sifat munafik
- d) Berhusnudzon kepada manusia dan Allah
- e) Menghindarkan diri dari terulangnya

Dengan demikian mewajibkan agar individu sesering mungkin untuk bermuhasabah. Bahwa kebaikan hati

³¹ Al-jauziyyah, *'Ighatsatul Lahfan (Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan)'*, Hlm. 122

³² Abdullah, *'The Power of Muhasabah'*, ed. by Abd. Rasyid and Yaseer Arafat, pertama (Medan: Perdana Publishing, 2016), hlm. 6.

³³ M. Andri K.A, *'Way Back To Healthy Soul "Terapi Islami Mengubah Ujian & Cobaan Menjadi Kenikmatan"'*, ed. by Triasnawan Hb, ke 1 (Jakarta: Citra Risalah, 2010), hlm. 100.

didapat dengan muhasabah diri, sedangkan rusaknya hati dikarenakan meremehkan muhasabah diri serta melepaskan nafsu begitu saja. Adapun yang paling berbahaya bagi suatu pekerjaan adalah meremehkan, melepaskan begitu saja dan memudahkan persoalan. Sebab hal-hal itu akan menghantarkan kepada kehancuran. Dan itulah keadaan orang-orang yang terpedaya, menutup mata dari segala akibat, menantang keadaan, dan bersandar hanya pada ampunan Allah, sehingga ia terlambat dalam muhasabah dan akan melihat akibat yang bakal ia derita.

B. KESEHATAN MENTAL

1. Pengertian Kesehatan Mental

Ditinjau dari etimologi kata mental berasal dari kata latin, yaitu *mens* atau *mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, ruh, dan semangat.³⁴ Kesehatan mental merupakan asal kata *Hygiene* dari kata *Hygea* yaitu nama dewi kesehatan Yunani kuno yang mempunyai tugas mengurus masalah kesehatan manusia di dunia.³⁵ Adapun pengertian kesehatan mental Zakiah Daradjat, mendefinisikan bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.³⁶

Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain,

³⁴ Yusak Burhanuddin, '*Kesehatan Mental*' (Bandung: Pustaka Setia, 1998), hlm. 9.

³⁵ Syamsu Yusuf, '*Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama*' (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), hlm. 7.

³⁶ Zakiah Daradjat, '*Kesehatan Mental Peranannya Dalam Pendidikan Dan Pengajaran*' (Jakarta: IAIN Gunung Jati, 1984).

dan dengan masyarakat umum pada kehidupan. Kesehatan mental bukan hanya jiwa yang berada di dalam tubuh yang sehat (*means sana in corpore sano*), tapi juga berkaitan dengan kuat dengan eksistensi manusia. Itu adalah suatu keadaan karakter yang digambarkan oleh kemampuan individu untuk menghadapi realitas dan untuk bekerja secara memadai di masyarakat umum yang dinamis.³⁷

Menurut al-Ghazali kesehatan mental tidak hanya terbatas konsepnya pada gangguan dan penyakit kejiwaan serta perawatan dan pengobatannya, tetapi juga meliputi pembinaan dan pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin menuju kesehatan mental dan kesempurnaannya.³⁸

Kesehatan mental menurut World Health Organization (WHO) adalah seseorang bebas dari ketegangan dan kecemasan, menerima kekecewaan sebagai pelajaran di kemudian hari, dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu pahit. Dapat berhubungan dengan orang lain dan dapat tolong menolong yang memuaskan. Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.

Berdasarkan undang-undang Republik Indonesia nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan mental pasal 1 menyebutkan bahwa kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk

³⁷ Ramayulis, '*Psikologi Agama*' (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), hlm. 17.

³⁸ Yahya Jaya, '*Kesehatan Mental*' (Padang: Angkasa Raya, 2002), hlm. 84.

komunitasnya.³⁹ Kesehatan mental mempengaruhi kemakmuran dan kesejahteraan dalam kehidupan individu. Manifestasi yang ditimbulkan oleh gangguan atau penyakit jiwa antara lain dapat dilihat dari emosi, pertimbangan, perilaku, dan kebugaran tubuh.

Dalam leksikologi Al-Qur'an, sunah dan karya-karya ulama klasik, tidak ditemukan istilah kesehatan mental (*shihah al-nafs*) atau mental yang sehat (*al-nafs al-shahih*), tetapi ditemukan istilah qalbu yang selamat (*qalb salim*). Istilah lain untuk mengungkapkan kesehatan mental adalah 'âfiyah', sehingga sering diungkapkan "sehat wal afiyat". Qalbu menjadi menjadi pusat kesehatan, sebab qalbu merupakan sentral kepribadian manusia. Jika ia baik maka seluruhnya baik, dan jika dia buruk maka semuanya buruk. Ini dapat dilihat pada surat As-Syu'ara ayat 89 dan Ash-Shaffat ayat 84, yaitu

إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

Kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih, (QS. As-Syu'ara: 89)⁴⁰

إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

(ingatlah) ketika ia datang kepada Tuhannya dengan hati yang suci, (QS. Ash-Shaffat: 84)⁴¹

Hati yang sehat terbebas dari beribadah kepada selain Allah dan menjalankan sunah RasulNya. Mencintai Allah dengan tulus dan mengikuti ketentuan Rasul-Nya dalam takut, harap, tawakal, inabah dan kedudukan kepada Allah,

³⁹ DEWAN PERWAKILAN RAKYAT REPUBLIK INDONESIA, INDONESIA, and PRESIDEN REPUBLIK, UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 18 TAHUN 2014 TENTANG KESEHATAN JIWA (INDONESIA: UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA, 2014), hlm. 4.

⁴⁰ Departemen Agama RI, hlm. 371.

⁴¹ Departemen Agama RI, hlm. 449.

senantiasa mengutamakan ridho-Nya dan menjauhi kemurkaan-Nya. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat apabila ketenangan dan ketentraman jiwa untuk ibadah, bukan ibadah untuk ketenangan dan ketentraman.

Dari uraian-uraian tersebut dapat dipahami kesehatan mental adalah memulihkan macam-macam ketegangan dan konflik-konflik batin secara spontan dan mengatur urutan pemecahannya menurut prioritas dan hierarkinya serta mampu memanfaatkan secara maksimal potensi yang dimilikinya dengan menyelaraskan fungsi jiwa untuk mencapai kebahagiaan dirinya, orang lain dan lingkungan.

2. Gangguan kejiwaan

Dalam kesehatan mental, gangguan kejiwaan berarti kumpulan dari keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan kejiwaan maupun jasmani. Keabnormalan tersebut terjadi bukan disebabkan oleh sakit atau tidak berfungsinya anggota badan, gejala-gejala terlihat pada fisik, akan tetapi banyak disebabkan oleh keadaan jiwa dan jasmani yang terganggu. Penyakit mental yang paling umum adalah kecemasan dan gangguan depresi.⁴² Kesehatan mental yang terganggu berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan. Diantaranya dapat dilihat dari segi perasaan, pikiran, tingkah laku dan kesehatan badan.⁴³ Dari segi perasaan, gejalanya antara lain menunjukkan rasa gelisah, kecewa, putus asa, iri, dengki, marah. Dari segi pikiran dan kecerdasan gejalanya antara lain menunjukkan sifat lupa dan tidak mampu berkonsentrasi kepada satu pekerjaan karena kemampuan berpikir menurun. Dari segi

⁴² Masyah, 'PANDEMI COVID 19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN PSIKOLOGI SOSIAL'..., Hlm. 357

⁴³ Zakiah Daradjat, 'Kesehatan Mental' (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hlm. 33.

tingkah laku, antara lain kelakuan yang menyimpang dan tidak terpuji salah satu contohnya suka mengganggu lingkungan, menyakiti dan memfitnah orang lain. Apabila keadaan seperti ini terus berlanjut kemungkinan penderita akan mengalami psikosomatik, yakni penyakit jasmani yang disebabkan oleh gangguan jiwa.

3. Pribadi sehat

Individu yang bermental sehat yaitu ditandai dengan kemampuannya dalam memecahkan masalah segenap keruwetan hidup (batin) yang disebabkan oleh berbagai kesulitan hidup, mampu mengaktualisasikan potensi yang ada pada dirinya dan mampu mengatur hubungan dengan orang lain (lingkungan) dan hubungan dengan Tuhannya. Selain itu, ia diharapkan mampu membersihkan jiwanya dalam artian tidak terganggu oleh berbagai ketegangan, ketakutan dan konflik batin. Penyelesaian dan pemecahan masalah kehidupan tidak hanya didasarkan pada dimensi material atau fisik, tetapi juga berpusat pada dimensi spiritual. Perasaan takut yang berlebihan, was-was, perasaan tidak tenang, merasa terancam berpusat pada dimensi spiritual. Sedangkan ketidaktenangan hati atau disharmoni, disintegrasi, disorganisasi adalah sumber penyakit mental.

Ada empat kategori penyakit mental⁴⁴ yang harus dilawan oleh seorang muslim, yaitu

⁴⁴Agus Santoso, *'Konseling Spiritual'*, 2014, hlm. 130.

- a) *Al-kurb* yaitu perasaan merasa tertekan yang ditimbulkan dari sengsara dan kegelisahan.
- b) *Al-ham* yaitu perasaan cemas, khawatir, suudzon.
- c) *Al-ghom* yaitu perasaan sedih dan
- d) *Al-huzn* yaitu perasaan berduka

Dari Abu Umamah, Rasulullah SAW bersabda:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ

وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

“Ya Allah, saya berlindung kepada-Mu dari kesedihan, kehundahan, kelemahan, kemalasan, sikap pengecut dan bakhil. Dan saya berlindung kepada-Mu dari hutang yang bertumpuk-tumpuk dan orang-orang jahat yang menghardik”. HR. Abu Daud

4. Pribadi tidak sehat

Pribadi tidak sehat yaitu pribadi yang tidak dapat berfungsi secara penuh, seperti pesimis, tidak dapat dipercaya, tidak dapat memahami diri sendiri, kurang produktif.⁴⁵ Di dalam Al-Qur’an pribadi yang tidak sehat termasuk golongan hamba yang tidak mendapat petunjuk dan tidak dicintai Allah. Mereka menyimpang dari jalan Allah yang tidak mengerti hakekat ia diciptakan, melupakan Allah, selalu menuruti hawa nafsunya.

5. Upaya mencapai kesehatan mental

Beberapa definisi kesehatan mental pada bagian di atas, untuk menetapkan suatu keadaan psikologis berada dalam keadaan sehat tidaklah mudah. Kalangan ahli kesehatan mental telah membuat kriteria-kriteria atau kondisi optimum seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi yang sehat. Kondisi optimum ini dapat dijadikan sebagai acuan dan arah

⁴⁵ Dra. Maryatul Kibtiyah, ‘SISTEMATISASI KONSELING ISLAM’ (semarang: RaSAIL, 2017), hlm. 41.

yang dapat dituju dalam melakukan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental serta pencegahannya. Manifestasi mental yang sehat menurut Maslow dan Mittlemen adalah sebagai berikut :

- a) *Adequate feeling of security* (rasa aman yang memadai). Perasaan merasa aman dalam hubungannya dengan pekerjaan, masyarakat dan keluarga.
- b) *Adequate self-evaluation* (kemajuan menilai diri sendiri yang memadai), yang mencakup : Harga diri yang memadai yaitu merasa ada nilai yang sebanding pada diri sendiri dan prestasinya. Memiliki perasaan berguna, yaitu perasaan yang secara normal masuk akal dengan perasaan tidak terganggu oleh rasa bersalah yang berlebihan dan mampu mengenal beberapa hal yang secara sosial dan personal tidak dapat diterima oleh kehendak umum yang selalu ada sepanjang kehidupan di masyarakat
- c) *Adequate spontaneity and emotionality* (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai dengan orang lain) hal ini ditandai oleh kemajuan membentuk ikatan emosional secara kuat dan abadi, seperti hubungan persahabatan dan cinta kemampuan memberi ekspresi yang cukup pada ketidaksukaan tanpa kehilangan kontrol dan kemampuan memahami dan membagi rasa kepada orang lain.
- d) *Efficient contact with reality* (mempunyai kontak yang efisien dengan realitas) Kontak ini mencakup tiga aspek, yaitu dunia fisik, sosial dan diri sendiri. Hal ini ditandai dengan Tiadanya fantasi yang berlebihan, mempunyai pandangan yang realitas dan pandangan yang luas terhadap dunia yang disertai dengan kemampuan menghadapi kesulitan hidup sehari-hari, kemampuan untuk merubah jika situasi eksternal tidak dapat dimodifikasi atau bekerjasama.

