KONSEP SYUKUR IBN QOYYIM AL-JAŪZIYYAH DAN RELEVANSINYA DE NGAN KESEHATAN MENTAL

Skripsi

Diajukan untuk Menenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) Dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Disusun oleh:

Necyn Tri Novieta

NIM. E97218086

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama

: Necyn Tri Novieta

NIM

: E97218086

Program Studi: Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas

: Ushuluddin dan Filsafat

Universitas

: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul "Konsep Syukur Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental" secara keseluruhan merupakan hasil karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk pada sumbernya.

Surabaya, 28 Juni 2022

Yang bertanda tangan

Necyn Tri Novieta

NIM. E97218086

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini untuk menyetujui

Nama : Necyn Tri Novieta

NIM : E97218086

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Konsep Syukur Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah dan Relevansinya

dengan Kesehatan Mental

Surabaya, 28 Juni 2022

Pembimbing

Isa Anshori, M.Ag.

NIP. 196708201995031007

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "Konsep Syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental" telah diujikan dalam sidang skripsi pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Senin, 04 Juli 2022

Penguji I

(Isa Anshori, M.Ag)

NIP. 196708201995031007

Penguji J

(Dr. Tasmuji, M.Ag)

NIP. 196209271992031005

Penguji III

(Dr. N. Ghozi Lc, M.Fil.I.)

NIP.197710192009011006

Penguji-

(Syaifullol Yazid, MA)

NIP.197910202015031001

Mengetahui,

Dekan

Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.

NIP.197008132005011003

PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300 E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya: : NECYN TRI NOVIETA Nama : E97218086 NIM Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi : necyntrinovieta2@gmail.com E-mail address Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah: ☐ Tesis ☐ Desertasi Lain-lain (.....) Skripsi yang berjudul: KONSEP SYUKUR IBN QOYYIM AL-JAŪZIYYAH DAN RELEVANSINYA DE NGAN KESEHATAN MENTAL beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini

Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Juli 2022

(Necyn Tri Novieta)

ABSTRAK

Necyn Tri Novieta (E97218086), Konsep Syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental. Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini membahas konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dan relevansinya dengan upaya menjaga kesehatan mental manusia. Yang mendasari ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ialah semakin banyaknya manusia modern yang mengalami kehampaan spiritual yang akhirnya menyebabkan mereka sulit untuk menjaga kesehatan mentalnya. Permasalahan utama dari skripsi ini bagaimana konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah, bagaimana korelasi syukur dengan kesehatan mental perspektif Islam dan Psikologi, serta bagaimana relevansi konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dengan upaya menjaga kesehatan mental. Peneliti mengeksplorasi permasalahan utama mengunakan jenis penelitian kepustakaan (library reseach) dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian ini yang pertama ialah Syukur dalam pandangan Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah didefinisikan sebagai pengakuan terhadap adanya nikmat, kemudian memuji Allah karena nikmat, dan tidak mempergunakan nikmatnya untuk hal yang dibenci Allah. Kedua, adanya korelasi yang bersifat positif dari syukur dan kesehatan mental perspektif Islam dan ilmu Psikologi, yang mana telah ditinjau dari beberapa indikatornya seperti: landasan, peranan, manfaat, dan ciri-cirinya. Ketiga, menunjukkan syukur dalam konsep Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dapat beperan sebagai metode atau cara untuk menjaga kesehatan mental manusia yang ditinjau dari perspektif Islam dan ilmu Psikologi. Ketiga cara bersyukur yang dipaparkan Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah yaitu syukur dengan hati, lisan, dan anggota tubuh memiliki tingkat keefektifan yang cukup tinggi untuk menjaga kesehatan mental. R A B A

Kata Kunci: syukur, kesehatan mental, Islam, psikologi.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIANi
PERSETUJUAN PEMBIMBINGii
PENGESAHAN SKRIPSIiv
PERSETUJUAN PUBLIKASI
MOTTOv
KATA PENGANTAR vi
PEDOMAN TRANSLITERASI
ABSTRAKx
DAFTAR ISIxi
BAB 1
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang
B. Rumusan Masalah
C. Tujuan
D. Manfaat Penelitian
E. Kajian Terdahulu
F. Metodelogi Penelitian
G. Sistematika Pembahasan
BAB II
BAB II
A. Syukur
1. Pengertian syukur
2. Cara-cara bersyukur22
3. Manfaat syukur24
B. Kesehatan Mental
1. Pengertian kesehatan mental
2. Prinsip-prinsip kesehatan mental
3. Peranan kesehatan mental

4. Cara menjaga kesehatan mental	37
BAB III	41
IBN QOYYIM AL-JAŪZIYYAH	41
A. Biografi Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah	41
B. Karya Tulis Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah	46
C. Syukur menurut Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah	51
BAB IV	56
ANALISIS KONSEP SYUKUR DENGAN KESEHATAN MENTAL	56
A. Analisis Konsep Syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah	56
 B. Korelasi Syukur dengan Kesehatan Mental Perspektif Islam dan Psikolog 66 	gi
1. Korelasi syukur dengan kesehatan mental perspektif Islam	66
2. Korelasi Syukur dengan Kesehatan Mental Perspektif Ilmu psikologi	71
C. Relevansi Konsep Syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah untuk Menjaga Kesehatan Mental	75
Syukur dengan hati untuk menjaga kesehatan mental	78
2. Syukur dengan lisan untuk menjaga kesehatan mental	80
3. Syukur dengan anggota tubuh untuk menjaga kesehatan mental	
BAB V	86
PENUTUP	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
DAFTAD DUCTAVA	06

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Syukur sangat ditekankan untuk setiap umat Muslim dalam menjalani kehidupan. Syukur menjadi salah satu variabel positif karena manusia yang bersyukur atas apapun yang terjadi di kehidupannya akan memiliki lebih mudah merasakan kebahagiaan dan ketenangan jiwa, apabila dibandingkan dengan yang tidak bersyukur. 1 Namun tidak semua manusia dapat menjaga kadar syukur yang dimilikinya, sehingga dapat dikatakan bahwa rasa syukur mengalami naik turun mengikuti setiap situasi dan kondisi yang sedang berjalan di kehidupan. Syukur dapat mempengaruhi akal pikiran, jiwa, serta kondisi hati sehingga berpengaruh dalam perilaku setiap individu.²

Ditinjau secara etimologi, syukur berakar kata dari Syakara dengan artian sebagai ungkapan pujian atas diterimanya suatu hal. Atau dapat diartikan sebagai rasa terima kasih atas segala pemberian dan suatu pengakuan dari segala nikmat yang telah Allah berikan di kehidupan. Secara terminologi syukur diartikan sebagai pengakuan adanya suatu nikmat yang didapatkan manusia dari Allah SWT sebagai sang pemberi

¹ M. Adin Setyawan dan Ridho Riyadi, "Persamaan Dan Perbedaan Syukur Menurut Psikologi

[,] Islam , Dan Budaya Jawa," *Jurnal Al-Muaddib* Vol.5,No. 2 (2020), 44. ² Ngainum Naim, *Pengantar Studi Islam* (Yogyakarta: Teras Pustaka, 2019), 12.

nikmat. Dengan adanya nikmat tersebut manusia dianjurkan untuk menempatkan dan mempergunakan nikmat yang telah diberikan di hidupnya sebaik mungkin sesuai dengan kehendak Allah. Dengan adanya penjabaran di atas berarti sepatutnya seorang hamba merasa syukur atas nikmat Allah di kehidupannya. Disisi lain manusia yang tidak mensyukuri nikmat akan tergolong pada golongan orang-orang kufur nikmat, Allah sangat membenci manusia yang kufur.³

Berbagai nikmat pemberian dari Allah tidak pernah lepas dari kehidupan manusia, entah itu nikmat dalam bentuk materi, kesehatan, keselamatan, dan banyak hal lainnya. Maka dalam ajaran Islam menganjurkan menjaga rasa syukur pada setiap kondisi lapang atau sempit. Umumnya syukur diaplikasikan dengan pengucapan "Alhamdulillah" sebagai pengakuan atas adanya nikmat dari Allah dalam hidupnya.

Menurut M. Quraish Shihab mengungkapkan bahwa sebanyak 64 kali kalimat tentang ajaran dan ungkapan syukur dalam Al-Qur'an. Secara Ilmu tasawuf syukur berarti dengan tulus memberikan pengakuan bahwa nikmat yang diterima berasal dari Allah yang dapat diungkapkan melalui ucapan, sikap, dan perbuatan. Dalam terminologi tasawuf, syukur berarti mempergunakan seluruh kemampuan, perasaan, pikiran dalam diri manusia dalam hal yang diridhai oleh Allah.

.

³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Keagungan Sabar dan Keutamaan Syukur*, terj. M. Alaika Salamullah (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2005), 249.

Syafii Al Bantanie, *Dahsyatnya Syukur* (Jakarta: Qultum Media, 2009), 98.
 Gullen Fathullah, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi* (Jakarta: Srigunting, 2001), 153.

Mengingat semakin banyaknya problematika yang dialami oleh masyarakat modern sehingga membuatnya larut dalam kerakusan materi hingga akhirnya menjadikan mereka sulit bersyukur. Padahal manfaat dari syukur akan kembali pada dirinya sendiri seperti adanya ketenangan jiwa, selalu merasa cukup, dijauhkan dari sifat iri atau dengki, meningkatkan keimanan dan spiritual. Bahkan dahsyatnya manfaat dari syukur dapat membuat setan dan iblis tidak senang karena tidak dapat menggoda manusia dari sisi atas maupun sisi bawah. Dilain sisi efek positif dari rasa syukur dapat membuat manusia yang sedih menjadi bahagia, bahkan manusia yang kekurangan jadi merasa berkecukupan.⁶

Konsep tentang syukur ini juga dibahas secara mendalam oleh banyak tokoh Islam, salah satunya oleh Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dalam *kitāb Madārijus sālikīn.* Syukur menurut Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah adalah sebuah pengakuan manusia terhadap nikmat yang dimilikinya berasal dari Allah, memuji Allah karena nikmat itu, hingga akhirnya mempergunakan nikmat untuk memperoleh keridhaan Allah. Dengan adanya syukur manusia akan mengerti adanya nikmat yang kemudian menjadi jalan untuk mengetahui pula sang pemberi nikmat yaitu Allah.

Menurut Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah manfaat dari syukur akan selalu kembali ke diri manusia sendiri, manusia yang senantiasa bersyukur dalam hidupnya akan mendapatkan karunia dari Allah dan dijauhkan dari segala

⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu*, terj. Ainul Haris Umar Arifin (Jakarta: Darul Falah, 2007), 164.

-

⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, terj. Kathur Suhadi (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998), 286.

siksa di akhirat nanti. Dan dengan bersyukur Allah akan menambah nikmat kepada hamba-Nya.

Dilain sisi menurut Sayyed Hossein Nasr masyarakat modern tengah mengalami kehampaan spiritual, bahkan keterasingan terhadap dirinya sendiri.⁸ Kehidupan pada peradaban yang semakin maju senantiasa tidak jauh dari ujian-ujian hidup, bahkan dapat dikatakan bahwa permasalahan masyarakat modern lebih kompleks.⁹ Akhirnya segala permasalahan yang tidak terpecahkan menyebabkan kondisi kesehatan mental mereka mengalami penurunan.

Dampak buruk tidak terjaganya kesehatan mental yaitu akan mulai muncul berbagai gangguan mental seperti stres, depresi, kecemasan, ketakutan berlebihan, dan beberapa lainnya mulai kadar ringan bahkan sampai berat. Menjaga kesehatan mental dinilai sangat penting bagi manusia agar dapat terhindar dari berbagai gangguan-gangguan mental seperti yang telah disebutkan diatas. Selain itu manfaat dari menjaga kesehatan mental adalah akan merasa senantiasa ketentraman hati, merasa aman, dan merasakan kebahagiaan dalam setiap kondisi apapun. ¹⁰

Dalam ilmu psikologi yang dimaksud kesehatan mental yaitu manusia yang tidak memiliki gangguan mental atau segala penyakit yang bersumber dari kejiwaan, dapat beradaptasi dengan baik dalam setiap kondisi, sanggup menghadapi segala problematika kehidupan,

-

⁸ Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat Islam* (Bandung: Mizan, 2006), 75.

⁹ Muhammad Sholikin, *Sufi Modern* (Jakarta: PT. Alex Media Kompitudo, 2013), 71.

¹⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Kunci Kebahagiaan*, terj. Abdul Hayyie al-Kantani (Jakarta: Akbar Media, 2004), 33.

memperoleh kepuasan atas apapun yang ada dalam dirinya, serta menjadikannya lebih mudah merasakan kebahagiaan. Terdapat istilah 4 dimensi kesehatan diantaranya *Bio-Psiko-Sosial-Spiritual* yang dikemukakan oleh Dadang Hawari.¹¹

seperti yang sudah dipaparkan di atas, dapat dilihat syukur memiliki hubungan dengan upaya untuk menjaga kesehatan mental. Dengan diterapkannya syukur akan diperoleh banyak manfaat salah satunya agar manusia dapat terbentuk menjadi pribadi yang berperilaku baik, penuh dengan sifat positif, mampu menerima segala hal yang terjadi dalam kehidupannya.¹²

Dalam penelitian ini mengkaji konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dengan kesehatan mental. Dengan meninjau kesehatan mental dari perspektif Islam dan ilmu Psikologi untuk menunjukkan hubungannya syukur. peneliti akan menganalisis dengan sistematis dan logis untuk menunjukkan hasil akhir.

B. Rumusan Masalah

- 1. Bagaimana konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah?
 - 2. Bagaimana korelasi konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dengan kesehatan mental dalam perspektif Islam dan psikologi?
 - 3. Bagaimana relevansi konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dengan upaya menjaga kesehatan mental?

,

¹¹ Dadang Hawari, Al-Qur'an: *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1996), 11.

¹² Amin An-Najar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2004), 251.

C. Tujuan

- 1. Mengetahui konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah.
- 2. Untuk mengetahui korelasi konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dengan kesehatan mental dalam perspektif Islam dan psikologi.
- 3. Mengetahui relevansi konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dengan upaya menjaga kesehatan mental.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan menambah pengetahuan mengenai konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah, kesehatan mental, dan sebagai bahan penambahan wawasan tentang syukur dapat menjaga dan meningkatkan kadar kesehatan mental. Selain itu penelitian ini diharapkan mampu untuk menambah referensi bagi para peneliti yang akan mendatang.

nan ampel

2. Manfaat Praktis

Selain menambah wawasan tentang konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dan konsep kesehatan mental, diharapkan penelitian ini juga mampu untuk menjadikan penulis dan pembaca untuk menerapkan syukur dalam setiap kondisi agar terjaganya kesehatan mental sehingga dalam hidup kita akan lebih mudah merasakan ketenangan jiwa dan kebahagiaan.

E. Kajian Terdahulu

Dapat diartikan sebagai suatu penelitian yang sudah pernah dilakukan berupa karya tulis ilmiah yang memiliki kaitan dengan penelitian peneliti namun memiliki perbedaaan dari beberapa aspek.¹³ beberapa terdahulu tersebut diantaranya:

- 1. Skripsi Cucu Yulianti ditulis pada tahun 2018 yang berjudul Makna Syukur dan Ciri-Cirinya dalam Tafsir Al-Munir (Analisis Terhadap Tafsir al-Munir Karya Wahbah Zuhaili). Penelitian tersebut membahas tentang konsep syukur yang ditinjau dari tafsir *al-Munir* karya Wahab Zuhaili. Syukur dalam tafsirnya diartikan sebagai ungkapan dan pengakuan atas nikmat yang diterima manusia dari sang Pemberi nikmat dan menjalani nikmat tersebut dengan sebaik-baiknya. Manfaat dari syukur akan kembali ke manusia tersebut dengan dilipatgandakan kenikmatan yang akan didapatkan kelak dan apabila manusia tersebut kufur terhadap nikmat-Nya maka akan mendapat bahaya.
- 2. Skripsi ditulis oleh Syndi Astriana yang ditulis pada tahun 2021 yang berjudul, Konsep Syukur Syekh 'Abd Al-Qādir al-Jīlānī. Penelitian tersebut membahas tentang makna syukur menurut *Syekh 'Abd Al-Qādir al-Jīlāni* yaitu meyakini nikmat yang dimiliki berasal dari Allah, kemudian manusia wajib mengakui adanya

¹³ Tripto Sumadi, *Buku Ajar Pengembangan Kompetensi Penulisan Ilmiah* (Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2020), 104.

.

¹⁴ Cucu Yulianti, "Makna Syukur Dan Ciri-Cirinya Dalam Tafsir Al-Munir: Analisis Terhadap Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Zuhaili" (Skripsi--UIN Sunan Gunung Djati, 2018), 19.

nikmat tersebut, menjelaskan tentang bagaimana cara mengamalkan syukur dengan tiga cara yaitu melalui hati, lisan atau pengucapan, serta dengan perbuatan (anggota badan). Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif studi kepustakaan.¹⁵

- 3. Skripsi oleh Siti Maryam ditulis pada tahun 2018, yang berjudul Konsep Syukur dalam al-Qur'an (Studi Komparasi Tafsir Al-Azhar dan Tafsir al-Mishbah). Penelitian tersebut membahas tentang konsep syukur dalam kedua tafsir kemudian menganalisis dengan mengkomparasikan keduanya. Konsep syukur di dalam tafsir Al-Azhar yang terdapat penjelasan bahwa syukur harus dibuktikan dengan perbuatan tidak hanya melalui lisan saja, sedangkan syukur menurut tafsir al-Mishbah syukur memiliki hubungan erat dengan dzikir yang dilakukan melalui hati, lisan, dan perbuatan.¹⁶
- 4. Skripsi Diyah Ambar Berlita ditulis pada tahun 2014 dengan judul, Hubungan Antara sikap Syukur dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa MAN Yogyakarta. Membahas tentang relevansi antara syukur dengan rasa kesejahteraan yang dialami oleh siswa MAN Yogyakarta yang diteliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Pada hasil dari penelitian ini diperoleh hubungan positif dari

¹⁵ Syndi Astriana, "Konsep syukur Syekh 'Abd al Qādir al Jīlānī" (Skripsi--UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021), 23.

-

¹⁶ Siti Maryam, "Konsep Syukur dalam Al-Qur'an (Studi Komparasi Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al Mishbāḥ)" (Skripsi--IAIN Tulungagung, 2018), 11.

penerapan sikap syukur dan kesejahteraan siswa sekolah.¹⁷ Jadi sikap syukur memberikan sumbangsih dengan prosentase 68,8% positif terhadap tingkat kesejahteraan yang dirasakan siswa sekolah MAN Yogyakarta.

