

**RELASI *POST POWER SYNDROME* DENGAN KESEHATAN  
MENTAL PERSPEKTIF PSIKOSUFISTIK AL GHAZALI**

**SKRIPSI**

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



Oleh:

**MAUDY ZIYADATUL KHOIR**

**NIM: E97219077**

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

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya:

Nama : Maudy Ziyadatul Khoir

NIM : E97219077

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 26 Juni 2023



Maudy Ziyadatul Khoir  
NIM. E97219077

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi berjudul "*Relasi Post Power Syndrome dengan Kesehatan Mental Perspektif Psikosufistik Al Ghazali*" yang ditulis oleh Maudy Ziyadatul Khoir ini telah disetujui pada tanggal 26 juni 2023

Surabaya, 26 juni 2023

Pembimbing



**Dra. Khodijah, M.Si**  
NIP. 196611101993032001

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “*Relasi Post Power Syndrome dengan Kesehatan Mental Perspektif Psikosufistik Al Ghazali*” yang ditulis oleh Maudy Ziyadatul Khoir ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 5 juli 2023

Tim penguji:

1. Dr.Khadijah, M.si

2. Dr. Tasmuji, M.Ag

3. Dr. Suhermanto, M. Hum

4. Syaifulloh Yazid, MA



Surabaya, 5 juli 2023



Dr. Abdul Kadir Rivadi, Ph.D  
NIP. 1970081320050110031



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

**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](mailto: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:

Nama : Maudy Ziyadatul Khoir  
NIM : E97219077  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan filsafat/Tasawuf dan psikoterapi  
E-mail address : [maudyziyya@gmail.com](mailto:maudyziyya@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

Relasi Post Power Syndrome dengan Kesehatan Mental Perspektif Psikosufistik Al Ghazali

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 7 Juli 2023

Penulis

(Maudy Ziyadatul Khoir)  
*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

JUDUL : Relasi *Post Power Syndrome* dengan Kesehatan Mental Perspektif Psikosufistik Al Ghazali

Nama : Maudy Ziyadatul Khoir

NIM : E97219077

Pembimbing : Dra. Khodijah, M. Si

Penelitian ini mencoba mengungkap bahwa *post power syndrome* merupakan salah satu gangguan mental yang ada keterkaitannya dengan gangguan mental dalam kesehatan mental perspektif Psikosufistik Al Ghazali. *Post power syndrome* umumnya dialami orang-orang yang tidak bisa menerima kenyataan telah kehilangan masa kejayaannya. Permasalahan utama pada skripsi ini adalah apa pengertian *post power syndrome* menurut psikosufistik Al Ghazali, bagaimana relasi antara *post power syndrome* dengan kesehatan mental perspektif psikosufistik Al Ghazali, serta bagaimana implementasi psikosufistik Al Ghazali untuk mengatasi *post power syndrome*. Untuk memperjelas penelitian ini, penulis memanfaatkan metode studi kepustakaan atau *library research*. Teknik pengumpulan data dalam skripsi ini adalah dengan menggunakan teknik dokumentasi karya-karya Al Ghazali yang berhubungan dengan psikosufistiknya serta karya-karya ilmiah yang berhubungan dengan deskripsi mengenai *post power syndrome*. Kemudian dianalisis menggunakan *content analysis* atau analisis isi dokumen. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dalam skripsi ini, *post power syndrome* dengan kesehatan mental perspektif Al Ghazali memiliki relasi yang positif dengan penyakit hati mencintai kedudukan dalam perspektif Al Ghazali ditinjau dari berbagai aspek seperti ciri-ciri, faktor penyebab, dan gejala. Akan tetapi pada dasarnya tidak dapat dipungkiri bahwa *post power syndrome* merupakan gangguan psikologis sedangkan mencintai kedudukan merupakan faktor penyebab terjadinya *post power syndrome* dan akan menjadi penyakit yang lebih serius jika tidak segera diberi penanganan.

**Kata Kunci:** *Post Power Syndrome*, Al Ghazali, Kesehatan Mental

## DAFTAR ISI

<b>RELASI <i>POST POWER SYNDROME</i> DENGAN KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF PSIKOSUFISTIK AL GHAZALI.....</b>	<b>1</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN PUBLIKASI.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Penelitian Terdahulu.....	10
F. Metodologi.....	17
G. Sistematika Pembahasan.....	21
<b>BAB II <i>POST POWER SYNDROME</i> DAN PSIKOSUFISTIK .....</b>	<b>24</b>
A. Post Power Syndrome.....	24
1. Pengertian.....	24
2. Faktor penyebab <i>post power syndrome</i> .....	29
3. Gejala <i>post power syndrome</i> .....	31
4. Ciri-ciri <i>post power syndrome</i> .....	33
5. Cara mengatasi <i>post power syndrome</i> .....	34
B. Kesehatan Mental .....	36
1. Pengertian.....	36

2.	Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental .....	39
3.	Indikator Kesehatan Mental .....	42
4.	Cara Menjaga Kesehatan Mental.....	43
C.	PSIKOSUFISTIK .....	45
<b>BAB III</b>	<b>BIOGRAFI DAN PSIKOSUFISTIK AL GHAZALI .....</b>	<b>48</b>
A.	Riwayat Hidup Al Ghazali .....	48
B.	Karya.....	51
C.	Psikosufistik Al Ghazali .....	54
1.	<i>Al nafs</i> .....	56
2.	<i>Al rūh</i> .....	59
3.	<i>Al qalb</i> .....	60
4.	<i>Al ‘aql</i> .....	61
D.	Kesehatan Mental Menurut Al Ghazali .....	63
<b>BAB IV</b>	<b>ANALISIS <i>POST POWER SYNDROME</i> DENGAN KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF PSIKOSUFISTIK AL GHAZALI .....</b>	<b>67</b>
A.	Pengertian <i>Post Power Syndrome</i> dalam Kesehatan Mental Perspektif Psikosufistik Al Ghazali .....	67
B.	Relasi <i>Post Power Syndrome</i> dengan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikosufistik Al Ghazali .....	71
C.	Implementasi Psikosufistik Al Ghazali Sebagai Cara Untuk Mengatasi <i>Post Power Syndrome</i> .....	74
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>77</b>
A.	Kesimpulan.....	77
B.	Saran .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>79</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu..... 10

Tabel 4. 1 Persamaan *Post Power Syndrome* Dengan Mencintai Kedudukan ..... 72



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam berbagai penelitian psikologi banyak ditemukan bahwa kehilangan pekerjaan menyebabkan berbagai gangguan mental baik ringan maupun berat. Munculnya gangguan mental setelah kehilangan pekerjaan tidak hanya disebabkan oleh kepentingan material akan tetapi juga berdasarkan kepentingan non material seperti berinteraksi dengan orang lain<sup>1</sup>. Salah satu gangguan kesehatan mental yang dialami seseorang yang terdampak PHK, serta umumnya dialami oleh orang yang telah memasuki masa pensiun adalah *post power syndrome*<sup>2</sup>. Kesehatan psikologis merupakan komponen vital dalam kehidupan, mengingat dengan kesejahteraan psikologis, seseorang akan mampu menjalani hidupnya dengan damai dan tenang. Kesejahteraan psikologis secara keseluruhan dapat diartikan sebagai keadaan pikiran yang khas dan memiliki inspirasi untuk melanjutkan kehidupan yang berkualitas (sebagai satu dengan kualitas yang ketat dan sosial), baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pekerjaan atau ahli, maupun kehidupan yang berbeda. bagian dari kehidupan<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Susi Sulastris dan Dede, "Pengaruh Pemutusan Hubungan Kerja ( PHK ) dan Potong Gaji Terhadap Kesehatan Mental Karyawan UMKM di Lampung Timur pada Era Pandemic Covid 19," *jurnal manajemen dan bisnis kreatif* 7, No. 1 (2020), 6.

<sup>2</sup> J. Tirta Sutarto dan C. Ismulcokro, *Pensiun Bukan Akhir Segalanya* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), 7.

<sup>3</sup> Khamidah, "Konsep Kesehatan Mental di Era Revolusi Industri 4.0 dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam (Kajian Buku Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama Karya Syamsu Yusuf LN)" (Skripsi, Fakultas Tarbiah dan Keguruan, Universitas Sains Al-Qur'an, 2022), 5.

Menurut Dadang Hawari seorang spesialis kesehatan mental mengatakan, meskipun *post power syndrome* merupakan gangguan mental ringan akan dapat berubah menjadi gangguan mental yang cukup serius karena dapat berubah menjadi penyakit fisik serius. Bahkan pada beberapa kasus penderita *post power syndrome* dapat mengakibatkan kematian (*sudden death syndrome*) akibat tidak terdeteksi gejalanya serta tidak diberikan penanganan yang tepat<sup>4</sup>. Gejala yang dialami seorang dengan *post power syndrome* menyebabkan perubahan persepsi seseorang terhadap lingkungan sosial. Tingginya angka pemberhentian hubungan kerja pada karyawan selama masa pandemi hingga saat ini menyebabkan banyak masyarakat Indonesia terancam mengalami gangguan *post power syndrome* tidak hanya pada masyarakat dengan usia lansia<sup>5</sup>.

*post power syndrome* merupakan salah satu gangguan mental, dimana seseorang yang biasa hidup dengan kekuasaan yang pernah didapatkannya belum bisa menerima kenyataan apabila dia sudah tidak lagi memiliki kekuasaan. Banyak sekali orang yang menjadikan pekerjaannya sebagai wujud aktualisasi diri serta tujuan hidupnya<sup>6</sup>. Perubahan-perubahan perilaku seseorang dengan *post power syndrome* umumnya memperlihatkan bahwa seseorang dengan jabatan tinggi sedang dalam

---

<sup>4</sup> Ellik Widiana, “*Post Power Syndrome* Pada Mantan Pemimpin Organisasi Mahasiswa Intra Kampus Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” (UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016), 23.

<sup>5</sup> Dadang Hawari, *Al Qur'an : Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1999), 215.

<sup>6</sup> Muhamad Nuramdani, “*Post Power Syndrome: Gejala dan Cara Mengatasi Masalah Mental Pasca-Pensiun Baca Lebih Lanjut di Doktersehat: Post power syndrome: Gejala dan Cara Mengatasi Masalah Mental Pasca-Pensiun,*” *Doktersehat.com*, Last Modified 2022, Accessed November 17, 2022, <https://Doktersehat.Com/Psikologi/Post-Power-Syndrome/>.

keadaan stres dan depresi. Dalam sebuah ceramah tentang penyesuaian manusia dalam pergaulan pada zaman kontemporer, seorang psikiater bernama *O'Connor* mengklaim bahwa orang dengan *post power syndrome* sering gagal melihat perubahan yang signifikan<sup>7</sup>.

Kartini Kartono juga memberikan pendapatnya mengenai *post power syndrome* bahwa, *post power syndrome* adalah suatu kecenderungan mengalami tekanan psikologis yang membuat munculnya gangguan gejala-gejala fisik, karena seseorang yang mengalami *post power syndrome* sudah tidak lagi memiliki kekuasaan, tidak memiliki ketenaran, atau tidak lagi memiliki pekerjaan. Tekanan psikologis yang dialami seseorang mengakibatkan beberapa gejala fisik hingga gangguan sosial pada penderitanya, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari penderita maupun lingkungan sekitarnya. Satu dari sekian banyak pemicu yang paling utama terjadinya *post power syndrome* adalah pemutusan hubungan kerja baik itu dilakukan karena pensiun atau kebijakan perusahaan untuk mengurangi jumlah karyawannya. Apabila seseorang sebelumnya telah memiliki jabatan atau pengaruh yang cukup besar pada masa kerjanya akan merasa kehilangan hingga muncul gangguan psikis yang harusnya tidak perlu terjadi<sup>8</sup>.

Menurut Abraham Maslow *post power syndrome* merupakan suatu kegagalan dari kebutuhan aktualisasi diri seseorang. Pada saat seseorang telah mencapai sesuatu, seseorang akan berusaha untuk terus mengaktualisasikannya hingga sempurna baik itu

---

<sup>7</sup> Ibid., 216.

<sup>8</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental* (Bandung: Mandar Maju, 2000), 231.

keterampilan maupun kemampuan yang dimilikinya untuk mendapatkan apa yang ingin dicapai. Sayangnya jabatan yang tinggi atau ketenaran yang dimiliki seseorang tidak akan selamanya dapat dinikmati<sup>9</sup>. Abraham Maslow mengidentifikasi landasan hierarki kebutuhan manusia ke dalam lima tingkatan dasar kebutuhan, yaitu kebutuhan fisiologis, keselamatan dan keamanan, cinta dan rasa memiliki, harga diri, aktualisasi diri.