e) *Adequate bodily desires and ability do gratify them* (keinginan-keinginan jasmani yang memadai dan kemajuan untuk memuaskannya). Hal ini ditandai dengan suatu sikap yang sehat terhadap fungsi jasmani dalam pengertian menerima mereka tetapi bukan dikuasai, kemajuan memperoleh kenikmatan kebahagiaan dari dunia fisik dalam kehidupan ini seperti makan, tidur dan pulih dari kelelahan, Kehidupan seksual yang wajar, keinginan yang sehat untuk memuaskan tanpa rasa takut dan konflik, Kemampuan belajar dan Tidak adanya keutuhan yang berlebihan untuk mengikuti dalam berbagai aktivitas tersebut.

f) *Adequate self knowledge* (mempunyai kemampuan pengetahuan diri yang wajar) yang termasuk di dalamnya yaitu cukup mengetahui tentang motif, tujuan, ambisi, hambatan, kompensasi, pembelaan dan penilaian yang realitas terhadap milik dan kekurangan.

g) *Integration and consistency of personalitas* (kepribadian yang utuh dan konsisten). Ini memiliki makna cukup baik perkembangan, kepandaiannya, berminat dalam beberapa aktivitas. Memiliki prinsip moral dan kata hati yang tidak terlalu berbeda dengan pandangan kelompok, Mampu untuk berkonsentrasi, Tiadanya konflik-konflik besar dalam kepribadiannya dan tidak disosiasi terhadap kepribadiannya.

h) *Adequate life goal* (memiliki tujuan hidup yang wajar), memiliki tujuan yang sesuai dan dapat dicapai mempunyai usaha yang cukup dan tekun mencapai tujuan dan tuannya itu bersifat baik untuk diri sendiri dan masyarakat.

i) *Ability to satisfy the requirements of the group* (kemajuan memuaskan tuntutan kelompok). Individu harus tidak terlalu menyerupai anggota kelompok yang lain dalam cara yang dianggap penting oleh kelompok, menerima informasi secara memadai dan menerima cara yang berlaku dari kelompoknya, berkemauan dan dapat menghambat dorongan dan hasrat yang dilarang kelompoknya dan dapat menunjukkan usaha yang mendasar yang diharapkan oleh kelompoknya seperti ambisi, ketapan dan persahabatan.

j) *Activity to learn from experience* (kemampuan untuk belajar dari pengalaman), kemajuan belajar dari pengalaman termasuk tidak hanya kumpulan pengetahuan dan kemahiran keterampilan terhadap dunia praktek, tetapi elastisitas dan kemauan menerima. Oleh karena itu, tidak terjadi kekakuan dalam penerapan untuk menangani tugas-tugas pekerjaan. Bahkan lebih penting lagi adalah kemampuan untuk belajar untuk belajar cara spontan.

k) *Adequate emancipation from the Group or culture* (mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya) hal ini meliputi :kemampuan untuk menganggap sesuatu itu baik dan yang lain jelek, dalam beberapa hal bergantung pada pandangan kelompok, tidak ada yang berlebihan untuk menunjuk, mendorong atau menyetujui kelompok serta untuk beberapa tingkat toleransi dan menghargai terhadap perbedaan budaya.

Hasan Langgulung mensyaratkan, bahwa untuk mencapai kebahagiaan ada dua syarat, yaitu : iman dan amal. Iman adalah kepercayaan kepada Allah, Rasul-rasul, malaikat-malaikat, kitab-kitab, hari kiamat, dan *qodlo qodhar*, ini semua berkaitan dengan kebahagiaan akhirat. Adapun syarat kedua adalah amal, yakni perbuatan, tindakan, tingkah

laku termasuk yang lahir dan yang batin, yang nampak dan tidak tampak, amal jasmaniah ataupun amal rohaniah.

Kartini Kartono berpendapat ada tiga prinsip pokok untuk mendapatkan kesehatan mental, yaitu:

a) Pemenuhan kebutuhan pokok

Setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan-kebutuhan pokok yang bersifat organis (fisik dan psikis) dan yang bersifat sosial. Kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan itu menuntut pemuasan. Timbullah ketegangan-ketegangan dalam usaha pencapaiannya. Ketegangan cenderung menurun jika kebutuhan-kebutuhan terpenuhi, dan cenderung naik/makin banyak, jika mengalami frustrasi atau hambatan-hambatan.⁴⁶

b) Kepuasan

Setiap orang menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikis. Dia ingin merasa kenyang, aman terlindung, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya ingin puas di segala bidang, lalu timbullah *Sense of Importancy* dan *Sense of Mastery*, (kesadaran nilai dirinya dan kesadaran penguasaan) yang memberi rasa senang, puas dan bahagia.

c) Posisi dan status sosial

Setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dan status sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab

⁴⁶ Ulin Nihayah, 'Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseli', *Islamic Communication Journal*, 1.1 (2016), hlm. 36.

cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa diri aman/*assurance*, keberanian dan harapan-harapan di masa mendatang. Orang lalu menjadi optimis dan bergairah. Karenanya individu-individu yang mengalami gangguan mental, biasanya merasa dirinya, tidak aman. Mereka senantiasa dikejar-kejar dan selalu dalam kondisi ketakutan. Dia tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri dan hari esok, jiwanya senantiasa bimbang dan tidakimbang.

6. Indikator kesehatan mental

Indikator kesehatan mental menurut Zakiah Drajat dengan memasukkan unsur keimanan dan ketakwaan sebagai berikut :

- a) Terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa
- b) Terwujudnya keserasian antar unsur-unsur kejiwaan
- c) Mempunyai kemampuan dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya
- d) Beriman dan bertakwa kepada Allah SWT yang terlihat efek dari peribadatannya pada sifat-sifat yang utama dan *akhlakulkarimah* dan melaksanakan *habl minal allah* dan *habl minannass*.⁴⁷

Manusia dilengkapi potensi yang harus dikembangkan dan dimanfaatkan semaksimal mungkin sesuai dengan aturan Allah agar tujuan hidup mampu tercapai. Dengan demikian orang yang sehat mentalnya adalah individu yang hakekat ia di ciptakan di dunia, mengembangkan dan memanfaatkan seluruh potensi melau jalan yang diridhoi Allah dengan motif beribadah kepadaNya.

⁴⁷ Ramayulis, '*Psikologi Agama*', ... hlm. 163.

C. Relevansi muhasabah dan kesehatan mental

Setiap individu pernah merasakan adanya keinginan membantu dan memulihkan dirinya sendiri dengan memberikan sesuatu pilihan yang bisa menggerakkan tubuh, perasaan dan pikirannya secara bersama-sama untuk menemukan tanggapan atas masalah yang dihadapi. Muhasabah dapat berfungsi sebagai pencegahan, pengobatan, dan pembinaan. Pandangan psikologi humanistik Abraham H. Maslow dengan pendapatnya tentang kebutuhan dasar manusia, aktualisasi diri dan pencapaian pengalaman puncak. Manusia memiliki sifat dasar yang tidak akan pernah merasa puas, karena kepuasan bagi manusia adalah sifat sementara. Muhasabah dalam kehidupan seorang muslim membuat diri seseorang menyadari kekurangannya, mengetahui letak-letak kelemahan dirinya atau kesalahan yang dilakukannya, dan mencermati makanan atau pakaian yang di dapatkan.⁴⁸ Muhasabah memberi gambaran campuran dari apa yang individu pikirkan, baik pendapat orang lain tentang diri mereka sendiri, dan bagaimana keinginan individu tentang bagaimana penampilan atau bagaimana memiliki diri yang ideal.⁴⁹ Muhasabah menghendaki agar individu dapat mengadakan kontrol dan kritik yang sehat terhadap dirinya. Karena hal itu merupakan prinsip dari kesehatan mental. Zakiah Darajat berpendapat kehilangan ketenangan batin itu, disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri, kegagalan, tekanan perasaan, baik yang terjadi di rumah tangga, di kantor ataupun dalam masyarakat.

Ketenangan jiwa (*nafs muthmainnah*) hanya dapat ditemukan pada sumber aslinya, yakni Allah. Kepercayaan kepada

⁴⁸ Komarudin, 'PENEMUAN MAKNA HIDUP MELALUI TAZKIYAT AL-NAFS: Sebuah Aktualisasi Nilai-Nilai Sufistik Dalam Kehidupan', *At-Taqaddum*, 3.2, hlm. 169.

⁴⁹ Safitri Yulikhah, Baidi Bukhori, and Ali Murtadho, 'Self Concept, Self Efficacy, and Interpersonal Communication Effectiveness of Student', *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4.1 (2019), hlm. 67.

Allah akan memberi kekuatan kepada individu. Muhasabah sebagai sarana pengembangan diri untuk menuju pribadi yang sehat. Individu yang memiliki jiwa yang sehat harus menghadapinya secara terbuka, sebab hanya melalui keberanian dan wawasan akan mampu mengelola kecemasannya itu secara konstruktif. Ketika individu menerima kenyataan bahwa diri tidak dapat sepenuhnya membohongi diri mereka sendiri dan belajar memandang diri mereka secara sungguh-sungguh, maka individu tersebut akan menemukan kekuatan-kekuatan penyembuh luar biasa dalam dirinya yang sebelumnya mereka tidak sadari.

Dalam proses dan teknik muhasabah sebagai terapi kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari terdiri dari beberapa tahap diantaranya tahap pembersihan diri, pengembangan diri, dan penyempurnaan diri, ketrampilan dan kemampuan bermuhasabah. Muhasabah tidak akan datang dan tumbuh dalam jati diri seseorang dengan sendirinya tanpa adanya suatu latihan-latihan. Untuk membersihkan jiwanya dari berbagai penyakit jiwa/mental yang tersusun atas tiga dasar tingkatan yaitu: *Takhalli* (pengosongan diri terhadap sifat-sifat tercela), *Tahalli* (menghiasi diri dengan sifat terpuji) dan *Tajalli* (tersingkapnya tabir).⁵⁰ Kemampuan dalam memanfaatkan spiritual sebagai strategi koping yang positif akan mempengaruhi kinerja syaraf-syaraf dalam tubuh sehingga mampu meningkatkan kekebalan imun tubuh.⁵¹ Dengan melakukan muhasabah diri dan memperhatikan amalan-amalan yang telah ia lakukan. Dan kemudian setelah tercapainya proses-proses tersebut akan berdampak secara otomatis terhadap diri seseorang dalam rangka bermuhasabah dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus direncanakan terlebih dahulu.

⁵⁰ *Ibid*, hlm. 172.

⁵¹ Agus Riyadi, Abdullah Hadziq, and Ali Murtadho, 'BIMBINGAN KONSELING ISLAM BAGI PASIEN RAWAT INAP SEMARANG ISLAMIC COUNSELLING GUIDANCE FOR INPATIENTS', *Jurnal SMaRT Studi Masyarakat, Religi Dan Tradisi*, 05.01 (2019), hal. 90.

Muhasabah diri memiliki pengaruh dan manfaat yang luar biasa, diantara manfaatnya adalah: mengetahui aib sendiri, berkesempatan memperbaiki pergaulan dengan Allah maupun manusia, terhindar dari gangguan psikologis, dapat memanfaatkan waktu dengan bijak.