- 5. Skripsi Karisma Nashiatul ditulis pada tahun 2020 dengan judul, Spiritualitas dan Kesehatan Mental pada Remaja. Penelitian tersebut menguji adanya pengaruh dari spiritualitas terhadap kesehatan mental pada diri remaja, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Mengambil sampel dari siswa SMA di blitar, kemudian dianalisis menggunakan skala uji moment person. Hasil yang diperoleh yaitu adanya pengaruh yang cukup signifikan dari spiritual yang dimiliki remaja terhadap kualitas kesehatan mentalnya, remaja dengan tingkat religiusitas tinggi akan secara otomatis kesehatan mentalnya stabil dan terjaga dari segala gangguan mental.
- 6. Skripsi Ahmad Fuad Hasyim ditulis pada tahun 2005 dengan judul, Konsep Syukur Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Pendidikan Agama Islam. penelitian tersebut mengulas tentang syukur dalam perspektif Al-Ghazali dan mencari bagaimana hubungan syukur dengan pendidikan agama islam.¹⁸ Sehingga dalam penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa terdapat hasil yang menunjukkan

-

¹⁷ Diyah Ambar Berlita, "Hubungan Antara Sikap Syukur dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa MAN Yogyakarta" (Skripsi--Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), 44.

¹⁸ Ahmad Fuad Hasyim, "Konsep Syukur Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Pendidikan Agama Islam" (Skripsi--UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2005), 65.

adanya relevansi konsep syukur dengan pendidikan agama Islam yaitu keduanya bertujuan untuk membentuk manusia yang senantiasa beriman kepada Allah.

- 7. Skripsi Fadiya Ellisa ditulis pada tahun 2021 dengan judul, Syukur dan Upaya Meningkatkan Self Esteem Perspektif Al-Ghazali. dalam penelitian ini mengkaji bagaimana konsep syukur dari pemikiran Al-Ghazali dan hubungan antara penerapan rasa syukur dengan upaya meningkatkan self esteem (harga diri) seseorang dalam kehidupannya. Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa seseorang yang senantiasa bersyukur akan membantu dirinya untuk lebih menghargai diri sendiri.
- 8. Jurnal ditulis oleh Akmal ditulis pada tahun 2018 dengan judul, Konsep Syukur (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Ponpes Darunnahdhah Tawalib Bangkinang Seberang, Riau). penelitian ini membahas tentang kebersyukuran sebagai variabel positif yang dilakukan manusia, penelitian ini juga menganalisis makna dan sumber dari rasa syukur bagi guru ponpes Daarun Nahdah Riau, diperoleh hasil bahwa kebersyukuran yang didapatkan berasal dari keluarga, kesehatan, kemudahan hidup, ilmu yang bermanfaat.²⁰ Cara bersyukur yang biasa dilakukan adalah dengan mengucapkan

¹⁹ Fadiya Ellisa, "Syukur dan Upaya Meningkatkan Self Esteem Perspektif Al-Ghazali" (Skripsi--UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021), 34.

²⁰ Akmal, "Konsep Syukur (Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Ponpes Darunnahdhah Tawalib Bangkinang Seberang, Riau)," *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Vol.07, No.02 (2018),22.

- Alhamduliilah dan semakin mendekatkan diri dengan Allah dalam ketaatan.
- 9. Jurnal ditulis oleh Rani Hardianti dan Erika ditulis pada tahun 2021 yang berjudul, Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru. Jurnal ini membahas tentang bagaimana pentingnya menjaga kesehatan mental remaja yang akhirnya akan berimbas pada kesejahteraan diri, diperoleh hasil akhir dalam penelitian kuantitatif tersebut adanya hubungan positif yang cukup berkaitan antara rasa syukur dengan kesehatan mental yang dialami siswa SMA di pekanbaru tersebut.²¹ Siswa yang menerapkan rasa syukur dalam hidupnya akan memiliki kesehatan mental yang baik dan terjaga dari segala gangguan mental yang dapat menghancurkan masa depan mereka.
- 10. Jurnal ditulis oleh yang berjudul Desri Argi Engharianto ditulis pada tahun 2019 Konsep Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an. Pada jurnal tersebut membahas tentang bagaimana pengertian dan segala hal yang berhubungan dengan syukur, yang akhirnya diperoleh penjelasan bahwa syukur adalah pengakuan manusia bahwa nikmatnya berasal dari Allah.²² Manfaat bersyukur sangat banyak untuk manusia sehingga sangat dianjurkan untuk selalu bersyukur dalam setiap kondisi kehidupan.

Rani Hardianti dan Fathra Annis Nauli, "Hubungan antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru," *Jurnal Ners Indonesia*, Vol.11,No. 2 (2021), 133.
 Desri Argi Engharianto, "Syukur dalam Perspektif al-Qur'an," *Jurnal el-Qanuniy: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyariahan dan Pranata Sosial*, Vol.5, No. 2 (2019), 281.

Berdasarkan kesepuluh kajian terdahulu diatas, dapat disimpulkan bahwa peneliti tidak menemukan kajian terdahulu yang meneliti tentang konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dan relevansinya dengan kesehatan mental. Peneliti menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan dengan mengambil sumber data primer dari *kitāb Madārijus Sālikīn* yang membahas tentang konsep syukur dan beberapa data sekunder yang masih memiliki kaitan. Kemudian peneliti akan menganalisis bagaimana korelasi konsep syukur Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah dengan kesehatan mental serta relevansinya dengan upaya menjaga kesehatan mental manusia. Pada penelitian ini akan diperoleh hasil dan analisis yang mendalam mengenai kedua variabel tersebut.

F. Metodelogi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Termasuk pada jenis penelitian kualitatif yang menekankan pada hal terpenting yang berupa fenomena, kejadian, gejala sosial, termasuk makna dibalik gejala tersebut yang akhirnya jadi pengembangan dan pembentukan teori berdasarkan konsep yang ada dari data empiris. peneliti akan menggunakan analisis deskriptif dengan meneliti objek berdasarkan latar belakang ilmiah.²³

2. Metode pengumpulan data

Dapat diartikan sebagai metode yang dilakukan peneliti dalam memperoleh sumber data dari berbagai literatur yang memiliki

_

²³ Margono, *Metodelogi Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), 35.

keterkaitan dengan penelitian.²⁴ Penelitian ini dalam kategori *library research* atau kerap disebut penelitian kepustakaan, penelitian dengan mengkaji dari sumber-sumber data dan literatur-literatur kemudian menganalisis sumber data yang diperoleh secara keseluruhan.

Dalam penelitian kepustakaan sumber data sangat penting untuk dikumpulkan secara bertahap agar mempermudah peneliti. Pengumpulan data yang akan dilakukan penulis bersumber dari bukubuku, jurnal, kajian terdahulu, artikel, serta beberapa sumber data lainnya yang memiliki keterkaitan dengan penelitian.

3. Sumber Data

a. Primer

Merupakan dari sumber utamanya atau sumber aslinya.²⁵ Dapat dikatakan bahwa data primer sebagai data utama dalam penelitian, data primer yang digunakan peneliti merupakan karya dari Ibnu Qayyim yaitu *al-kitāb Madārijus Sālikīn* yang membahas tentang konsep syukur dalam pemikiran Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah.

b. Sekunder

Merupakan data dikumpulkan bukan dari sumber pertama atau sumber aslinya. Data sekunder diperoleh dari berbagai sumber literatur yang masih memiliki hubungan dan keterkaitan dalam konsep syukur dan kesehatan mental. baik berupa buku,

²⁴ Ibid 44

²⁵ Budi Puspo Priadi, *Metode Evaluasi Kualitatif* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2009), 61.

jurnal, artikel, dan beberapa literatur lainnya. sehingga akan memudahkan peneliti dalam mengelola dan menganalisis data.

4. Teknik analisis data

Yaitu kegiatan peneliti dilakukan guna menghimpun dan mengelola data kemudian akan dikumpulkan sebagai data penelitian yang terjamin dengan baik keabsahannya dan validitasnya.²⁶ Analisis data pada penelitian kualitatif tidak memiliki pedoman baku seperti penelitian kuantitatif.

Peneliti akan menggunakan metode analisis deskriptif, peneliti akan menjelaskan dan mendeskripsikan konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dan relevansinya terhadap kesehatan mental, sehingga akan diperoleh pemerincian analisis data yang jelas.²⁷

G. Sistematika Pembahasan

Bab 1 memaparkan tentang pendahuluan penelitian. Pada bab ini di dalamnya berisi ulasan tentang berbagai persoalan yang pada akhirnya dijadikan latar belakang dalam penelitian yang membahas tentang konsep syukur dalam perspektif Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dan relevansinya dengan kesehatan mental, rumusan masalah, tujuan, manfaat, kajian terdahulu, dan sistematika pembahasan.

Bab II memuat tentang kajian teori penelitian. Membahas pengertian syukur perspektif Islam dan psikologi, manfaat syukur, dan cara-cara syukur. Serta pengertian kesehatan mental dalam perspektif

_

²⁷ Sudarto, *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003), 59.

²⁶ Deddy Mulyana, *Metodelogi Penelitian Kulitatif* (Bandung: Roesda Karya, 2004), 51.

psikologi dan Islam, manfaat, ciri-ciri, serta upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental.

Bab III membahas tentang biografi dari Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah, karya-karya, dan pemikiran Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah tentang syukur dalam *kitāb Mādārijus Sālikīn*.

Bab IV berisi tentang analisis dan hasil penelitian. Sehingga akan terjawab semua persoalan yang ada dalam rumusan masalah, tentang analisis konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah, korelasi antara syukur dengan kesehatan mental perspektif Islam dan psikologi, serta relevansi konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dengan kesehatan mental.

Bab V mengulas kesimpulan yang ditarik dari permasalahan utama. Selain itu pada bab kelima ini juga terdapat saran dari peneliti tentang bagaimana penelitian ini agar dapat dikembangkan lagi di masa mendatang.

UIN SUNAN AMPEL S U R A B A Y A

BAB II

SYUKUR DAN KESEHATAN MENTAL

A. Syukur

1. Pengertian syukur

Syukur berakar dari bahasa Arab dengan kata *syakara* ungkapan terima kasih serta pujian atas diterimanya sesuatu. Secara istilah syukur dapat diartikan sebagai pengakuan atas diterimanya kenikmatan dari Allah, menampakkan nikmat tersebut dengan bentuk ungkapan pujian. Dalam KBBI syukur memiliki makna sebagai rasa terima kasih manusia karena didapatkannya suatu hal atau mendapatkan keselamatan dan keberkahan.

Dalam ilmu psikologi positif konsep syukur kerap disebut dengan gratitude, kebersyukuran masuk dalam kategori suatu respon positif manusia atas diterimanya suatu hal. Menurut Robert Emmon perasaan syukur (gratitude) muncul ketika hal yang diterima manusia dianggap memiliki nilai yang mahal bagi penerima, berharga, dan diberikan secara sukarela. Sehingga syukur akan membuat manusia cenderung menghargai dan menikmati setiap hal yang diberikan kepadanya. Gratit ude dianggap sebagai salah satu konsep yang berharga dalam setiap

¹ Choirul Mahfud, "The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an," *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman* 9, no. 2 (2014): 387,

² Daniel Haryono, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Media Pustaka Poenix, 2007), 706.

³ Akmal, "Konsep Syukur (Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Ponpes Darunnahdhah Tawalib Bangkinang Seberang, Riau)," 5.

agama, Islam, Hindu, Kristen, Budha, dan Yahudi. Karena akan membuat manusia mengakui tentang adanya hal yang bersumber dari luar dirinya, gratitude akan mendorong manusia untuk mengekspresikan syukur dengan selalu berterima kasih kepada pihak yang memberikan suatu hal dalam hidupnya atau hal baik lainnya, dilain sisi juga mampu mendorong manusia untuk menyalurkan kebaikan yang telah diterimanya kepada orang lain.

Hakikat dari syukur adalah menampakkan kenikmatan yang telah diterima, konteks menampakkan kenikmatan disini dalam artian mempergunakan nikmat yang telah Allah berikan dengan sebaik mungkin sesuai kehendak Allah dan tidak mempergunakan nikmat tersebut dalam hal maksiat. Syukur diartikan sebagai pengakuan dan penghargaan atas diterimanya suatu nikmat yang berasal dari Allah.

Hal tersebut yang akan mendorong hati manusia untuk mencintai Allah, lisan yang selalu memuji Allah, dan mempergunakan nikmat dalam hidupnya untuk memperoleh keridhaan Allah.⁴ Bersyukur bukanlah hal yang sulit bagi manusia, bahkan dengan bersyukur akan menjadikan jalan bagi manusia untuk mencapai kesempurnaan hidup. Mengakui tentang segala nikmat berasal dari Allah sehingga akan timbul rasa cinta kepada-Nya.⁵

Allah sangat mencintai manusia yang bersyukur, dan diberikannya balasan terhadap rasa syukurnya dengan ditambahnya kenikmatan lain.

٠

⁴ Moh Amin, Akhlak Terpuji (Jakarta: Kalam Mulia, 1997), 27.

⁵ Noerhidayatullah, *Insan Kamil* (Jakarta: Intimedia dan Nalar, 2002), 103.

Lawan kata dari syukur adalah kufur yang berarti menyembunyikan nikmat, manusia yang kufur akan nikmat Allah adalah golongan manusia yang merugi. Sebagaimana firman-Nya:

وَإِذَ تَأَذَّنَ رَبُّكُمۡ لَئِن شَكَرَتُمۡ لَأَزِيدَنَّكُمۡۖ وَلَئِن كَفَرَتُمۡ إِنَّ عَذَابِي لَشَد Artinya: "Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".

Allah akan melipatgandakan nikmat kepada hamba-Nya yang bersyukur dan membenci manusia yang tidak mensyukuri segala kenikmatan yang telah ada di hidupnya atau yang sering disebut dengan kufur nikmat. apabila mereka kufur maka azab Allah teramat pedih untuknya kelak.⁷ Dijelaskan dalam firman-Nya:

Artinya: "Sesungguhnya Kami telah menunjukkan kepadanya jalan (yang lurus), ada yang bersyukur dan ada pula yang sangat kufur".

Dalam Islam ajaran tentang syukur sangat ditekankan dalam kehidupan manusia karena syukur memiliki banyak manfaat dan dapat menjauhkan manusia dari segala jenis penyakit hati. Selain dianjurkan untuk senantiasa bersyukur pada kondisi apapun, baik dalam kondisi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Karena ketetapan yang

.

8 al-Our'an.76.3.

⁶ al-Qur'an, 14:7.

⁷ Abdul Mustaqim, *Epistemologi Tafsir Kontemporer* (Yogyakarta: LKis, 2011), 22.

sudah Allah tetapkan dalam garis takdir hidup manusia sudah seharusnya diterima dengan hati yang lapang. Untuk itulah bersyukur atas semua hal yang sudah ditetapkan Allah adalah hal terbaik yang dapat dilakukan manusia selama hidup, untuk mendapatkan keridhaan Allah. Sebagaimana firman-Nya:

Artinya: Setiap yang bernyawa tidak akan mati, kecuali dengan izin Allah sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Siapa yang menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala (dunia) itu dan siapa yang menghendaki pahala akhirat, niscaya Kami berikan (pula) kepadanya pahala (akhirat) itu. Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.

Pentingnya syukur untuk kehidupan manusia, akhirnya menarik perhatian banyak ulama Islam terkemuka, hingga akhirnya terdapatnya pemikiran dari mereka dalam mendeskripsikan konsep syukur. Konsep syukur dikemukakan oleh beberapa ulama Islam diantaranya:

a. Syukur menurut al-Ghāzāli

Syukur dalam pemikiran al-Ghāzāli adalah dengan menyadari bahwa kenikmatan yang didapatkan oleh manusia hanya bersumber dari Allah. Syukur berarti mempergunakan seluruh kenikmatan yang didapatkan sesuai dengan kehendak Allah dan tidak mempergunakannya untuk bermaksiat. Bagi manusia yang bersyukur, Allah akan menambah kenikmatan untuknya serta

al-Qur'ān,3:145.

¹⁰ Al-Ghazali, *Mutiara Ihya Ulumuddin*, terj. Irwan Kurniawan (Bandung: Mizan, 2008), 335.

membenci manusia kufur akan kenikmatan yang telah diberikan-Nya. Menurut al-Ghāzāli syukur tersusun dari tiga yaitu ilmu, hal ihwal, dan amal perbuatan. Ilmu berperan sebagai pengetahuan adanya nikmat, kemudian hal ihwal sebagai bentuk kebahagiaan atas diterimanya kenikmatan, dan amal perbuatan untuk melaksanakan kenikmatan tersebut berdasar pada kehendak Allah.¹¹

Syukur adalah sebagian dari iman untuk itu manusia sudah seharusnya bersyukur atas semua karunia yang didapatkannya dari Allah. Dengan menyadari adanya kenikmatan yang didapatkan maka akan mendorong manusia untuk selalu bersyukur, cara bersyukur kepada Allah dapat diungkapkan dengan syukur hati, lisan, maupun perbuatan.

b. Syukur menurut Syekh 'Abd Al-Qādir al-Jīlānī

Hakikat syukur menurut beliau adalah mengakui setiap nikmat yang didapatkan manusia bersumber dari pemberian Allah. Sudah sepatutnya manusia bersyukur dengan sikap yang penuh rendah hati dan penuh ketundukkan. Syukur akan mengikat nikmat sehingga manusia yang senantiasa bersyukur akan mendapatkan kenikmatan yang berlimpah, syukur tidak hanya atas

¹² Al-Ghazali, *Raudah Taman Jiwa Kaum Sufi*, terj. Muhammad Lukman Hakiem (Surabaya: Risalah Gusti, 1995), 139.

¹¹ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid 8*, terj.Ibnu lbrahim Ba'adillah (Jakarta: Republika Penerbit, 2013), 66.

¹³ Mohammad Sholikin, *17 Jalan Mencapai Mahkota Sufi Syaikh Abdul Qadir al-Jailani* (Yogyakarta: Mutiara Media, 2009), 222.

kenikmatan namun juga berupaya menjaga nikmat yang telah Allah berikan. Manusia yang bersyukur akan memiliki hati yang terdidik sehingga akan secara otomatis dapat menerima setiap kondisi yang berlangsung dalam hidupnya, serta akan menjadikannya bersabar dalam menjalani setiap cobaan yang hadir.