Berdasarkan konsep Abraham Maslow mengenai hierarki kebutuhan dasar manusia, persyaratan mendasar mengatur diri mereka sendiri dalam hierarki yang cukup jelas. Akibatnya, kebutuhan akan rasa aman lebih penting daripada kebutuhan akan cinta, karena ketika kedua keinginan tidak terpenuhi, kebutuhan akan rasa aman mengambil alih organisme dalam beberapa cara yang dapat diamati. Dalam hal ini, kebutuhan fisiologis (yang juga diatur dalam hierarki) lebih penting daripada kebutuhan akan rasa aman, cinta, harga diri, dan keinginan untuk aktualisasi diri. Pada gilirannya, kebutuhan ini lebih penting daripada kebutuhan akan rasa aman, cinta, harga diri, dan keinginan dasar manusia lainnya<sup>10</sup>.

Umumnya gejala *post power syndrome* akan terlihat pada orang-orang yang telah memiliki pengaruh besar sebelumnya baik itu dalam pekerjaan atau organisasi. Selain itu umumnya seseorang dengan gangguan *post power syndrome* akan merasa

---

<sup>9</sup> Helen Graham, *Psikologi Humanistik : dalam Konteks Sosial, Budaya dan Sejarah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 58.

<sup>10</sup> Abraham H. Maslow, *Motivation And Personality* (New York: Harper & Row, Publishers, Inc., 1970), 97.

lebih kesepian dari sebelumnya<sup>11</sup>. Orang dengan gangguan *post power syndrome* akan selalu dikelilingi perasaan kecewa, kesepian, takut hingga putus asa dikarenakan tidak siap menerima perubahan yang terjadi. Sayangnya gejala *post power syndrome* tidak bisa dirasakan sendiri oleh penderitanya. Kehadiran orang-orang terdekat akan sangat mempengaruhi proses penyembuhan orang dengan gejala *post power syndrome*<sup>12</sup>.

Salah satu kebutuhan utama manusia adalah kebutuhan mencintai dan dicintai, rasa aman dan terlindungi, keinginan untuk dihargai, dihormati dan lain-lain kebutuhan afeksional. Seseorang yang kehilangan akan kebutuhan afeksional tersebut (*loss of love object*) dapat jatuh dalam depresi<sup>13</sup>. Al Ghazali mengelompokkan perilaku yang merusak menjadi delapan bagian, yaitu: syahwat perut dan kelamin, rusaknya lisan, marah iri dan dengki, mencintai dunia, mencintai harta dan pelit, mencintai jabatan dan suka pamer, membanggakan diri dan sombong, serta menipu orang lain. Menurut Al Ghazali jiwa manusia hanya menyukai pujian, sebab pujian menciptakan perasaan bahagia dan jiwa menyukai kebahagiaan. Kecintaan seseorang terhadap jabatan, ketenaran, dan kecantikan atau ketampanan juga dapat menimbulkan penyakit hati. Hati merupakan tempat kecerdasan dan kearifan seseorang. Untuk itu kecerdasan hati juga perlu diasah agar kehidupan seseorang tetap seimbang.

---

<sup>11</sup> Abdul Rahmat, "Post-Power Syndrome dan Perubahan Perilaku Sosial Pensiunan Guru," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, No. 1 (2016), 80.

<sup>12</sup> Fauziyyah M. Husn, "Metode Logoterapi untuk Mengatasi *Post Power Syndrome* Ketakutan" (UIN Sunan Gunung Djati, 2017), 30.

<sup>13</sup> Hawari, *Al Qur'an : Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, 57.

Al Ghazali mengistilahkan bahwa, orang yang sakit jiwanya adalah orang yang memiliki akhlak yang buruk. Sebaliknya orang yang sehat jiwanya adalah orang yang memiliki akhlak yang mulia. Sifat-sifat buruk seperti yang telah dijelaskan pada paragraf sebelumnya menurut kesehatan mental dalam perspektif psikosufistik Al Ghazali, hal tersebut dapat dianggap sebagai penyebab dari gangguan kejiwaan karena sifat-sifat tersebut pembawa kepada ketidaktentraman jiwa atau menurut istilah psikosufistik Al Ghazali sifat-sifat itu membawa kepada kebinasaan (*al muhlikat*)<sup>14</sup>.

Kita bisa menarik kesejajaran antara definisi atau sikap yang mendasari pendapat tasawuf dalam penyakit hati dan *post power syndrome* dari penjelasan sebelumnya. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan pembahasan lebih lanjut mengenai *post power syndrome* dari kacamata tasawuf sehingga dapat didapatkan kesimpulan bahwa *post power syndrome* memiliki relasi dengan mental dan rohani, sehingga dapat memperoleh solusi yang tepat. Tasawuf digunakan untuk memeriksa penyakit mental sehingga obat yang tepat dapat diidentifikasi dan dapat ditemukan bahwa kondisi tersebut ada hubungannya dengan pikiran dan jiwa. Contoh gangguan kepribadian *post power syndrome* akan dieksplorasi lebih jauh dari perspektif tasawuf, di mana perkembangan penyakit *post power syndrome* terkait dengan variabel spiritual serta mental dan lingkungan.

Al Ghazali menekankan keharmonisan hubungan dan stabilitas emosional keduanya sama-sama penting untuk kesejahteraan jasmani dan rohani. Tujuan

---

<sup>14</sup> Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam* (Jakarta: Ruhama, 1994), 119.

menyeimbangkan urusan dunia dan akhirat adalah untuk hidup secara utuh sebagai seorang hamba di dunia tanpa menjadi terikat secara emosional dengannya atau melupakan sifat sejati dan tujuan spiritual seseorang<sup>15</sup>. Sesuai dengan analisis yang telah dilaksanakan oleh peneliti terhadap pemikiran kesehatan mental dalam psikosufistik Al Ghazali yang terdapat dalam kitab terjemahan *ihya ulumu ad dīn* yang beberapa dijelaskan dalam bahasan “Bahaya Lidah” dan juga dijelaskan pada bahasan “Marah, Dengki dan Iri Hati”, “Tercelanya Dunia”, “Tercelanya Harta dan Kekikiran”, “Tercelanya Mencari Kemegahan dan Riya”, “Tercelanya Sombong dan Ujub”, dan “Tercelanya Keterpedayaan”. Semua itu merupakan bagian dari sub bab yang ada di dalam karya Al Ghazali dalam *Ihya’ ulum addīn*<sup>16</sup>.

Kita dapat mengenali kesejajaran antara pengetahuan atau sikap yang mendasari *post power syndrome* dan penyakit hati dalam tasawuf dari penjelasan sebelumnya. Oleh karena itu, penting untuk membahas penyakit mental melalui perspektif tasawuf untuk menemukan bahwa kondisi tersebut memiliki komponen yang berkaitan dengan alam mental dan spiritual dan untuk menemukan solusi yang tepat. Seperti pada khusus gangguan kepribadian *post power syndrome* akan digali oleh peneliti dari perspektif tasawuf, di mana penyakit *post power syndrome* tidak hanya disebabkan oleh variabel mental dan lingkungan tetapi juga dipengaruhi oleh unsur spiritual.

---

<sup>15</sup> Khoirul Anam, “Psikosufisme dalam Tafsir Ishari” (Tesis, Pascasarjana, UIN Sunan Ampel, 2019), 72.

<sup>16</sup> Bahrun Abu Bakar, *Terjemah Ringkasan Ihya’ Ulumuddin* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2016), 303.

Karena kesamaan-kesamaan seperti yang telah disebutkan sebelumnya, maka peneliti ingin mendalami lebih jauh mengenai *post power syndrome* dalam perspektif psikosufistik Al Ghazali dengan judul penelitian “Relasi *Post Power Syndrome* dengan Kesehatan Mental Perspektif Psikosufistik Al Ghazali ”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini berkonsentrasi pada poin-poin psikosufistik perspektif Al Ghazali terkait bahaya mencintai kedudukan dengan gangguan mental *post power syndrome*. Supaya pembahasan dalam penelitian ini tetap pada topik yang telah dimaksudkan sebelumnya serta, secara efektif dapat dengan cepat dalam memecahkan masalah tersebut. Di sini peneliti memunculkan rumusan masalah agar pembahasan ini tidak keluar konteks, yaitu:

1. Apa pengertian *post power syndrome* dalam kesehatan mental perspektif psikosufistik Al Ghazali?
2. Bagaimana relasi *post power syndrome* dengan kesehatan mental dalam perspektif psikosufistik Al Ghazali?
3. Bagaimana implementasi psikosufistik Al Ghazali sebagai cara untuk mengatasi *post power syndrome*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk memberikan jawaban atas rumusan masalah penelitian ini, sehingga peneliti menetapkan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengertian *post power syndrome* dalam kesehatan mental perspektif psikosufistik Al Ghazali.
2. Untuk mengetahui relasi gangguan *post power syndrome* dengan kesehatan mental dalam perspektif psikosufistik Al Ghazali.
3. Untuk mengetahui implementasi psikosufistik Al Ghazali cara mengatasi *post power syndrome* sebagai gangguan kesehatan mental.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu membawa manfaat bagi semua pihak baik secara teoritis maupun praktis, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini termasuk bidang disiplin ilmu Tasawuf Psikoterapi yang juga mencakup spiritualitas, tasawuf, psikologi, dan psikoterapi. Melalui penelitian ini diharapkan dapat untuk dijadikan referensi penelitian teoritis selanjutnya tentang studi tasawuf dan psikoterapi yang terkait dengan *post power syndrome* baik dalam karya tulis maupun dalam studi lapangan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini berkonsentrasi terhadap isu *post power syndrome* dalam kaitannya dengan psikosufistik perspektif Al Ghazali mengenai bahaya mencintai kedudukan. Oleh sebab itu dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi masyarakat karena dapat digunakan sebagai rujukan

dalam mengatasi persoalan-persoalan terkait *post power syndrome* berdasarkan kepada psikosufistik pemikiran Al Ghazali.

### E. Penelitian Terdahulu

Tentu saja penelitian ini memiliki keterkaitan dengan kajian dan referensi lain yang dapat memberikan pemahaman baru mengenai kajian yang sedang diteliti, sehingga peneliti dapat menemukan gambaran mengenai topik pembahasan yang dapat dijadikan acuan bahan rujukan untuk kesempurnaan penelitian ini. Banyaknya penelitian yang membahas mengenai *post power syndrome*, penulis mencoba mengeksplorasi lebih jauh agar tidak terjadi plagiasi dalam penelitian ini. Berikut merupakan beberapa penelitian yang dapat menjadi pondasi bagi penelitian ini.

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu

No	JUDUL PENELITIAN	PENELITIAN	METODE PENELITIAN	HASIL
1.	<i>Hubungan Zuhud dengan Post Power Syndrome pada Pensiunan PNS di PWRI Kecamatan Sambong</i>	Skripsi, Risma Husnia UIN Walisongo 2022	Kuantitatif	Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa variabel <i>post power syndrome</i> PWRI Sambong Blora tergolong ke dalam golongan <i>low level</i> . Hal ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang terbilang cukup kuat

	<i>Kabupaten Blora</i>			antara <i>post power syndrome</i> dengan zuhud pada pensiunan PNS PWRI Kecamatan Sambong Kabupaten Blora. Hubungan terbalik menjelaskan bahwa <i>post power syndrome</i> responden menurun dengan meningkatnya sikap zuhud. Sebaliknya, responden mengalami tingkat <i>post power syndrome</i> yang lebih tinggi maka semakin rendah tingkat zuhud mereka <sup>17</sup> .
2.	<i>The Dynamics of Spirituality in The Old Age: The Perspective of Maqashid Al-Shariahand Psychology</i>	Jurnal, Mubasirun IAIN Salatiga 2021	Kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>mashlahah</i> (manfaat) yang menjadi titik temu antara teori <i>Maqashid al-Shari'ahan</i> dan Psikologi menjadi kebutuhan dasar masyarakat pensiunan.

<sup>17</sup> Risma Husnia, "Hubungan Zuhud dengan *Post Power Syndrome* pada Pensiunan PNS di PWRI Kecamatan Sambong Kabupaten Blora" (Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, 2022).

				Di masa tua mereka, komunitas pensiun justru memperkuat spiritualitas mereka. Faktor penguatan spiritualitas mereka adalah motivasi pemenuhan kebutuhan dunia dan akhirat, bebas dari konflik sosial, serta penghargaan dan penghormatan dari masyarakat sekitar karena pengabdian dan keteladanan mereka (kebaktian sosial dan kepemimpinan) <sup>18</sup> .
3.	<i>Hubungan Tingkat Spiritualitas Pada Lansia dengan Post Power Syndrome di Balai Sosial Lanjut Usia</i>	Jurnal, Hariawan Junardi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan HAMZAR 2021	Kuantitatif	Dengan 26 orang responden didapatkan hasil bahwa lansia dengan spiritualitas yang tinggi dapat mengurangi potensi mengalami <i>post power syndrome</i> . Untuk itu berdasarkan penelitian ini dapat

<sup>18</sup> Mubasirun and Sa'adi, "The Dynamics of Spirituality in The Old Age: The Perspective Of Maqashid Maqashid Al-Shariah and Psychology," *Akademika: Jurnal Pemikiran Islam* 26, No. 1 (2021): 6.