BAB III

Metode muhasabah Ibnu Qayyim al-Jauziyyah

A. Riwayat hidup Ibnu Qayyim al-Jauziyyah

1. Biografi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah

Ibnu Qayyim adalah salah seorang ulama terkemuka yang berpegang teguh kepada Al-Qur'an dan as-Sunnah. Beliau merupakan salah satu pengibar panji kebenaran dan karenanya pantas jika beliau dijuluki dengan *al-Imamul Jalil* (Imam Besar di dalam keilmuan Islam). Nama lengkapnya adalah Al-Muhaqiq Al-hafizh Syamsuddin Abu Abdillah Muhammad bin Abu Bakar Ayyub bin Sa'ad Hariz Az-Zar'i Ad-Dimasyqi Damaskus, yang dikenal dengan nama Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. Sebab populernya nama ini dikarenakan ayah beliau, Imam Syaikh Abu Bakar bin Ayub Az-Zar'i yang menjabat sebagai "qayyim" (kepala madrasah) di Madrasah Al-Jauziyah di Damaskus. Maka, ayahnya dikenal dengan sebutan "Qayyim Al-Jauziyyah".⁵² Ibnu Qayyim dilahirkan pada 7 *shafar* tahun 691 Hijriah bertepatan dengan 29 Januari 1292 M di desa Ira' salah satu desa di Hauran, kemudi pindah ke kota Damaskus pada tahun 712 Hijriah sampai wafatnya ada tahun 751 H.⁵³

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah adalah lautan ilmu dengan berbagai ragamnya. Ahli dalam memahami kitab dan sunah, ushuluddin, bahasa Arab, ilmu kalam, akhlak dan sebagainya. Beliau sudah memberikan banyak manfaat kepada orang-orang yang hidup semasanya, bahkan banyak

⁵² Al-jauziyyah, '*Ighatsatul Lahfan (Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan)*'. P. vii

⁵³ Ibnu Qayyim Al-jauziyyah, '*Fawaidul Fawaid (Menyelami Samudra Hikmah Dan Lautan Ilmu Menggapai Puncak Ketajaman Batin Menui Allah)*', ed. by A.Sjinqithi Djamaludin, ke 5 (Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2012), hlm. 9.

pula ulama yang berguru kepada beliau. Hingga saat ini, karya-karyanya masih menjadi sumber rujukan. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah hidup untuk menghancurkan sembah dan berhala kemusyrikan, merobohkan benteng-benteng kenistaan yang dipuja oleh para penyembah syahwat dan pelaku dosa. Beliau hidup dengan bimbingan Al-Qur'an yang selalu berada di hadapannya, di dalam pikiran dan hatinya. Oleh karena itu, hidupnya selalu lekat dengan Al-Qur'an, bersama gurunya yaitu Imam Ibnu Taimiyyah rakhimakumullah, ia berhasil mengembalikan keagungan dan keindahan sunah serta membersihkannya dari segala sesuatu yang menodai kemurniannya.⁵⁴ Kedua tokoh ini pula yang telah menjelaskan hakikat-hakikat ajaran islam berdasarkan pemahaman yang sebenarnya, serta menjelaskan setiap hakikat itu berada pada tempat yang semestinya, tanpa dikurangi atau dilebih-lebihkan.⁵⁵

2. Guru-guru dan murid-murid Ibnu Qayyim al-Jauziyyah

a) Guru-guru Ibnu Qayyim al-Jauziyyah

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah berguru pada sejumlah ulama terkenal. Para ulama ini memiliki pengaruh dalam pembentukan pemikiran dan kematangan ilmiahnya, di antaranya sebagai berikut :

⁵⁴ Ulin Na'mah, *'Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Dan Pendapatnya Tentang Tradisi Kalam'*, vol. 9.1 (2015), 57.

⁵⁵ Al-jauziyyah, *'Fawaidul Fawaid (Menyelami Samudra Hikmah Dan Lautan Ilmu Menggapai Puncak Ketajaman Batin Menui Allah)'*. hlm. 10.

- (1) Abu Bakr Ayyub Az-Zar'i
- (2) Syaikh al-Islam Ibnu Taimiyyah Ahmad bin al-Halim bin Abdussalam na-Numairi
- (3) Abu Abbas Ahmad bin Abdurrahman bin Abdul Mun'im bin Na'mah An-Naabilisi Al-Hanbali
- (4) Abdullah bin Abi Al-Fath Al-Ba'labakii Al-Hanbali
- (5) Isma'il Majiduddin bin Muhammad Al-Fara Al-Haraani
- (6) Muhammad Sgafiyuddin bin Abdurrahman bin Muhammad Al-Armawi Sy-Syafi'i
- (7) Muhammad Syamsuddin Abu Abdullah bin Muftih bin Mufattaj Al-Muqaddasi Al-Hanbali
- (8) Al-Hajjaj bin Zakiyuddin Abdurrahman Al-Qagha'i Al-Muzi
- (9) Abu Bakar Ahmad bin Abduddaim
- (10) Ummum Muhammad Fathimah binatu Asy-Syaikh Ibrahim bin Mahmud bin Jauhari Al-Bathaihiy Al-Ba'liy

Dan masih banyak lagi guru-guru yang lain.

b) Murid-murid Ibnu Qayyim al-Jauziyyah

Banyak orang yang menimba ilmu kepada Ibnu Qayyim al-Jauziyyah karena keimanan, kedalaman keilmuannya dan kesalehannya yang kemudian menjadi ulama-ulama muktabar, diantaranya :

- (1) Putranya yang bernama Burhanuddin Muhammad bin Abu Bakar Az-Za'i
- (2) Ibnu Katsir, nama lengkapnya Ismail Imaduddin Abdul Fida' bin Umar Bin Katsir Al-Qurasyi Asy-Syafi'i
- (3) Ibnu Rajab, nama aslinya Abdurrahman bin Ahmad Al-Hanbali
- (4) Muhammad bin Abdulqadir An-Nablusi Al-Hanbali
- (5) Muhammad bin Muhammad Bin Khudar Al-Gazzi

Dan masih banyak lagi murid-murid beliau.

3. Kondisi sosial-politik

Seorang ulama karismatik seperti Ibnu Qayyim tentu akan dikagumi oleh setiap pencari kebenaran; dan sebaliknya, akan dibenci oleh musuh-musuhnya. Ibnu Qayyim adalah seorang yang tidak membatasi dirinya dengan madzhab tertentu. Sebelum mengemukakan pendapatnya sendiri terkait suatu permasalahan, dia berusaha mengetahui pendapat dari berbagai kelompok yang berbeda terkait permasalahan tersebut, lalu menelitinya dengan seksama dan dengan telaah yang tajam.⁵⁶

Sasaran utama Ibnu Qayyim adalah menyelamatkan umat islam pada masanya dari berbagai perselisihan internal dan perbedaan pendapat antar sesama mereka. Khususnya pada hal-hal yang tidak layak untuk diperselisihkan oleh orang-orang yang membela agama Allah. Bahkan, roh islam tidak memperkenankan hal itu. Di samping itu, posisi kaum

⁵⁶ Al-jauziyyah, 'Fawaidul Fawaid (Menyelami Samudra Hikmah Dan Lautan Ilmu Menggapai Puncak Ketajaman Batin Menui Allah)'. hlm. 13

muslimin ketika itu memang sangat tidak menguntungkan jika ditinjau dari segi politik, sosial, dan intelektualitasnya.

Perselisihan-perselisihan itu tentu hanya akan memperburuk kondisi dan melalaikan kaum muslimin dari musuh musuh yang memerangi mereka pada abad pertengahan tersebut. Musuh-musuh islam juga diuntungkan dengan kondisi negeri-negeri Islam yang terpecah belah menjadi kerajaan-kerajaan kecil di bawah pimpinan orang-orang 'ajam (non-Arab) dan dinasti-dinasti.⁵⁷ Di tambah lagi dengan hilangnya kewibawaan khilafah islam yang hanya tinggal namanya tetapi tidak mempunyai peran apa pun. Keterpurukan kondisi politik umat Islam ini dimanfaatkan oleh bangsa Tartar dan para tentara Salib dengan cara yang paling buruk (yaitu menyerang, membantai, dan menghancurkan harta benda kaum Muslimin), meskipun pada akhirnya Allah tetap memenangkan agama ini.

Dari segi kehidupan sosial, ternyata kondisinya tidak lebih baik daripada situasi politik yang ada saat itu. Kaum Muslimin saat itu berada dalam kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan dalam menghadapi hari esok. Mereka dilanda kemiskinan dan kelaparan, harga-harga pun melambung tinggi, sementara hampir setiap Muslim kekurangan harta dan bahan makanan. Para pencuri mulai merampas dan merampok, bahkan para penguasa menjadikan para penjahat itu sebagai alat untuk memutuskan ambisi mereka.

Dalam sistem ekonomi dan dalam segala bidang kehidupan. Pada situasi semacam inilah, Ibnu Qayyim muncul sebagai sosok muslim yang amat peka dan peduli terhadap kondisi umat. Beliau berusaha mencari solusi

⁵⁷ *Ibid*, hlm. 14.

terbaik bagi mereka di masa yang akan datang. Beliau sangat ingin umat ini bangkit dari keterpurukannya, meluruskan kekeliruan yang terjadi antara mereka, dan menyelamatkan mereka dari kegelapan perselisihan dan kembali kepada jalan terang yang ditempuh kaum Salafush Shalih. Semua itu dilakukannya agar umat islam sampai kepada puncak tujuan termulia, di bawah cahaya agama yang lurus ini, dengan mengikuti petunjuk al-Qur'an yang mulia.

4. Karya-karya pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah
- a) Bidang akidah
 - (1) *Ijtima'ul Juyusy Al-Islamiyah*, dicetak di India tahun 1304 H, di Mesir tahun 1350 H.
 - (2) *Ash-Shawa'iqul Munazzalah 'alal Jahmiyyah wal Mu'aththilah*, ringkasannya dicetak di Makkah.
 - (3) *Hidayatul Hayara minal Yahudi wan Nashara*, dicetak oleh Al-Khanji.
 - b) Bidang akhlak dan tasawuf
 - (1) *Madarijus Salikin*
 - (2) *Miftahu Daris Sa'adah*
 - (3) *Raudhatul Muhibbin wa Nuzhatul Musytaqin*, dicetak oleh Ahmad Ubaid Afandi di Damaskus.
 - (4) *Thabibul Qulub Al-Ma'luf*, menginformasikan bahwa di Berlin, Jerman terdapat satu naskah dari padanya.
 - (5) *'Iddatush Shabirin wa Dzakhiratusy Syakirin*, dicetak di Salafiyah Mesir.
 - c) Bidang hadist
 - (1) *Tahdzib Mukhtashar Sunan Abi Daud wa Idhahu Musykilatihi, wal kalam 'ala ma Fihi*.
 - (2) *Zadul Ma 'adfi Hadyi Khairil 'Ibad*, dicetak di India dan Mesir berkali-kali.
 - d) Bidang fiqh dan ushul fiqh
 - (1) *Hukmu Ighmami Hilali Ramadhan*.
 - (2) *Hukmu Tarikish Shalah*.
 - (3) *As-Sunnah wal Bid'ah*.

- (4) *Ath-Thuruqul Hukmiyyah fis Siyasatisy Syar'iyyah*, dicetak di Mesir, dan di Madinah terdapat satu naskah manuskrip lama yang telah dikoreksi.
- (5) *Nikahul Muhrim*.
- (6) *Bayanud Dalil 'ala Itighna'il Musabaqah anit Tahlil*.
- e) Bidang ilmu kalam
- (1) *Al-Kafiyatusy Syafiyatufil Firqatin Najiyah, Qashidah Nuniyah*, dicetak di Mesir, diterangkan oleh Al-Allamah Ahmad bin Isa An Najdi, ada di Syaikh Fauzan As-Sabiq, semoga Allah memperkenankan pencetakannya.
- (2) *Syarhul Asma'Al-Husna*.
- f) Bidang tafsir
- (1) *Tafsirul Fatihah*.
- (2) *Tafsirul Mu'awwadzatain*, dicetak bersama *Bada'i'ul Fawa'id*.
- (3) *At-Tuhfatul Makkiyyah*.
- (4) *Akhbarun Nisa'*
- (5) *I'lamul Muwaqqi'in an-Rabbil 'Alamin*, dicetak di India tahun 1313 H, di Mesir tahun 1325 H.
- (6) *Amtsalul Qur'an*.
- g) Karya-karya Ibnu Qayyim yang lain
- (1) *Bada 'i'ul Fawa 'id*, dicetak di Muniriyah.
- (2) *Buthlanul Kimia min Arba'iina Wajhan*.
- (3) *At-Tibyan fi Aqsamil Qur'an*, dicetak di Makkah tahun 1321 H, di Mesir tahun 1352 H, pada percetakan *At-Tijariyah*.

(4) *At-Tahrirfi ma Yahillu wa Yahrumu minal Harir.*

(5) *Rafut-Tanzil.*

(6) *Raful Yadain fish Shalah.*

(7) *Ar-Risalah At-Tabukiyah*, dicetak di Makkah tahun 1349 H.

Selain yang disebutkan di atas, Imam Ibnu Qayyim *Rahimahullah* masih memiliki karangan-karangan lain yang jumlahnya sangat banyak. Tetapi saat ini sangat sulit ditemukan, sebagiannya terlupakan. Padahal karya-karyanya disenangi oleh semua pihak. Ibnu Rajab berkata, "Beliau Ibnu Qayyim *Rahimahullah* wafat pada akhir waktu isya', malam Kamis 13 Rajab 752 H. Beliau dishalatkan keesokan harinya, setelah zhuhur di Masjid Jami' Al-Jarrah. Beliau dimakamkan di pemakaman Al-Babus-Shaghir.⁵⁸ Banyak orang yang mengantarkan jenazahnya. Banyak pula orang yang mimpi baik tentang beliau *Radhiyallahu Anhu*. Dan sebelum meninggal, beliau mimpi bertemu dengan syaikhnya, Syaikh Taqiyuddin Ibnu Taimiyah. Saat itu ia bertanya tentang kedudukannya. Lalu Syaikh Taqiyuddin mengisyaratkan ke atas, di atas para pembesar. Beliau berkata, 'Engkau hampir saja sampai kepada (derajat) kami, tetapi kamu sekarang berada pada tingkatan Ibnu Khuzaimah *Rahimahullah*'."

5. Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang muhasabah

Manusia bergerak tidak terlepas dari ilmu, kehendak dan pelaksanaan. Selain itu memiliki harapan yang hendak diraih dan jalan yang membantunya dalam merealisasikan jalan tersebut. Terkadang jalan tersebut yang berasal dari dalam dirinya dan juga dari luar dirinya. Manusia diciptakan dengan naluri untuk berkehendak dan menginginkan sesuatu

⁵⁸ *Ibid*, hlm 16.

serta bersandar dan menggunakan penolong dari sesuatu yang lain dalam rangka memperoleh apa yang diinginkannya. Menurut Ibnu Qayyim sesungguhnya seluruh penyakit hati bersumber dari nafsu. Materi-materi perusak selalu bersumber darinya. Kemudian menyebar keseluruh anggota tubuh dan yang pertama kali diserang adalah hati. Manusia terdiri dari dua macam; *pertama*, orang yang dikalahkan oleh nafsunya sehingga dia dikuasai dan dihancurkan oleh nafsunya. *Kedua*, orang yang bisa mengalahkan dan memaksakan nafsunya, sehingga nafsu terbut tunduk pada perintah-perintahnya.⁵⁹

Ibnu Qayyim berpendapat dalam kitab Ighatsatul Lahfan

فَالنَّفْسُ تَدْعُو إِلَى الطَّغْيَانِ وَإِثَارِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا، وَالرَّبُّ - تَعَالَى -

يَدْعُو الْعَبْدَ إِلَى خَوْفِهِ، وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى، وَأَقْلَبَ بَيْنَ الدَّاعِينَ، يَمِيلُ

إِلَى هَذَا الدَّاعِي مَرَّةً وَإِلَى هَذَا مَرَّةً، وَهَذَا مَوْضِعُ الْمَحْنَةِ وَالْإِبْتِلَاءِ، وَقَدْ

وَصَفَّ - سَبَّحَانَهُ - النَّفْسَ فِي الْقُرْآنِ بِثَلَاثِ صِفَاتٍ: الْمَطْمَئِنَّةُ،

وَالْأَمَّارَةُ بِالسُّوءِ، وَاللَّوَامَةُ.

*Nafsu menyeru kepada kedurhakaan dan mengutamakan dunia. Sedangkan Allah menyeru hamba-Nya agar takut kepada-Nya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. Dan hati diantara dua penyeru itu. Terkadang ia condong kepada penyeru ini dan terkadang pula condong ke penyeru yang lain. Dan inilah tempat ujian dan cobaan. Dan Allah telah menyifati nafsu dalam Al-Qur'an dengan tiga sifat: Muthma'innah, al-Amarah bis suu' dan Lawwamah.*⁶⁰

⁵⁹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, 'MANAJEMEN QALBU: Melumpuhkan Senjata Syetan', VI (Jakarta: Darul Falah, 2005), p. 10. hlm. 147

⁶⁰ Abul Hari Al-Halabi Al-Atsari, Hamid, and Ali bin Hasan bin Ali bin Ali bin Abdul, 'Mawaridul Aman Al-Muntaqa Min Ighatsatil Lahfan' (Az-Zarqa': Yordania Media, 1990), hlm. 152.

Nafsu *al-ammarah* yaitu nafsu yang mempunyai segala macam bentuk agresivitas dan tindakan-tindakan destruktif manusia yang kemudian dapat menjadi nafsu *al-lawwamah* (mencela) dan akhirnya meraih tingkat kesempurnaan yaitu nafsu *muthma'innah*. Namun nafsu *ammarah bis suu'* terkadang terjebak dalam berbagai keinginan sesaat dan kebatilan. Jika mentaatinya, maka akan menuntunnya kepada setiap keburukan dan sesuatu yang dibenci.

Kemudian untuk menyembuhkan penyakit hati karena dominasi nafsu *ammarah bis suu'* melalui muhasabah terhadap nafsu (jiwa). Muhasabah adalah suatu sikap yang selalu menghitung/menghisab layak atau tidak bertentangan dengan kehendak Allah, sehingga terhindar dari perasaan bersalah yang berlebihan, cemas, dan lain sebagainya. Dengan bermuhasabah, seseorang akan mengetahui kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya serta mengetahui hak Allah atas dirinya. Muhasabah dilakukan dengan kesadaran beragama untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai alternatif penanganan problematika kehidupan manusia disesuaikan dengan ajaran islam.⁶¹ Dengan melakukan muhasabah (introspeksi diri) dari perbuatan tercela yang dilakukan sehingga manusia memperbaiki diri untuk tidak mengulang lagi perbuatan tersebut, kemudian melakukan perbuatan yang terpuji sebagai usaha untuk mencapai penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*).

⁶¹ Mutmainah, 'METODE MUHASABAH: ANALISIS PENDEKATAN PSIKOLOGI SUFISTIK PERSPEKTIF AL –GHAZALI (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs) Mutmainah1', SYAIKHUNA : Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam, vol. 12.1 (2021), hlm. 47.

Dengan demikian dapat disimpulkan muhasabah yaitu sikap menghitung, memerinci, menghisab memperhatikan layak dan tidaknya suatu pekerjaan yang dilakukan kepada sesama manusia, lingkungan dan hubungan dengan Allah serta menjadikan muhasabah sebagai sarana mengenali diri, menumbuhkan potensi, pembinaan, obat penyembuh jiwa, kontrol diri serta menjadikan muhasabah sebagai sarana untuk menggapai ridha Allah sehingga kelak dapat memperingan perhitungan di akhirat.

a) Bentuk-bentuk Muhasabah

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, membagi muhasabah menjadi dua bentuk yaitu :⁶²

(1) Muhasabah diri sebelum melakukan tindakan

Muhasabah yang pertama adalah sebelum beramal, ketika individu ingin memulai suatu pekerjaan, hendaklah memikirkan hingga benar-benar jelas keutamaan dari pekerjaan itu. Sehingga individu tidak merasakan suatu keraguan, memilih antara melanjutkan pekerjaan tersebut atau lebih baik meninggalkannya.

(2) Muhasabah diri setelah melakukan tindakan

Dalam konteks setelah melakukan tindakan muhasabah, Ibnu Qayyim mengklarifikasi tiga pendekatan muhasabah yaitu: a) evaluasi ketaatan, apakah sesuai dengan apa yang diminta oleh Allah SWT atau tidak. Misalnya, penilaian atas amal shalih yang dilakukan demi Allah dan taat terhadap sunnah Nabi b) setelah tindakan diambil, pertimbangan apakah lebih baik meninggalkan atau melanjutkan tindakan, semata-mata demi Allah SWT dan c)

⁶² Al-jauziyyah, 'Ighatsatul Lahfan (Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan)', hlm.125.

evaluasi tindakan atau perilaku yang diperbolehkan, apakah untuk memperoleh ridha Allah SWT atau hanya untuk memenuhi keinginan duniawi.

BAB IV

ANALISIS MUHASABAH IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL

A. ANALISIS MUHASABAH IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH

Menurut pemikiran Ibnu Qayyim menyebutkan dalam *Ighatsatul lahfan* bab ke sebelas bahwa pengobatan penyakit hati dengan menguasai nafsu *ammarah bis suu'*. Dan untuk itu ada dua pengobatan: *Pertama*, senantiasa melakukan muhasabah (penghitungan) atas nafsu. Dan *kedua*, selalu menyelisihi nafsu. Karena kehancuran hati adalah dengan meremehkan masalah muhasabah dan mengikuti hawa nafsu. Imam Qatadah berkata mengenai firman Allah :

وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

“Dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingat Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya melampaui batas” (QS. Al-Kahfi: 28).⁶³

Maksud dari ayat tersebut, manusia sering kali lalai atas nikmat yang sudah diberikan oleh Allah, orang-orang tersebut melakukan perbuatan-perbuatan diluar batas ajaran agama, orang-orang seperti ini cenderung mementingkan kepentingan lahiriah tanpa memikirkan kebersihan batiniahnya, kebiasaan ini membuat seseorang terlena dengan kehidupan dunia sehingga segala tindakan yang mereka lakukan selalu jauh dari kebenaran.

Di dalam karya Imam al-Ghazali, *Mukhtashar Ihya' Ulumiddin* yang telah diterjemahkan menyatakan bahwa keimanan terhadap penghisapan pada hari kiamat mewajibkan disegerakannya koreksi diri dan persiapan.⁶⁴ Allah berfirman,

⁶³ Departemen Agama RI,...hlm. 297.

⁶⁴ Al-Ghazali, 'Terjemahan Mukhtasar Ihya' Umumuddin' (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008), hlm. 413.

وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ

مِنْ حَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ

“Dan Kami akan memasang timbangan yang tepat pada hari kiamat maka tidak seorang pun dirugikan walau sedikit, sekalipun hanya seberat biji sawi, pasti Kami mendatangkannya (pahala). Dan cukuplah Kami yang membuat perhitungan.” (Al-Anbiya“ : 47)⁶⁵

Ketahuilah bahwa barang siapa yang menghisab dirinya, waktu-waktu yang telah dipergunakan dan apa yang ia pikirkan, niscaya akan ringan kesedihannya pada hari kiamat. Tetapi barang siapa yang tidak menghisab dirinya, maka kekallah kesedihannya dan menjadi banyak pemberhentiannya pada hari kiamat.⁶⁶

Menurut Imam Haris al-Muhasibi menyatakan bahwa muhasabah merupakan pikiran seseorang mengambil waktu seketika untuk memikirkan suatu perbuatannya apakah disukai Allah atau tidak, dan ia senantiasa berfikir untuk menjaga dirinya dari kejahatan hawa nafsunya.⁶⁷

Imam Ahmad menyebutkan riwayat dari Umar bin Al-Khatthab, ia berkata, “Hisablah (evaluasilah) diri kalian sebelum kalian dihisab, timbanglah (amal) kalian sebelum kalian ditimbang. Karena kalian akan lebih mudah (menghadapi) hisab kelak jika sekarang kalian menghisab diri kalian dan berhiaslah kalian untuk (hari) menghadap paling agung.”⁶⁸

Al-Ahnaf bin Qais mendatangi lampu, lalu ia meletakkan jarinya ke dalamnya seraya berkata, "Rasakanlah wahai Hunaif! Apa yang mendorongmu melakukan perbuatan tersebut pada hari itu? Apa yang mendorongmu melakukan perbuatan itu pada hari ini?"

⁶⁵ Departemen Agama RI,... hlm. 326.

⁶⁶ Al-Ghazali, *Terjemahan Mukhtashar Ihya' Ulumuddin*,... hlm. 413.

⁶⁷ Z.A Rahman and others, 'INFLUENCE OF PRAYERS COPING IN PROBLEMATIC BEHAVIORS', *Civil Engineering and Technology (IJCIET)*, 10.02 (2019), hlm.826–835.

⁶⁸ Ibnu Qayyim Al-jauziyyah, *Ighatsatul Lahfan (Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan)*, ed. by Lc Eman Badru Tamam, IV (Solo: Al-Qowam, 2011), hlm. 122.

Umar bin Khaththab menulis kepada sebagian pegawainya, "Hisablah dirimu di saat kamu dalam keadaan suka, sebelum datangnya hisab di waktu susah, karena siapa yang menghisab dirinya di waktu suka sebelum datang hisab di waktu susah maka ia akan rela dan suka (dengan hisabnya), sedang siapa yang dilalaikan oleh hidupnya dan disibukkan oleh hawa nafsunya maka ia akan menyesal dan merugi."⁶⁹

Ibnu Qayyim membagi muhasabah menjadi dua macam: Muhasabah sebelum melakukan suatu perbuatan dan muhasabah setelah melakukan suatu perbuatan. Adapun yang pertama yaitu berhenti di awal keinginannya dan tidak langsung melakukan keinginannya sehingga jelas baginya bahwa jika melakukan perbuatan lebih baik daripada meninggalkannya. Al-Hasan *Rahimahullah* berkata, "Semoga Allah merahmati hambaNya yang berhenti di saat berkeinginan. Jika karena Allah maka ia melaksanakannya dan jika karena selain-Nya maka ia tinggalkan". Arti ungkapan di atas dengan mengatakan, "Jika diri bergerak untuk melakukan suatu perbuatan, dan sudah berkeinginan melakukannya maka berhenti dan merenungkan, apakah perbuatan tersebut sanggup jika dilakukan atau tidak? Jika tidak mampu melakukan maka tidak perlu melanjutkannya. Tetapi jika mampu melakukan maka mencoba merenungkan hal lain, apakah melakukannya lebih baik daripada meninggalkannya atau meninggalkannya lebih baik daripada melakukannya? Jika jawabannya yang pertama (melakukan perbuatan), maka perlu merenungkan hal ketiga, apakah yang mendorong perbuatan itu adalah keinginan mendapatkan keridhaan Allah dan pahala-Nya atau keinginan mendapatkan pangkat, pujian dan harta dari makhluk. Jika jawabannya yang kedua, maka membatalkan perbuatan itu, meskipun itu yang akan menghantarkan pada apa yang dicari, agar tidak terbiasa dengan syirik, lalu menjadi ringan baginya melakukan perbuatan bukan karena Allah. Karena setingkat dengan keringanan yang ia rasakan itu (dalam

⁶⁹ Al-jauziyyah, 'Ighatsatul Lahfan (Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan)'..., hlm. 118.

berbuat bukan karena Allah) maka setingkat itu pula beratnya untuk berbuat karena Allah, bahkan hingga ia menjadi sesuatu yang terberat baginya. Tetapi jika jawabannya yang pertama, maka hendaknya ia merenungkan kembali, apakah ia akan ditolong dalam perbuatannya itu, dan ada orang-orang yang bersedia membantunya jika memang perbuatan itu membutuhkan pertolongan? Jika tidak ada yang menolongnya dalam perbuatan itu maka ia berhenti, sebagaimana Nabi *Shallallahu Alaihi wa Sallam* berhenti dan menunda jihad di Makkah hingga beliau mendapatkan para penolong.⁷⁰ Dan jika mendapatkan orang yang dapat menolongnya maka ia pun melangsungkan pekerjaannya. Inilah keempat hal yang memerlukan muhasabah diri sebelum dilangsungkannya suatu pekerjaan. Karena, tidak setiap pekerjaan yang dikehendaki seseorang bisa dilakukannya dan tidak setiap pekerjaan yang mampu dikerjakan selalu dilakukan lebih baik daripada meninggalkannya. Selain itu tidak setiap pekerjaan yang jika dilakukan lebih baik daripada ditinggalkan selalu karena Allah sehingga tidak setiap yang ia kerjakan karena Allah selalu mendapatkan para penolong. Jika diri seseorang muhasabah dengan beberapa hal di atas maka akan jelaslah apa yang harus yang harus dilakukan dan apa yang harus ditinggalkan.