Syekh 'Abd Al-Qādir al-Jīlānī membagi manusia yang bersyukur menjadi tiga kelompok yaitu pertama manusia yang cara bersyukurnya dengan kata-kata kelompok ini disebut *al-amin*, selanjutnya kelompok *abidin* yaitu mereka yang menaplikasikan syukur dalam perbuatan sehingga membuatnya semakin baik dalam beribadah, terkahir yaitu mereka yang disebut *arifin* kelompok yang mendekatkan diri dengan Allah dengan cara beristiqomah dalam setiap kondisi.

c. Syukur menurut Abū Thālib al-Makki

Syukur berarti meyakini kenikmatan dalam kehidupan manusia berasal dari Allah. Abū Thālib al-Makki memposisikan syukur sangat penting dan agung, bersyukur atas nikmat maka Allah akan menambah nikmat dan karunia kepadanya. Permulaan orang yang bersyukur didasari adanya kesadaran dari dirinya bahwa nikmat yang didapatkan tersebut bersumber dari Allah, kemudian menggunakan nikmat yang telah didapatkannya untuk mengabdi kepada Allah serta tidak mempergunakan nikmat-Nya

untuk keburukan. Syukur menjadi amalan manusia yang paling dicintai Allah. ¹⁴

Syukur tidak hanya atas segala nikmat yang disenangi melainkan bersyukur pula atas segala hal yang tidak disenangi, seperti cobaan, permasalahan, kesempitan, dan banyak hal yang tidak diharapkan terjadi. Orang-orang yang bersyukur akan merasa cukup atas semua hal yang terjadi dalam kehidupannya, karena mengetahui semua hal dan peristiwa tersebut berasal dari Allah.

2. Cara-cara bersyukur

a. Bersyukur melalui hati.

Syukur hati maksudnya pengakuan terhadap nikmat dalam hidupnya berasal dari Allah SWT. Manusia yang senantiasa bersyukur melalui hatinya akan membuat dirinya dapat menerima setiap karunia dalam hidupnya dengan penuh keikhlasan, kecil atau besar kenikmatan akan diterimanya dengan lapang dada. Bersyukur dengan hati akan membuat manusia tersebut akan menyadari seberapa besar kebaikan-kebaikan yang telah Allah berikan dalam hidupnya, dan meskipun sedang tertimpa musibah akan selalu berprasangka baik terhadap Allah sehingga akan sabar dalam menjalaninya.

¹⁴ Abu Thalib Al-Makki, *Quantum Qalbu: Nutrisi Untuk Hati*, terj.Ija Suntana (Bandung: Pustaka Hidayah, 2008), 440.

¹⁵ Ibid., 445.

¹⁶ Engharianto, "Syukur dalam Perspektif al-Our'an," 31.

b. Bersyukur dengan menggunakan lisan

Dengan ungkapan pujian kepada Allah sebagai bentuk terima kasih atas nikmat yang didapatkan, memuliakan Allah, dan menampakkan nikmat yang telah Allah berikan. Maksud dari bersyukur dengan lisan adalah mempergunakan lidah untuk mengucapkan ungkapan syukur karena adanya keberlimpahan nikmat yang telah didapatkan di kehidupan manusia, ungkapan syukur tersebut ditujukan kepada Allah.

Dalam Al-Qur'an menganjurkan ungkapan pujian sebagai bentuk syukur manusia diucapkan dengan lafal "alhamdulillah" kata tersebut yang apabila diucapkan manusia yang ditujukan kepada Allah. Karena Allah yang paling berhak mendapatkan ungkapan syukur dan segala pujian manusia akan bermuara kepada Allah.

c. Syukur anggota tubuh

Maksudnya syukur dengan tidak menyalahgunakan nikmatNya dalam kemaksiatan, melainkan sebaliknya akan
mempergunakan nikmat tersebut untuk ketaatan kepada Allah.
Manusia yang bersyukur dengan anggota tubuhnya akan
senantiasa mempergunakan kenikmatan yang didapatkan
semaksimal mungkin, mengembangkan segala potensi yang
dimilikinya, dan melakukan segala hal positif sesuai dengan
kehendak Allah.

3. Manfaat syukur

Dalam Al-Qur'an menyatakan bahwa manfaat dari bersyukur akan kembali ke pelakunya, manusia yang bersyukur sangat dicintai oleh Allah untuk itu terdapat banyaknya manfaat dari syukur. Sebagaimana firman-Nya:

Artinya: Berkatalah seorang yang mempunyai ilmu dari Al Kitab: "Aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matamu berkedip". Maka tatkala Sulaiman melihat singgasana itu terletak di hadapannya, iapun berkata: "Ini termasuk kurnia Tuhanku untuk mencoba aku apakah aku bersyukur atau mengingkari (akan nikmat-Nya). Dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia". 17

Konsep syukur sangat ditekankan dalam Islam karena memiliki banyak manfaat bagi manusia, secara merincinya berikut uraian manfaat dari bersyukur:

a. Dengan bersyukur akan membuat kenikmatan akan semakin bertambah. Manusia yang bersyukur atas nikmat yang didapat baik dalam bentuk besar ataupun kecil akan membuat nikmat tersebut akhirnya dilipat gandakan oleh Allah. Hal inilah kenapa manusia sudah seharusnya mensyukuri nikmat dan tidak kufur terhadap nikmat yang telah Allah anugerahkan. Dalam kitab Al-Hikam dijelaskan bahwa dengan bersyukur

.

¹⁷ al-Qur'an, 27:40.

akan mengikat nikmat yang telah Allah berikan, dan tidak bersyukur sama halnya akan membuat manusia kehilangan kenikmatan.¹⁸

- b. Dengan bersyukur sebagai bukti keimanan manusia kepada Allah. Syukur sebagai bukti keimanan karena manusia yang bersyukur maka sudah pasti manusia tersebut beriman, karena syukur merupakan sendi atau dasar dari keimanan. Rasa syukur yang terus terucap dan tertanam dalam hati maupun pikiran manusia akan membuat kualitas keimanannya semakin meningkat.
- c. Dengan bersyukur membuat akan manusia merasa berkecukupan. Hal tersebut karena syukur merupakan sumber dari kecukupan, manusia yang setiap harinya senantiasa dalam dirinya kan bersyukur maka secara meresponnya dengan merasa cukup dengan hal-hal yang ada di hidupnya. Wallace D. Wattles mengatakan dalam bukunya bahwa rasa syukur manusia merupakan suatu sumber kekayaan, maka jika ingin kaya maka manusia harus lebih sering bersyukur.¹⁹
- d. Dengan bersyukur manusia akan lebih merasakan kebahagiaan dan mendapatkan kesembuhan atas segala penyakitnya. Syukur

¹⁸ Al-Makki, Quantum Qalbu: Nutrisi Untuk Hati, 451.

_

¹⁹ Wallance D. Wattles, *The Science of Getting Rich*, terj. Susi Purwoko (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), 46.

akan membuat hati menjadi lapang dan tenang, syukur juga obat dari segala penyakit.

B. Kesehatan Mental

1. Pengertian kesehatan mental

Meninjau konsep kesehatan mental dalam perspektif ilmu psikologi, Zakiah Darajat mendefinisikan kata mental sebagai unsur jiwa dalam diri manusia yang termasuk pikiran, emosi, sikap, perasaan, caranya menghadapi problem, dan keseluruhannya akan mempengaruhi tingkah laku individu tersebut dalam kehidupannya.²⁰ Kata mental juga sering dipakai sebagai kata ganti dari kepribadian (Personality). Menurut sebagian besar para psikolog, keadaan mental manusia terbagi menjadi mental yang sehat dan mental yang sakit atau terdapat gangguan mental dalam dirinya.

Dalam perspektif Zakiah Darajat golongan manusia memilki kesehatan mental yang terjaga ditandai dengan kemampuannya untuk merasakan kebahagiaan karena dengan mental yang sehat maka mereka merasa hidupnya berguna dan dan akan memaksimalkan segala potensi dalam dirinya. Orang yang sehat mentalnya akan mempu menyesuaikan diri serta terpelihara moralitasnya.²¹

Word Federation for Mental Health (WHO) menyatakan pada tahun 1948 bahwa sehat mental merupakan adanya keoptimalan dalam

²⁰ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), 40. ²¹ Ibid., 40.

berbagai aspek kondisi seperti aspek intelektual dan aspek emosional. Dengan optimalnya kedua aspek tersebut akan membuat manusia lebih tenang dalam menghadapi berbagai persoalan hidup sehingga jiwanya tidak akan mudah terganggu oleh keadaan luar. Disisi lain menurut *Karl Menninger* kesehatan mental ialah kecakapan manusia dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Manusia yang memiliki kesehatan mental akan memiliki tingkat evektifitas dan kebahagiaan yang stabil.²²

Banyaknya tokoh yang memberikan pemikirannya tentang mental yang sehat, salah satunya *Kilander yang* menyatakan manusia yang memiliki mental sehat akan tampak sebagai individu yang normal, dalam artian manusia tersebut mampu memiliki kematangan emosional, mampu menerima setiap kondisi dalam hidupnya, memiliki pandangan hidup yang jelas, dan mampu bersosisasi dengan baik dengan orang lain.²³

Menurut Zakiah Derajat mental yang sehat ditandai dengan tidak adanya gangguan dan penyakit jiwa dalam diri manusia. Kesehatan mental merupakan adanya keselarasan antara penerimaan diri manusia dan fungsi kejiwaan yang dimilikinya, sehingga manusia tersebut dapat menyesuaikan dirinya dengan segala hal yang sudah ada dalam kehidupannya termasuk dalam lingkungan. Kesehatan mental ini menjadi suatu keilmuan yang memiliki keterkaitan dengan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupan manusia. manusia yang memiliki

_

²² Sururin, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2004), 121.

²³ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Komtemporer* (Malang: UIN Malang Press, 2009), 285.

kesehatan mental yang terjaga pasti akan jauh dari segala gangguangangguan ataupun segala penyakit kejiwaan.²⁴

Pentingnya kesehatan mental ini juga dapat ditinjau dari perannya dalam keharmonisan fungsi jiwa yang akan membuat manusia tersebut lebih kuat dalam mengatasi segala permasalahan yang hadir dalam kehidupannya. Akhirnya kesehatan mental akan membawa manusia untuk mencapai ketenangan batin dan jiwa serta lebih mudah dalam mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya. Manusia yang memiliki mental yang sehat didasari oleh keinginan untuk memperoleh kualitas diri yang baik dari berbagai sisi kehidupannya. Selain itu kesehatan mental mampu membuat manusia memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungannya serta mengatasi bagaimana cara untuk menerima segala hal dalam dirinya, sehingga manusia tersebut akan lebih bersyukur dan jauh dari rasa tidak percaya diri.

Selain ilmu Psikologi, Islam juga memberikan perhatian khusus terhadap kesehatan mental manusia yang didasarkan pada Al-Qur'an dan Hadist. Term Nafs (jiwa) di dalam Al-Qur'an bermakna manusia sebagai makhluk, hakikat sesuatu, dan juga bermakna Dzat Ilahiyah yang Maha Suci. Menurut al-Farabi jiwa dalam diri manusia akan membantunya dalam mencapai kesempurnaan.²⁶

_

²⁶ An-Najar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, 33.

²⁴ Winarto Surachman, *Perkembangan Pribadi dan Keseimbangan Mental* (Bandung: Jameers, 1980), 133.

²⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Haji Mas Agung, 1990), 12.

Hamid Zahran mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi jiwa yang proporsional sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungannya serta merasakan kebermaknaan hidup yang akan membuatnya merasa bahagia dengan dirinya sendiri dan orang lain. Manusia yang memiliki mental yang sehat ini akan dapat hidup secara normal dan mampu menjadi seseorang dengan kepribadian yang sempurna.²⁷

Menurut Musfir bin Said Az-Zahrani indikasi kesehatan mental dalam al-Qur'an dan Sunnah ada empat diantaranya; dapat terlihat dari bagaimana hubungannya dengan Tuhannya, dilihat dari bagaimana hibungan positif dengan dirinya sendiri, dapat dilihat dari bagaimana hubungannya dengan orang lain, dan dapat dilihat dari bagaimana hubungannya dengan alam semesta. Ketika individu memiliki kesehatan mental yang baik maka pasti dalam dirinya akan terjalin relasi positif dengan Tuhannya, dirinya sendiri, orang lain, dan alam semesta.

Agama Islam memberikan perhatian khusus terhadap kondisi kesehatan mental atau yang dapat disebut pula kesehatan jiwa pada diri manusia. Dalam sudut pandang Islam, kesehatan mental dapat terjaga dengan stabil apabila manusia memiliki hubungan yang baik dengan Allah. Menurut Muhammad Mahmud Mahmud dijelaskan bahwa kesehatan mental menurut Islam ditandai dengan yang pertama kemapanan

. . . .

²⁷ Hamid Zahran, *Ash-Shiḥatun Nafsiyyah wal 'Ilaajun Nafsi* (Kairo: 'Aalamul Kutub, 1980), 21.

²⁸ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terj. Sari Nurlita dan Miftahul Jannah (Jakarta, Gema Insani2005),464.

(al-sakinah), yang kedua ketenangan (al-Thuma'ninah), dan rileks (al-rahāh).²⁹

Tanda yang pertama yaitu kemapanan berarti manusia yang sudah memiliki hal-hal yang cukup dalam dirinya, untuk itu akan mempengaruhi agar mentalnya tetap dalam keadaan sehat. Kemudian ketenangan diartikan sebagai ketetapan hati terhadap suatu hal tanpa disertai dengan kecemasan. Rileks berarti keadaan batin yang tenang karena tidak ada emosi-emosi yang negatif di dalamnya.

Kesehatan mental berarti juga terhindar dari berbagai peyakit kejiwaan. Membahas lebih lanjut tentang hal tersebut, Ibn Qayyim menjelaskan dengan mengawali menggunakan pendekatan mengklasifikasi keadaan hati manusia karena jiwa memiliki relevansi yang erat dengan hati. Di dalam hati merupakan episentrum bagaimana keadaan jiwa manusia bersemayam. Keadaan hati telah dibagi Ibn Qayyim menjadi tiga, diantaranya:

a. Hati yang sehat

senantiasa taat, dan mendahulukan kebenaran. Manusia yang memiliki hati yang sehat berarti akan terbebas dari syahwat yang bertolak belakang dengan perintah Allah. Manusia dengan hati sehat akan mencintai Allah dengan tulus, tidak menyekutukan Allah, dan

INAN AMPEL

Merupakan hati selalu mampu menerima, dipenuhi rasa cinta,

_

Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2002), 136.
 Maulida Izattun Amin, "Sufistic Phsychoteraphy: Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah," *Jurnal Arrosiri* 21, no. No.2 (2021): 21.

senantiasa mengedepankan keridhaan Allah atas segala hal dalam kehidupannya.

b. Hati yang mati

Di dalamnya seperti tidak ada kehidupan sama sekali, manusia dengan hati mati mereka tidak mengenal Tuhan dan tidak pernah beribadah kepada-Nya, serta tidak memperdulikan apa yang dicintai dan diridhai Allah. Manusia dengan hati yang mati akan cenderung tunduk pada hawa nafsu sekalipun hal tersebut dibenci oleh Tuhannya mereka tidak memperdulikannya. Manusia yang memiliki hati yang mati akan mengedepankan hawa nafsu, mengutamakan syahwat, dan dikendalikan oleh kebodohan.

c. Hati sakit

Di dalamnya terdapat kehidupan tetapi juga terdapat berbagai penyakit. Manusia yang memiliki hati yang sakit memiliki kecintaan dan keimanan kepada Allah. Namun dalam hatinya juga terdapat kecintaan dan mengutamakan hawa nafsu, kedengkian,dan kesombongan. Penyebab hati yang sakit diantaranya pertama karena hati tersebut kering atau keras sehingga tidak berfungsi sebagaimana mestinya, faktor kedua karena dalam hati tersebut terdapat penyakit sehingga penyakit tersebut menghalangi hatinya untuk berfungsi. 31

³¹ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan*, terj. Hawin Murtadho dan Salafussin Abu Sayyid (Sukoharjo: Al-Qowam, 2001), 10.

2. Prinsip-prinsip kesehatan mental

Sebagai pondasi yang seharusnya dimiliki manusia agar mencapai tingkat kesehatan mental yang stabil, sehingga dalam kehidupannya akan terhindar dari gangguan mental. Menurut Muhammad 'Utsman Najati terdapat tiga metode dalam Islam sebagai realisasi menjaga kesehatan mental diantaranya yang pertama menguatkan dan meningkatkan spiritual dengan cara menjaga keimanan, ketakwaan, dan senantiasa beribadah kepada Allah. Meningkatkan sisi spiritual sangat penting mengingat banyak masyarakat modern yang mengalami kehampaan spiritual karena kemegahan kemudahan teknologi. Metode dan yang kedua mengoptimalkan dimensi material dalam diri dengan cara memaksimalkan motivasi dan mengendalikan emosi. Metode yang ketiga adalah memaksimalkan semua aspek dalam hidup untuk mencapai kematangan sosial, sehingga akan terbentuk pribadi yang memiliki tanggung jawab, dapat berperan penting dalam masyarakat, akhirnya akan memiliki kehidupan yang normal dengan memiliki kesehatan mental yang stabil.

Kemudian menurut Musfir bin Said Az-Zahrani indikasi kesehatan mental dalam diri manusia diantaranya; adanya rasa aman dalam jiwanya. Mandiri dan tidak bergantung kepada orang lain utuk memenuhi kebutuhannya baik secara materil dan moril. Adanya kepercayaan diri yang tinggi sehingga tertanamnya harga diri yang baik. Adanya perasaan tanggung jawab baik kepada dirinya sendiri, orang lain, dan dalam

bermasyarakat. Memiliki kebebasan dalam berpendapat tanpa mengikuti argumen orang lain tanpa berpikir dengan matang. Qanaah yaitu dengan merasa cukup dan ridha dengan segala ketetapan Allah. Sabar menghadapi setiap cobaan dan musibah yang datang. Adanya kesehatan fisik karena kesehatan mental dan fisik saling berkaitan apabila mentalnya sehat maka fisiknya sudah pasti akan sehat pula.³²

Dilain sisi beberapa prinsip kesehatan mental menurut Suririn dijelaskan secara detil diantaranya:

a. Memiliki sikap dan pandangan yang baik terhadap dirinya sendiri.