	(BSLU) <i>Mandalika Mataram</i>			disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara gangguan <i>post power syndrome</i> dengan tingkat spiritualitas lansia di Balai Sosial Usia Lanjut (BSLU) <sup>19</sup> .
4.	<i>Konseling Individual Terhadap Karyawan Yang Mengalami Post Power Syndrom Akibat Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) (Studi Kasus Di Perusahaan Krakatau Steel Kota Cilegon)</i>	Skripsi, Nia Firdayanti UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2020	Kualitatif	Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa dengan konseling individual seseorang dapat menurunkan rasa cemas yang diakibatkan oleh gangguan <i>post power syndrome</i> . Sehingga seseorang yang sebelumnya merasa tidak bergairah menjalani hidup menjadi lebih bergairah dan percaya diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik <sup>20</sup> .

<sup>19</sup> Hariawan Junardi, "Hubungan Tingkat Spiritualitas pada Lansia dengan *Post Power Syndrome* di Balai Sosial Lanjut Usia (BSLU) Mandalika Mataram," *Journal Scientic Of Mandalika* 2, No. 2 (2021): 94–97.

<sup>20</sup> Nia Firdayanti, "Konseling Individual Terhadap Karyawan yang Mengalami *Post Power Syndrome* Akibat Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) (Studi Kasus di Perusahaan Krakatau Steel Kota Cilegon)" (Skripsi, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2019).

5.	Psikosufisme <i>Al Hartih Al-Muhasibi: Terapi Taswuf Terhadap Megalomania</i>	Skripsi, Diny Farodisa UIN Sunan Ampel 2020	Kualitatif	Menurut temuan penelitian ini, rumusan tasawuf <i>al-ârith al-Muâsibî</i> cocok untuk digunakan sebagai bentuk pengobatan gangguan megalomania <sup>21</sup> .
6.	<i>Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental Pada Era Revolusi Industri 4.0</i>	Jurnal, Linur Ficca Agustina 2019	Kualitatif	Revolusi industri mengakibatkan pengaruh yang positif dan negatif. Pendidikan kesehatan jiwa sangat dibutuhkan di masa yang dirupsi ini untuk menghentikan munculnya penyakit kesehatan jiwa. Implementasi awal dan integrasi pendidikan kesehatan mental berbasis komunitas, berbasis keluarga, dan akademik diperlukan <sup>22</sup> .

<sup>21</sup> Diny Farodisa, "Psikosufisme Al-Hârith Al-Muâsibî: Terapi Tasawuf Terhadap Megalomania" (Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel, 2020).

<sup>22</sup> Linur Ficca Agustina, "Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental pada Era Revolusi Industri 4.0," *Liwa 'ul Dakwah* IX, no. 2 (2019): 115–130.

7.	<i>Hubungan Kebersyukuran dengan Post Power Syndrome Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS)</i>	Skripsi, Dhesy Nurindah Dwi Pawistri UII Yogyakarta 2018	Kuantitatif	Pada penelitian ini didapatkan menggunakan Teknik korelasi <i>product moment</i> milik seperman, bahwa ada keterkaitan yang cukup erat antara sikap kebersyukuran pensiunan pegawai negeri sipil dengan <i>post power syndrome</i> . Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis awal yang terdapat pada riset ini dapat disetujui <sup>23</sup> .
8.	<i>Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Post Power Syndrome pada Guru</i>	Tesis, Faizal Ramadhan Syah Pusadan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2018	Kuantitatif	Temuan dalam riset ini menunjukkan bagaimana keterkaitan terbalik yang substansial antara sikap religiusitas serta kontrol emosi dengan gangguan

<sup>23</sup> Dhesy Nurindah Pawistri, "Hubungan Kebersyukuran dengan *Post power syndrome* pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS)," (Skripsi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, 2018).

	<i>Menjelang Pensiun</i>			mental <i>post power syndrome</i> <sup>24</sup> .
9.	<i>The Existential Communities Play Therapy to Increase Self-Acceptance in the Elderly with Post-Power Syndrome</i>	Jurnal, Rizki Wira Paramita, Fatimah Azzahra, Dwi Martha Ramadhani, Rifdha Wahyuni, Alif Aulia Masfufah Universitas Muhammadiyah ah Malang pada tahun 2018	Kuantitatif	Berdasarkan hasil asesmen dengan menggunakan wawancara, observasi dan pengukuran dengan <i>post power syndrome</i> dan kuesioner penerimaan diri, didapatkan bahwa subjek mengalami <i>post power syndrome</i> yang termasuk dalam adjustment disorder dengan gangguan campuran emosi dan perilaku. Hasil intervensi pada klien menunjukkan peningkatan diri yang dapat ditandai dengan semangat klien dalam menjalani aktivitas kesehariannya, selain itu klien juga menjadi lebih banyak tersenyum serta dapat melihat kehidupan

<sup>24</sup> Faizal Rahmadan Syah Pusadan, "Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan *Post power syndrome* pada Guru Menjelang Pensiun," *Publikasi Naskah Psikologi* (Universitas Muhammadiyah Surakarta program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014).

				menjadi lebih indah dan mampu memotivasi dirinya sendiri maupun dalam kelompok <sup>25</sup> .
--	--	--	--	--

Setelah adanya uraian singkat dari berbagai penelitian sebelumnya ditemukan adanya kesesuaian tema dengan tema penelitian yang akan dilakukan yakni, sama-sama membahas mengenai gangguan mental *post power syndrome*. Meski terdapat beberapa kesamaan ada juga pembaruan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang pernah ada sebelumnya. Perbedaan tersebut merupakan, penelitian ini mencoba mengungkap bahwa *post power syndrome* merupakan salah satu gangguan mental yang ada keterkaitannya dengan gangguan mental dalam kesehatan mental perspektif Psikosufistik Al Ghazali di dalam kitab *ihya ulumu ad dīn*.

## F. Metodologi

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang empiris dan memadai diperlukan pengamatan dengan cara yang ilmiah agar penelitian tersebut dapat dipertanggungjawabkan. Untuk dapat mengumpulkan dan menganalisis data dengan lebih efisien dan serasi dengan tujuan dari suatu penelitian diperlukan metode penelitian. Melalui metodologi penelitian penulis akan lebih mudah menentukan

<sup>25</sup> Rizki Wira Paramita dkk., "The Existential Communities Play Therapy to Increase Self-Acceptance in The Elderly With Post-Power Syndrome," *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)* 304, No. 4 (2019): 171–173.

langkah-langkah yang akan dilaluinya selama proses penelitian, sehingga peneliti dapat melalui penelitian dengan mudah dari awal sampai akhir<sup>26</sup>.

### 1. Jenis Penelitian

Sama halnya dengan penelitian lain yang meneliti budaya, kehidupan sosial, dan perilaku manusia, penelitian ini juga menggunakan penelitian kualitatif. Karena penelitian ini berfokus pada gejala atau fenomena masyarakat, maka dipilihlah teknik kualitatif. untuk memiliki pemahaman menyeluruh tentang bagaimana menyelesaikan permasalahan yang berhubungan dengan topik penelitian<sup>27</sup>. Dengan digunakannya pendekatan kualitatif diharapkan mampu menghasilkan penelitian yang menggambarkan dengan jelas relasi *post power syndrome* dengan kesehatan mental menurut psikosufistik Al Ghazali yang kemudian dianalisis dan diambil kesimpulan berdasarkan data yang aktual<sup>28</sup>.

Salah satu contoh teknik penelitian kualitatif yang tidak selalu memerlukan perjalanan langsung ke lapangan untuk memperoleh sumber data adalah penelitian kepustakaan atau *library research*. Istilah "penelitian perpustakaan" juga mengacu pada penelitian yang semata-mata bergantung pada sumber tertulis, termasuk temuan dari penelitian yang dipublikasikan dan tidak dipublikasikan. Penelitian yang melibatkan penggunaan perpustakaan, juga dikenal sebagai penelitian perpustakaan atau *library research*, mengacu pada sejumlah tugas yang melibatkan

---

<sup>26</sup> S. Nasution, *Metode Research* (Bandung: Jemmars, 1991), 33.

<sup>27</sup> Heribrus Sutopo, *Pengantar Penelitian Kualitatif* (Surakarta: Pusat Penelitian USM, 1988), 40.

<sup>28</sup> Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (Makasar: Syakir Media Press, 2021), 28.

metode untuk mengumpulkan data dari perpustakaan, membaca dan merekam bahan pustaka, dan menganalisis bahan tersebut. Kegiatan ini tidak bisa dipisahkan dari koleksi perpustakaan berupa media elektronik, dokumen, serta media cetak yang memiliki keterkaitan dengan perpustakaan<sup>29</sup>.

## 2. Sumber Data

Aktivitas penelitian tentunya tidak dapat dipisahkan dengan keberadaan data. Sebagai bahan baku utama suatu penelitian yang memberikan gambaran secara spesifik mengenai obyek yang akan diteliti. Data suatu penelitian dapat didapatkan dari sumber-sumber yang telah dihimpun dengan berbagai macam teknik pada masa penelitian. Berdasarkan sumbernya data terbagi menjadi dua jenis yaitu, sumber data primer dan sumber data sekunder.

- a. Data primer adalah data yang didapatkan peneliti dari sumber datanya, disebut juga dengan data asli. Data primer pada penelitian ini yaitu kitab *Ihya Ulum Ad Dīn*, sebuah karya fenomenal Al Ghazali. Penegasan Imam Al-Ghazali dalam kitab ini yang akan menjadi inti temuan penelitian ini. kitab *Ihya Ulum Ad Dīn* dikenal berisi tentang konsep psikosufistik Al Ghazali. Seperti telah dijelaskan pada latar belakang penelitian ini mengenai ringkasan singkat kitab ini, oleh karena itu *ihya ulumu ad dīn* dapat dijadikan sumber primer dalam penelitian ini.

---

<sup>29</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Perpustakaan* (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2004), 80.

- b. Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti melalui berbagai sumber atau penelitian lain yang dinilai mendukung jalannya penelitian ini<sup>30</sup>. Data sekunder dalam penelitian ini yaitu penelitian penelitian lain yang dinilai memiliki keterkaitan dengan pembahasan penelitian ini

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian studi kepustakaan atau *library research* tentu saja tidak sekedar membaca suatu sumber literatur kemudian dicatat bagian yang dirasa penting. Penelitian Pustaka juga perlu diolah untuk membuktikan kebenaran suatu penelitian<sup>31</sup>. Dalam skripsi ini penulis menggunakan data dokumen sebagai teknik pengumpulan data. Teknik pengumpulan data dokumen adalah cara mengumpulkan data dengan cara mendata data yang ada, bisa berupa catatan, jurnal, publikasi ilmiah, dan lain sebagainya.

Menurut koentjoroningrat dengan menggunakan prosedur dokumentasi, peneliti dapat melacak tulisan-tulisan yang dibuat oleh tokoh, seperti manuskrip untuk buku atau tulisan yang mencerminkan gagasan mereka. Adapun dokumen yang dimaksud dalam Teknik pengumpulan data dalam skripsi ini adalah karya-karya Al Ghazali yang berhubungan dengan psikosufistiknya serta karya-karya ilmiah yang berhubungan dengan deskripsi mengenai *post power syndrome*<sup>32</sup>.

### 4. Analisis Data

---

<sup>30</sup> Sandu Siyoto, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 67.

<sup>31</sup> Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, 79.

<sup>32</sup> Hardani, Nur Hikmatul Auliyah, dkk., *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kualitatif, Repository.Uinsu.ac.id* (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020), 30.

Setelah menentukan sumber data untuk penelitian diperlukan adanya analisis data agar penelitian tersebut dapat diproses dan dipublikasikan hasilnya. Agar penelitian mengenai konsep *post power syndrome* menurut psikosufistik Al Ghazali dalam kitab *ihya ulumu ad dīn* dapat lebih mudah untuk dipahami. Ketika melakukan penelitian kepustakaan, studi baru mulai dilakukan setelah semua informasi yang diperlukan untuk prosedur diperoleh secara lengkap dan menyeluruh. Hasil analisis sumber data akan berdampak signifikan terhadap kesimpulan penelitian ini. Mirzaqon dan Purwoko mengklaim bahwa analisis dokumen atau isi merupakan dua jenis pendekatan analisis data yang dapat digunakan dalam penelitian kepustakaan.

Teknik penelitian digunakan dalam analisis isi dokumen untuk memperoleh kesimpulan yang tepat dari sebuah buku atau sumber informasi lainnya. Menurut Harold D. Lasswell analisis konten merupakan metode yang digunakan dalam penelitian yang membahas secara mendalam terhadap inti dari suatu informasi baik itu tertulis atau tidak tertulis<sup>33</sup>. Cara menggunakan metode analisis isi dokumen adalah dengan memeriksa dokumen dengan obyektif dan sistematis.