Muhasabah yang kedua yaitu muhasabah setelah selesainya pekerjaan. Dan terbagi menjadi tiga macam: *Pertama*, muhasabah atas ketaatan dirinya dari sisi kekurangan yang dilakukan dari hak-hak Allah, sehingga ia melakukannya tidak sebagaimana mestinya. Adapun hak Allah dalam hal ketaatan ada enam, yaitu: ikhlas dalam berbuat, nasehat karena Allah dalam pekerjaan tersebut, mengikuti Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* di dalam perbuatan, persaksian kebaikan yang ada pada perbuatan tersebut dan persaksian atas karunia Allah dalam perbuatan tersebut, serta persaksian atas segala kekurangan dirinya dalam perbuatan

⁷⁰ Karena itu hendaknya orang-orang yang tergesa-gesa (menuai hasil) mengambil pelajaran dari peristiwa yang amat berharga ini. Dan agar mereka memahami bahwa ketergesaan mereka itu akan menjerumuskannya pada kehancuran jika mereka tidak bertakwa kepada Allah dan berjalan sesuai dengan *manhaj* Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam*.

tersebut.⁷¹ Maka hendaknya menghisab diri, apakah dirinya telah memenuhi semua hak-hak tersebut? Dan apakah ia melakukan ketaatan tersebut? *Kedua*: Hendaknya ia menghisab dirinya atas perbuatan yang lebih baik ditinggalkan daripada dikerjakannya. *Ketiga*: Hendaknya ia menghisab dirinya dari hal-hal yang mubah atau yang biasa (sehari-hari), Kenapa di lakukan? Apakah melakukan perbuatan tersebut karena Allah dan mengharap akhirat, sehingga ia beruntung atau malah menginginkan dunia sehingga ia merugi dan tidak mendapatkan kemanfaatan.

Muhasabah diri lahir dari iman dan kepercayaan terhadap hari perhitungan (hari kiamat). Firman Allah di dalam surah Al-Ankabut ayat 13,

وَلِيَحْمِلَنَّ أَثْقَاهُمْ وَأَثْقَالًا مَعَ أَثْقَالِهِمْ ۖ وَلَيَسْأَلَنَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَمَّا كَانُوا يَفْعَلُونَ

Dan sesungguhnya mereka akan memikul beban (dosa) mereka, dan beban-beban (dosa yang lain) di samping beban-beban mereka sendiri, dan sesungguhnya mereka akan ditanya pada hari kiamat tentang apa yang selalu mereka ada-adakan. (QS. Al-Ankabut:13)⁷²

Dengan keimanan terhadap hari kiamat, hati akan merasa takut untuk lalai dari menghitung setiap gerak dan nafas yang digunakan. Selain itu, hendaknya manusia selalu menghitung dan memikirkan apa yang telah, sedang, dan akan diperbuatnya, yakni mana yang akan mendatangkan manfaat dan mana yang akan mendatangkan bencana. Oleh karena itu, manusia dianjurkan untuk memikirkan empat hal, yakni tentang ketaatan, kemaksitan, sifat-sifat yang baik dan sifat-sifat yang buruk. Jika manusia ingin mendekati iri kepada Allah, hendaklah ia selalu taat dan bersifat dengan sifat terpuji dengan meninggalkan perbuatan maksiat dan menghindari sifat-sifat tercela.⁷³

⁷¹ Al-jauziyyah, 'Ighatsatul Lahfan (Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan)', ..hlm.119 .

⁷² Departemen Agama RI,...hlm. 397.

⁷³ Sokhi Huda, 'Tasawuf Kultural: Fenomena Shalawat Wahidiyah' (Yogyakarta: LKis, 2008), hlm. 57.

Memeriksa apa yang sudah berlalu dalam hal buruk maupun baiknya perjalanan sebelum nanti akan dihisab, dihitung atau ditimbang apabila manusia berhadapan dengan Tuhan Maha Pencipta. Inilah sikap yang diambil oleh banyak ahli tasawuf, dan menghisab diri di dunia itu dari hal apa yang sudah dibuatnya, jika ada yang tidak betul dibetulkan segera di masa hidupnya di dunia supaya apabila dia berdiri di hadapan Tuhan yang Maha Agung, semua perkara sudah bersih.⁷⁴

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa muhasabah Ibnu Qayyim, yaitu melakukan perhitungan kepada diri sendiri sebelum maupun setelah mengerjakan sesuatu baik yang terlihat pada dhohir maupun terlintas pada batin. Muhasabah dilakukan untuk memperhatikan pada niat, tujuan dan tingkah laku, agar memperoleh kejelasan apakah hal tersebut menambah atau mengurangi terhadap amalnya. Melatih dan membiasakan mengontrol diri dengan muhasabah yang bertujuan membantu individu dalam menata hati agar selalu mengingat Allah di mana pun ia berada dan kapan pun waktunya. Sehingga ia selalu berpegang teguh pada ajaran Allah.

Oleh karena itu, manusia dianjurkan untuk memikirkan empat hal, yakni tentang ketaatan, kemaksiatan, sifat-sifat yang baik dan sifat-sifat yang buruk. Jika manusia ingin mendekati diri kepada Allah, hendaklah ia selalu taat dan bersifat dengan sifat terpuji dengan meninggalkan perbuatan maksiat dan menghindari sifat-sifat tercela. Dengan demikian seseorang akan mengetahui kebajikan dan kerugian melakukan suatu pekerjaan. Jika orang tersebut tidak memiliki pengawasan dan perhitungan diri dalam hidupnya akan mengalami penyesalan dan penderitaan batin karena tidak memikirkan dan tidak memperhitungkan diri akibat dari tingkah laku yang dilakukannya.

Demikian pula, nafsu yang cenderung mengajak kepada kezaliman dan sewenang-wenang dalam mengambil suatu tindakan,

⁷⁴ Imam Al-Ghazali, 'Penyingkapan Hati Kepada Rahasia-Rahasia Ilahi' (Singapura: Pustaka Nasional, 2005), pp. 286–87.

terlebih jika tindakan itu terkait dengan urusan dunia, membantu setan dalam menyesatkan diri dari jalan agama Allah dan secara tabiat senantiasa menyelisihi kebaikan. Ketika seseorang dapat mengontrol hawa nafsunya, maka kenikmatan yang besar dan tak terbayangkan baginya adalah keluar dari belenggu nafsu serta mengetahui Hak Allah atas dirinya. Oleh karena itu dianjurkan pada setiap diri untuk sering mengadakan muhasabah. Semakin sering mengadakan muhasabah, semakin merasa diawasi dan terkendali jiwanya dan semakin mampu merasakan keselamatan, kesucian, kemenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya.

B. MUHASABAH DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL

Pada diri manusia terdapat anggota tubuh yang rawan senantiasa mendapat godaan setan. Allah memerintahkan penjagaan tujuh anggota tubuh yaitu mata, telinga, mulut, kemaluan, tangan, kaki dan hati. Semuanya merupakan sarana yang mengantarkan kepada kebaikan maupun kebinasaan. Kemudian, Allah memerintahkan untuk memperhatikan dan mengawasi jangan sampai manusia lengah dalam menjaga anggota tubuh tersebut. Jika seseorang tersebut lengah, maka anggota badan tersebut akan menyimpang sehingga terjerumuskan seseorang tersebut dalam keburukan. Dari sekian bagian-bagian yang harus dijaga, hati merupakan bagian yang paling perlu diwaspadai akan godaan setan. Hal ini sesuai dengan sabda Nabi Muhammad SAW, “*Ketahuiilah, sesungguhnya di dalam tubuh terdapat segumpal daging. Apabila, segumpal daging itu baik, maka baiklah seluruh tubuhnya. Dan apabila segumpal daging tersebut buruk, maka buruklah seluruh tubuhnya. Ketahuiilah segumpal daging itu adalah hati*”.

Dalam tradisi tasawuf dorongan-dorongan emosional-biologis disebut dengan nafsu. Yakni entitas⁷⁵ dinamis yang terdapat pada diri manusia. Jika entitas dilatih secara benar, maka akan tumbuh dan berkembang pada jenjang tertinggi dari kesadaran spiritual. Apabila nafsu tidak dikendalikan, maka yang mendominasi adalah dorongan-dorongan kejahatan. Diperlukan struktur nilai berupa wahyu, ajaran-ajaran atau norma yang dapat menjadi alat pengontrol bagi kecenderungan nafsu. Kehidupan manusia diliputi dengan suka dan duka, penuh dengan kesenangan dan kesedihan yang selalu silih berganti. Bagi orang yang menghayati kehidupannya dengan pemikiran duniawi (menuruti hawa nafsu), maka ia akan dipengaruhi oleh emosi negatifnya. Selain itu akan mengalami banyak kesedihan, penyesalan diri, mencari dalih kesalahan terjadinya suka dan duka itu pada orang lain serta reaksi-reaksi jiwa yang tidak sehat lainnya.⁷⁶

Islam mengajarkan setiap pemeluknya untuk melihat dari segi yang berbeda dengan memahami apapun yang di mata manusia jelek, tidak menguntungkan, namun karena yakin bahwa semua itu dari Allah, maka semua akan menjadi baik-baik saja.⁷⁷ Bahwa baik ataupun buruk berasal dari sisi Allah. Maka sebagai manusia yang memiliki ilmu ikhlas ia tidak mempersoalkan, ia yakin pasti ada kebaikan dibalik itu semua. Muhasabah diri akan membuahkan rasa tanggung jawab di hadapan Allah, di hadapan manusia dan di hadapan jiwa yang dibebani dengan beban-beban syariat berupa perintah dan larangan. Dengan muhasabah diri, manusia akan memahami bahwa dirinya ada bukan untuk sesuatu yang sia-sia bahkan dia akan kembali kepada Allah.⁷⁸

⁷⁵ Sesuatu yang memiliki keberadaan yang unik dan berbeda, walaupun tak harus dalam bentuk fisik.

⁷⁶ Yuliana, 'Menjaga Kesehatan Mental Lansia Selama Pandemi COVID-19', in *Prosiding Seminar Nasional Biologi Di Era Pandemi COVID-19*, 2020, hlm. 8.

⁷⁷ M Fahli Zatrachadi, M Fahli Zatrachadi, and Anisa Siti Nurjanah, 'Islamic Counseling in the Mental Recovery from the Concept Imam Al Ghazali', *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, 19 (2020), hlm.5 .

⁷⁸ Abdul Qadir Isa, 'Hakekat Tasawuf' (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hlm. 200.