Pandangan yang baik terhadap diri sendiri atau yang lebih kerap didengar sebagai *self image*, untuk mencapai prinsip ini manusia harus mampu menerima dirinya dengan baik sehingga setelah itu maka dia akan mampu untuk memiliki kadar kepercayaan terhadap diri sendiri yang tinggi. Manusia yang mampu memiliki pandangan baik terhadap dirinya maka semakin mudah dalam mengembangkan segala potensi yang dimiliki dalam dirinya.³³

Cirta diri yang positif akan mempengaruhi pola pikir, perbuatan, dan sikap yang akan menjadi positif pula. Menurut Calr Roger terdapat dua citra diri yaitu citra diri aktual yang berarti gambaran individu mengenai apa yang ada dalam dirinya saat ini dan yang kedua citra diri ideal berarti gambaran individu tentang

³² Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling terapi*, terj. Sari Nurlita dan Miftahul Jannah (Jakarta, Gema Insani2005),459.

³³ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, 146.

dirinya seperti yang dia idam-idamkan.³⁴ Selain itu citra diri ini akan memberikan motivasi dalam hidup manusia untuk terbentuknya diri, sikap, perbuatan yang semakin bernilai positif.

b. Mampu mencapai keseimbangan dengan integrasi diri

Dengan kata lain manusia harus mampu menyeimbangkan tentang segala bentuk masalah jiwa dalam dirinya dengan pandangan hidupnya dalam mengatasi segala problem dalam kehidupan. Manusia yang mampu mencapai kesatuan pandangan dalam hidupnya akan lebih mudah dalam mencapai tujuan hidupnya, dan mampu mengatasi semua hambatan dengan baik.

c. Agama, dan cita-cita.

Untuk menciptakan kesehatan mental yang stabul, manusia perlu agama sebagai pondasi hidupnya serta tujuan hidup yang dikemas dalam bentuk cita-cita. Mental sehat akan dimiliki mereka yang didalam dirinya memiliki keimanan dan ketakwaan kepada Allah, agama dan spiritual yang dimiliki manusia akan menjadi pedoman dalam menjalani hidup.

Agama menjadi kebutuhan jiwa manusia karena memiliki peranan sebagai pengatur tentang segala tingkah laku, pandangan hidup, serta bagaimana cara menghadapi permasalahan.³⁵ Jika manusia memiliki keinginan untuk melakukan perbuatan negatif dan menyimpang maka secara naluri agama dan ketakwaannya

³⁴ Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, 123–124.

³⁵ Mustofa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga*, *Sekolah*, *dan Masyarakat*, terj. Zakiah Daradjat (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), 94.

kepada Allah akan menjaga serta menahan dirinya untuk berbuat demikian.

Disisi lain dengan adanya cita-cita maka manusia akan selalu merasa optimis dalam menjalani kehidupannya, mereka yang memiliki tujuan hidup akan memaksimalkan seluruh potensinya dalam mencapai cita-cita. Kemampuan dalam mengelola potensi akan dimiliki oleh mereka yang mentalnya sehat.

d. Memiki falsafah hidup atau pandangan hidup

Yang dimaksud dalam falsafah hidup yaitu manusia yang memiliki pandangan hidup yang baik yang akhirnya dijadikan sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan. Maka pasti akan menuntun dirinya dalam jalan yang benar sehingga kesehatan mentalnya akan senantiasa terjaga dengan baik. Dalam falsafah hidup manusia terdiri dari dua hal utama diantaranya makna hidup dan nilai hidup.

keduanya memiliki peran penting dalam membimbing manusia supaya tidak terbawa arus buruk dari lingkungan sekitar, atau bahkan perasaan negatif dalam dirinya sendiri yang menjerumuskan. Sehingga dapat dikatakan manusia yang memiliki kesehatan mental pasti akan memiliki makna hidup dan nilai hidup yang tinggi sebagai pembimbingnya dalam menjalani segala problematika hidup.

e. Mampu beradaptasi dan menerima orang lain

Kemampuan manusia dalam bersosial dan beradaptasi dengan orang lain dan lingkungannya sangat berpengaruh baik terhadap kesehatan mental. Kemampuan dalam bersosial dengan orang lain adalah ciri dari individu yang memiliki kesehatan mental, mampu beradaptasi dengan baik berarti memiliki kecakapan yang tinggi dalam menjalani kehidupannya baik secara individu atau secara sosial.

3. Peranan kesehatan mental

Menurut Khairubbas Rajab peranan kesehatan mental terbagi menjadi tiga yaitu yang pertama Kesehatan mental sebagai kondisi. Dapat diartikan sebagai kesehatan mental mampu mencegah terjadinya berbagai gangguan-gangguan mental dalam diri manusia, mampu beradaptasi dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar, serta mampu mengatasi segala permasalahan dalam hidup dengan baik.

Peranan yang kedua yaitu sebagai ilmu, maksudnya Kesehatan mental termasuk dalam cabang ilmu psikologi yang memiliki tujuan untuk mengoptimalkan potensi dalam diri manusia.³⁷ Dan peranan yang ketiga Kesehatan mental sebagai terapi, yaitu mengembangkan teknik dalam terapi kejiwaan yang akan membantu proses penyembuhan dalam gangguan jiwa.

_

³⁶ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, 123.

³⁷ Khairubbas Rajab, *Psikologi Agama* (Jakarta: Lentera Ilmu Cendikia, 2014), 21.

Dalam Islam peranan dari kesehatan mental telah tampak sangat jelas. Tujuan dan maksud Allah menciptakan manusia di muka bumi adalah untuk beribadah kepada Allah dengan artian luas. Ibadah kepada Allah dalam pengertian luas maksudnya adalah kegiatan yang mencakup seluruh aspek kehidupan manusia seperti akhlak, jasmani, ruhani, kegiatan sosial, pikiran, dan sebagainya. Selain itu manusia juga diciptakan agar mengembangkan seluruh potensi dalam dirinya, baik berupa potensi keilmuan, sosial, kekayaan, pemikiran, dan berbagai potensi lain yang bernilai positif.

Tujuan beribadah manusia dalam Islam tidak hanya meliputi hablun min Allah, tetapi juga meliputi hablun min al-annas, hablun min al-alam, dan hablun min al-nafs. Kesehatan mental memiliki kedudukan penting yaitu ibadah manusia dalam artian luas seperti mengembangkan potensi dalam dirinya sebagai upaya pengabdian diri manusia kepada Allah dan agamanya, hingga akhirnya akan mencapai jiwa yang tenang dan bahagia (al-nafs al-Muthmainnah).

4. Cara menjaga kesehatan mental

Menurut Dr. Musfir bin Said Az-Zahrani metode Islam untuk menjaga kesehatan mental terdiri dari tiga metode; metode yang pertama dengan memperkuat sisi spiritualitas manusia melalui penanaman keimanan kepada Allah dan keridhaan terhadap setiap takdir-Nya. Metode yang kedua yaitu dengan menguasai sisi kebutuhan fisik tiap individu dengan cara mengendalikan semua motivasi dan emosi yang berkaitan dengannya.

Dan metode ketiga yaitu dengan cara menerapkan cara-cara kebiasaan untuk merealisasikan kesehatan mental melalui adanya kematangan emosi dan sosial hingga terbentuk kesehatan mental yang stabil.³⁸

Dsisi lain menurut Abdul Mujib terdapat tiga metode untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental manusia jika ditinjau dari agama Islam, diantaranya:

a. Metode Imaniah

kata iman dapat diartikan sebagai rasa aman dan suatu kepercayaan. Manusia yang beriman akan selalu memiliki ketenangan jiwa karena selalu merasa aman serta memiliki sikap yang dipenuhi rasa percaya diri dalam menghadapi setiap permasalahan hidup, sebab manusia tersebut memahami ada Zat yang Maha Besar yang akan menolongnya. Keimanan yang dimiliki oleh manusia akan membuat pribadinya termotivasi untuk selalu menerapkan dan menjaga agar kehidupannya tetap sehat secara fisik dan mental.³⁹

Dengan adanya iman dalam dirinya manusia akan merasa memiliki Dzat yang Maha Tinggi untuk meminta pertolongan atas segala permasalahan dalam hidupnya. Jadi ketika manusia yang beriman kepada Allah apabila dihadapkan pada berbagai persoalan akan tetap tenang dan jauh dari keinginan untuk menyerah ataupun sampai membenci dirinya sendiri, manusia yang memiliki kadar keimanan yang baik dalam dirinya akan memahami bahwa setiap permasalahan

³⁹ Mujib, Nuansa-Nuansa Psikologi Islam, 151.

_

³⁸ Musfir bin Sai d Az-Zahrani, *Konseling terapi*, terj. Sari Nurlita dan Miftahul Jannah, 454.

hingga kegagalan dalam hidupnya pasti memiliki hikmah yang belum diketahuinya. Iman akan membuat manusia memiliki sifat mawas diri sehingga akan selalu menginstropeksi dirinya apabila mengalami kegagalan tidak lantas menyerah begitu saja.

b. Metode Islamiyah

Secara bahasa Islam memiliki beberapa makna diantaranya ketundukan, perdamaian, dan keselamatan. Metode Islamiyah ini hubungannya dengan kehidupan manusia yaitu akan mendorong manusia memiliki kehidupan yang bersih dan suci, serta dapat menempatkan dirinya dalam setiap kondisi. Beberapa hal tersebutlah yang akhirnya dapat membentuk mental yang sehat. 40

c. Metode Ihsaniah

Secara etimologi ihsan artinya baik, dalam artian lain ihsan merupakan yang menjaga dirinya dari segala hal yang tidak baik, mengetahui akan mana hal yang baik dan mengaplikasikannya di kehidupan. Ihsan dapat diartikan juga sebagai upaya manusia dalam memperbaiki perilakunya dengan cara mendekatkan diri kepada Allah. Metode ihsaniah ini apabila dapat diterapkan maka akan membentuk kepribadian muhsin.

Cara untuk mencapai kepribadian muhsin melalui beberapa tahapan diantaranya. Tahapan pertama atau disebut sebagai tahapan takhali yaitu adanya perasan rindu dari dalam diri manusia kepada

⁴⁰ Ibid.,152.

Tuhannya. Tahapan yang kedua adalah keingginan untuk memperoleh kebaikan disebut juga tahapan *tahalli*. tahapan ketiga yaitu tahapan *tajalli* yaitu setelah sifat buruk dalam manusia hilang maka yang dilakukan selanjutnya adalah menampakkan sifat-sifat baik Allah.



BAB III

IBN QOYYIM AL-JAŪZIYYAH

A. Biografi Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah

Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah lahir 7 Shafar 691 H. Nama lengkapnya Abū Abdillah Syamsudin Muhammad bin Abi Bakr bin Ayub bin Sa'ad bin Hurāiz bin Makiy Zainudīn Az-Zar'i Ad-Dimasyqi Al-Hambali. Lahir dan tumbuh dari kalangan keluarga yang paham tentang keilmuan, keagamaan, kewira'ian, dan keshalihan. Ayah dari Ibn Qoyyim bernama Abū Bakar bin Ayub Az-Zar'I seorang syekh terpandang serta kepala madrasah al-Jauziyyah di Damaskus. Ayah beliau diberi sebutan Qoyyim Al-Jaūziyyah, dan karena hal itu pula anaknya dikenal dengan sebutan tersebut. Salah satu anaknya lebih populer dikenal dengan sebutan Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah. sebenarnya sebutan nama tersebut bukan hanya beliau saja, tetapi apabila sebutan nama Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah ini sudah menyatu dengan nama asli beliau yaitu Abū Abdillah Syamsudin.

Ibn Qoyyim tumbuh di suasana yang indah, keluarganya yang menjadi tempat pertama belajar ilmu yaitu ayahnya, dari ayahnya pula Ibn Qoyyim menimba ilmu Faraid.² Ibn Qoyyim hidup pada masa ilmu

¹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Kunci Kebahagiaan*, terj. Abdul Hayyie al-Kantani (Jakarta: Akbar Media, 2004) 3.

² Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Jalaul Afham: Keutamaan Shalawat Nabi*, terj. Arif Munandar (Solo: Al-Qowam, 2013), 33.

keislaman sudah tersebar luaskan di berbagai penjuru dunia. Semasa hidupnya beliau menghabiskan waktu menyerap berbagai ilmu dari majelis satu ke majelis lainnya. Pada usia tujuh tahun Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah mulai menuntut ilmu, namun perjalanan beliau dalam menuntut ilmu tidak begitu dikenal luas. Menurut Bakr Abū Zaid kurangnya penjelasan tentang perjalanan Ibn Qoyyim dalam menuntut ilmu karena Damaskus tempat tinggal beliau merupakan kawasan yang dikenal sebagai kawasan yang kaya akan ilmu pengetahuan dan sebagai tempat persinggahan perjalanan berbagai ulama besar. Sehingga tidak mengherankan jika tidak adanya catatan terperinci terhadap perjalanan menuntut ilmu seorang Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah karena daerah tempat tinggalnya merupakan daerah yang menjadi lahan tempat impian semua penuntut ilmu pengetahuan.

Meskipun tidak adanya catatan secara terperinci tentang perjalanan menuntut ilmu, bukan berarti Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah tidak pernah melakukan perjalanan dalam menimba ilmu sama sekali. Beliau pernah beberapa kali berkunjung ke Kairo untuk mempelajari keilmuan.³ Selain itu dalam perjalanannya ke Mesir yang selain bertujuan untuk mengajarkan ilmu beliau juga berdiskusi dan menimba ilmu dengan beberapa tokoh terkemuka di sana, salah satunya adalah tokoh kedokteran. Ada catatan pula dalam karya yang ditulisnya, beliau pernah berkunjung ke Hijaz.

³ Ibid..34.

Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah dikenal sebagai ulama' yang mendalami ilmu-ilmu keislaman, wawasan tentang keilmuan beliau dikenal sangat luas terlebih dalam bidang tafsir dan dasar-dasar Agama.⁴ Beliau mempelajari dan menguasai berbagai ilmu cabang keislaman seperti tauhid, fiqh, ilmu tafsir, hadist, ushul fikih, faraid, bahasa Arab, nahwu, ilmu kalam, ilmu tasawuf, dan beberapa lainnya. Beliau merupakan pakar di bidang ilmu hadist, dalam bidang fiqh dan ushul fiqh beliau tidak terkalahkan dalam hal pengambilan kesimpulan yang cukup rumit.⁵

Dalam ilmu tasawuf, Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah telah mendalami setiap maqam dalam tasawuf, dan seluk beluk dari ilmu tasawuf serta para ahli ilmu tasawufnya. Imam Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah merupakan ulama yang paling populer dalam ilmu pengetahuan dan ilmu syara'. Banyaknya kitab yang merupakan karangan dari beliau yang membeahas hampir dari seluruh keilmuan yang dikuasainya. Setiap karyanya disampaikan dengan bahasa yang lugas dan kepandaiannya dalam menganalisis, hal tersebut menjadi salah satu kelebihan dari Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah.

Selain menuliskan beberapa buku karyanya, Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah merupakan seorang imam di Al-Jauziyyah, beliau adalah seorang ulama besar terkemuka, seorang ahli fiqh, seorang ulama Nahwu, sebagai tenaga pengajar di Madrasah Shadriyah dan di beberapa tempat lain, selain itu beliau juga aktif dalam memberikan fatwa-fatwa. Ibn

.

⁴ Al-Jauziyyah, Keagungan Sabar dan Keutamaan Syukur, 8.

⁵ Ibid..9.

⁶ Makmudi, "Pendidikan Jiwa Perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah," *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol.7, No.1 (2018), 44.

Qoyyim Al-Jaūziyyah bermazhab Hambali, namun beliau tidak fanatik dengan suatu mazhab sehingga tidak pernah sekalipun beliau merendahkan kedudukan ulama mahzhab lainnya. Beliau memiliki pembawaan diri yang tenang, sangat berwibawa, serta memiliki akhlak yang sangat terpuji. Dalam hal beribadah kepada Allah beliau dikenal sebagai seorang yang gemar beribadah dan senantiasa menghabiskan waktunya untuk membaca Al-Qur'an.

Ibn Rajab mengenang Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah dengan mengatakan bahwa beliau selalu tekun dalam beribadah, senantiasa bertahajud, berdzikir, berdo'a kepada Allah, dan selalu bersimpuh kepada Allah melalui pintu-pintu ibadah. Jika melihat dalam *kitāb Madārijus Sālikīn*, Ibn Qoyyim sangat memperhatikan tentang segala amalan terkait *Qalb* atau hati, dengan berdasar kepada keyakinan, ibadah, *iftiqār*, dan *inābah* kepada Allah. Untuk itulah Ibn Qoyyim memiliki posisi yang cukup menonjol jika dibandingkan dengan ulama lainnya, dengan berbagai kemuliaan akhlak dan segudang keilmuan yang dikuasainya, beliau menjadi salah satu ulama' yang sangat dihormati.

Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah menghembuskan nafas terakhir saat usia 60 tahun pada tanggal 13 Rajab 751 H, pada waktu isya'. Jenazahnya dishalatkan keesokan harinya ba'da shalat Dhuhur, dan dikebumikan di tempat pemakaman Babush Shaghir di Damaskus. Pada saat itu banyak yang mengantarkan pemakaman terakhir beliau hingga berdesak-desakkan.

.

⁷ Jauziyah, Ighatsatul Lahfan Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan, xi.

⁸ Iqbal Kadir, *Tulisan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2010), 3.

Pada saat itu jalan raya dekat pemakaman seperti lautan manusia karena terlalu banyaknya yang ingin mengantarkan ke persinggahan terakhir dari Ibn Qoyyim.

Semasa kehidupan Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah, beliau dikenal sebagai ulama yang gemar menuntut ilmu dengan semangatnya yang begitu tinggi hingga akhirnya beliau memiliki banyak guru. Terutama salah satu guru yang darinya beliau banyak menyerap ilmu yaitu Ibn Taimiyah. Terhitung selama 17 tahun beliau mempelajari banyak ilmu dan amalan dari awal saat Ibn Taimiyyah tiba di damaskus tahun 712 H hingga 728 H. Besarnya pengaruh Ibn Taimiyyah dalam kehidupan beliau tidak lantas menyebabkan Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah menjadi duplikat dari Ibn Taimiyyah, beliau hanya menimba ilmu, meneliti, dan menulis bersama dengan Ibn Taimiyyah selaku guru yang sangat dicintainya.

Selain Ibn Taimiyyah yang menjadi sosok guru bagi Ibn Qoyyim, yang melatarbelakangi luasnya pengetahuan beliau yaitu karena banyaknya guru yang mengajarkan berbagai spesialisasi ilmu kepada beliau semasa hidupnya. beberapa guru Ibn Qoyyim yang diketahui lainnya yaitu:

- 1. Abu Bakar bin Ayub Az-Zar'i: Ayahnya
- 2. Abu Bakar Ahmad bin Abduddaim Al-Maqdisi
- 3. Ahmad bin Abdulhalim bin Abdussalam, Ibn Taimiyyah
- 4. Abdul Abbas Ahmad bin Abdurrahman Asy-Syihab Al-'Abir

٠

⁹ Ibid., 4.