## **G. Sistematika Pembahasan**

Pada skripsi berjudul “Relasi *Post Power Syndrome* dengan Kesehatan mental dalam Perspektif Psikosufistik Al Ghazali” akan dijabarkan secara terstruktur dalam

---

<sup>33</sup> Umrati dan Hengki Wijaya, “Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan” (Makasar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020), 85.

lima bagian dari bab awal hingga bab akhir yang disajikan sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, pembahasan yang dimuat dipaparkan sebagai berikut.

**BAB I PENDAHULUAN:** menjelaskan mengenai garis besar dari tujuan diadakannya penelitian ini, yang berfungsi sebagai landasan pada penulisan skripsi ini. Berdasarkan hal tersebut, deskripsi skripsi ini dimulai dengan latar belakang pokok bahasan, termasuk masalah mendasar mengenai alasan pemilihan judul penelitian serta metodologi penelitian.

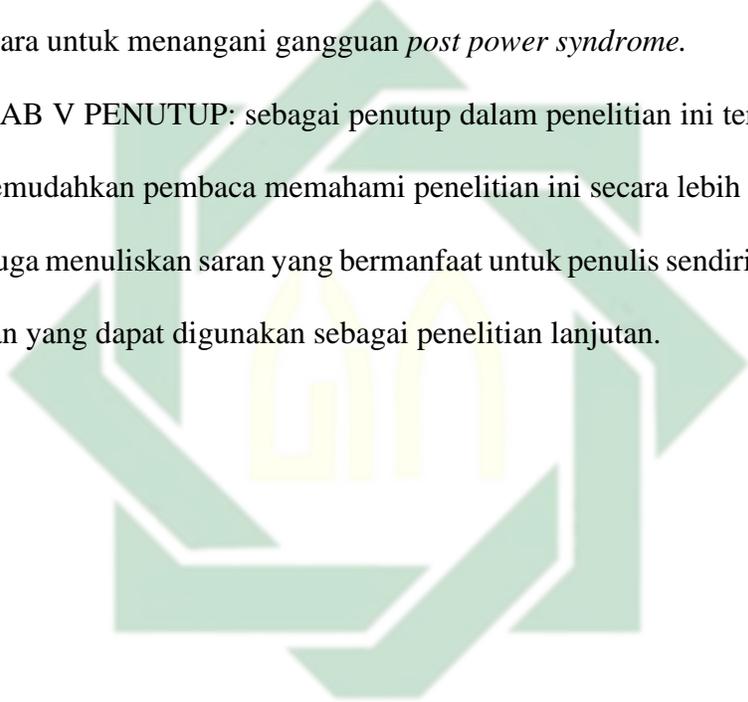
**BAB II *POST POWER SYNDROME* DAN PSIKOSUFISTIK:** menerangkan landasan teori yang membahas mengenai gangguan *post power syndrome*. Penjelasan mengenai *post power syndrome*, faktor, ciri-ciri, penyebab dan gejala orang yang mengalami gangguan *post power syndrome*, serta bagaimana cara menangani *post power syndrome*. Selain itu pada bab ini juga dijelaskan mengenai pengertian kesehatan mental menurut para ahli, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, serta bagaimana menjaga mental agar tetap sehat.

**BAB III BIOGRAFI DAN PSIKOSUFISTIK AL GHAZALI :** mendeskripsikan secara detail tentang deskripsi umum yang membahas mengenai psikosufistik Al Ghazali, serta biografi singkat dari Al Ghazali, tidak hanya itu pada bab ini juga dijelaskan mengenai karya-karya beliau serta pemikiran psikosufistik Al Ghazali mengenai kesehatan mental.

**BAB IV ANALISIS *POST POWER SYNDROME* DENGAN KESEHATAN MENTAL PRESPEKTIF AL GHAZALI:** menjelaskan tentang analisis dari penelitian yang sudah dilakukan, sehingga akan menjawab rumusan masalah yang sudah

disebutkan sebelumnya. Tentang konsep *post power syndrome* menurut kesehatan mental dalam psikosufistik Al Ghazali, relasi *post power syndrome* dengan kesehatan mental menurut psikosufistik Al Ghazali serta implementasi psikosufistik Al Ghazali sebagai cara untuk menangani gangguan *post power syndrome*.

BAB V PENUTUP: sebagai penutup dalam penelitian ini terdapat kesimpulan untuk memudahkan pembaca memahami penelitian ini secara lebih ringkas. Selain itu peneliti juga menuliskan saran yang bermanfaat untuk penulis sendiri maupun pembaca serta saran yang dapat digunakan sebagai penelitian lanjutan.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### POST POWER SYNDROME DAN PSIKOSUFISTIK

#### *A. Post Power Syndrome*

##### 1. Pengertian

Setiap orang memiliki tujuan hidupnya masing-masing, sehingga beberapa orang membuat berbagai rencana demi tercapainya suatu tujuan. Akan tetapi tidak semua orang dapat menggapai tujuannya dengan mudah. Demi mencapai tujuannya seseorang akan bekerja. Melalui bekerja seseorang tidak hanya dapat memenuhi kebutuhannya tapi mereka juga akan mendapatkan status sosial di masyarakat. Akan tetapi tidak selamanya seseorang dapat bekerja, jika masanya telah tiba seseorang harus rela melepaskan pekerjaannya, baik itu karena pensiun atau karena hal lainnya.

Pada masa modern ini banyak orang memperebutkan status sosial yang tinggi, khususnya dengan cara yang tidak sehat dan tidak wajar. Seperti melalui korupsi, menyuap, dan lain sebagainya. Umumnya hal seperti ini dapat ditemukan di kota-kota besar berbagai belahan dunia. Semua orang berkecamuk penuh persaingan yang tidak masuk akal hanya untuk mencapai status sosial yang tinggi. Sementara itu di wilayah pedesaan kelompok individu yang memiliki kekuasaan cenderung mengeksploitasi rakyat yang tidak memiliki kekuasaan. Sehingga, bisa dikatakan cukup wajar apabila kita sebagai masyarakat modern sangat kompetitif dan

memiliki rasa individual yang tinggi sehingga menimbulkan berbagai macam konflik dan ketergantungan kumulatif sehingga menyebabkan kekalutan mental masyarakat<sup>1</sup>.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Darty dan Goldsmith, kehilangan pekerjaan berdampak nyata pada kesehatan mental seseorang. Menurut penelitian psikologi tertentu, gejala depresi dapat berkembang sebagai akibat dari kehilangan pekerjaan, penurunan depresi, penurunan kepuasan kerja, rendah diri, tidak memiliki semangat hidup hingga bunuh diri. Jenis masalah ini biasanya muncul sebagai akibat dari penurunan pendapatan, tetapi masalah lain juga dapat terjadi karena pekerjaan bukan satu-satunya sumber pendapatan; itu juga memfasilitasi kontak sosial, membantu seseorang membangun identitas positif dalam masyarakat, dan berdampak pada harga diri seseorang<sup>2</sup>.

*Post power syndrome* berasal dari bahasa Inggris dari kata *syndrome* yang artinya kumpulan gejala. *Power* artinya kekuasaan, sedangkan *post* memiliki makna pasca atau setelah. Untuk itu *post power syndrome* secara bahasa memiliki arti gejala pasca kekuasaan. Ketika seseorang terus-menerus hidup dalam bayang-bayang kehebatan mereka sebelumnya -apakah kebesaran itu diwujudkan dalam kekuasaan, posisi, kecantikan, daya tarik, kecerdasan, atau sifat lain- situasi ini dikenal sebagai *post power syndrome*. Orang-orang yang telah pensiun dari

---

<sup>1</sup> Paisol Burlian, *Patologi Sosial* (Jakarta: Bumi Aksara, 2021), 76.

<sup>2</sup> Susi Sulastris dan Dede, "Pengaruh Pemutusan Hubungan Kerja ( PHK ) dan Potong Gaji Terhadap Kesehatan Mental Karyawan UMKM di Lampung Timur pada Era Pandemic Covid 19," *Jurnal Manajemen dan Bisnis Kreatif* 7, No. 1 (2020), 4-6.

pekerjaannya, memegang posisi otoritas di masa lalu, atau yang pernah mengalami gejala-gejala ini lebih mungkin menunjukkannya sekarang, tetapi mereka juga menunjukkan gejala psikotik dan ketidakstabilan emosional segera setelah meninggalkan jabatan.<sup>3</sup>

Abraham Maslow berpendapat bahwa setiap orang memiliki serangkaian kebutuhan yang berbeda pada titik waktu yang berbeda dalam hidupnya. Maslow, mengelompokkan kebutuhan manusia menjadi dua kelompok besar yakni kebutuhan dasar (*basic need*) dan kebutuhan berkembang (*metaneed*). Kebutuhan-kebutuhan tersebut dibentuk menjadi piramida atau dikenal sebagai hierarki. Teori tersebut sangat efisien dan familier jika diterapkan di berbagai aspek kehidupan sejak dahulu hingga saat ini<sup>4</sup>.

Teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan yang perlu dipenuhi berdasarkan tingkat kepentingannya dimulai dari kebutuhan fisik, rasa aman, sosial, ego, hingga yang paling tinggi kebutuhan aktualisasi diri. Jenjang motivasi ini sifatnya mengikat sehingga kebutuhan pada tingkat yang paling rendah harus terlebih dahulu dipenuhi. Sehingga sebelum seseorang mencoba memenuhi kebutuhan rasa aman seseorang harus terlebih dahulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya. Setelah kebutuhan rasa aman seseorang terpenuhi maka akan muncul kebutuhan lain dan akan terus

---

<sup>3</sup> Ahmad Rifa`i Rif an, *Tuhan, Maaf, Kami Sedang Sibuk* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2021), 324.

<sup>4</sup> Widayat, *Menyibak Hierarki Kebutuhan Masyarakat Virtual* (Malang: UMM Press, 2021), 12-14.

menerus seperti itu hingga kebutuhan meta atau lebih dikenal dengan kebutuhan mengaktualisasikan diri<sup>5</sup>.

Menurut Abraham Maslow *post power syndrome* adalah salah satu bentuk metapatologi yang artinya suatu perasaan tidak enak yang tidak bisa dijelaskan. Perasaan tidak nyaman tersebut berasal dari kegagalan dari proses pemenuhan kebutuhan. Menurutnya ketidakpastian yang dirasakan seseorang sangat sulit untuk diterima. Seseorang cenderung bertahan di zona nyaman karena dapat mengurangi kecemasan. Akan tetapi orang-orang yang telah mampu memuaskan semua kebutuhannya akan dengan mudah menerima ketidakpastian yang mungkin bisa datang kapan saja<sup>6</sup>.

Kartini Kartono menjelaskan *post power syndrome* atau sindrom purna kuasa merupakan suatu kumpulan gejala yang tampak dalam bentuk sekumpulan penyakit, dan kerusakan fungsi, seperti fungsi jasmani dan mental, sebagai akibat dari perubahan yang dialami seseorang setelah memasuki masa pensiun, kehilangan jabatan, hingga kehilangan ketenaran. Seseorang yang pernah memiliki kekuasaan dan pengaruh yang cukup besar dilingkungannya dimasa produktifnya ketika masa pensiunnya telah datang akan timbul berbagai masalah psikis<sup>7</sup>.

---

<sup>5</sup> Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality* (New York: Harper & Row, Publishers, Inc., 1970), 85.

<sup>6</sup> Duane Schultz, *Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat*. (Yogyakarta: Kanisius, 2003), 92-94.

<sup>7</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental* (Bandung: Mandar Maju, 2000), 234.

Menurut Yustinus Semiun seseorang yang mengalami konflik batin karena tidak bisa menerima babak baru kehidupannya, merasa kecewa, serta memiliki rasa rendah diri merupakan tanda-tanda umum yang sering dialami orang-orang dengan gangguan *post power syndrome*. Menurutnya *post power syndrome* merupakan gangguan yang terjadi pada seseorang yang tidak bisa menerima hal baru dalam hidupnya bukan hanya disebabkan oleh pensiun atau diberhentikan dari pekerjaan<sup>8</sup>.

Prawitasari juga menjelaskan bahwa *post power syndrome* merupakan gangguan perilaku, perasaan serta berbagai macam keluhan psikososial. *Post power syndrome* umumnya dialami oleh orang-orang yang pernah memiliki jabatan tinggi di suatu perusahaan atau instansi pemerintahan. Perubahan besar dalam kehidupannya membuat seseorang memunculkan berbagai keluhan psikososial seperti mudah curiga, tidak menerima kritikan, merasa tertekan serta mudah putus asa<sup>9</sup>.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *post power syndrome* merupakan sekumpulan gejala gangguan mental yang umumnya dirasakan oleh individu yang telah kehilangan pekerjaan, kekuasaan atau pengaruh yang dimilikinya. Proses penerimaan perubahan yang tidak berjalan lancar mengakibatkan seseorang mengalami gangguan *post power syndrome*. *Post power syndrome* juga mengakibatkan seseorang menjadi mudah marah, mudah

---

<sup>8</sup> Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2* (Yogyakarta: Konisius, 2006), 49.