Muhasabah menjadi bentuk refleksi dan pengaturan pikiran untuk dapat menemukan makna dari situasi yang dihadapi.⁷⁹ Proses ini akan membantu individu meredakan gejala kecemasan yang muncul dari pikiran negatif yang tidak terkontrol. Muhasabah bertujuan sebagai sarana perkembangan individu secara optimal dan komprehensif dalam berbagai aspek perkembangan diri terutama meningkatkan identitas diri (*self identity*), konsep diri (*self concept*)⁸⁰, keyakinan diri (*self efficacy*), regulasi diri (*self regulation*), integritas diri (*self integrity*)⁸¹, penyesuaian diri (*self adjustment*), motivasi diri (*self motivation*), motivasi berprestasi (*achievement motivation*), komitmen religius (*religious commitment*) dan sikap optimis untuk menghadapi tatanan perubahan dalam kehidupan.⁸²

Muhasabah amat penting pada saat ini untuk mengingatkan manusia yang hidup di zaman modern yang bersifat totaliteristik yaitu ingin menguasai semua aspek kehidupan yang mana mereka ini suka terhadap harta, jabatan, fasilitas dan perhiasan dunia lainnya serta mudah terpengaruh dengan budaya barat menjadikan manusia itu lalai dengan kenikmatan yang diperolehinya. Masyarakat modern mengalami kehampaan spiritual dan ketidak bermaknaan hidup. Keberadaannya hanya tergantung kepada harta dan kemewahan. Kehidupan yang dipengaruhi oleh era modern-kontemporer tersebut menjadikan manusia alpha dengan perkembangan teknologi seperti adanya smartphone yang mudah untuk mengakses berbagai informasi yang mempengaruhi kepada keruntuhan akhlak, moral dan hubungan sosial sesama manusia. Maka dari itu, sangat relevan untuk dilakukan muhasabah diri dengan

⁷⁹ Maya Tsuroya Alfadla and others, 'Anxiety Management for New Normal Era : Hermeneutic Studies of Kitab Kuning', 508. Icite (2020), hlm 217–222.

⁸⁰ Aswar, Mukran H. Usman, and Azwar Iskandar, 'Strategi Terapiutik Korban Homoseks: Studi Terhadap Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyah', *ISLAMIC COUNSELING Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4.2 (2020), hlm. 146.

⁸¹ *Ibid*, 146.

⁸² Ardimen Ardimen and others, 'Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah', *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8.2 (2019), hlm. 278.

kehidupan saat ini, agar dapat terhindar dari bahaya dunia yang diperoleh.

Untuk mencapai kesehatan mental agar seseorang memiliki jiwa yang tenang (*An-nafs Al-muthma'innah*) tersebut dari dalam diri, maka dibutuhkan suatu metode yang tepat dan aplikatif, yang diringkas dalam beberapa tahapan berikut:

Tahapan Takhliyah, Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah berkata, makna '*takhliyah*' adalah "Sebuah proses mengosongkan jiwa dari segala ajakan hawa nafsu dari segala kecenderungan yang dapat menjatuhkan diri dari perbuatan-perbuatan yang dilarang Allah. Dalam tahapan ini penderita mengungkap sikap, perasaan berdosa, dan perasaan bersalahnya kepada konsultan.⁸³ Dengan demikian, penderita merasa lega karena sikap dan perasaannya diperhatikan, didengar, dipahami, dan diterima konsultan. Dengan demikian, penderita memperoleh kelegaan batin karena sikap dan perasaan yang menyebabkan timbulnya konflik batin dapat diungkapkan.⁸⁴ Dengan pertemuan beberapa kali, penderita dapat mengalami kesembuhan karena tidak ada lagi sikap dan perasaan yang menimbulkan kegoncangan jiwa.

Tahapan Tahliyah, Ibnu Qayyim mengatakan "Tahliyah ialah istilah dari suatu aktivitas internal dengan menghiasi perhiasan (sifat terpuji) di dalamnya". Maksudnya adalah kebiasaan-kebiasaan lama yang buruk telah ditinggalkan dan diganti dengan amalan saleh dan kebiasaan-kebiasaan baru yang lebih baik, sehingga tercipta pula akhlak dan kepribadian yang baru.

Tahapan Mujahadah an-nafs yaitu kemampuan diri untuk menekan dorongan hawa nafsu yang selalu menginginkan untuk berbuat hal-hal yang tidak baik, kemudian menggantinya dengan perbuatan yang baik. *Mujāhadat an-nafs* merupakan satu kaedah untuk menentang dan mengawal nafsu syahwat dan menghapuskan sifat-sifat tercela atau *madhmūmah* yang terdapat dalam diri seperti hasad, dengki, marah, cinta

⁸³ Agus Riyadi, 'DAKWAH TERHADAP PASIEN (Telaah Terhadap Model Dakwah Melalui Sistem Layanan Bimbingan Rohani Islam Di Rumah Sakit)', *Konseling Religi*, 3 (2012), hlm. 73.

⁸⁴ Nihayah,...hlm. 36.

dunia, takbur, dan riak. Bukan itu sahaja, mujahadah merupakan syarat untuk mendapat bimbingan dan petunjuk daripada Allah SWT.⁸⁵ Mujahadah yang dilakukan sepenuh hati dan diaktualisasikan dalam bentuk perbuatan lisan maupun perilaku agar tidak menyimpang dari segala sesuatu yang sudah ditetapkan oleh Allah dan sunah Rasul. Mujahadah digunakan sebagai media untuk menekan egois, menumbuhkan kesadaran diri serta membebaskan diri individu dari pengaruh-pengaruh negatif. Keberhasilan mujahadah adalah munculnya keadaan dari individu untuk menghiasi dirinya dengan berdzikir sebagai cara untuk membersihkan hatinya dan sebagai upaya untuk merasa selalu diawasi oleh Allah.⁸⁶

Tahapan Dzikrullah, selain amalan yang paling dicintai Allah, juga memiliki *fadhilah* yang agung dan faedah yang sangat banyak. Ibnu Qayyim menyebutkan dalam kitab '*Al-Wabilu AsShayyib*' bahwa ada sekitar seratus keutamaan dan faedah *zikir*, di antaranya sebagai berikut:⁸⁷

- a) Dzikir sebagai obat yang dapat memberikan ketenangan bagi hati
- b) Dzikir dapat mengusir setai orang yang berdzikir
- c) Dzikir menghapus dosa dan dapat menyelamatkan dari azab Allah, karena zikir merupakan satu kebaikan yang besar dan kebaikan menghapus dosa
- d) Dzikir sebagai barometer keimanan.

Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah *Rahimahullah* mengatakan, bahwa dzikir bagi hati laksana makanan bagi tubuh. Maka sebagaimana tubuh

⁸⁵ Nur Ashidah Yahya, '*Pendekatan Tazkiyat Al-Nafs Dalam Menangani Masalah Kemurungan*', *Al-Hikmah*, vol. 12.1 (2020), hlm. 10.

⁸⁶ A.M Fahrurrozi, '*SPIRITUALITAS PADA PSIKOLOGI SUFI DAN SPIRITUALITAS QUOTIENT (Perbandingan Model Kejiwaan Psikolog Sufi Robert Frager Dan Kecerdasan Spiritual Danah Zohar)*', *Al-Shifa Bimbingan Dan Konseling Islam*, 04.01 (2013), hlm. 147.

⁸⁷ Makmudi, Ahmad Tafsir and Akhmad Alim Ending Bahruddin, '*Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah*', *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 7.1 (2018), hlm. 55.

tidak akan merasakan kelezatan makanan ketika menderita sakit. Demikian pula hati tidak akan dapat merasakan manisnya iman apabila hatinya melupakan zikir, dan terperdaya oleh cinta dunia. Apabila hati seseorang telah disibukkan dengan mengingat Allah, senantiasa memikirkan kebenaran, dan merenungkan ilmu, maka dia telah diposisikan hati sesuai dengan tempatnya.⁸⁸

Tahapan *Riyadhah an-nafs* artinya melatih jiwa dengan memerangi keinginan-keinginan jasad (badan) dan menerima kebenaran dan keikhlasan. Pengarang *Manazilus-Sa'irin* berkata, "*Riyadhah* artinya melatih jiwa untuk menerima kebenaran, jika kebenaran ini diberikan kepadanya yang berkaitan dengan perkataan, perbuatan maupun kehendaknya.⁸⁹ *Riyadhah* bertujuan untuk mengontrol diri klien baik jiwa maupun badannya dari dorongan-dorongan hawa nafsu dan bisikan-bisikan setan.⁹⁰ *Riyādhah an-nafs* perlu dilakukan secara berangsur-angsur dan bertahap-tahap. Bermula dengan amalan-amalan yang paling mudah hingga peringkat yang susah. Sehingga amalan mulia yang susah itu menjadi senang dikerjakan karena sudah menjadi kebiasaan.⁹¹

Tahqiq 'Ubudiyah, memiliki makna kesesuaian (*muwafaqah*), aplikasi (*muthabaqah*), penetapan (*itsbat*), pemurnian (*takhlis*). Sementara makna ubudiyah adalah bentuk pengabdian seorang hamba kepada Allah semata, dengan mengerjakan apa saja yang dicintai-Nya dan diridhai-Nya, baik dalam bentuk ucapan, perbuatan, baik yang lahir maupun yang batin.⁹² Dengan demikian, yang dimaksud dengan *tahqiq 'ubudiyah* adalah suatu proses yang diusahakan untuk mengimplementasikan dan menginternalisasikan nilai-nilai ibadah yang

⁸⁸ *Ibid*, hlm 56.

⁸⁹ Al-Jauziyyah, '*MADARIJUS-SALIKIN (Pendakian Menuju Allah) Penjabaran Kongkret "Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in"*', hlm. 115.

⁹⁰ Adnan, '*Riyadhah Mujahadah Perspektif Kaum Sufi*', *Syifa Al-Qulub*, vol. 2. Januari (2017), hlm. 126.

⁹¹ Nur Ashidah Yahya, '*Pendekatan Tazkiyat Al-Nafs Dalam Menangani Masalah Kemurungan*',... hlm 11 .

⁹² Ahmad Alim, '*Tafsir Pendidikan Islam*' (Jakarta: AMP Press, 2014), hlm. 68.

dilakukan, kemudian mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk penghambaan diri kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.

Menurut Ibnu Qayyim, hakikat jiwa adalah indera yang bisa mengetahui meskipun tidak dapat diraba, sedangkan fisik dapat diraba. Jiwa yang membuatnya merasa, yang dapat menerima keutamaan dan kehinaan yang menghampirinya, juga sebagai penggerak menurut pilihannya untuk menggerakkan badan, dengan cara paksaan dan penundukan. Jiwa pulalah yang mempengaruhi badan dengan suatu pengaruh, sehingga ia merasa sakit, nikmat, senang, sedih, ridha, marah, putus asa, benci, mengingat, lalai, tahu, mengingkari dan lain sebagainya. Pengaruh jiwa ini merupakan bukti paling nyata tentang keberadaannya. Sebagaimana pengaruh *Khaliq* yang menunjukkan keberadaan dan kesempurnaan-Nya.

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa muhasabah dan kesehatan mental adalah substansi imaterial yang mempunyai daya-daya jiwa yang memiliki potensi baik atau buruk tergantung dari interaksi yang harmonis dengan fakultas berpikir, yang dapat menerima keutamaan dan kehinaan yang menghampirinya, juga sebagai penggerak menurut pilihannya untuk menggerakkan badan, dengan cara paksaan dan penundukan, serta mampu memberikan pengaruh sehingga ia merasa sakit, nikmat, senang, sedih, ridha, marah, putus asa, benci, mengingat, lalai, tahu, mengingkari dan lain sebagainya.

Ibnu Qayyim dalam kitab '*Tuhfah*' mengatakan, bahwa hati merupakan sumber pertumbuhan dan organ pertama yang diciptakan dalam tubuh manusia. Dalam proses penciptaannya manusia adalah tiga titik yang saling berdekatan yang diduga sebagai bakal hati, jantung, dan otak. Dari ketiga titik inilah, manusia mengalami pertumbuhan sesuai dengan fasenya. Antara permulaan dan ujung perjalanan terdapat berbagai kondisi dan fase-fase yang merupakan ketetapan Allah, Zat Maha Mulia dan Maha Tahu. Manusia berpindah-pindah dari satu kondisi kepada kondisi yang lain dan dari fase ke fase yang lain, hingga

sampai kepada akhir perjalanannya; kebahagiaan atau kesengsaraan. Indikator bahwa jiwa telah merasa *thuma'ninah* (tenang) dan melahirkan sikap *ihsan* pada diri seseorang adalah munculnya *thuma'ninah al-ihsan*, yaitu *thuma'ninah* dalam menjalankan perintah Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, ikhlas dalam berdakwah, tidak mengikuti fitnah syubhat maupun syahwat.⁹³ Dengan demikian, apabila kondisi hati seseorang sudah semakin dekat dengan Allah, maka perkara pertama yang terucap dari mulutnya adalah mengingat kekasihnya, segera menghadap kepada-Nya, memohon ampun, belas kasihan, dan kasih sayang-Nya, merayu-rayu di hadapan-Nya, serta memohon pertolongan kepada-Nya agar jiwanya tidak lagi ditinggalkan-Nya, tidak membiarkannya jatuh dalam kesalahan, dosa, dan kehinaan. Oleh karena itu, dengan beriman dan membenarkan eksistensi Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, akan melahirkan sikap sabar dan tawakal kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Karena, hanya orang-orang yang berimanlah yang bertawakal kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Tentunya, hal tersebut tetap dibarengi dengan kesabaran dalam setiap keadaan. Karena, manusia yang paling mulia adalah yang paling sabar. Ini semua menunjukkan bahwa sabar termasuk paling luhurnya *maqam* keimanan seseorang dan orang yang sabar merupakan manusia paling khusus dan paling dikasihi Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.