- 5. Ismail bin Muhammad al-Fara' Al-Harani, Syaikhul Hanahilah
- 6. Isma>il bin Yusuf bin Maktum Al-Qaisy Asy Syafii
- 7. Ayub bin Ni'mah Al-Kahal An-Nablusi Ad-Dimasyqi
- 8. Sulaiman bin Hamzah bin Ahmad bin Qudamah Al-Maqdisi Al-Hanbali
- 9. Syafarudin Abdullah bin Abdulhalim
- 10. Isa bin Abdurahman Al-Mutha'im As-Simsar
- 11. Fatimah binti Syaikh Ibrahim bin Mahmud Al-Bathaini Al-Ba'li
- 12. Badr Ibnu Jamaah: Muhammad bin Ibrahim bin Jamah Al-Kanani Asy-Syafii
- 13. Muhammad bin Abi Fath Al-Ba'albaki Al-Hanbali
- 14. Muhammad bin Ahmad bin Utsman Adz-Dzahabi
- Muhammad Shafiyuddin bin Abdurahim Al-Armawi Al-Hindi
 Asy-Syafii
- 16. Muhammad bin Ali Anshori Asy-Syafii
- 17. Ibnu Muflih
- 18. Al-Mizzi: Yusuf bin Abdurahman Al-Qadha'i ad-Dimasyqi

B. Karya Tulis Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah

Beliau memiliki ilmu pengetahuan yang hampir seluruhnya mencakup pemikiran yang berkembang pada zamannya bahkan masih relevan untuk digunakan sampai saat ini. Beliau banyak berguru dengan ulama terkemuka dan Syaikh, maka tidak heran jika Ibn Qoyyim menguasai berbagai disiplin keilmuan. Ibn Qoyyim memiliki tingkat analisis yang

tinggi dan komprehensif, beliau sebagai ulama besar memiliki banyak karya karena semasa hidupnya selalu produktif dalam menulis. Menurut Bakr Abū Zaid terdapat karya yang dapat dipastikan bahwa karya tersebut ditulis oleh Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah yang jumlahnya hampir mencapai seratus, diantaranya yaitu:

- 1. Al-Ijtihādu wat Taqlīd.
- 2. Ijtimā'ul Juyūsy Al-Islāmiyyah 'alā Ghazwil Mu'aththilah wal Jahmiyyah.
- 3. Aḥkāmu Ahlidz Dzimmah.
- 4. Asma'u Mu'allafati Ibni Taimiyyah.
- 5. Ushūlut Tafsir.
- 6. Al-I'lāmu bittisā'i Thuruqil Aḥkām.
- 7. I'lāmul Muwaqqi'in 'an Rabbil 'Alamīn.
- 8. Ighātsatul Lahfān min Mashayidisy Syaithān.
- 9. Ighāsatul Lahfān fi Ḥukmi Thalāqil Ghadhbān.
- 10. Iqtidha'udz Dzikri bi Ḥushūlil Khairi wa Daf'isy Syarri.
- 11. Al-Amālī Al-Makkiyyah.
- 12. Amtsālul Qur'ān.
- 13. Al-Ijāzu.
- 14. Badā'i 'ul Fawā'id
- 15. Buthlānul Kimiyā'i min Arba'ina Wajhan.
- 16. Bayānul Istidlāli 'alā Buthlāni Isytirāthi Muḥallilis Sibāqi wan Nidhāl.

- 17. At-Tibyānu fi Aqsāmil Qur'ān.
- 18. At-Taḥbīr limā Yaḥillu wa Yaḥrumu min Libāsil Harīr.
- 19. At-Tuḥfatul Maududi fi Aḥkāmil Maulūd.
- 20. Tuḥfatul Maudūdi fi Aḥkāmil Maulūd.
- 21. Tuḥfatul Nāzilīn bijiwāri Rabbil 'Ālamīn.
- 22. Tadbirūr Ri'āsah fil Qawā'idil Hukmiyyah bidz Dzakā'i wal Qarīhah.
- 23. At-Ta'liqu 'alal Aḥkām.
- 24. Tafdhīlu Makkah 'alal Madinah.
- 25. Tahdzību Mukhtashari Sunan Abī Dāwud.
- 26. Al-Jāmi' bainas Sunani wal Ātsāri.
- 27. Jalā'ul Afhāmi fish Shalāti was Salami 'alā Khairil Anāmi.
- 28. Jawābātu 'Abidish Shalbāni wa Annā mā Hum 'Alaihi Dīnusy Syaithān.
- 29. Al-Jawābusy Syāfi liman Sa'ala 'an Tsamratid Du'ā'i Idzā Kāna mā Qad Quddira Wāqī.
- 30. Hādil Arwāhi ilā Bilādil Afrāhi.
- 31. Al-Ḥāmilu Hal Taḥidhu Am Lā?
- 32. Al-Hawi.
- 33. Hirmatus Simā'i.
- 34. Hukmu Tārikish Shalāh.
- 35. Ḥukmu Ighmāmi Ḥilāli Ramadhān.
- 36. Hukmu Tafdhīli Ba'dhil Aulādi 'alā Ba'dhin fil 'Athiyyah.
- 37. Ad-Dā'u wad Dawā'u

- 38. Dawā'ul Qulūb.
- 39. Rabi'ul Abrāri fish Shalati 'alan Nabiyyil Mukhtār.
- 40. Ar-Risālah Al- Ḥalabiyyah fith Thariqah Al-Muḥamadiyyah.
- 41. Ar-Risālah Asy-Syāfiyah fi Ahkāmil Mu'awwidzatain.
- 42. Risālatu Ibnil Qayyim ilā Aḥadi Ikhwānih.
- 43. Ar-Risālah At-Tabūkiyyah.
- 44. Raf'ul Tanzīl.
- 45. Raf'ul Yadain fish Shalāh.
- 46. Raudhatul Muḥibbīn wa Nuzhatul Musytāqīn.
- 47. *Ar-Rūḥ*.
- 48. Ar-Rūh wan Nafs.
- 49. Zādul Musāfirīn ila Manāzilis Su'adā'i fi Hadyi Khātimil Anbiyā.
- 50. Zādul Ma'ād fi Hadyi Khairil 'Ibād.
- 51. As-Sunnsh wal Bid'ah
- 52. Svarhu Asmā'il Kitābil 'Azīz.
- 53. Syarhul Asmā'il Husnā.
- 54. Syifā'ul 'Alīl fī Masā'ilil Qadhā'i wal Qadari wal Hikmati wal Ta'līl.
- 55. Ash-Shabru was Sakan.
- 56. Ash-Shirātul Mustaqīm fi Aḥkāmi Ahlil Jahīm.
- 57. Ash-Shawā'iqul Munazzalah 'alal Jahmiyyah wal Mu'aththilah.
- 58. Ath-Thā'ūn.
- 59. Thibbul Qulūb.
- 60. Thariqul Hijratain wa Bābus Sa'ādatain.

- 61. Ath-Thuruq Al-Ḥukmiyyah fis Siyāsah Asy-Syar'iyyah.
- 62. Tharīqul Bashā'ir ilā Ḥadīqatis Sarā'ir fi Nuzhumil Kabā'ir.
- 63. Thalāqul Ḥā'idh.
- 64. 'Uddatush Shābirin wa Dzakhīratusy Syākirīn.
- 65. 'Aqdu Muḥkamil Aḥibbā'i bainal Kalimith Thayyib wal 'Amalish Shālih Al-Marfū'i ilā Rabbis Samā'i.
- 66. Al-Fatāwā.
- 67. Al-Fathul Qudsiy.
- 68. Al-Fathul Makkiy.
- 69. Al-Farqu bainal Khullah wal Maḥabbah.
- 70. Al-Furūsiyyah.
- 71. Al-Furūsiyyah Asy-Syar'iyyah.
- 72. Fadhlul 'Ilmi wa Ahlihi.
- 73. Fawa'idu fil Kalāmi 'alā Ḥadītsil Ghamāmah wa Hadītsil Ghazālah wadh Dhabb.
- 74. Al-Fawā'id.
- 75. Qurratu 'Uyūnil Muḥibbīn wa Raudhatu Qulūbil 'Arifīn.
- 76. Al-Kāfiyatusy Syāfiyatu fin Naḥwi.
- 77. Al-Kāfiyatusy Syafiyatu fi Intishari lil Firqatin Najiyah.
- 78. Al-Kaba'ir.
- 79. Kasyful Ghithā'i 'an Ḥukmi simā'il Ghinā'i.
- 80. Al-Kalimuth Thayyibu wal 'Amalush Shālihu.
- 81. Al-Lamhah fir Raddi 'alā Ibni Thalhah.

- 82. Mādārijus Sālikīn baina Manāzili: iyyāka Na'budu wa Iyyāka Nasta'īn.
- 83. Al-Masā'iluth Tharablūsiyyah.
- 84. Ma'ānil Adawāwati wal Hurūfi.
- 85. Miftāḥu Dāris Sa'ādati wa Mansyūru Alwiyatil 'Ilmi wal Irādah.
- 86. Muqtadhas Siyasati fi Syarhi Nukmatil Hamasah.
- 87. Al-Manārul Munīfu fish Shahīhi wadh Dha'īfi.
- 88. Manāqibu Ishāqi ibni Rāhūyah.
- 89. Al-Mauridush Shāfi wazh Zhillul Wāfi.
- 90. Maulidun Nabiyyi Shallallahu 'Alaihi wa Sallam.
- 91. Al-Mahdiy.
- 92. Al-Muhadzdzab.
- 93. Naqdul Manqūli wal Mahkul Mumayyizi bainal Maqbūl wal Mardūd.
- 94. Nikāhul Muḥrim.
- 95. Nūrul mu'min wal Hayātuhu.
- 96. Hadiyyatul Hayara fi Ajwibatil Yahūdi wan Nashara.
- 97. Wādhihus Sunan. 10

C. Syukur menurut Ibn Qoyyim Al-Jaūziyyah

Syukur merupakan tempat persinggahan tertinggi, lebih tinggi dari ridha. Syukur separuh dari iman dan separuh lainnya adalah sabar. Menurut Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah syukur didasarkan atas lima landasan yang mendasarinya yaitu ketundukan manusia yang bersyukur kepada

٠

 $^{^{\}rm 10}$ Jauziyah, Ighatsatul Lahfan Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan, xx.

Dzat yang disyukuri, mencintai Allah, mengakui tentang adanya nikmat yang Allah berikan, memuji Allah dengan ungkapan syukur atas adanya nikmat-Nya, dan tidak mempergunakan nikmat yang Allah berikan untuk sesuatu yang tidak disukai-Nya. Kelima landasan tersebut menjadi pondasi dari syukur, apabila hilang salah satunya maka akan membuat syukur tersebut menjadi tidak sempurna lagi. Perbincangan tentang syukur beserta batasan-batasannya akan selalu berkisar pada lima landasan yang telah disebutkan diatas.

Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah mendefinisikan syukur sebagai pengakuan manusia terhadap nikmat yang dimilikinya berasal dari Allah, memuji Allah karena nikmat itu, serta mempergunakan nikmat untuk halhal yang diridhai oleh Allah. Syukur merupakan istilah untuk mengetahui adanya nikmat, dan dengan mengetahui nikmat maka manusia akan mengetahui sang Pemberi nikmat. Mengetahui nikmat merupakan rukun syukur yang paling utama, sehingga mustahil untuk manusia dapat bersyukur apabila tidak mengetahui nikmat. Kemudian manusia yang sudah mengetahui nikmat dan mengetahui Allah sebagai Pemberi nikmat maka merasakan cinta kepada Allah, sehingga akan bersungguh-sungguh dalam mendapatkan dan menjaga rasa cinta itu.

Dilain sisi menurut Syaikh Abū Ismail al-Ḥarāwy makna syukur terbagi menjadi tiga yaitu mengetahui nikmat, menerima nikmat, dan memuji karena nikmat tersebut. Kemudian Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah

¹¹ Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, terj. Kathur Suhadi (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998), 288..

¹² Al-Jauziyyah, Keagungan Sabar dan Keutamaan Syukur, 145.

menjabarkan dan menafsirkan kembali maksud dari ketiga makna syukur menurut Syaikh al-Ḥarāwy. Makna pertama mengetahui nikmat artinya menghadirkan nikmat tersebut dalam pikiran, menyaksikannya dan mengutamakannya. Menerima nikmat maksudnya menerima nikmat sebagai pemberian dari Allah kemudian akan mempergunakan nikmat sebagai kebutuhan dengan sebaik mungkin. Memuji Allah dengan ungkapan pujian karena nikmatnya maksudnya ialah memuji manusia yang bersyukur akan memuji Allah sebagai pemberi nikmat dalam kehidupannya. 13

Pada bagian memuji Allah karena nikmat kemudian Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah membaginya menjadi dua golongan yaitu pujian secara umum dan khusus. Secara umum berarti pujian dengan cara mensifati Allah dengan sifat-sifat yang baik seperti kedermawanan, kepemurahan, mulia, bijak, Maha Pemurah, dan lain sebagainya. Kemudian secara khusus yaitu dengan cara menyebut-nyebut dan menceritakan tentang nikmat yang dimiliki manusia dan menginformasikan bahwa nikmat yang didapatnya merupakan pemberian sebagai bentuk karunia dari Allah yang telah sampai kepadanya. sebagaimana firman-Nya:

Artinya: "Dan terhadap nikmat Tuhanmu hendaklah kamu menyebut-nyebutnya". 14

¹³ Ibid., 288.

¹⁴ al-Qur'ān,93:11.

Perintah Allah kepada manusia untuk bersyukur atas setiap kenikmatan merupakan bentuk dari kemurahan Allah kepada hamba-Nya, karena manfaat dari bersyukur kan kembali kepada dirinya di dunia dan akhirat. Diantara kesempurnaan nikmat Allah, adanya manfaat dari bersyukur pasti akan kembali kepada hamba-Nya.

Syukur menurut Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah mengemukakan terdapat tiga cara dalam bersyukur yaitu bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan, dan bersyukur dengan anggota tubuh. Syukur menggunakan hati maksudnya dengan menunjukkan ketundukan kepada Allah, syukur dengan lisan ialah menunjukkan pengakuan atas nikmat yang dimilikinya berasal dari Allah dan memuji-Nya atas pemberian nikmat tersebut, dan syukur dengan anggota tubuh ialah dengan menunjukkan ketaatan kepada Allah.

Terdapat pembahasan tingkatan-tingkatan atau derajat syukur dalam kitab *Manāzilus Sā'irīn* karangan dari syaikh Abū Isma'il al-Ḥarāwy yang kemudian dijabarkan dan ditafsirkan oleh Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dalam konsep syukurnya. Tingkatan yang pertama, mensyukuri sesuatu yang disukai. Golongan manusia yang bersyukur karena mendapatkan nikmat yang mereka sukai. Hakikat syukurnya dengan mempergunakan nikmat untuk ketaatan dan mencari ridha Allah dan tidak mempergunakannya dalam hal bermaksiat.

¹⁵ Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, 287.

Tingkatan kedua syukur atas sesuatu yang dibenci, syukur tingkatan ini lebih tinggi daripada tingkatan yang pertama karena mensyukuri hal yang dibenci lebih sulit daripada mensyukuri hal yang disukai. Tingkatan ini hanya dapat dilakukan oleh dua golongan yaitu manusia yaitu yang tidak terpengaruh oleh berbagai keadaan di hidupnya, mereka tidak peduli hal tersebut termasuk dalam yang mereka sukai atau benci karena mereka ridha atas apapun yang Allah berikan dalam hidupnya. Tingkatan yang kedua yaitu manusia yang mampu membedakan berbagai macam keadaan, bentuk syukurnya adalah dengan menahan keluhan, menahan amarah, serta mengedepankan adab dan ilmu.

Tingkatan ketiga yaitu Hamba yang tidak mempersaksikan kecuali Pemberi nikmat. Manusia yang berada dalam tingkatan ini akan terfokus pada mempersaksikan Pemberi nikmat, sehingga nikmat yang ada tidak begitu mereka mempersaksikannya. Manusia yang berada dalam derajat ini terbagi menjadi tiga, diantaranya yang memiliki derajat 'ubudiyah (*Syuḥud al 'ubudiyyah*) artinya sebagai kesaksian hamba terhadap Tuannya yang memiliki kekuasaan penuh atas dirinya. Kedua, manusia yang memiliki kesaksian cinta artinya dalam keadaan sesulit apapun yang datang kepadanya jika hal tersebut berasal dari Allah maka akan terasa ringan untuknya. Ketiga, manusia yang memiliki kesaksian peng-Esaan. Kesaksian ini tidak terpengaruh oleh rupa, tidak mempersaksikan nikmat, tidak pula dengan cobaan.

BAB IV

ANALISIS KONSEP SYUKUR DENGAN

KESEHATAN MENTAL

A. Analisis Konsep Syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah

Kedudukan syukur dalam perspektif Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah diungkapkan sebagai tingkatan yang paling tinggi. Syukur memiliki kedudukan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ridha. Selaras dengan pandangan Syekh 'Abd Al-Qādir al-Jīlānī yang mengemukakan syukur akan mengantarkan manusia untuk memiliki hati yang terdidik karena mereka telah ridha terhadap setiap ketetapan Allah dalam hidupnya. Dari penjabaran di atas, dapat dikatakan ridha merupakan tingkatan untuk mencapai syukur. Manusia yang telah ridha atas segala ketentuan Allah dalam kehidupannya akan menumbuhkan rasa syukur kepada-Nya, dan apabila tidak ridha maka mereka belum dapat bersyukur secara sempurna.

Syukur dalam *kitāb Mādārijus Sālikīn* dikatakan sebagai separuh dari iman, yang mana separuh lainnya ialah sabar. Allah telah menjanjikan balasan kepada hamba-Nya yang bersyukur yaitu dengan melipat gandakan kenikmatan bagi mereka.³ sebagaimana firman-Nya:

¹ Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, terj. Kathur Suhadi (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998), 288.

² Mohammad Sholikin, *17 Jalan Mencapai Mahkota Sufi Syaikh Abdul Qadir al-Jailani* (Yogyakarta: Mutiara Media, 2009), 222.

³ Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, 288.