<sup>9</sup> Johana Prawitasari Dkk., "Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer" (Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM, 2003), 49.,

mengkritik, senang menceritakan masa lalunya sebagai seseorang yang berpengaruh. Selain itu karena banyaknya emosi negatif pada seseorang dengan *post power syndrome* dapat menjadi penghambat proses penyesuaian diri seseorang terhadap lingkungannya.

## 2. Faktor penyebab *post power syndrome*

Melalui bekerja seseorang dapat mengharapkan pangkat, jabatan, penghormatan dari orang lain, serta simbol-simbol kemasyhuran lainnya. Alasan-alasan tersebut menjadi motivasi kuat seseorang mencintai pekerjaannya. Bagi Sebagian orang tidak memiliki pekerjaan merupakan salah satu hal buruk yang seharusnya tidak pernah terjadi. Apalagi bagi seseorang yang terlalu mencintai *previlage* yang telah diterimanya sebagai seseorang yang pernah memiliki pengaruh cukup besar.

Menurut Kartini Kartono ada tiga penyebab seseorang mengalami *post power syndrome*, sebabnya ialah:

- a. Seseorang merasa dirinya telah terpisah dari segala sesuatu yang sudah diusahakan sejak lama dan selalu merasa tidak rela harus melepaskannya.
- b. Selalu merasa kecewa, sedih, selalu merasa hidupnya sengsara, merasa kehidupannya telah berakhir.
- c. Perasaan negatif yang kuat akibat kekhawatiran - terutama stres ekstrem yang berkepanjangan - secara instan memicu reaksi somatik yang berdampak buruk

pada jantung, sistem peredaran darah, dan sistem otak dan bahkan bisa berakibat fatal<sup>10</sup>.

Menurut Turner dan Helms *post power syndrome* dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu:

a. Faktor Internal

- 1) Hilangnya fungsi atau posisi eksekutif (pemegang wewenang), yang menyebabkan hilangnya validasi sosial.
- 2) Kehilangan kewibawaan
- 3) Kehilangan fokus pada pekerjaan
- 4) Kehilangan keuntungan dari jabatan yang pernah dimilikinya dan sumber penghasilannya.

b. Faktor Eksternal

- 1) Pensiun, di PHK, atau bahkan kehilangan ketenaran. Meskipun menurutnya dirinya masih sangat sanggup dan mampu, seseorang yang tidak bisa menerima kenyataan bahwa dirinya sudah tidak dibutuhkan lagi.
- 2) Kejadian traumatik. Seseorang bisa jadi mengalami *post power syndrome* karena kecelakaan parah yang menyebabkan dia kehilangan segalanya dalam sekejap<sup>11</sup>.

---

<sup>10</sup> Ibid., 233.

<sup>11</sup> Agus Susanto dkk., *MSDM: Membentuk SDM Unggul dan Kompetitif* (Bandung: Media Sains Indonesia, 2023), 200-201.

Umumnya *post power syndrome* ditemui pada orang-orang yang telah pensiun atau orang yang sudah memasuki usia lanjut. Ketika telah memasuki usia 60an, seseorang mengalami pensiun. Akibat dari menurunnya aktivitas kognitif dan kekuatan fisik, seseorang harus mengurangi aktivitas berat seperti bekerja dimasa lanjut usia. Akan tetapi tidak semua orang lanjut usia atau orang yang telah kehilangan masa jayanya mengalami *post power syndrome*. Kondisi *post power syndrome* rentan dialami seseorang yang terlalu ambisius untuk menjadi seorang penguasa dan mau selalu dilayani dengan istimewa. *Post power syndrome* juga dapat terjadi terkait dengan sikap dan perilaku keluarga terhadap orang yang sudah tidak lagi bekerja. sehingga perlakuan keluarga terhadap orang yang sudah tidak lagi bekerja dianggap sangat penting<sup>12</sup>.

### 3. Gejala *post power syndrome*

Menurut Kartini Kartono gejala pada *Post power syndrome* dapat dilihat dari dua jenis, yaitu:

#### a. Gejala Fisik

Gejala fisik yang sering sering terlihat antara lain: layu, sayu, lemas, mudah sakit, tidak lagi bergairah

#### b. Gejala Psikis

Depresi, putus asa, semuanya serba salah, tidak pernah senang, mudah tergugah oleh emosi, tidak toleran, mudah tersinggung, mudah meledak, mudah

---

<sup>12</sup> Ahmad Saifuddin, *Psikologi Umum Dasar* (Jakarta: Prenada Media, 2022), 266-267.

tersinggung, agresif, suka menyerang baik dengan kata-kata atau suara-suara atau barang, dan sebagainya adalah beberapa gejala psikis yang sering muncul.<sup>13</sup>

Sebuah studi yang dilakukan oleh Turner dan Helms, ada tiga cara untuk melihat tanda-tanda post-power syndrome:

a. Gejala Fisik

Seseorang yang mengalami *post power syndrome* biasanya memiliki tubuh yang lebih tua, suram, tidak bersemangat, dan tampak lebih lemah. Perubahan-perubahan tersebut terjadi karena gangguan psikis yang dialami seseorang dengan gangguan *post power syndrome*.

b. Gejala Emosi

Seseorang yang sedang mengalami *post power syndrome* cenderung menghindari dari pergaulan, mudah tersinggung, serta memilih untuk mengisolasi dirinya. Hal ini terjadi karena penderita gangguan *post power syndrome* cenderung merasa tidak berguna lagi.

c. Gejala Perilaku

Penderita *post power syndrome* cenderung tidak ingin bertemu orang, karena merasa malu<sup>14</sup>.

---

<sup>13</sup> Ibid., 34.

<sup>14</sup> Ibid., 204.

#### 4. Ciri-ciri *post power syndrome*

Setiap orang berpotensi mengalami *post power syndrome*, tetapi lansia adalah kelompok usia yang paling rentan. Setiap orang akan menghadapi masa pensiun dengan cara yang berbeda-beda. Dari sisi psikologi kecenderungan seseorang mengalami *post power syndrome* berupa stres yang berkepanjangan hingga mengakibatkan gangguan depresi. Perilaku orang-orang yang mengalami *post power syndrome* seakan masih menduduki jabatan yang tinggi seperti gemar mengatur, memimpin dan menentukan semuanya<sup>15</sup>.

Berikut adalah ciri-ciri orang yang mengalami *post power syndrome*:

- a. Merasa kehilangan kekuasaan.
- b. Menolak realita bahwa ia sudah tidak memiliki jabatan. Penolakan ini dapat dilihat dari reaksinya dalam menerima sesuatu seperti kehilangan kendali, meledak ledak, mudah marah serta agresif dalam perkataan maupun perbuatannya.
- c. Memperlihatkan gejala frustrasi ditandai dengan timbulnya kecemasan atau depresi.
- d. Perilakunya seperti masih menduduki jabatan yang tinggi deretan terus menerus mengenang masa lalu.

Menurut Haditono gangguan ini juga mengakibatkan masalah fisik seperti susah tidur, tekanan darah naik, mudah gelisah, mudah lelah, serta jantung berdebar

---

<sup>15</sup> Rustam Aji, *Persiapan Mental Pada Lansia: Manajemen Diri Atas Post Power Syndrome Pre Purna Tugas (Pengembangan MK. Keperawatan Gerontik)* (Sidoarjo: Zifatama Jawa, 2023), 63-66.

debar<sup>16</sup>. Jabatan yang tinggi dan fasilitas yang mewah tentu saja merupakan kebanggaan tersendiri. Akan tetapi tidak ada jabatan yang abadi, jika tidak dapat mengendalikan perasaan maka akan menimbulkan berbagai masalah yang merugikan diri sendiri dan orang sekitar.

#### 5. Cara mengatasi *post power syndrome*

Ada dua cara penanganan untuk orang yang telah mengalami *post power syndrome* yaitu dengan:

##### a. Penanganan Eksternal.

- 1) Dukungan dari lingkungan orang-orang tercinta. Rasa empati dari orang-orang tercinta sangatlah mempengaruhi proses penerimaan diri seorang penyintas *post power syndrome*. Hal tersebut akan mengembalikan produktivitasnya meskipun tidak seperti dulu.
- 2) Dukungan lingkungan terdekat, seperti keluarga dan sahabat sangat berpengaruh terhadap proses penanganan konflik emosinya.
- 3) Menemukan kesibukan baru sehingga seseorang dapat menemukan aktualisasi diri yang baru. Contoh menemukan aktualisasi diri yang baru seperti seorang mantan manajer perusahaan besar memilih memulai bisnis baru miliknya sendiri sehingga bisa beraktualisasi di bisnisnya sendiri sehingga terhindar dari *post power syndrome*.

##### b. Penanganan internal

---

<sup>16</sup> Ibid., 66.

- 1) Sejak menerima jabatan, seseorang harus mulai menyadari bahwa jabatan tersebut tidak bisa selamanya menjadi miliknya. Artinya memiliki karier yang bagus dan tercapai adalah cita-cita yang harus dicapai dan di syukuri karena telah meraihnya. Akan tetapi seseorang juga harus menyadari bahwa semuanya hanya titipan.
- 2) Memiliki kesibukan lain yang juga harus dikerjakan dengan sepenuh hati. Sehingga ketika tidak lagi memiliki kesibukan seperti bekerja seseorang bisa melakukan kesibukan lainnya<sup>17</sup>.

Menurut pendapat Hartono sebenarnya masalah gangguan fisik dan psikis seorang yang mengalami *post power syndrome* dapat diatasi. Seorang yang mengalami *post power syndrome* dapat diatasi. Mereka hanya perlu melakukan *reframing* pemikirannya agar konsep berpikirnya berubah menjadi rasa syukur karena dapat melakukan kegiatan lain yang baru dan lebih menyenangkan. Cara berpikir seperti ini seharusnya tertanam pada diri seseorang yang sudah memasuki masa pensiun atau kehilangan masa kejayaannya, sehingga mereka tetap merasa dirinya masih berguna bagi keluarga dan lingkungan sekitarnya<sup>18</sup>.

---

<sup>17</sup> Abdul Muhith dan Sandu Siyoto, *Pendidikan Keperawatan Gerontik* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2016), 59.

<sup>18</sup> Kusumajanti, *Perkembangan Teori Tema Fantasi Kohesivitas Kelompok di Paguyuban TNI AL* (Malang: Penerbit Litnus, 2018), 5.

## B. Kesehatan Mental

### 1. Pengertian

*Mental hygiene* atau kesehatan mental secara etimologis berasal dari istilah mental dan *hygeia*. Istilah Yunani untuk "aktivitas yang bertujuan mencapai kesehatan" adalah *hygeia*. *Hygeia* adalah nama dewi kesehatan. Sedangkan istilah latin *mentis* atau *mens*, yang berarti jiwa, kehidupan, semangat, jiwa, dan semangat, merupakan sumber dari kata bahasa Inggris *mental*. Oleh karena itu, secara etimologis, kesehatan mental mengacu pada studi tentang kesehatan mental.

Secara terminologi, istilah "kesehatan mental" memiliki dua arti: dapat merujuk pada subjek studi dan kondisi mental yang sehat dan khas. Namun, kesehatan jenis kedua—yakni kesehatan mental—menjadi fokus dalam penelitian ini. Termasuk di dalamnya kesehatan mental, sosial, dan spiritual. kesehatan mental yang menjelaskan perkembangan fisik, intelektual, dan spiritual seseorang yang berfungsi secara optimal dan harmonis sehingga mampu saling melengkapi<sup>19</sup>.

Kesehatan mental menurut *World Federation for Mental Health (WHO)* adalah kondisi bagi mereka yang dapat bekerja secara efisien, dapat mengatasi tekanan hidup, dapat menyadari potensi diri mereka sendiri, dan dapat berkontribusi pada komunitas mereka. Menurut WHO kondisi sehat tidak hanya dapat ditinjau dari kesehatan fisik saja, akan tetapi kesehatan psikis juga sangat penting untuk

---

<sup>19</sup> Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi* (Jakarta: FKUI, 2005), vii.

diperhatikan. Kesehatan mental dapat ditinjau dari bagaimana individu mampu menyesuaikan diri serta berinteraksi dengan baik dilingkungan sekitarnya<sup>20</sup>.