Mencermati perkataan Ibnu Qayyim di atas, dapat disimpulkan bahwa indikator keberhasilan dalam kesehatan mental adalah ketika ketiga titik bahan penciptaan manusia (hati, jantung, dan otak) mendapat pembinaan dengan baik. Sehingga akan melahirkan suatu kondisi jiwa yang berkualitas (*nafs al-muthmainnah*) yang bermuara pada kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Dari penjelasan di atas, dapat digaris bawahi bahwa muhasabah di anggap berhasil, jika jiwa seseorang sudah mencapai derajat *nafs muthmainnah*, yang memiliki tiga ciri pokok

⁹³ Al-jauziyyah, 'Ighatsatul Lahfan (Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan)', ... hlm. 7.

yang saling menguatkan satu sama lainnya, yaitu; (1) jiwa yang beriman kepada Allah, (2) jiwa yang sabar, (3) jiwa yang berpasrah diri kepada Allah (tawakal). Dengan begitu, *nafs muthmainnah* akan selalu melahirkan keimanan dalam diri seseorang, yang mengiasi dalam kehidupannya dengan perilaku-perilaku yang terpuji, sehingga hidupnya lebih terarah di atas jalan yang lurus untuk menuju Allah *Subhanahu wa Ta'ala* sebagai tujuannya. Demikian juga, *nafs muthmainnah* akan membentuk jiwa yang sabar dalam menghadapi berbagai macam rintangan, musibah, dan cobaan yang datang dari dalam dirinya, maupun dari lingkungan eksternalnya, baik sabar ketika menghadapi musibah, sabar meninggalkan maksiat, dan sabar dalam ketaatan.

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, muhasabah Ibnu Qayyim, yaitu melakukan perhitungan kepada diri sendiri sebelum maupun setelah mengerjakan sesuatu baik yang terlihat pada dhohir maupun terlintas pada batin. Muhasabah dilakukan untuk memperhatikan pada niat, tujuan dan tingkah laku, agar memperoleh kejelasan apakah hal tersebut menambah atau mengurangi terhadap amalnya yang bertujuan membantu individu dalam menata hati agar selalu mengingat Allah di mana pun ia berada dan kapan pun waktunya.

2. Relevansi dalam kesehatan mental, muhasabah sebagai sarana perkembangan individu secara optimal dan komprehensif dalam berbagai aspek perkembangan diri. Pada prosesnya ketika ketiga titik bahan penciptaan manusia (hati, jantung, dan otak) mendapat mendapat pembinaan dengan baik. Sehingga akan melahirkan suatu kondisi jiwa yang berkualitas (*nafs al-muthmainnah*) yang bermuara pada kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

B. Saran

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, baik dari segi kepenulisan, sistematika, materi pembahasan, analisis dan referensi yang berkaitan dengan penelitian. Dengan ini penulis memohon masukan kritik dan saran dari segenap para pembaca guna menyempurnakan karya ilmiah ini dan ke depannya ada peneliti yang bisa mengembangkan penulisan ini dengan metode yang lain guna menambah khazanah keilmuan keislaman terutama pada bidang bimbingan dan konseling. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semuanya. Insyaa Allah, aminnn.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Ismail, 'Muhasabah Diri' (Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers, 2004)
- Abdul Qadir Isa, 'Hakekat Tasawuf' (Jakarta: Qisthi Press, 2005)
- Abdullah, 'The Power of Muhasabah', ed. by Abd. Rasyid and Yaseer Arafat, pertama (Medan: Perdana Publishing, 2016)
- Adnan, 'Riyadhah Mujahadah Perspektif Kaum Sufi', *Syifa Al-Qulub*, 2. Januari (2017)
- Agus Riyadi, 'DAKWAH TERHADAP PASIEN (Telaah Terhadap Model Dakwah Melalui Sistem Layanan Bimbingan Rohani Islam Di Rumah Sakit)', *Konseling Religi*, 3 (2012)
- Ahmad Alim, 'Tafsir Pendidikan Islam' (Jakarta: AMP Press, 2014)
- Al-Atsari, Abul Hari Al-Halabi, Hamid, and Ali bin Hasan bin Ali bin Ali bin Abdul, 'Mawaridul Aman Al-Muntaqa Min Ighatsatil Lahfan' (Az-Zarqa': Yordania Media, 1990)
- Al-Ghazali, 'Terjemahan Mukhtashar Ihya' Ulumuddin' (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008)
- Al-jauziyyah, Ibnu Qayyim, 'Fawaidul Fawaid (Menyelami Samudra Hikmah Dan Lautan Ilmu Menggapai Puncak Ketajaman Batin Menui Allah)', ed. by A.Sjinqithi Djamaludin, ke 5 (Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'I, 2012)
- , 'Ighatsatul Lahfan (Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan)', ed. by Lc Eman Badru Tamam, IV (Solo: Al-Qowam, 2011)
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim, 'MADARIJUS-SALIKIN (Pendakian Menuju Allah) Penjabaran Kongkret "Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in"', Cet. 1 (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998)
- , 'MANAJEMEN QALBU: Melumpuhkan Senjata Syetan', VI (Jakarta: Darul Falah, 2005)
- , 'Thibbul Qulub Klinik Penyakit Hati', ed. by Achmad Zirzis, ke 1 (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018)
- Alfadla, Maya Tsuroya, Husni Hanafi, Diniy Hidayatur Rahman, and Andi Mappiare-at, 'Anxiety Management for New Normal Era : Hermeneutic Studies of Kitab Kuning', 508. Icite (2020)

- Ardimen, Ardimen, Neviyarni Neviyarni, Firman Firman, Gustina Gustina, and Yeni Karneli, 'Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah', *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8.2 (2019), 278 <<https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>>
- Aswar, Mukran H. Usman, and Azwar Iskandar, 'Strategi Terapiutik Korban Homoseks: Studi Terhadap Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyah', *ISLAMIC COUNSELING Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4.2 (2020), 127 <<https://doi.org/10.29240/jbk.v4i2.1789>>
- Bungin, Burhan, 'Penelitian Kualitatif' (Jakarta: Kencana Prenada Media grup, 2007)
- Burhanuddin, Yusak, 'Kesehatan Mental' (Bandung: Pustaka Setia, 1998)
- Darajat, Zakiah, 'Mukjizat Al-Quran Dan As-Sunnah Tentang Kesehatan Mental Dalam Mukjizat Alquran Dan Sunnah Tentang IPTEK' (Jakarta, 1997)
- Departemen Agama RI, 'Al-Qur'an Dan Terjemahannya' (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2011)
- Dra. Maryatul Kibtiyah, 'SISTEMATISASI KONSELING ISLAM' (semarang: RaSAIL, 2017)
- Fahrurrozi, A.M, 'SPIRITUALITAS PADA PSIKOLOGI SUFI DAN SPIRITUALITAS QUOTIENT (Perbandingan Model Kejiwaan Psikolog Sufi Robert Frager Dan Kecerdasan Spiritual Danah Zohar)', *Al-Shifa Bimbingan Dan Konseling Islam*, 04.01 (2013)
- Gunawan, Imam, 'Metode Penelitian Kualitatif: Teori Dan Praktik' (Jakarta: Bumi Aksara, 2013)
- Herdiansyah, Haris, 'Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu Sosial' (Jakarta: Salemba humanika, 2010)
- Hidayanti, Ema and others, 'KONTRIBUSI KONSELING ISLAM DALAM MEWUJUDKAN PALLIATIVE CARE BAGI PASIEN HIV/AIDS DI RUMAH SAKIT ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG', *Religia*, 19.1 (2016)
- Huda, Sokhi, 'Tasawuf Kultural: Fenomena Shalawat Wahidiyah' (Yogyakarta: LKis, 2008)
- Imam Al-Ghazali, 'Penyingkapan Hati Kepada Rahasia-Rahasia Ilahi' (Singapura: Pustaka Nasional, 2005)
- INDONESIA, DEWAN PERWAKILAN RAKYAT REPUBLIK, INDONESIA,

and PRESIDEN REPUBLIK, *UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 18 TAHUN 2014 TENTANG KESEHATAN JIWA* (INDONESIA: UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA, 2014)

Jaya, Dr Yahya, 'SPIRITUALISASI ISLAM : Dalam Menumbuhkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental' (Jakarta: CV Ruhama, 1993)

Jaya, Yahya, 'Kesehatan Mental' (Padang: Angkasa Raya, 2002)

K.A, M. Andri, 'Way Back To Healthy Soul "Terapi Islami Mengubah Ujian & Cobaan Menjadi Kenikmatan"', ed. by Triasnawan Hb, ke 1 (Jakarta: Citra Risalah, 2010)

Komarudin, 'MENGUNGKAP LANDASAN FILOSOFI KEILMUAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM', *International Journal Ihya' Uhum Al-Din*, 17.210 (2015)

———, 'PENEMUAN MAKNA HIDUP MELALUI TAZKIYAT AL-NAFS: Sebuah Aktualisasi Nilai-Nilai Sufistik Dalam Kehidupan', *At-Taqaddum*, 3.2

Makmudi, Ahmad Tafsir, and Akhmad Alim Ending Bahruddin, 'Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah', *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 7.1 (2018), 42 <<https://doi.org/10.32832/tadibuna.v7i1.1366>>

Masyah, Barto, 'PANDEMI COVID 19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN PSIKOLOGI SOSIAL', *Mahakam Nursing Journal*, 2 (2020)

Mutmainah, 'METODE MUHASABAH: ANALISIS PENDEKATAN PSIKOLOGI SUFISTIK PERSPEKTIF AL –GHAZALI (Konsep Pendidikan Ruhaniyah Melalui Tazkiyatun Nafs) Mutmainah1', *SYAIKHUNA : Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam*, 12.1 (2021)

Nihayah, Ulin, 'Konsep Seni Qosidah Burdah Imam Al-Bushiri Ulin', *Jurnal Ilmu Dakwah*, 34.1 (2014)

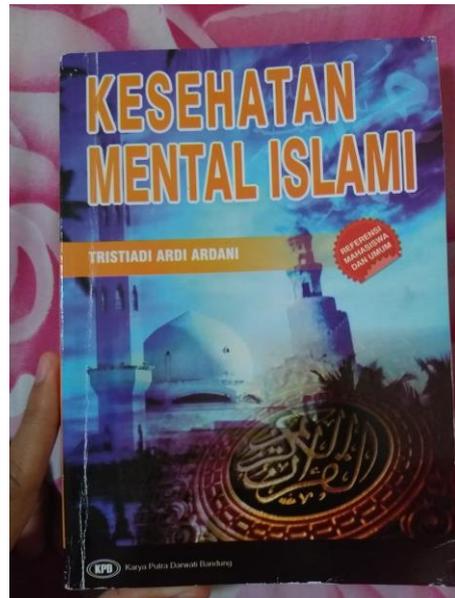
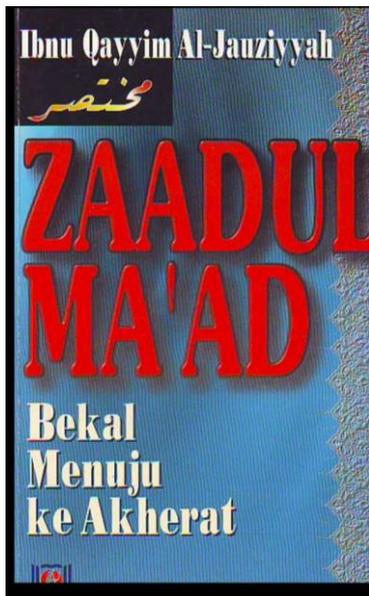
———, 'Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseli', *Islamic Communication Journal*, 1.1 (2016), 30–42 <<https://doi.org/10.21580/icj.2016.1.1.1244>>

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran jiwa Indonesia (PDSKJI), '5 BULAN PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA', 2020 <<http://pdsjki.org/home>> [accessed 24 December 2020]

Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama, 'Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat

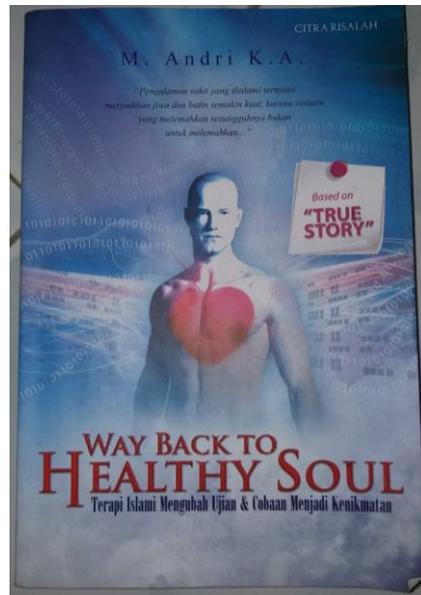
- Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)', *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.2 (2015), 252–58 <<https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>>
- Rahman, Z.A, Ahmad Yunus Mod Noor, Muhammad bin Yusof, and Shahrulanuar bin Mohamed, 'INFLUENCE OF PRAYERS COPING IN PROBLEMATIC BEHAVIORS', *Civil Engineering and Technology (IJCIET)*, 10.02 (2019)
- Rajab, Khairunnas, 'Agama Kebahagiaan Energi Positif Iman, Islam Dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi Dan Melahirkan Kepribadian Qur'ani' (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2012)
- Ramayulis, 'Psikologi Agama' (Jakarta: Kalam Mulia, 2002)
- Ridlo, Iham Akhsanu, "'Indonesia Darurat Kesehatan Mental?'"', *Jawa Pos*, 2017, p. 3 <https://www.researchgate.net/profile/IlhamRidlo/publication/315754402_Indonesia_Darurat_Kesehatan_Mental/links/58e24366aca272059ab3bfaf/Indonesia-Darurat-Kesehatan-Mental.pdf>
- Riyadi, Agus, Abdullah Hadziq, and Ali Murtadho, 'BIMBINGAN KONSELING ISLAM BAGI PASIEN RAWAT INAP SEMARANG ISLAMIC COUNSELLING GUIDANCE FOR INPATIENTS Pendahuluan', *Jurnal SMARt Studi Masyarakat, Religi Dan Tradisi*, 05.01 (2019)
- Santoso, Agus, 'Konseling Spiritual', 2014 <<http://digilib.uinsby.ac.id/20035/>>
- Soewandi, Jusuf, 'Pengantar Metodologi Penelitian', in *P* (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012)
- Sopiah, and Etta Mamang Sangadil, 'Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis Dalam Penelitian' (Yogyakarta: CV. Andi, 2010)
- Sudarma, Momon, 'Sosiologi Untuk Kesehatan' (Jakarta: Salemba Medika, 2008)
- Sugiono, 'Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif R&D' (Bandung: Alfabeta, 2008)
- Syamsidar, 'DOA SEBAGAI METODE PENGOBATAN PSIKOTERAPI ISLAM' (Makasar: Fakultas Dakwah dan Komunukasi UIN Alanudin Makasar)
- Syukur, Amin, 'Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)' (Yogyakarta: LPK-2 Suara Merdeka, 2006)
- Ulin Na'mah, 'Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Dan Pendapatnya Tentang Tradisi Kalam', 9.1 (2015)

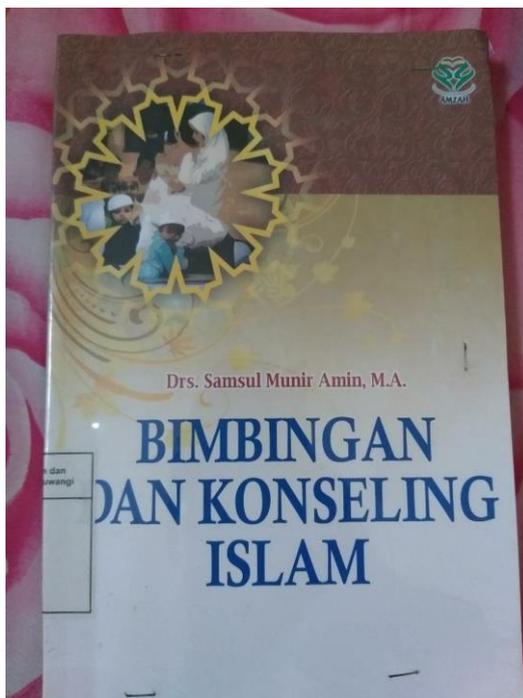
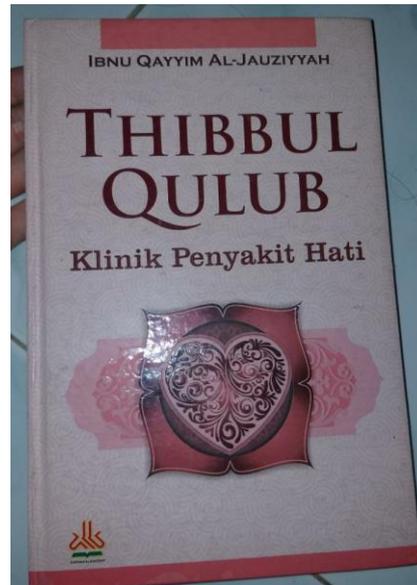
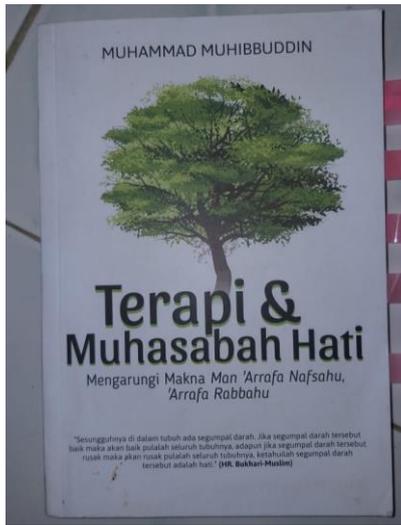
- Yahya, Nur Ashidah, 'Pendekatan Tazkiyat Al-Nafs Dalam Menangani Masalah Kemurungan', *Al-Hikmah*, 12.1 (2020)
- Yuliana, 'Menjaga Kesehatan Mental Lansia Selama Pandemi COVID-19', in *Prosiding Seminar Nasional Biologi Di Era Pandemi COVID-19*, 2020, vi, 8 <<http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb/>>
- Yulikhah, Safitri, Baidi Bukhori, and Ali Murtadho, 'Self Concept, Self Efficacy, and Interpersonal Communication Effectiveness of Student', *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4.1 (2019), 65 <<https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>>
- Yusuf, Syamsu, 'Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama' (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004)
- Zakiah Daradjat, 'Kesehatan Mental' (Jakarta: Gunung Agung, 1983)
- , 'Kesehatan Mental Peranannya Dalam Pendidikan Dan Pengajaran' (Jakarta: IAIN Gunung Jati, 1984)
- Zatrahadi, M Fahli, M Fahli Zatrahadi, and Anisa Siti Nurjanah, 'Islamic Counseling in the Mental Recovery from the Concept Imam Al Ghazali', *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, 19 (2020), 3–4 <<https://doi.org/1024014/af.v19.i2.11323>>
- Zed, Mestika, 'Metode Penelitian Kepustakaan' (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004)



pendukung

2. Buku





3. Materi muhasabah Kitab Ighatsatul Lahfan

048-ighatsatul lahfan fi ...

الأصابع نفسه وغين، مع ذلك تراه حافظاً لعله مضياً لديته.

وقال الحسن: «إن العبد لا يزال بخيراً ما كان له واعظٌ من نفسه، وكانت المحاسبة من هئته».

وقال ميمون بن بهران: «لا يكون العبد تقياً حتى يكون لنفسه أشد محاسبة من الشريك لشريكه، ولهذا قيل: النفس كالشريك الخزان، إن لم تحاسبه ذهب بمالك».

وقال ميمون بن بهران - أيضاً -: «التقي أشد محاسبة لنفسه من سلطان غاص»^(١)، ومن شريك شحيح».

وذكر الإمام أحمد عن وهب، قال: «مكتوبٌ في حكمة آل داود: حنٌّ على العاقل أن لا يقفل عن أربع ساعات: ساعة يتاجى فيها ربه، وساعة يحاسب فيها نفسه، وساعة يخلو فيها مع إخوانه الذين يخبرونه بعبوره ويشتدُّ قوته عن نفسه، وساعة يتخلى فيها بين نفسه وبين لذاتها فيما يحل ويحجم؛ فإن في هذه الساعة عوناً على تلك الساعات، وإجمالاً للقلوب».

وقد روي هذا - مرفوعاً - من كلام النبي ﷺ، رواه أبو حاتم ابن حبان وغيره^(٢).

وكان الأحنف بن قيس يجيء إلى المصباح، فيضع أصبعه فيه، ثم

(١) في عدد من المطبوعات: «عاصي» والأقرب ما أتيتُ؛ فالمعنى: سلطان شديد، يصيب رعيته منه تعسف وظلم. (ع).

(٢) إسناده ضعیف جداً، وهو مخرَجٌ في «الضعيفة» (١٩١٠، ٥٦٣٨).

وقد وقع في بعض طبعات الكتاب - هنا -: «رواه أبو حاتم وابن حبان...» وهو خطأ مطبعيٌّ لم ينتبه له عامة من (حَقَّق) الكتاب - كمثل ذاك (الهدام) -، وذلك لأن هذه الكنية لابن حبان، وإن كان يشاركه فيها (أبو حاتم الرازي) الحافظ المشهور، ولو أراد له لغيره نسبة (الرازي) دعواً للاشياء، فالصواب: (أبو حاتم ابن حبان).

157 / 678

048-ighatsatul lahfan fi ...

يقول: حَسْبٌ^(١) يا حَسْبَيْكَ! ما حملك على ما صنعت يوم كذا؟ ما حملك على ما صنعت يوم كذا؟

وكتب عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى بعض عماله: «حاسب نفسك في الرخاء قبل حساب الشدة؛ فإن من حاسب نفسه في الرخاء قبل حساب الشدة؛ عاد أمره إلى الرضا واليقظة، ومن أهنته حياته وشغلته أهواؤه؛ عاد أمره إلى الندامة والخسارة»^(٢).

وقال الحسن: «المؤمن قوام على نفسه، بحاسب نفسه لله، وإنما خفت الحساب يوم القيامة على قوم حاسبوا أنفسهم في الدنيا، وإنما شقَّ الحساب يوم القيامة على قوم أخذوا هذا الأمر من غير محاسبة، إن المؤمن يفاخه الشيء، ويحجبه، فيقول: والله إني لأشتهيك، وإنك لمن حاجتي، ولكن - والله - ما من صلة إليك، هيهات! جيلٌ بيني وبينك، ويفرط منه الشيء، فيرجع إلى نفسه، فيقول: ما أردت إلى هذا؟ ما لي ولهذا؟ والله لا أعود إلى هذا أبداً، إن المؤمنين قوم أوقفهم القرآن، وحال بينهم وبين حَلَكَتِهِمْ؛ إن المؤمن أسير في الدنيا يسعى في فكاك رقبته، لا يأمن شيئاً حتى يلقي الله، يعلم أنه مأخوذ عليه في سمعه، وفي بصره، وفي لسانه، وفي جوارحه، مأخوذ في ذلك كله».

وقال مالك بن دينار: «رحم الله عبداً قال لنفسه: ألسيت صاحبة كذا؟ ألسيت صاحبة كذا؟ ثم زهها، ثم خطها، ثم أزمها كتاب الله صلى الله عليه وسلم، وكان لها قائداً».

(١) كلمة تُقال عند التأثر العاجي بالشيء. (ع).

(٢) أخرجه البيهقي في «الزهد» (١٩٢/٤٦٢)، ومن طريقه ابن عساکر في «تاريخ دمشق» (١٣٥/١٣) بسنده عن جعفر بن بزركان، قال: بلغني أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه كتب إلى بعض عماله... فذكره، وفيهما: «الحسرة» مكان: «الخسارة»؛ وعلى الصواب وقع في «الكثر».

وفي إغصان؛ لأن بين جعفر وعمر أكثر من واحد؛ فإنه مات سنة (١٥٤).

159 / 678

RIWAYAT HIDUP



Data Pribadi

Nama : Dyatma Kartika Putra
NIM : 1601016012
Jenis kelamin : Laki-laki
Tempat, tanggal lahir : Banyuwangi, 24 Mei 1998
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Mahasiswa UIN Walisongo Semarang
Agama : Islam
Alamat lengkap : Dusun Tempurejo RT 02 RW 01 Desa Purwodadi
Kec. Gambiran Kab. Banyuwangi Prov. Jawa timur
Telepon : 085755363577
E-mail : dyatmaputrappms@gmail.com
Jenjang Pendidikan
2004 – 2010 Lulus : MI DIPONEGORO
2010 – 2013 Lulus : SMPN 02 GAMBIRAN
2013 – 2016 Lulus : MAN GENTENG
2016 – Sekarang : UIN WALISONGO SEMARANG

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 24 Mei 2021

Penulis

Dyatma Kartika Putra
NIM.1601016012