Artinya: "(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras." ⁴

Allah telah memerintahkan dan menjanjikan balasan untuk hambaNya yang senantiasa bersyukur serta melarang untuk melakukan hal yang sebaliknya yaitu dengan kufur terhadap nikmat-Nya. Sejalan dengan penjabaran di atas, menurut Said Husain Husaini hubungan syukur dengan bertambahnya nikmat terjadi apabila manusia mampu memanfaatkan nikmat-Nya dengan tujuan yang nyata, maka mereka layak untuk mendapatkan tambahan dan limpahan nikmat yang berkah dari Allah.⁵ Disisi lain Wallace D. Wattles mengemukakan syukur akan menjadi dasar sumber kekayaan, untuk itu bagi manusia yang senantiasa bersyukur akan memiliki peluang besar untuk mencapai kekayaan.⁶

Sehingga bertambahnya nikmat untuk manusia yang bersyukur seperti telah Allah janjikan sebelumnya. Namun manfaat bersyukur tidak sebatas bertambahnya nikmat saja, karena secara essensial syukur merupakan ungkapan terima kasih dan rasa cinta kepada Allah atas segala nikmat-Nya. Kemudian syukur pada dasarnya akan membuat manusia merasa cukup atas semua nikmat yang ada dalam kehidupannya, sehingga syukur akan mengantarkannya untuk merasa kaya secara lahir dan batin.

-

⁴ al-Qur'ān,14:7.

⁵ Said Husain Husaini, *Bertuhan Dalam Pusaran Zaman*, terj. Yusuf Anas (Jakarta: Citra, 2002), 498

⁶ Wattles, *The Science of Getting Rich*, terj. Susi Purwoko (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), 46.

Kekayaan di sini dalam artian luas yang tidak hanya sebatas keberlimpahan materi.

Dalam pandangan Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah syukur dapat sebagai penjaga dan pemelihara nikmat.⁷ Sependapat dengannya, menurut al-Ghāzāli syukur merupakan pengikat nikmat agar tidak hilang dalam kehidupan manusia.⁸ Dari sini diketahui syukur dapat berperan sebagai pemelihara dan pengikat nikmat, manusia yang tidak bersyukur mengakibatkan hilangnya nikmat di hidupnya serta mendapatkan azab dari Allah sebagaimana golongan yang kufur akan nikmat-Nya. Penjabaran di atas menujukkan betapa Allah mencintai dan mengutamakan hamba-Nya yang bersyukur, serta membenci mereka yang kufur.

Syukur dalam perspektif Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah didasarkan atas lima landasan yaitu; ketundukan kepada Allah, mencintai Allah, mengakui adanya nikmat yang Allah berikan, memuji Allah dengan ungkapan syukur atas nikmat-Nya, dan tidak mempergunakan nikmat terhadap hal yang dibenci-Nya. Kelima landasan yang telah disebutkan di atas menjadi pondasi dari syukur, apabila hilang salah satunya maka akan membuat syukurnya menjadi tidak sempurna lagi. Meliputi konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah beserta batasan-batasannya akan selalu berkisar pada lima sendi tersebut. Untuk itu perbincangan mendalam mengenai kelima landasan syukur dapat dilihat pada penjabaran-penjabaran selanjutnya.

.

⁹ Al-Jauziyyah, Madarijus Salikin, 288

⁷ Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, 288.

Abul Hiyadh, *Terjemah Minhajul Abidin Imam Al-Ghazali* (Surabaya: Mutiara Ilmu, 2012), 3.

Ditinjau dalam *kitāb Mādārijus Sālikīn*, Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah mendefinisikan syukur sebagai pengakuan terhadap adanya nikmat dalam kehidupan manusia, kemudian memuji Allah karena nikmat tersebut, serta mempergunakan nikmat yang telah Allah berikan kepada hal-hal yang diridhai-Nya dalam artian lain tidak mempergunakan nikmat kepada yang dibenci-Nya.¹⁰

Pengakuan terhadap nikmat berarti mengakui sepenuh hati bahwa Allah sebagai Dzat yang memberikan nikmat, sehingga manusia sudah sepatutnya selalu dalam ketundukkan kepada-Nya. kemudian memuji karena nikmat sebagai bentuk manifestasi syukur kepada Allah atas nikmat-Nya, bentuk pujian terbagi menjadi dua yaitu pujian secara umum dengan cara mensifati Allah dengan sifat-sifat yang baik seperti: kedermawanan, kepemurahan, mulia, dan lain sebagainya. Yang kedua Pujian secara khusus dengan menyebut-nyebut dan menginformasikan bahwa nikmat yang didapatnya merupakan pemberian Allah yang telah sampai kepadanya. Dan Mempergunakan nikmat kepada hal-hal yang diridhainya, dengan cara mempergunakan nikmat-Nya pada hal positif dan bermanfaat serta tidak mempergunakannya untuk bermaksiat yang dibenci oleh-Nya.

Menurut Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah mengetahui nikmat merupakan rukun utama dalam syukur, karena tidak mungkin manusia dapat

¹⁰ Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, 289.

bersyukur apabila tidak mengetahui nikmat.¹¹ Di sisi lain menurut al-Ghāzāli syukur tersusun dari tiga pokok yang diawali dengan ilmu, hal, dan amal. Di mana ilmu menjadi dasar yang pertama dan paling penting dalam syukur, sebab ilmu akan memberikan pengetahuan kepada manusia yang membuatnya mengetahui nikmat dalam hidupnya.¹²

Artinya manusia akan dapat bersyukur apabila mereka sudah mengetahui adanya nikmat dalam hidupnya. Kemudian dengan mengetahui nikmat akan menjadi jalan untuk kemudian mengantarkannya mengetahui Allah sebagai pemberi seluruh kenikmatan dalam hidupnya, hingga akan meningkatkan rasa cintanya kepada Allah.

Pendapat lain dari Syaikh Abd Al-'Aziz Al Darini bahwa rasa cinta manusia menjadi sebuah keterikatan hati kepada Allah sehingga akan senantiasa mengingat-Nya, merasakan kenikmatan saat bermunajat kepada-Nya, dan merasa senang saat mengabdikan dirinya kepada Allah. Dari uraian diatas syukur akan mampu mengantarkan manusia untuk dapat mengetahui bahwa Allah sebagai pemberi nikmat hingga akan semakin bertambahnya rasa cinta kepada-Nya. Sebagaimana salah satu landasan syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah yaitu dengan mencintai Allah, sehingga syukur akan membuat manusia mengetahui bahwa Allah sang pemberi nikmat dan semakin mencintai Allah serta bersungguh-sungguh menjaga rasa cintanya.

-

¹¹ Ibid

¹² Al-Ghazali, Ihya Ulumuddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid 8, 66.

¹³ Abd Al-Aziz Al-Darini, *Terapi Menyucikan Hati*, terj. Ida Nursida dan Tiar Anwar Bahtiar (Bandung: Mizan, 2008), 536.

Kemudian terdapat tiga cara mengungkapkan syukur menurut Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah yaitu bersyukur melalui hati, bersyukur melalui lisan, dan bersyukur melalui anggota tubuh. 14 Syukur menggunakan hati maksudnya dengan cara manusia menunjukkan ketundukan kepada Allah. Ketundukan dapat ditunjukkan dengan menjaga keimanan, ketakwaan, serta senantiasa beribadah kepada Allah. Syukur lisan ialah dengan menunjukkan pengakuan nikmatnya berasal dari Allah serta memuji-Nya karena nikmat tersebut. Syukur anggota tubuh atau syukur melalui perbuatan maksudnya menunjukkan dengan ketaatan serta mempergunakan nikmat dalam hal yang Allah ridhai, dan tidak mempergunakannya untuk hal yang dibenci-Nya. Artinya mempergunakan nikmat yang dimilikinya dalam hal-hal positif yang akan memberikan manfaat untuk dirinya sendiri dan orang lain.

Perintah untuk bersyukur atas setiap kenikmatan merupakan bentuk dari kemurahan Allah kepada hamba-Nya, karena manfaat dari bersyukur kan kembali kepada diri manusia, baik saat di dunia maupun saat kelak di akhirat. 15 Diantara kesempurnaan nikmat Allah, adanya manfaat dari bersyukur pasti akan kembali kepada hamba-Nya. Hal tersebut merupakan puncak kedermawanan yang tiada makhluk lain yang dapat melakukannya selain hanya Allah. Sebagaimana firman-Nya:

وَلَقَدۡ ءَاتَیۡنَا لُقَمَٰنَ ٱلۡحِکۡمَةَ أَنِ ٱشۡکُرۡ لِلَّهۡۤ وَمَن یَشۡکُرۡ فَإِنَّمَا یَشۡکُرُ لِنَفۡسِهُ ۖ وَمَن کَفَرَ فَإِنَّمَا یَشۡکُرُ لِنَفۡسِهُ ۖ وَمَن کَفَرَ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَنِیٌّ حَمِیدٌ

Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, 289.
 Kadir, *Tulisan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah*, 744.

Artinya: Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu: "Bersyukurlah kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji". ¹⁶

Untuk itu kebersyukuran manusia adalah bentuk perbuatan baik untuk dirinya sendiri, mengingat yang menerima manfaat dari syukurnya ialah manusia dan bukan Allah. Karena tidak mungkin dapat membalas kebaikan Allah sebagai pemberi nikmat, maka cukup bagi mereka untuk senantiasa bersyukur atas nikmat yang dimilikinya.

Menurut Syaikh Abū Isma'il al-Ḥarāwy dalam *kitāb* yang berjudul *Mānazilus Sā'irīn* terdapat tingkatan-tingkatan syukur yang terbagi menjadi tiga yaitu syukur atas sesuatu yang disukai, syukur atas sesuatu yang dibenci, dan Hamba yang tidak mempersaksikan nikmat kecuali sang Pemberi nikmat. Dalam pemikiran Syaikh di *kitāb Mānazilus sā'irīn* ini kemudian dijabarkan lebih lanjut oleh Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dalam konsep syukurnya.

1. Syukur atas sesuatu yang disukai.

Pada tingkatan yang pertama ini merupakan golongan manusia yang bersyukur atas nikmat Allah karena hal tersebut merupakan nikmat mereka sukai. Menurut Syaikh al-Ḥarāwy syukur tingkatan ini dapat dilakukan oleh umat Muslim, Yahudi, Nasrani dan Majusi. Namun dalam hal ini Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah tidak sependapat karena menurut beliau pada hakikatnya syukur adalah dengan mempergunakan nikmat untuk ketaatan dan mencari ridha

.

¹⁶ al-Qur'ān,31:12.

Allah.¹⁷ Berarti dalam pandangan Ibn Qoyyim tingkatan ini dapat dikhususkan untuk manusia yang beragama Islam saja, bukan selainnya.

2. Syukur atas sesuatu yang dibenci.

Bersyukur dalam menghadapi berbagai kondisi yang tidak disukai lebih sulit jika dibandingkan syukur atas hal-hal yang disukai. 18 Tingkatan ini dapat terjadi pada dua golongan. Golongan pertama yaitu manusia yang tidak terpengaruh oleh berbagai keadaan di hidupnya. Diartikan sebagai ketidakpedulian terhadap apa yang dihadapinya termasuk hal yang mereka sukai atau benci, mereka tetap bersyukur atas bagaimanapun kondisinya karena ketentuan Allah. Golongan kedua mereka mampu membedakan keadaan, pada dasarnya tidak menyukai hal atau kondisi yang dibenci namun tetap akan bersyukur walaupun hal yang dibenci terjadi dalam hidupnya, bentuk syukurnya adalah dengan menahan amarah dan keluhan.

Dalam pandangan lain, Abū Thalib al-Makki memberikan buah pikirnya bahwasannya dalam setiap nikmat yang tidak disukai atau dalam bentuk musibah terdapat berbagai hikmah di dalamnya, yang apabila manusia dapat bersyukur maka mereka akan mengetahui bahwa nikmat yang diterimanya mengandung

¹⁷ Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, 289.

¹⁸ Ibid..

sepuluh kenikmatan yang lebih besar daripada hal yang diinginkannya.¹⁹

Sehingga manusia pada golongan kedua ini, dalam hatinya sudah ridha terlebih dahulu terhadap setiap ketentuan Allah dalam hidupnya. Mereka telah mengetahui bahwa setiap ketetapan yang Allah berikan adalah yang terbaik bagi hamba-Nya, maka walaupun datangnya hal yang tidak mereka sukai atau dalam bentuk musibah mereka akan tetep dapat bersyukur karena adanya khusnudzan.

3. Seorang manusia yang tidak mempersaksikan nikmat kecuali Allah sebagai pemberi nikmat.

Mereka yang berada dalam tingkatan ini tidak terfokus pada nikmat yang didapatkan, karena dirinya hanya mempersaksikan Allah sebagai pemberi nikmat.²⁰ Manusia yang berada dalam derajat ini terbagi menjadi tiga, diantaranya:

Pertama, derajat 'ubudiyah (*Syuḥud al 'ubudiyah*). Artinya adalah kesaksian seorang hamba kepada Tuannya, dimana mereka sadar Tuhannya memiliki kekuasaan penuh atas dirinya. Selaras dengan pandangan Ibn Athaillah yang menyatakan ketika manusia mengetahui bahwa dirinya milik Allah meyakini mereka tidak berhak ikut campur mengatur hidupnya. ²¹ Manusia yang memiliki

_

¹⁹ Al-Makki, Quantum Qalbu: Nutrisi Untuk Hati, 457.

Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin*, 290.

²¹ Ibn Athaillah, *Mengapa Harus Berserah*, terj. Fauzi Faisal Bahreisy (Jakarta: Serambi Ilmu, 2007), 56.

kesaksian seperti ini apabila menerima nikmat dari Tuhannya, maka akan membuat mereka merasa sangat kecil dihadapan Pemberi nikmat. Namun dalam hatinya dipenuhi dengan rasa cinta kepada-Nya.

Kedua, manusia yang memiliki kesaksian cinta. Dengan adanya kesksian hal yang berat menjadi ringan dan yang pahit bahkan terasa manis. Dalam ilmu tasawuf cinta kepada Allah disebut dengan Mahabbah, menurut Mustofa mahabbah dapat ditunjukkan dengan mematuhi perintah Allah, menyerahkan diri kepada-Nya, mengosongkan hati dari apapun kecuali Dzat yang dicintai.²² Mereka yang memiliki kesaksian cinta dalam keadaan sesulit apapun yang datang kepadanya jika hal tersebut berasal dari Allah maka akan terasa ringan untuknya, karena didasari oleh berserah diri dan rasa cintanya kepada Allah.

Ketiga, manusia yang memiliki kesaksian peng-Esaan. Kesaksian yang tidak dipengaruhi oleh rupa, mereka tidak mempersaksikan nikmat maupun cobaan.²³ Dalam artian mereka dalam golongan ini hanya terfokus untuk mempersaksikan Allah sebagai Tuhannya yang Maha Esa, sehingga baik berupa nikmat ataupun cobaan yang ada dalam hidupnya tidak terlalu penting lagi bagi mereka.

-

Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, 291.

²² Mustofa, Akhlak Tasawuf (Bandung: Pustaka Setia, 1999), 240.

B. Korelasi Syukur dengan Kesehatan Mental Perspektif Islam dan Psikologi

Korelasi merupakan adanya nilai yang menunjukkan kekuatan dan arah hubungan linier antara dua variabel, mengkorelasikan berarti menghubungkan dua variabel untuk mencari pertaliannya. Dalam penelitian ini terfokus pada kesehatan mental perspektif Islam dan psikologi yang kemudian akan dipaparkan peneliti dalam mencari pertaliannya dengan syukur pada indikator yang berkaitan, berikut pemaparannya:

1. Korelasi syukur dengan kesehatan mental perspektif Islam

Syukur mampu meningkatkan keimanan kepada Allah, sebagaimana dalam pemikiran Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah syukur diungkapkan sebagai separuh dari iman.²⁵ Disisi lain menurut Musfir bin Said az-Zahrani indikasi kesehatan mental perspektif Islam yang didasarkan pada al-Qur'an dan Hadits, dimana cara menjaga kesehatan mental dengan memperkuat sisi spiritualitas melalui beriman dan senantiasa beribadah kepada Allah.²⁶ Sebagaimana firman-Nya:

وَ ٱنطَلَقَ ٱلۡمَلَا مُنَّهُمۡ أَنِ ٱمۡشُواْ وَٱصۡبِرُواْ عَلَىٰ ءَالِهَتِكُمُ ۚ إِنَّ هَٰذَا لَشَيۡءٌ يُرَادُ Artinya: Dan pergilah pemimpin-pemimpin mereka (seraya berkata): "Pergilah kamu dan tetaplah (menyembah) Tuhan-

²⁵ Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, terj. Kathur Suhadi (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1998), 288.

-

Daniel Haryono, Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Media Pustaka Poenix, 2007), 407.

²⁶ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terj. Sari Nurlita dan Miftahul Jannah (Jakarta: Gema Insani, 2005), 452.

Tuhanmu, sesungguhnya ini benar-benar suatu hal yang dikehendaki.²⁷

Kemudian dari pemaparan di atas diketahui syukur dan kesehatan mental memiliki titik temu di mana keduanya menempatkan keimanan sebagai indikator penting. Keimanan dapat berperan untuk memberikan gambaran nilai positif terhadap kehidupan dan untuk memperkuat serta meningkatkan imunitas jiwa manusia. Iman yang ada dalam hati manusia akan menumbuhkan keridhaan, kebahagiaan, dan ketenangan jiwa. Disisi lain bersyukur mampu berperan untuk memperkuat sisi spiritualitas sehingga akan memberikan efek positif dalam kesehatan mental.

Dalam konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah diungkapkan bahwa syukur merupakan tingkatan yang paling tinggi, lebih tinggi dari ridha. Sehingga bagi manusia yang bersyukur akan senantiasa ridha menerima takdir dan nikmat yang telah Allah tetapkan dalam kehidupanya. Salah satu indikator penting dalam kesehatan mental menurut M. 'Utsman Najati yaitu kemampuan manusia dalam menerima ketentuan dan takdir yang telah diberikan-Nya. Salah satu indikator penting dalam menerima ketentuan dan takdir yang telah diberikan-Nya.

Dengan syukur maka secara otomatis manusia akan mencapai keridhaan terhadap segala hal dalam hidupnya akan menimbulkan sifat yang dinamis dan aktif dalam segala aspek kehidupannya sehingga

²⁷ al-Qur'an, 38:6.

²⁸ Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, 287.

²⁹ Muhammad 'Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, terj. Wawan Djunardi Soffandi (Jakarta: Mustaqiim, 2003)391.

akan mereka lebih mudah merasakan kebahagiaan dan indikasi adanya mental yang sehat dalam dirinya. Keridhaan terhadap ketentuan Allah akan memberikan efek yang besar untuk menjaga kesehatan mental, karena pada saat manusia telah ridha maka hal yang tidak mereka sukai pun tidak terasa berat untuk dijalani sehingga akan menekan adanya segala gangguan mental yang muncul.