Sedangkan menurut Kartini Kartono *hygiene mental* adalah studi tentang masalah kesehatan psikologis dan mental. Pendidikan ini berupaya untuk mengurangi atau mengobati penyakit jiwa, menghindari gangguan/penyakit jiwa dan gangguan emosi, serta meningkatkan kesehatan jiwa masyarakat<sup>21</sup>. Alhasil, tujuan utama dari studi kesehatan mental adalah untuk mendapatkan jiwa yang bersih, yaitu jiwa yang tidak terganggu oleh berbagai macam tekanan, kebingungan, konflik batin, dan konflik lainnya. Kompleksitas batin manusia ini disebabkan oleh berbagai bentuk rintangan hidup.<sup>22</sup>

Zakiah Darajat juga memberikan tanggapannya mengenai pengertian kesehatan mental. Menurutnya kesehatan mental adalah terwujudnya keselarasan yang sejati antara fungsi-fungsi mental dan terbentuknya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berdasarkan iman dan taqwa untuk mencapai kebahagiaan dalam kehidupan ini dan selanjutnya adalah contoh kesehatan mental. Artinya, seseorang tidak hanya harus mampu menyesuaikan diri secara sehat serta memanfaatkan potensi dirinya sebaik mungkin sehingga dapat mencapai kebahagiaan untuk dirinya sendiri maupun orang lain<sup>23</sup>.

---

<sup>20</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental, Early Childhood Education Journal* (Pamekasan: Duta Media, 2019), 11.

<sup>21</sup> Kartono, *Hygiene Mental*, 3.

<sup>22</sup> Kurnia Muhajarah, *Childern Dealing With Law* (Sukabumi: Haura Publishing, 2020), 58.

<sup>23</sup> Sri Indah, "Pemikiran Zakiah Daradajat Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter," *eL-HIKMAH: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam* 14, No. 1 (2020): 49–50.

Dari uraian diatas dapat dipastikan terdapat hubungan agama dengan kesehatan mental. Kesehatan mental menurut Islam adalah ibadah dalam pandangan yang lebih luas atau mengaplikasikan sifat-sifat Allah yang ada pada diri manusia dalam rangka meningkatkan potensi dalam mengabdikan kepada-Nya. Maksudnya adalah ibadah yang mampu meningkatkan hubungan manusia dengan manusia, hubungan manusia dengan Allah, hubungan manusia dengan alam sekitarnya dan hubungannya dengan diri sendiri, sehingga dapat memenuhi kebutuhannya dan dapat meraih kebahagiaan<sup>24</sup>.

Agama merupakan salah satu kebutuhan psikis manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap orang yang merindukan kebahagiaan dan kedamaian. Walau kemajuan teknologi, ilmu dan industri dapat memudahkan seseorang untuk mencapai kebahagiaan akan tetapi belum menjamin dapat menjamin kedamaian jiwa. Semakin maju kebudayaan dan peradaban maka akan semakin kompleks juga kebutuhan dan masalah manusia. Melalui agama seseorang dapat menyelesaikan masalahnya yang kompleks sehingga dapat mencapai kebahagiaan dan kedamaian<sup>25</sup>.

Dalam tasawuf, keseimbangan emosi sama pentingnya dengan kesehatan spiritual dan jasmani, untuk mencapai kehidupan dunia yang sehat dan bahagia. Tasawuf membantu orang mengembangkan pola pikir yang kokoh dan komprehensif karena fokus utama ajaran mereka adalah pada orang dan semua

---

<sup>24</sup> Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam* (Jakarta: Ruhama, 1994), 87.

<sup>25</sup> *Ibid.*, 77-79.

perilaku mereka. Tasawuf mengajarkan bagaimana manusia bisa berkembang menjadi manusia baik yang berbakti kepada Tuhan, pencipta alam semesta, baik secara sosial maupun sebagai hamba.<sup>26</sup>

Seiring dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan definisi kesehatan mental juga ikut mengalami kemajuan. Sebelumnya kesehatan mental hanya dianggap sebatas pada pemahaman tentang gangguan jiwa saja. Sedangkan dapat kita ketahui bersama dari beberapa definisi para ahli di atas, secara umum dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan gambaran dari jiwa yang stabil. Keadaan di mana seseorang mampu memecahkan masalah hidupnya dan terhindar dari gangguan kejiwaan seperti rasa cemas, gelisah dan ketakutan<sup>27</sup>.

## 2. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kartini Kartono menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang antara lain:

### a. Pemenuhan kebutuhan pokok

Kebutuhan yang sangat utama ialah kebutuhan untuk bertahan hidup. Setiap orang memiliki kebutuhannya masing-masing. Apabila seseorang dapat memenuhi kebutuhan pokoknya kesehatan jiwanya tidak akan terganggu, sebab tidak ada lagi rasa cemas dan tegang. Sehingga seseorang yang telah mampu memenuhi kebutuhan pokoknya maka dapat dikatakan bahwa ia telah

---

<sup>26</sup> Muzakkir, *Tasawuf dan Kesehatan Psikoterapi dan Obat Penyakit Hati* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), 5.

<sup>27</sup> *Ibid.*, 59.

mendapatkan kesehatan mental sehingga batin dan pikirannya bisa merasa tenang.

b. Kepuasan

Setiap orang pasti memiliki standar kepuasan masing-masing, baik itu bersifat jasmaniah maupun rohani. Sayangnya beberapa orang berusaha mendapatkan kepuasan dengan cara yang tidak benar sehingga dapat merugikan orang lain. Akan tetapi karena manusia cenderung tidak pernah merasa puas sehingga muncul gangguan-gangguan mental. Seseorang yang telah mendapatkan kepuasan dan senantiasa mensyukurinya akan mendapatkan mental yang sehat.

c. Status sosial

Setiap orang selalu berusaha mendapatkan status sosial dalam lingkungannya. Setiap manusia memiliki naluri untuk mempertahankan eksistensinya, ketika seseorang telah menerima pengakuan atas keberadaannya maka menimbulkan rasa optimis. Dengan rasa optimis seseorang akan selalu percaya diri dan memiliki emosional yang stabil sehingga memiliki mental yang sehat. Berlaku sebaliknya, seseorang yang pengakuan maka akan selalu cemas dan ketakutan hingga menurunkan kepercayaan dirinya. Untuk itu dapat dikatakan seseorang yang sehat mentalnya adalah orang yang memiliki status sosial dilingkungannya<sup>28</sup>.

---

<sup>28</sup> Ibid., 30.

Empat faktor menurut Zakiyah Darajat yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang, sebagai berikut<sup>29</sup>:

a. Perasaan

Ada berbagai macam tekanan perasaan yang mampu membuat seseorang mengalami gangguan mental, perasaan seperti rasa cemas, takut, iri-dengki, mudah sedih tanpa alasan, marah karena hal-hal yang remeh, merasa tertekan dan putus asa. Oleh sebab itu seseorang harus mampu mengendalikan perasaan pribadinya sehingga terhindar dari perkara yang mampu mengganggu kesehatan mentalnya.

b. Pikiran

Beberapa penelitian menyatakan bahwa kecerdasan seseorang dipengaruhi oleh faktor genetik. Begitu pula dengan pengaruh pikiran dengan kesehatan mental. Pola asuh sangat mempengaruhi pemikiran seorang anak terhadap pengalaman hidupnya. Seseorang harus mampu mengendalikan pemikirannya sehingga dapat memberikan dampak positif untuk dirinya sendiri dan orang lain

c. Kelakuan./ Tindakan

Perilaku yang tidak benar akan menyebabkan kegelisahan sehingga mentalnya terganggu. Umumnya seseorang yang melakukan Tindakan negatif disebabkan oleh rasa tidak puas dalam dirinya sendiri. Sehingga dapat ditarik

---

<sup>29</sup> Zakiyah Darajat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: gunung agung, 1978), 95.

kesimpulan bahwa seseorang yang memiliki mental sehat akan memiliki sikap yang baik dan terhindar dari perilaku-perilaku negatif atau kejahatan, begitu juga sebaliknya.

#### d. Kesehatan tubuh

Terdapat peribahasa *mens sana in corpore sano* yang artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Tekanan dari luar diri seseorang akan menyebabkan gangguan fisik. Beberapa obat memiliki efek samping terhadap mood. Umumnya orang-orang yang sudah mengonsumsi obat jangka panjang akan lebih mudah tersinggung dari orang yang sehat<sup>30</sup>.

### 3. Indikator Kesehatan Mental

Menurut Kartini Kartono ada empat ciri sebagai indikator kesehatan mental, yaitu:

- a. Seseorang dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan kebutuhan, standar, dan norma sosial lingkungan serta perubahan masyarakat yang sangat cepat karena berbagai upaya dan potensi mereka telah dapat terkoordinasi.
- b. mampu terlibat aktif dalam masyarakat karena telah mengintegrasikan dan mengatur struktur kepribadiannya sendiri.

---

<sup>30</sup> Abdul Kadir dan Syahminal, *Hubungan Tilawah Al-Quran Terhadap Kesehatan Mental* (Bandung: Media Sains Indonesia, 2022), 79.

- c. Selalu aktif terlibat dalam proses realisasi diri, yaitu memaksimalkan kemampuan dan potensi diri, menetapkan tujuan, dan selalu berjuang untuk transendensi diri untuk melampaui keterbatasan saat ini..
- d. Bersemangat, sehat lahir dan batinnya, tenang harmonis kepribadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya<sup>31</sup>.

#### 4. Cara Menjaga Kesehatan Mental

Pemikiran, prasangka, perilaku, dan pengambilan keputusan semuanya dipengaruhi oleh kesehatan mental seseorang. Selain itu, kesehatan mental seseorang berdampak pada bagaimana ia mengelola stres dan berinteraksi dengan orang lain. Untuk mencapai kesehatan yang utuh, kesehatan mental sangat penting. Berbeda dengan penyakit menular, masalah kesehatan mental belum diutamakan di beberapa negara berkembang. Berikut adalah beberapa cara untuk menjaga kesen mental:

- a. Menghargai diri sendiri dengan cara tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain.
- b. Usahakan selalu melihat sisi positif dari suatu masalah.
- c. Menyayangi diri sendiri sebagai mana menyayangi orang lain.
- d. Mengelola stres dengan baik.
- e. Mensyukuri hal-hal yang dimiliki saat ini.

---

<sup>31</sup> Ibid., 28.

- f. Menerapkan pola hidup sehat.
- g. Mengembangkan potensi diri.
- h. Memelihara hubungan dengan orang lain.
- i. Berhenti menekan diri sendiri untuk selalu sempurna<sup>32</sup>.

Interaksi sosial mendapat manfaat dari kesehatan mental. Komunikasi yang lebih baik, lebih mudah bergaul satu sama lain, dan bahkan hubungan yang sehat adalah ciri-ciri orang dengan mentalitas yang sehat. Menjaga kesehatan mental sangatlah penting untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan menjaga mental tetap sehat, seseorang dapat menikmati kehidupan dengan nyaman dan terhindar dari penyakit fisik atau penyakit psikis<sup>33</sup>.

Pembinaan mental dapat dilakukan sejak dini, semua pengalaman yang dapat dilalui dengan baik disadari atau tidak akan menjadi memori yang dapat mempengaruhi pembentukan unsur-unsur kepribadian seseorang. Diantara unsur-unsur tersebut akan menentukan corak kepribadian adalah nilai-nilai yang akan dianut seseorang yang diambil dari lingkungan terdekat khususnya lingkungan keluarga. Nilai-nilai yang dimaksud adalah nilai agama, moral dan sosial. Sebagai nilai yang tetap nilai-nilai agama banyak memberikan pengaruh pada kesehatan

---

<sup>32</sup> Sokhikhatul Mawadah dkk., *Uniknya Inovasi Manusia Pascapandemi* (Semarang: CV. Anagraf Indonesia, 2022), 68.

<sup>33</sup> Siti Nurjanah, "Gangguan Mental Emosional pada Klien Pandemi Covid 19 di Rumah Karantina," *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3, no. 3 (2020): 329–334.

mental seseorang sehingga perlu adanya pemahaman nilai agama untuk mencapai mental yang sehat<sup>34</sup>.

### C. PSIKOSUFISTIK

Psikologi berasal dari Bahasa Yunani *psychology* yang merupakan gabungan dari kata *psyche* dan *logos*. *Psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti ilmu. Secara harfiah psikologi diartikan sebagai ilmu jiwa. Istilah *psyche* atau jiwa masih sulit didefinisikan karena jiwa itu merupakan objek yang bersifat abstrak, sulit untuk dilihat wujudnya, meskipun tidak dapat dipungkiri keberadaannya. Dalam beberapa dasawarsa ini istilah jiwa sudah jarang dipakai. Kebanyakan orang menggunakan istilah psikis daripada menggunakan istilah jiwa<sup>35</sup>.

Manusia terdiri dari kesatuan jasad-*rūh*, *nāfs*, dan *aql*- yang disebut *qalbu*. *Qalb* pada dasarnya merupakan pusat aktivitas ruhaniah manusia. Beberapa informasi dari sabda Rasulullah SAW menegaskan bahwa *qalb* manusialah yang mengubah-ubah karakter dan perilaku atau akhlak seseorang. Dengan demikian, maka aspek-aspek pembangunan pribadi secara ruhanian umumnya difokuskan pada wilayah *qalb*. Aspek-aspek tersebut menjadi dasar dari pemikiran psikologi sufistik atau psikosufistik, bahwa konsep kejiwaan manusia lebih terfokus pada aspek batin<sup>36</sup>.