Dengan bersyukur akan membuat manusia merasa cukup atas semua nikmat yang dimilikinya. Dalam konsepnya Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah syukur dapat berperan sebagai pemelihara nikmat. Syukur di sini akan memandu manusia mencapai kaidah kecukupan dan kelapangan hati untuk menerima nikmat dalam hidupnya. Kemudian menurut Amin an-Najar rasa syukur akan memberikan efek ketenangan jiwa dalam hidup. Manifestasi dari bersyukur akan menghindarkan dari sifat iri dan dengki terhadap nikmat orang lain karena sudah merasa cukup.

Meninjau dari sisi Muhammad 'Uṭsman Najaṭi memaparkan indikasi kesehatan mental perspektif Islam adalah dengan terciptanya relasi positif dengan sesama manusia lainnya serta anjuran untuk *amar ma'rūf nahi munkar*. Sebagaimana firman-Nya:

³⁰ Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*,

³¹ Amin An-Najar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, (Jakarta: Pustaka Azzam,2004)252.

³² Muhammad 'Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, terj. Wawan Djunardi Soffandi (Jakarta: Mustaqiim, 2003), 355.

كُنتُمَ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخَرِجَتَ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِٱلْمَعۡرُوفِ وَتَنۡهَوۡنَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَتُؤۡمِنُونَ بِٱللَّهِ ۖ وَلَوۡ ءَامَنَ أَهۡلُ ٱلۡكِتَٰبِ لَكَانَ خَيۡرًا لَّهُمَّ مِّنۡهُمُ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ وَأَكۡتَرُهُمُ ٱلۡفَسِقُونَ

Artinya: "Kamu (umat Islam) adalah umat terbaik yang dilahirkan untuk manusia (selama) kamu menyuruh (berbuat) yang makruf, mencegah dari yang mungkar, dan beriman kepada Allah. Seandainya Ahlulkitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka. Di antara mereka ada yang beriman dan kebanyakan mereka adalah orang-orang fasik". ³³

Tujuan diciptakannya manusia adalah untuk bermanfaat terhadap sesamanya. Sehingga syukur perlu diterapkan untuk menjaga relasi positif dengan orang lain dan mencegah adanya penyakit-penyakit hati yang timbul akibat rasa iri dan dengki terhadap nikmat yang bukan miliknya, hingga akan berdampak buruk bagi kesehatan mental. Begitu pula manusia yang memiliki mental yang sehat akan senantiasa menjaga hubungan baik dengan orang lain, karena dalam jiwanya sudah terpenuhi oleh ketenangan dan jauh dari segala penyakit hati. Kedua variabel tersebut akan mampu mengantarkan manusia pada kehidupan yang bermakna dengan adanya keharmonisan sosial.

Dengan syukur maka akan membuat manusia lebih fokus terhadap dirinya, termasuk mengembangkan semua potensi diri yang dikaruniakan Allah. Sejalan dengan Syukur menurut Ibn Qoyyim berarti mempergunakan nikmat Allah kepada hal yang diridhai-Nya. Dari perspektif Muhammad 'Uṭsman Nājati mengatakan indikasi kesehatan mental salah satunya yaitu adanya kemampuan menjaga

³³ al-Qur'ān,3:110.

³⁴ Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, 289.

relasi dengan baik dengan dirinya sendiri sehingga akan memperoleh kesadaran akan hal-hal yang terbaik untuk dirinya.³⁵

Dengan begitu berarti syukur dan mental yang sehat akan membuat individu mampu mengenali dirinya dengan baik, kemampuannya, potensi diri dan motivasi untuk berusaha untuk merealisasikannya dengan maksimal. Memiliki relasi positif dengan diri sendiri akan mempermudah dalam mencapai tingkat aktualisasi diri hingga puncaknya akan merasakan kebahagiaan karena telah mampu memanfaatkan semua potensinya dengan baik.

Salah satu tujuan diciptakan manusia sebagai khalifah di muka bumi adalah untuk menjaga alam semesta dengan baik, bukan malah merusaknya dengan alasan ingin menambah kekayaan. Manusia yang bersyukur akan jauh dari sifat serakah yang akan merusak jiwa dan alam sekitarnya. Dilain sisi menurut M. Izuddin Taufiq dalam perspektif Islam manusia yang terjaga kesehatan mentalnya akan mampu mengendalikan dirinya terhadap hal-hal keserakahan, dengan mental yang sehat manusia akan merasa bertanggung jawab untuk menjaga alam sekitarnya demi tercipta relasi yang positif antara dirinya dengan alam (hablum minal 'alam). Sebagaimana firman-Nya:

-

³⁶ Ibid.,448.

³⁵ Muhammad Izzudin Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islami*, terj. Sari Nurlita (Jakarta: Gema Insani, 2006), 447.

ظَهَرَ ٱلْفَسَادُ فِي ٱلَّبَرِّ وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتَ أَيْدِي ٱلنَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ ٱلَّذِي عَمِلُواْ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ عَمِلُواْ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

Artinya: Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan perbuatan tangan manusia. (Melalui hal itu) Allah membuat mereka merasakan sebagian dari (akibat) perbuatan mereka agar mereka kembali (ke jalan yang benar).³⁷

Dari keseluruhan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa syukur dengan kesehatan mental dalam tinjauan perspektif Islam memiliki kaitan yang cukup erat. Keduanya merupakan variabel positif yang akan menuntun manusia untuk mencapai kebahagiaan secara lahir dan batin.

2. Korelasi Syukur dengan Kesehatan Mental Perspektif Ilmu psikologi

Di dalam konsep Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah syukur tidak hanya sebatas mensyukuri hal-hal yang disukai namun juga mensyukuri hal-hal yang tidak disukai atau dibenci. Dengan menerapkan syukur akan dapat melihat sisi positif dalam setiap keadaan dan kondisi yang sedang dihadapi. Disisi lain Zakiah Darajat memaknai kesehatan mental sebagai adanya kemampuan penerimaan diri yang selaras dengan optimalnya fungsi kejiwaan, mental yang sehat ditandai dengan terhindarnya individu dari gangguan jiwa. Disisi disukai namun juga mensyukuri hal-hal yang sehatan dapat mensyukuri hal-hal yang tidak disukai atau dibenci. Dengan menerapkan syukur akan dapat menerapkan syukur akan dapat melihat sisi positif dalam setiap keadaan dan kondisi yang sehatan mental sebagai adanya kemampuan penerimaan diri yang selaras dengan optimalnya fungsi kejiwaan, mental yang sehat ditandai dengan terhindarnya individu dari gangguan jiwa.

,

³⁷ al-Qur'ān,30:41.

³⁸ Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*,,289.

³⁹ Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental (Jakarta: Haji Mas Agung, 1990), 12.

Sehingga dapat dikatakan syukur dan kesehatan mental dinilai mampu menuntun manusia untuk menyesuaikan dirinya dengan segala kondisi yang sedang berlangsung. Selain itu kedua variabel tersebut mampu menjauhkan manusia dari gangguan-gangguan mental dengan cara melihat sisi positif dari segala kondisi yang sedang dihadapinya walaupun kondisi tersebut terbilang sulit dan tidak disukainya.

Syukur akan mendorong manusia untuk mempergunakan nikmat termasuk segala potensi dalam dirinya dengan sebaik mungkin. Kemudian menurut Khairubbas Rajab mental yang sehat dapat berperan penting untuk mengembangkan potensi dalam diri manusia seoptimal mungkin. Dari sini terlihat bahwa syukur dan kesehatan mental akan sama-sama mendorong manusia untuk memanfaatkan setiap nikmat yang telah Allah berikan dengan semaksimal mungkin, serta memaksimalkan segala potensi dirinya untuk mencapai kebermaknaan dan kebahagiaan hidup. Manusia yang telah mampu memaksimalkan potensi dalam dirinya akan memberikan efek adanya pandangan baik terhadap dirinya sendiri (self image), yang mana akan semakin memperkuat kesehatan mentalnya.

Syukur akan membuat manusia menerima dirinya dengan baik, karena pada hakikatnya syukur merupakan penerimaan atas kenikmatan yang didapatkan. Sebagaimana menurut Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah bahwa tidak mungkin tercapainya syukur tanpa adanya

....

⁴⁰ Khairubbas Rajab, *Psikologi Agama* (Jakarta: Lentera Ilmu Cendikia, 2014), 21.

ridha.⁴¹ Sejalan dengannya menurut Sururin menyatakan dalam mental yang sehat memiliki kemampuan menerima diri sehingga akan memberikan kadar kepercayaan diri yang baik.⁴²

Syukur dan mental yang sehat keduanya akan mampu memberikan efek positif terhadap penerimaan diri karena memiliki pandangan yang baik terhadap diri sendiri. Ketika manusia sudah memiliki pandangan yang baik terhadap dirinya sendiri maka mereka akan mampu memanfaatkan nikmat Allah dengan sebaik mungkin. Dari sini syukur dan kesehatan mental apabila diterapkan akan dapat mempengaruhi perbuatan, pola pikir, dan sikap yang akan menjadi bernilai positif pula.

Ciri manusia yang bersyukur adalah mampu merasakan hidup yang tenang dan damai sebab mereka selalu merasa cukup atas apa yang telah Allah berikan di hidupnya. Kemudian dalam pandangan Winarto Surachmad kesehatan mental memiliki keterkaitan dengan kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupan. Dalam hal ini syukur yang berperan untuk menekan sisi ketidakpuasan dalam diri manusia karena adanya rasa cukup atas semua nikmat yang Allah berikan, akan memberikan dampak positif pada ketenangan hati dan kesehatan jiwa hingga akhirnya akan menghindarkan manusia dari segala macam penyakit hati dan mental.

⁴¹ Ibn Qayyim, *Madarijus Salikun*, 286.

⁴² Sururin, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), 146.

⁴³ Syafii Al Bantanie, *Dahsyatnya Syukur* (Jakarta: Qultum Media, 2009), 101.

⁴⁴ Winarto Surachman, *Perkembangan Pribadi dan Keseimbangan Mental* (Bandung: Jammers, 1980), 133.

Rasa syukur yang ada dalam diri manusia akan memberikan pemikiran dan cara pandangnya yang positif terhadap orang lain dan lingkungannya. Hal tersebut memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) dimana kemampuan adaptasi yang baik dalam diri individu mampu mengantarkannya memiliki perilaku sosial yang baik pula, sehingga mereka dapat mengatasi sega problematika kehidupan pribadi dan dalam bersosial dengan hati dan jiwa yang tenang.⁴⁵

Artinya syukur dan kesehatan mental menyatakan kemampuan beradaptasi menjadi peranan penting. Keduanya akan melahirkan pemikiran positif akhirnya akan membantu manusia membangun hubungan sosial yang baik, dalam kenyataannya pemikiran positif dalam diri manusia akan menekan perselisihan yang mungkin akan terjadi dalam bermasyarakat.

Kemudian dalam perspektif Ibn Qoyyim manfaat syukur akan kembali pada diri manusia. A6 Sehingga ketika manusia bersyukur maka yang menerima manfaatnya adalah diri mereka sendiri. Di sisi lain menurut Dadang Hawari mengemukakan bahwa manusia yang menjalankan dan mematuhi ajaran agama akan terpelihara kesehatan jiwanya, terutama bagi umat muslim al-Qur'an sebagai pedoman dalam menjalani kehidupannya. Syukur menjadi ajaran penting dan

⁴⁵ Rahayu, Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Komtemporer, 285.

⁴⁶ Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, 290.

⁴⁷ Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1996), 41.

sangat ditekankan pada umat muslim, ketika manusia bersyukur maka yang menerima manfaat dari syukurnya adalah diri mereka sendiri termasuk untuk dapat terpeliharanya kesehatan jiwa karena rasa syukur tersebut. Sehingga dari sini syukur akan mengantarkan manusia untuk mencapai kesehatan mentalnya dan kebermaknaan hidup.

Dari berbagai pemaparan diatas, diperoleh kesimpulan dimana syukur dan kesehatan mental perspektif ilmu Psikologi memiliki korelasi yang cukup kuat. Keduanya mampu mengarahkan manusia sebagai makhluk individu yang baik, makhluk sosial yang bermanfaat, dan sebagai makhluk ciptaan Allah yang senantiasa beriman dan bertakwa.

C. Relevansi Konsep Syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah untuk Menjaga Kesehatan Mental

Konsep Syukur yang dipaparkan Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah telah memberikan pengetahuan tentang keutamaan syukur. Manfaat bersyukur akan kembali kepada manusia itu sendiri, mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan akan dilipatgandakan nikmat untuknya. Manfaat yang lainnya akan didapatkan pada saat bersyukur sangat banyak diantaranya diperolehnya ketenangan jiwa serta lebih mudah merasakan kebahagiaan. Terdapat lima sendi dalam mengungkapkan syukur yang harus mampu dijaga.

Syukur tidak hanya atas hal-hal yang disenangi namun juga bersyukur atas hal-hal yang dibenci. 48 Mensyukuri hal yang dibenci berarti dalam diri manusia tersebut ada keridhaan atas segala ketentuan Allah. Menurut Musfir bin Said Az-Zahrani seorang mukmin sejati dalam menghadapi ketentuan Allah yang tidak sesuai keinginannya akan tidak pernah takut dan membencinya karena mempercayai bahwa takdir Allah yang terbaik bagi hamba-Nya. 49 Dengan rasa ridha akan mendekatkan jiwa dan hati manusia dalam ketentraman. Kemampuan menerima dan bersyukur atas hal-hal yang dibenci akan mampu menjaga mental tetap sehat dalam menghadapi hal yang diluar kehendaknya.

Salah satu landasan syukur menurut Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah seperti yang disebutkan pada bagian terdahulu adalah tidak mempergunakan nikmat untuk hal yang dibenci oleh Allah, dalam artian lain manusia sudah sepatutnya mempergunakan nikmat kepada hal-hal yang diridhai oleh Allah. Dalam mempergunakan nikmat yang telah Allah berikan, Menurut Muhammad 'Utsman Najati ditinjau dari perspektif Islam yang menganjurkan untuk menyeimbangkkan kebutuhan jasmani dan rohani, serta menganjurkan untuk menyetarakan pemenuhan kebutuhan material dan spiritual dalam kehidupannya.⁵⁰

Manusia yang mampu menyeimbangkan kebutuhan meteril dan spiritualnya akan membentuk karakter yang terpuji hingga akhirnya kesehatan mentalnya stabil. Mental yang sehat dalam Al-Qur'an

⁴⁸ Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, 289.

⁴⁹ Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, 473.

⁵⁰ Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, 273.

diungkapkan dengan term *an-nafsul muthma'innah*.⁵¹ Salah satu ciri manusia yang memiliki *an-nafsul muthma'innah* adalah mereka yang senantiasa bersyukur atas apa yang Allah berikan, serta dengan tidak mempergunakan nikmat yang Allah berikan untuk perbuatan yang dibenci-Nya.

Menurut Sayyed Hosssein Nasr tasawuf memberikan peranan penting dalam penyembuhan gangguan jiwa. Menurutnya dalam ajaran-ajaran tasawuf mengandung metode untuk menjaga kesehatan jiwa dan penyembuhan penyakit jiwa yang sempurna serta terbukti faktanya berhasil dalam menyembuhkan, disaat cara-cara psikiater dan psikoanalisis modern gagal menyembuhkannya.⁵²

Tasawuf berhubungan dengan unsur kejiwaan dalam diri manusia. Menurut Samsul Munir Amin tasawuf seringkali membahas hubungan antara jiwa dan raga dengan tujuan mencapai keseimbangan antara keduanya. ⁵³ Untuk itu syukur menjadi salah satu ajaran penting dalam ilmu tasawuf yang dapat berperan dalam menjaga kesehatan mental dan sebagai terapi penyembuhan gangguan mental manusia.

Seorang pakar jiwa, Carl Jung mengungkapkan agama merupakan faktor dominan dan berpengaruh besar dalam keberhasilan terapi kejiwaan.⁵⁴ Dalam Agama Islam (terutama ilmu tasawuf) serta ilmu psikologi berupaya untuk mengkaji masalah kepribadian manusia dengan

⁵¹ Ibid..275.

⁵² Ali Maksum, Tasawuf Sebagai Pembebasan Manusia Modern: Telaah Signifikasi konsep Tradisionalisme Islam Sayyed Hossein Nasr (Surabaya: PSAPM,2003), 117.

⁵³ Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf* (Jakarta: Amzah, 2012), 204.

⁵⁴ Amin An-Najar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, (Jakarta: Pustaka Azzam,2004), 12.

komprehensif, keduanya sama-sama menangani pembinaan jiwa manusia agar memiliki mental yang sehat.

Dalam konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah terdapat tiga cara untuk mengungkapkan syukur diantaranya bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan, dan bersyukur dengan anggota tubuh. Ketiga cara dalam mengungkapkan syukur menjadi sarana atau metode yang dominan dalam upaya menjaga kesehatan mental manusia, berikut penjabarannya:

1. Syukur dengan hati untuk menjaga kesehatan mental

Syukur hati yaitu dengan cara menampakkan ketundukkan kepada Allah sebagai Pemberi nikmat. Ketundukan dapat ditunjukkan melalui menjaga keimanan, bertakwa, dan senantiasa beribadah kepada Allah. Apabila manusia sudah mampu menjaga ketundukkannya kepada Allah, maka dalam hatinya akan timbul rasa cinta kepada-Nya.

Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda dalam HR. Ahmad yang artinya: "Tidaklah lurus iman seorang Hamba hingga lurus hatinya". ⁵⁵ Keimanan serta hati manusia yang lurus akan mengantarkan pada komitmen dan konsistensi menjalani setiap kehidupan dalam jalan yang benar. Hal tersebut dikuatkan dengan pemikiran Zakiah Daradjat yang mendasarkan kesehatan mental pada keimanan dan ketakwaan untuk mendapatkan kebahagiaan. ⁵⁶

⁵⁵ HR. Ahmad: Kitab Musnad, Juz III, 198.

⁵⁶ Daradjat, *Kesehatan Mental*, 22.