---

<sup>34</sup> Ibid., 86.

<sup>35</sup> Zulqarnain, Shoffa Saifillah Al Faruq, dan Sukatin, *Psikologi Pendidikan* (Yogyakarta: Deepublish, 2021), 1.

<sup>36</sup> Atmonadi, *Kun Fayakun : Edisi Bundel Buku Ke-4,5,6 Man Arofa Nafsahu Faqod Arofa Robbahu* (Atmoon Self Publishing, 2018), 42.

Istilah psikosufistik mulai sering menjadi pembahasan sejak berkembangnya paradigma psikologi islam yang awalnya dianggap wacana menuju pembentukan aliran atau madzhab terbaru dalam disiplin ilmu psikologi. Psikologi islam sering dikaitkan dengan karakter kajian tasawuf karena memiliki kesamaan wilayah kajian yang memaparkan dimensi kejiwaan atau kebatinan manusia untuk diarahkan pada peningkatan kualitas spiritual yang terintegral dengan kepribadian<sup>37</sup>.

Corel mengatakan bahwa pendekatan spiritual dan agama merupakan usaha memadukan antara psikologi dengan spiritual religi. Pada dasarnya, beberapa psikolog barat telah mencoba menerapkan pendekatan spiritual religi untuk melihat fenomena kejiwaan hingga muncullah psikologi transpersonal. Psikosufistik merupakan implementasi regulasi emosi Al qur'an yang diimplementasikan untuk memperoleh ketenangan jiwa dan berkembang menjadi psikoterapi untuk mengatasi gangguan jiwa. Psikoterapi dengan pendekatan dzikir merupakan model terapi yang bernuansa tasawuf atau dengan istilah populer disebut dengan psikosufistik<sup>38</sup>.

Psikosufistik didefinisikan sebagai suatu ilmu tentang tingkah laku manusia yang konsep-konsepnya dibangun atas dasar paradigma tasawuf yang berbasis pada al Qur'an dan Hadits. Keilmuan pada psikosufistik selalu mengedepankan perkembangan potensi batin ke arah kesadaran psikologis untuk senantiasa dekat dengan Allah. Dalam psikosufistik manusia dianggap sebagai makhluk psiko-fisik dan psiko-spiritual. maka,

---

<sup>37</sup> Mustafirin dan Agus Riyadi, *Dinamika Dakwah Sufistik Kiai Sālih Darat* (Pekalongan: Penerbit Nem, 2022), 64.

<sup>38</sup> Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)* (Cipta Media Nusantara, 2022), 279.

tidak hanya aspek perilaku yang teramati secara empiris saja yang dikaji, tetapi juga perilaku dan pengalaman spiritual yang terkadang tidak rasional<sup>39</sup>.

Antara tasawuf dan psikologi terdapat berbagai persamaan, yang mana sama-sama berbicara mengenai jiwa dalam bentuk Tindakan dan ekspresi manusia. Namun diskusi pada tasawuf memiliki cakupan pemahaman yang jauh lebih luas dibandingkan ilmu psikologi. Munculnya kajian psikologi dalam rumpun ilmu keislaman bukan berarti terjadi pemaksaan keilmuan akan tetapi ini merupakan bukti bahwa kajian tasawuf memiliki kajian yang luas daripada kajian psikologi itu sendiri. Sebagaimana pendapat A. Mubarak bahwa psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia dengan observasi secara objektif sedangkan tasawuf memberikan penjelasan yang bersifat deskriptif<sup>40</sup>.

Tasawuf menjadi bagian yang terpenting dalam pengembangan psikologi dikarenakan ilmu psikologi klasik tidak menyinggung sama sekali tentang nilai-nilai spiritual yang ada pada manusia. Dengan demikian gejala kejiwaan yang dimiliki individu oleh manusia dalam mencapai kesehatan jiwanya diabaikan, padahal gejala jiwa dalam terapi kejiwaan mempunyai andil untuk mempengaruhi tingkah laku dan watak manusia. Kerangka teoritis pada psikosufistik berfungsi sebagai Upaya untuk mewujudkan keseimbangan psikis yang melahirkan kehendak manusia.

---

<sup>39</sup> Ibid., 65.

<sup>40</sup> Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik Dan Humanistik* (Semarang: Rasail, 2005), 38.

## BAB III

### BIOGRAFI DAN PSIKOSUFISTIK AL GHAZALI

#### A. Riwayat Hidup Al Ghazali

Salah satu ulama sufi yang namanya masih sangat masyhur hingga saat ini adalah Al Ghazali. Al Ghazali dikenal sebagai seorang pemikir Islam yang banyak mengkaji berbagai masalah spiritual, jiwa dan akhlak. Al Ghazali Lahir pada tahun 450H/1058M di kota *Thūs*, Khurasan dengan nama lengkap Muhammad bin Muhammad Al Gazali. Memiliki *kunyah* Abu Hamid selain itu, Al Ghazali juga memiliki gelar yang disandangkan kepadanya yakni Al Hujjah Al Islam Zaenuddin Al Thusi<sup>1</sup>.

Al Ghazali lahir dari keluarga miskin, sejak kecil Al Ghazali dan adiknya sudah menjadi yatim. Ayahnya bernama Muhammad, ayahnya merupakan orang yang saleh dan bercita cita memiliki putra yang saleh juga. Ayahnya sering mengunjungi para ulama, dan menghadiri majelis ilmu seraya memberikan *bisyarah* kepada ulama semampunya. Pekerjaan ayah Al Ghazali adalah seorang pengrajin kain yang berasal dari bulu domba. Menjelang wafatnya ayah Al Ghazali telah menitipkan kedua putranya kepada sahabatnya untuk didik sampai habis harta warisannya<sup>2</sup>.

Setelah ayahnya meninggal Al Ghazali tinggal bersama ibu dan adiknya. Sang ayah merupakan seorang yang sangat mencintai ilmu dan orang yang Kasih sayang

---

<sup>1</sup> Imâm Al-Ghazâlî, *Mukasyafah Al Qulub*, Terj. Abu Hamida Al-Faqir (Bandung: Penerbit Marja', 2003), 15.

<sup>2</sup> Muhammad Ghofur Al Lathif, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali* (Yogyakarta: Araska, 2020), 14.

sang ibulah yang mendorong Al Ghazali untuk menuntut ilmu di sahabat ayahnya. Sesuai wasiat sang ayah sebelum wafat sahabat ayahnya berhasil mendidik Al Ghazali dan sang adik sampai habis harta warisannya. Setelah harta warisannya habis untuk memberikan pendidikan kepada Al Ghazali dan adiknya sang guru berpesan kepada mereka untuk melanjutkan pendidikan sesuai dengan kemampuannya<sup>3</sup>.

Sejak kecil Al Ghazali sudah tampak sebagai anak yang cerdas, memiliki daya ingat yang baik, serta bijaksana. Pendidikan dasarnya dimulai di kampung halamannya sendiri bersama sahabat sang ayah di Thus. Kemudian Al Ghazali melanjutkan studinya dalam bidang Fiqh dengan Ahmad Ar-razkani di Thus<sup>4</sup>. Setelah itu Al Ghazali merantau ke wilayah Jurjan dengan Nasr Al-ismail. Al Ghazali Kembali ke Thus untuk mempelajari ilmu dengan Yusuf Al-Nassaj. Kemudian Kembali merantau ke Nisabur untuk berguru kepada Imam Haramain, seorang ulama terkemuka di Madrasah Nizam Al Mulk.

Ketika di Nisabur Al Ghazali tidak hanya belajar kepada imam Haramain, akan tetapi Al Ghazali juga belajar tasawuf kepada Abu Al Afdhal Bin Muhammad Bin Ali Al Farmadhi Al Thusi dan Al Qusyairy. Setelah imam Al Haramain dan Al Farmadhi wafat Al Ghazali tidak lagi melanjutkan pendidikannya. Kemudian Al Ghazali mulai memberi pengajian kepada para petinggi kerajaan Saljuk. Pengajian itu tidak hanya memberi manfaat pada petinggi kerajaan saja akan tetapi juga berdampak bagi

---

<sup>3</sup> Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam* (Jakarta: Ruhama, 1994), 20.

<sup>4</sup> *Ibid.*, 15.

masyarakat juga. Sehingga Al Ghazali kemudian diberikan kepercayaan untuk menjadi guru besar di usianya yang masih muda<sup>5</sup>.

Setelah menjadi guru besar karier Al Ghazali mengalami peningkatan yang sangat cepat. Setelah satu tahun menjadi guru besar Al Ghazali kemudian diangkat menjadi rektor di universitas Nizham Al Mulk di Baghdad. Selama menjadi rektor Al Ghazali banyak menulis buku dalam berbagai bidang seperti Fiqih, ilmu kalam, dan buku-buku sanggahan terhadap aliran-aliran kebatinan. Di Baghdad Al Ghazali memiliki kedudukan yang mulia, hingga mengalahkan kemuliaan para pemimpin dan perdana menteri<sup>6</sup>.

Di Baghdad Al Ghazali memiliki kehidupan yang sangat baik, namanya sangat masyhur dan menjadi teladan bagi banyak orang. Namun, Al Ghazali memilih untuk mengabaikan semua itu karena merasa tidak dapat memenuhi ketenangan hatinya. Akhirnya Al Ghazali memilih untuk meninggalkan semua kenikmatan dunia yang didapatkannya selama di Baghdad dengan alasan naik Haji. Dalam perjalanan hajinya Al Ghazali memulai praktik kehidupan tasawufnya. Sementara pengajaran di Baghdad diwakilkan kepada adiknya<sup>7</sup>.

Setelah merasa cukup dan telah mencapai tujuan dari perjalanan spiritualnya Al Ghazali Kembali ke kampung halamannya. Dalam perjalanan menuju kampung halamannya di Thus Al Ghazali menetap di Damaskus selama dua tahun dan

---

<sup>5</sup> Ibid.

<sup>6</sup> Subhan Ali Dodego, *Tasawuf Al-Ghazali Perspektif Pendidikan Islam* (Bogor: Guepedia, 2021), 18.

<sup>7</sup> Ibid., 21.

mengunjungi Baghdad dalam rangkaian perjalanan pulanginya. Pada masa-masa inilah Al Ghazali menjadi seorang sufi yang miskin dan menulis karyanya yang sanga fenomenal yakni *Ihya' 'ulūm al dīn* yang membawa dampak besar hingga saat ini<sup>8</sup>.

Ketika Al Ghazali tiba di Thus, dia mendirikan madrasah untuk para Fuqoha (ahli fiqh) dan kamar-kamar sufi. Al Ghazali membagi waktunya untuk mengkhatamkan al-qur'an, berdiskusi dengan para ulama, mengaji ilmu, dan terus mendirikan Shalat, puasa, dan ibadah-ibadah lainnya hingga wafat pada 14 *jumadil akhir* 505H di Thus dalam usia 55 tahun<sup>9</sup>.

## B. Karya

Dalam kitab yang berjudul *Ath Thabanatul 'Aliyyah Fī Manaaqibisy Syaafi'iyah*, Al Faqih Muhammad ibnu al Hasan ibnu Abdullah Al Husaini Al Wasithi menyebutkan bahwa Al Ghazali mempunyai sembilan puluh delapan karya tulis. Kemudian As Subuki di dalam kitab *Thabaqaatusy Syaafi iyyah* menyebut kan bahwa Al Ghazali mempunyai lima puluh delapan karya tulis.

Thasy Kubrizadah menyatakan dalam kitabnya *Miftahus Sa'aadah wamishhaahus Siyaadah* menyebutkan bahwa karya tulis Al Ghazali mencapai delapan puluh karya. Lebih lanjut, ia mengaku sulit menentukan jumlah atau judul kitab-kitab dan risalah-risalah Al Ghazali karena jumlahnya yang sangat melimpah, sehingga disebutkan bahwa dia mempunyai karya tulis yang jumlahnya mencapai sembilan ratus

---

<sup>8</sup> Ibid., 24.

<sup>9</sup> Ibid., 20.

sembilan puluh sembilan buah dan sekalipun hal ini jauh dari kebiasaan akan tetapi bagi seseorang yang mengenal kedudukan Al Ghazali, mungkin membenarkannya.

Doktor Abdur Rahman Badawi di dalam bukunya yang berjudul *Mu'allafaatul Ghazali* telah menelusuri karya-karya tulis Al-Ghazali yang ternyata jumlahnya mencapai 457 buah buku, berikut ini disebutkan sebagian dari karya-karyanya<sup>10</sup> :

1. *Ihya' 'ulūm al ddīn*
2. *Al adabu fī al ddīn*
3. *Al arba'īn fī uṣūl al ddīn*
4. *Asās al qiyās*
5. *Al istidrāj*
6. *Asrāru mu'ālamat al ddīn*
7. *Al iqtishad fī al I'tiqād*
8. *Al ijam al awām 'an 'ilmi al kalām*
9. *Al imla' mushkil al ihyā'*
10. *Ayyuhāl al walad*
11. *Al bāb al muntahil fī 'ilmi al jadal*
12. *Bidayatu al hida'yah*
13. *Al basīth fī al furu'*
14. *Ghayatu al ghaur fī dirayati al dūr*

---

<sup>10</sup> Bahrun Abu Bakar, *Terjemah Ringkasan Ihya' 'Ulumuddin* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2016), 4.