Kemudian menurut M. Izuddin Taufiq keimanan akan memandu manusia menuju kaidah-kaidah dasar kesehatan dan perilaku preventif, hingga terwujudnya keseimbangan fisik dan psikis.⁵⁷ Disisi lain keimanan akan membuat selalu mengingat Allah, lantas disaat mengingat-Nya jiwa dan hati akan merasa tenteram. Sebagaimana firman-Nya:

الَّذِينَ ءَامَنُو اْ وَتَطَمَئِنُ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram". 58

Sejalan dengan penjabaran di atas, Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah memiliki konsep hati terbagi menjadi tiga yaitu hati yang sehat, hati yang mati, dan hati yang sakit. Manusia yang memiliki hati sehat akan lebih mudah dalam menunjukkan ketundukkan kepada Allah karena dalam hatinya sudah dipenuhi keimanan serta rasa cinta kepada-Nya.⁵⁹

Sehingga menjaga agar hati tetap sehat sama pentingnya dengan menjaga kesehatan jiwa karena menurut Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah hati merupakan tempat dimana jiwa manusia bersemayam. Hati yang sehat akan menjauhkan manusia dari segala penyakit hati seperti iri, dengki, kecemasan, keraguan

⁵⁷ Taufiq, Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islami, 436.

⁵⁸ al-Qur'ān, 13:28.

⁵⁹ Al-Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan Menyelamatkan Hati dari Tipu Daya Setan*, 13.

berlebihan, dan kecondongan bermaksiat dalam menuruti hawa nafsu.

Sejalan dengan pemikiran al-Ghāzāli bahwa manusia yang memiliki kesehatan jiwa akan terbebas dari segala penyakit hati. 60 Penyakit-penyakit hati dalam diri manusia dapat menimbulkan emosi-emosi negatif yang akhirnya menyebabkan kesehatan mentalnya menurun. Untuk itu manusia harus mampu menjaga hatinya agar tetap sehat dengan cara menjaga ketundukkan kepada Allah.

Dengan syukur akan memiliki hati yang sehat, dimana bentuk syukurnya dengan cara senantiasa menunjukkan ketundukkan kepada Allah. Di sisi lain bersyukur dengan hati ini mampu sebagai metode yang efektif dalam menjaga kesehatan mental, karena ketundukan kepada Allah akan melahirkan jiwa-jiwa yang selalu merasa tentram dan bersandar kepada-Nya.

2. Syukur dengan lisan untuk menjaga kesehatan mental

Syukur dengan lisan adalah menunjukkan pengakuan atas nikmat yang dimiliki berasal dari Allah.⁶¹ Mengakui nikmat yang telah Allah berikan adalah sebagai bentuk rasa syukur manusia yang telah diberikan nikmat, umumnya bentuk pengakuan syukur diaplikasikan dengan ungkapan-ungkapan pujian kepada Allah atau dengan cara berdzikir.

 $^{^{60}}$ Al-Ghazali, $Mutiara\ Ihya\ Ulumuddin,\ 125.$

⁶¹ Al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin*, 288.

Menurut Abd al-'Aziz Al-Dārini dzikir yang diucapkan dengan lisan untuk memuji Allah, namun lebih baik ketika hatinya berdzikir maka seluruh anggota tubuhnya akan ikut berdzikir, sehingga dalam setiap perbuatannya akan selalu mengingat Allah.⁶² Anjuran untuk selalu mengingat dan memuji Allah dengan berdzikir sebagai bentuk ungkapan syukur atas karunia dan nikmat yang diterima, sebagaimana firman-Nya:

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, berzdikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyakbanyaknya. 63

Dzikir dapat diartikan sebagai upaya jiwa dalam mengingat Allah dalam berbagai kesempatan. Dzikir dapat berperan sebagai psikoterapi terhadap berbagai penyakit fisik atau psikis. Adanya pendapat dari Dadang Hawari bahwa tanpa adanya do'a dan dzikir terapi medis tidak sempurna, dilain sisi do'a dan dzikir tanpa terapi medis tidak dapat efektif. Selaras dengan penjabaran di atas, menurut Afif Ansori pentingnya berzikir diantaranya untuk

⁶² Al-Darini, Terapi Menyucikan Hati, 61.

 $^{^{63}}$ al-Qur'an,33:41.

⁶⁴ Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis* (Jakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1997), 2.

membentuk kepribadian positif, mensejahterakan jiwa, serta membentuk perilaku positif individu dengan lingkungannya.⁶⁵

Sehingga dengan penyebutan ungkapan pujian kepada Allah secara terus menerus akan melahirkan energi positif dalam diri manusia dan membuang energi negatif yang merusak kesehatan fisik dan jiwa. Selain itu dzikir yang dilakukan secara konsisten akan mempengaruhi pola prilaku positif, karena lisan dan hati yang selalu mengingat serta memuji Allah akan menjadikan sebagai pondasi dalam menjaga diri manusia dari perilaku negatif. Dzikir dapat menjadi obat dalam mengatasi kegelisahan jiwa, sekalihgus dapat menumbuhkan ketentraman jiwa.

Dapat disimpulkan dzikir sebagai manifestasi syukur dengan lisan, yang dapat sebagai sarana untuk menjaga kesehatan mental manusia. Dzikir akan membuat manusia kembali mengingat Allah sehingga disaat mereka memiliki kenikmatan atau kesusahan akan selalu bersandar kepada-Nya.

3. Syukur dengan anggota tubuh untuk menjaga kesehatan mental

Syukur dengan anggota tubuh adalah menunjukkan ketaatan kepada Allah serta mempergunakan nikmat dalam hal yang Allah ridhai. Nikmat yang Allah berikan dalam hidup manusia tidak hanya berupa rezeki materi, tetapi juga meliputi

⁶⁵ Afif Ansori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2003), 78.

kesehatan, kecerdasan, potensi-potensi, penalaran, dan dalam beragam bentuk lainnya karena nikmat Allah sangat luas.

Di muka bumi manusia berperan sebagai khalifah yang harus bertanggung jawab atas relasi positif antara dirinya dengan Tuhannya (hablum min-Allah), relasi dengan dirinya sendiri dan orang lain (hablum minan-nas), dan relasinya dengan alam semesta (hablum minal 'alam). Ketaatan kepada Allah terlaksanakan dengan baik mampu mengemban amanah sebagai khalifah dengan baik, bukan malah sebaliknya. Menurut M. 'Utsman Najati ketakwaan akan menjadikan kekuatan yang mengarahkan manusia untuk berperilaku baik, memaksimalkan potensinya, dan menjaga dari perilaku buruk yang berdampak negatif. 66

Berarti syukur dengan anggota tubuh dapat diaplikasikan dengan perbuatan yang menunjukkan ketakwaan kepada Allah, dengan cara bermanfaat bagi dirinya, orang lain, dan lingkungannya. Selaras dengan pemikiran Zakiah Daradjat bahwa kesehatan mental manusia dapat terwujud apabila terdapat keselarasan antara fungsi kejiwaan dan kemampuan menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan.⁶⁷

Islam adalah agama yang mendorong umatnya untuk dapat terus mengembangkan potensi dirinya dalam ranah yang diridhai oleh Allah. menganjurkan pula umatnya untuk beraktivitas serta

⁶⁶ Muhammad 'Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahsin Muhammad (Bandung: Pustaka, 2004), 262.

⁶⁷ Daradjat, Kesehatan Mental, 23.

melarang umatnnya dalam bermalas-malasan. Sebagaimana firman-Nya:

Artinya: "Apabila salat (Jumat) telah dilaksanakan, bertebaranlah kamu di bumi, carilah karunia Allah, dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung". 68

Dilain sisi dalam teori Hirarki kebutuhan milik Abraham Maslow menyatakan bahwa dalam diri manusia terdapat naluriah untuk mengembangkan seluruh potensi dirinya semaksimal mungkin untuk mencapai kebahagiaan hidup. ⁶⁹ Menurut Maslow manusia pada dasarnya semua unik, memiliki bakat, dan memiliki kemauan untuk mencapai tingkat aktualisasi diri.

Bersyukur dengan anggota tubuh disini berarti mampu membuat manusia memaksimalkan potensi dirinya dalam ranah yang diridhai Allah, sehingga akan timbul kepercayaan diri dan pandangan baik terhadap dirinya. Pada saat tercipta pandangan positif terhadap dirinya (*Self image*), maka kesehatan mentalnya akan terjaga. mengingat *self image* adalah salah satu prinsip terciptanya kesehatan mental.

⁶⁸ al-Our'an, 62:10.

⁶⁹ Matt Jarvis, *Teori-Teori Psikologi*, terj. SPA-Teamwork (Bandung: Nusa Media, 2017), 96.

Dari sini terlihat bahwa syukur dengan anggota tubuh dapat menjadi sarana untuk menjaga kesehatan mental manusia. Manusia yang mempergunakan nikmat dalam ketaatan kepada-Nya, maka seluruh perbuatannya pasti akan bernilai positif baik dalam hal menjaga hubungannya dengan Allah, memanfaatkan nikmat dalam hal yang diridhai-Nya, memaksimalkan potensi, mampu memberikan kontribusi bagi orang lain dan masyarakat. Ketakwaan menjadi faktor utama untuk membentuk kematanagan dan keseimbangan kepribadian manusia, hingga akhirnya ketaatan akan mengantarkan menuju kebahagiaan dan kesehatan mental.

UIN SUNAN AMPEL S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan di atas dapat peneliti simpulkan menjadi tiga pokok kesimpulan yang didasarkan pada permasalahan utama dalam penelitian, diantaranya:

- 1. Dalam konsep Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah syukur didefinisikan sebagai pengakuan terhadap nikmat, memuji Allah karena nikmat-Nya, serta mempergunakan nikmat yang telah Allah berikan kepada hal-hal yang diridhai-Nya. Syukur dalam perspektif Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah didasarkan atas lima landasan yaitu ketundukan kepada Allah, mencintai-Nya, mengakui nikmat-Nya, memuji-Nya karena nikmat tersebut, dan tidak mempergunakan nikmat untuk hal yang dibenci-Nya. Kedudukan syukur dalam pandangan beliau dikatakan sebagai tingkatan tertinggi.
- 2. Syukur dengan kesehatan mental perspektif Islam dan ilmu Psikologi memiliki korelasi yang bersifat positif. Artinya kedua variabel tersebut memiliki nilai hubungan atau kaitan yang cukup erat ditinjau dari beberapa aspek seperti; landasan, peranan, manfaat, dan ciri-cirinya.
- 3. Relevansi konsep syukur Ibn Qoyyim al-Jaūziyyah dengan upaya menjaga kesehatan mental memiliki tingkat keefektifan tinggi dalam tinjauan perspektif Islam dan ilmu Psikologi. Syukur di sini dapat berperan sebagai metode atau sarana untuk memperkuat kesehatan

mental serta menekan semua emosi dan perilaku negatif yang akan memunculkan gangguan mental. Syukur dengan hati, lisan, dan anggota tubuh merupakan tiga cara dalam mengungkapkan syukur yang menjadi faktor dominan dalam upaya menjaga kesehatan mental manusia.

B. Saran

Menerapkan syukur dalam setiap kondisi sama pentingnya dengan sabar atas semua musibah, diberikan nikmat sedemikian besarnya maka sudah sepatutnya untuk senantiasa bersyukur kepada-Nya. Melalui pembahasan yang telah dipaparkan syukur mampu sebagai metode untuk menjaga kesehatan mental, untuk itu besar harapan peneliti untuk mampu mengingatkan kembali banyaknya manfaat syukur.

Peneliti berusaha dengan maksimal untuk menyelesaikan penelitian, namun penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu para peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengoptimalkan dan mengembangkannya untuk memperoleh kajian yang lebih baik.

RABA

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Darini, Abd Al-Aziz. *Terapi Menyucikan Hati*, terj.Ida Nursida dan Tiar Anwar Bahtiar. Bandung: Mizan, 2008.
- Al-Ghazali. *Ihya Ulumuddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid* 8, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah. Jakarta: Republika Penerbit, 2013.
- ——. Mutiara Ihya Ulumuddin, terj. Irwan Kurniawan. Bandung: Mizan, 2008.
- ——. Raudah Taman Jiwa Kaum Sufi, terj.Muhammad Lukman Hakiem. Surabaya: Risalah Gusti, 1995.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Ighatsatul Lahfan Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan*,terj. Hawin Murtadho dan Salafussin Abu Sayyid. Sukoharjo: Al-Qowam, 2001.
- ——. Jalaul Afham: Keutamaan Shalawat Nabi, terj.Arif Munandar. Solo: Al-Qowam, 2013.
- ——. *Keagungan Sabar dan Keutamaan Syukur*, terj. M. Alaika Salamullah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2005.
- . Kunci Kebahagiaan, terj. Abdul Hayyie. Jakarta: Akbar Media, 2004.
- ——. Madarijus Salikin, terj.Kathur Suhadi. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998.
- ——. *Manajemen Qalbu*, terj. Ainul Haris Umar Arifin. Jakarta: Darul Falah, 2007
- Al-Makki, Abu Thalib. *Quantum Qalbu: Nutrisi Untuk Hati*, terj. Ija Suntana Bandung: Pustaka Hidayah, 2008.
- Amin, Maulida Izattun. "Sufistic Phsychoteraphy: Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah." *Jurnal Arrosiri* Vol.21, No.2 (2021).
- Amin, Moh. Akhlak Terpuji. Jakarta: Kalam Mulia, 1997.
- Amin, Samsul Munir. *Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Amzah, 2012.
- An-Najar, Amin. Ilmu Jiwa dalam Tasawuf. Jakarta: Pustaka Azzam, 2004.
- Ansori, Afif. *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2003.
- Astriana, Syndi. "Konsep syukur Syekh 'Abd al Qādir al Jīlānī." Skripsi--UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Athaillah, Ibn. Mengapa Harus Berserah, terj. Fauzi Faisal Bahreisy. Jakarta:

- Serambi Ilmu, 2007.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. *Konseling Terapi*, terj. Sari Nurlita dan Miftahul Jannah. Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Bagir, Haidar. Buku Saku Filsafat Islam. Bandung: Mizan, 2006.
- Bantanie, Syafii Al. *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta: Qultum Media, 2009.
- Berlita, Diyah Ambar. "Hubungan Antara Sikap Syukur dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa MAN Yogyakarta." Skripsi--Universitas Negeri Yogyakarta, 2014.
- Daradjat, Zakiah. Kesehatan Mental. Jakarta: Haji Mas Agung, 1990.
- ——. Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental. Jakarta: Bulan Bintang, 1982.
- Ellisa, Fadiya. "Syukur dan Upaya Meningkatkan Self Esteem Perspektif Al-Ghazali." Skripsi--UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Engharianto, Desri Argi. "Syukur dalam Perspektif al-Qur'an." *Jurnal el-Qanuniy: Ilmu-Ilmu Kesyariahan dan Pranata Sosial* Vol.5, No. 2 (2019)
- Fahmi, Mustofa. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*, terj. Zakiah Daradjat. Jakarta: Bulan Bintang, 1997.
- Fathullah, Gullen. Kunci-Kunci Rahasia Sufi. Jakarta: Srigunting, 2001.
- Hardianti, Rani, dan Fathra Annis Nauli. "Hubungan antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru." *Jurnal Ners Indonesia* Vol.11, No. 2 (2021).
- Haryono, Daniel. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Media Pustaka Poenix, 2007.
- Hasyim, Ahmad Fuad. "Konsep Syukur Al-Ghazali dan Relevnsinya dengan Pendidikan Agama Islam." Skripsi--UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2005.
- Hawari, Dadang. *Do'a dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis*. Jakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1997.
- . Al-Qur'an: *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1995.
- Hiyadh, Abul. *Terjemah Minhajul Abidin Imam Al-Ghazali*. Surabaya: Mutiara Ilmu, 2012.
- Husaini, Said Husain. *Bertuhan Dalam Pusaran Zaman*, terj. Yusuf Anas. Jakarta: Citra, 2002.

- Jarvis, Matt. *Teori-Teori Psikologi*, terj.SPA-Teamwork. Bandung: Nusa Media, 2017.
- Kadir, Iqbal. Tulisan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. Jakarta: Pustaka Azzam, 2010.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahnya*. Surabaya: Halim, 2014.
- Mahfud, Choirul. "The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an." *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman* Vol.9, No. 2 (2014).
- Makmudi. "Pendidikan Jiwa Perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah." *Jurnal Pendidikan Islam* Vol.7, No.1 (2018).
- Margono. Metodelogi Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta, 1997.
- Maryam, Siti. "Konsep Syukur dalam Al-Qur'an (Studi Komparasi Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al Mishbāḥ)." Skripsi-- IAIN Tulungagung, 2018.
- Mujib, Abdul. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2002.
- Mulyana, Deddy. Metodelogi Penelitian Kulitatif. Bandung: Roesda Karya, 2004.
- Mustaqim, Abdul. Epistemologi Tafsir Kontemporer. Yogyakarta: LKis, 2011.
- Mustofa. Akhlak Tasawuf. Bandung: Pustaka Setia, 1999.
- Naim, Ngainum. Pengantar Studi Islam. Yogyakarta: Teras Pustaka, 2019.
- Najati, Muhammad 'Utsman. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj.Ahsin Muhamma. Bandung: Pustaka, 2004.
- ——. *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, terj.Wawan Djunardi Soffandi. Jakarta: Mustaqiim, 2003.
- Noerhidayatullah. Insan Kamil. Jakarta: Intimedia dan Nalar, 2002.
- Priadi, Budi Puspo. *Metode Evaluasi Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2009.
- Rahayu, Iin Tri. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Komtemporer*. Malang: UIN Malang Press, 2009.
- Rajab, Khairubbas. *Psikologi Agama*. Jakarta: Lentera Ilmu Cendikia, 2014.
- Setyawan, M Adin, dan Ridho Riyadi. "Persamaan Dan Perbedaan Syukur Menurut Psikologi Barat , Islam , Dan Budaya Jawa." *Jurnal Al-Muaddib* Vol.5, No. 2 (2020).

- Sholikin, Mohammad. 17 Jalan Mencapai Mahkota Sufi Syaikh Abdul Qadir al-Jailani. Yogyakarta: Mutiara Media, 2009.
- Sholikin, Muhammad. Sufi Modern. Jakarta: PT. Alex Media Kompitudo, 2013.
- Sudarto. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003.
- Sumadi, Tripto. *Buku Ajar Pengembangan Kompetensi Penulisan Ilmiah*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2020.
- Surachman, Winarto. *Perkembangan Pribadi dan Keseimbangan Mental*. Bandung: Jameers, 1980.
- Sururin. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2004.
- Taufiq, Muhammad Izzudin. *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islami*, terj. Sari Nurlita. Jakarta: Gema Insani, 2006.
- Wattles, Wallance D. *The Science of Getting Rich*, terj.Susi Purwoko. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Yulianti, Cucu. "Makna Syukur Dan Ciri-Cirinya Dalam Tafsir Al-Munir: Analisis Terhadap Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Zuhaili." Skripsi--UIN Sunan Gunung Djati, 2018.

UIN SUNAN AMPEL S U R A B A Y A