15. *Al ‘awilāt*
16. *Naṣīhat al mulk*
17. *Tahsinul ma ākhidz*
18. *Talbīsu iblīs*
19. *Al ṭaliqah fī furu’ al madhab*
20. *Al tafriqat bayna al islām wa al zandaqah*
21. *Tafsir al qurān al ‘aẓīm*
22. *Tahāfut al falāsifah*
23. *Tahḍib al uṣul*
24. *Jawabu Al Ghazali an dawati muʿayyid al maliki lahu limʿadat al tadrīs bin nizhamiyyah fī baghdhad*
25. *Al jawahir al la āli fī muthallath Al Ghazali*
26. *Jawāhir al qurān wa duraruhu*
27. *Hujjat al haq*
28. *Haqiqāt al qur’an*
29. *Haqīqat al qaulain*
30. *Al khulāṣat al mukhtasar*
31. *Al-hikmatu fī makhluqatillahi azza wajalla*
32. *Al ḍarru al fajīrot fī kashfī ‘ulūm al akhirat*
33. *Ad durj al marqum bi al jadawili*
34. *Al Risālah al wazhiyyah*

35. *Zād akhirat*
36. *Sir al 'alāmīn wa kashf mā fī al ddarain*
37. *Shifā' al ghalīl fī qiyas wa ta'īl*
38. *Al wajīz*
39. *Al wasīt fī al maḍhab*
40. *Kamiyā' al sa'adah*
41. *Al maqṣad al asna sharah asma' al husna*
42. *Qawashimul bathiniyyah*
43. *Al kasyfu wa al tabyīn fī ghurur al khalqi ajma'īn*
44. *Lubabun nazhar*
45. *Mahakkun nazhar fī al fiqh*
46. *Al mushtafa fī ilmi al ushul*
47. *Al mustazhhar fī al rradī 'ala al bathiniyyah*
48. *Al muqīdz min al dhalaal<sup>11</sup>.*

### C. Psikosufistik Al Ghazali

Sejak berkembangnya paradigma psikologi Islam istilah Islam mulai sering menjadi pembahasan hangat. Psikologi Islam sering dikaitkan dengan karakter kajian sufistik karena kedua bidang studi ini memiliki kesamaan wilayah kajian yang memiliki tujuan sebagai wujud peningkatan spiritual untuk mencapai psikis yang sehat. Padahal sebenarnya psikologi bersifat deskriptif terhadap kejiwaan manusia, sementara

---

<sup>11</sup> Ibid., 13.

itu kajian sufistik menunjukkan metode untuk mencapai kepribadian yang *insan kamil*. Sehingga dapat dikatakan bahwa psikologi Islam maupun psikologi sufistik merupakan bagian dari kajian psikologi terhadap pemahaman sufistik<sup>12</sup>.

Salah satu kemajuan terbaru dalam bidang penelitian psikologi adalah psikologi sufistik. Ide sentral psikologi sufistik adalah membenaran signifikansi psikologis dalam prinsip dan ajaran sufi. Aspek kerohanian dan spiritualitas yang merupakan bagian dari psikosufisme yang telah menjadi perhatian khusus dalam kajian psikologi modern. Tujuan landasan teoritis psikologi sufistik adalah untuk mengembangkan realisasi keseimbangan psikis yang memunculkan kehendak manusia.<sup>13</sup>

Salah satu tokoh psikologi sufistik yang masyhur adalah Al Ghazali. Menurut Hasan Langgulung pandangan Al Ghazali mengenai jiwa sangat erat hubungannya dengan ilmu jiwa (psikologi). Bila pemikiran Al Ghazali tentang kejiwaan dikaji lebih mendalam, maka akan didapatkan kesimpulan bahwa Al Ghazali adalah seorang psikolog muslim terbesar. Pendapatnya tentang motivasi, pembentukan kebiasaan, ingatan, pengamatan, daya khayal merupakan sumbangan terbesar terhadap psikologi modern<sup>14</sup>.

Menurut Al Ghazali, psikologi tidak hanya mencakup aspek fisik dan psikologis manusia, tetapi juga seberapa erat kaitannya dengan hal-hal yang bersifat spiritual. Psikologi sufistik yang ditawarkan Al Ghazali memberikan pemahaman

---

<sup>12</sup> Mustafirin dan Agus Riyadi, *Dinamika Dakwah Sufistik Kiai Sālih Darat* (Pekalongan: Penerbit NEM, 2022), 63-64.

<sup>13</sup> Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik* (Semarang: Rasail, 2005), 22-24.

<sup>14</sup> Jaya, *Spiritualisasi Islam*, 31.

kepada kesadaran spiritual sebagai terapi pengobatan jiwa yang berdampak pada kesehatan mental seseorang. Pemikiran sufistik Al Ghazali dapat dilihat dari karya-karyanya yang menekankan pada pengembangan potensi kepribadian seseorang. Salah satu karya Al Ghazali yang menjelaskan mengenai pembentukan koneksi mental-spiritual, dan interpretasi agama sebagai tujuan hidup seseorang adalah *ihya 'ulum al dīn*<sup>15</sup>.

Psikologi sufistik Al Ghazali menekankan kepada kebersihan jiwa, kebersihan hati, serta kebersihan rohaniah sehingga tercipta keseimbangan emosi dan menghasilkan kesehatan mental. Dengan keadaan mental yang sehat sehingga tercipta kehidupan yang harmonis dan damai. Struktur kejiwaan yang ditawarkan Al Ghazali berkaitan dengan *al-nafs, al-ruh, al-qalb, dan al-aql*. Semua itu merupakan potensi jiwa yang berawal dan berakhir pada kekuatan dan keesaan Allah<sup>16</sup>.

#### 1. *Al nafs*

Al Ghazali mengartikan *nafs* dalam dua pengertian. pertama, *nafs* merupakan sumber akhlak yang tercela dan harus diperangi. Makna ini biasa digunakan oleh para ahli tasawuf yang setuju bahwa *al nafs* adalah himpunan dari agresivitas dan sifat-sifat buruk manusia lainnya. Dalam psikologi sufi, diri atau *nafs* adalah sebuah aspek psikis yang menjadi musuh terburuk manusia. *Nafs* mendorong manusia

---

<sup>15</sup> Ibid, 26.

<sup>16</sup> Amirul Muttaqin, *Tasawuf Psikologi Al-Ghazālī Tazkiyat Al-Nafs Sebagai Upaya Menuju Kesehatan Mental* (Serang: Penerbit A-Empat, 2022), 86.

untuk selalu melakukan sesuatu yang mudah, nyaman, atau menyenangkan daripada yang benar<sup>17</sup>.

Kedua, *nafs* merupakan suatu hakikat manusia. Maksudnya adalah *al nafs* merupakan suatu sifat-sifat baik seperti Tindakan positif, beradab dan bermoral<sup>18</sup>. *Nafs* sebagaimana konotasinya *nafs* dapat melahirkan berbagai perilaku yang positif. Sehingga melalui dua pemaknaan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *nafs* adalah pendorong setiap tindakan lahiriah manusia untuk melakukan sesuatu. Dalam berbagai kitabnya Al Ghazali menjelaskan tiga keadaan nafsu manusia yang mempengaruhi tingkah lakunya, yaitu<sup>19</sup>:

a. *Al nafs al mutma'inah*

Nafsu ini merupakan nafsu yang paling tenang. Orang dengan nafsu ini memiliki jiwa yang tenang serta tidak mudah terguncang jiwanya karena nafsu syahwat. *Nafs* dengan perasaan berada di hadirat Allah dan menikmati ketenangan-Nya dikenal sebagai *nafs al muṭma'inah*. *Nafs* yang menaruh kepercayaan kepada Allah SWT, merasa tenang dengan menyebutnya, kembali kepadanya dan merasa rindu untuk bertemu dengan-Nya<sup>20</sup>.

b. *Al nafs al lawwāmah*

---

<sup>17</sup> Robert Frager, *Hati, Diri dan Jiwa, Psikologi Sufi untuk Transformasi*, terj. Hasmiyah Rauf (Jakarta: Serambi, 2003), 278.

<sup>18</sup> M. Abdul Mujieab, Syafi'ah, dan Ahmad Ismail M, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali* (Jakarta: Hikmah, 2009), 384.

<sup>19</sup> Akhmad Sodiq, *Prophetic Character Building: Tema Pokok Pendidikan Akhlak Menurut Al Ghazali* (Jakarta: Kencana, 2018), 23.

<sup>20</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin Jilid 3*, terj. Ismail Yakub (Medan, 1963), 6.

Nafsu ini disebut juga dengan nafsu yang mencaci. Orang dengan nafsu ini ketenangan jiwanya tidak sempurna tetapi dia telah berusaha menolak setiap syahwatnya. Nafsu pada kondisi ini senantiasa dalam pertempuran, peperangan, saling menyingkirkan, dan saling melawan dengan kekuatan dan perangkat lahiriahnya. Keadaannya tidak stabil. Terkadang nafsu itu tidak dapat ditahan oleh akal, sehingga dibutuhkan segenap rasionalitas dan konsistensi untuk tetap taat. Namun terkadang dorongan kekuatan nafsu itu menguasainya, maka terjerumuslah ia pada lembah hina kedudukan binatang. Nafsu yang demikian ini adalah *Al nafs al lawwāmah*. Nafsu ini merupakan keadaan mayoritas manusia<sup>21</sup>

c. *Al nafs al ammārah bi al sū'*

Nafsu ini adalah nafsu yang selalu tunduk pada syahwat. Disebut juga sebagai nafsu yang selalu memerintahkan keburukan. Nafsu ini yang sangat disukai oleh setan karena setan telah berjanji untuk menggoda manusia agar hidupnya tersesat mengikuti kehidupan setan, yang nantinya akan menjadi penghuni neraka. Nafsu ini berpotensi pada penyakit hati, bahkan hati bisa mati lantaran terlalu berlebihan nafsu amarah ini. Nafsu ini menjauhkan manusia dari melaksanakan "*amar ma'ruf nahi munkar*", mendorong pada kebaikan dan mencegah kemungkaran atau kejahatan<sup>22</sup>.

---

<sup>21</sup> Sodik, *Prophetic Character Building: Tema Pokok Pendidikan Akhlak Menurut Al Ghazali*, 23.

<sup>22</sup> Slamet Wiyono, *Menejemen Potensi Diri* (Jakarta: Grasindo, 2006), 47.

## 2. *Al rūh*

Al Ghazali menjelaskan ada dua pengertian mengenai pengertian al ruh. Pertama, dalam arti material (*rūh hewani*) maksudnya adalah jiwa merupakan salah satu organ jasad yang bekerja sebagai perantara, baik sebagai daya penggerak maupun daya yang mengetahui. Sedangkan yang kedua dalam arti imaterial (*rūh insani*) artinya, jiwa adalah *nafs natiqah*, yang memiliki pengetahuan dan perasaan. Hubungan keduanya dapat diketahui dengan *ilham* (*ilmu kasyaf*), yang merupakan pembuka tabir hakikat<sup>23</sup>.

Dalam kitab *Ihya' 'ulūm al dīn* dijelaskan bahwa secara lahiriyah roh merupakan sesuatu yang berasal dari lubang hati lalu mengalir seluruh bagian tubuh, seperti banjir yang mengalir seluruh rumah. Sedangkan secara mutlak *al rūh* memiliki makna yang halus dari manusia, yang mengetahui dan merasa. Pembahasan mengenai definisi ruh tidak akan pernah habis karena tidak bisa diterima akal manusia. Karena hubungannya menyerupai hubungan orang bertempat dengan tempatnya<sup>24</sup>.

Gagasan yang dikemukakan *Al Ghāzālī* menunjukkan bahwa ia tidak hanya fokus pada komponen psikofisik manusia, tetapi juga melihat bahwa manusia memiliki berbagai karakteristik yang berbeda di luar ranah fisik semata. Sesuai dengan yang telah dikemukakan di atas, yang kemudian berkembang menjadi alat untuk melihat pribadi secara keseluruhan, menjadi

---

<sup>23</sup> Mujieb, Syafi'ah, dan Ismail, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, 387.

<sup>24</sup> Al-Ghazali, *Ihya' 'ulumuddin Jilid 3*, 7.

sesuatu yang lebih signifikan. Dalam mengkaji psikologi manusia, aspek ini yang kemudian dikenal sebagai psikotransenden menjadi lebih krusial karena menyatu dengan aspek emosional yang tidak dapat dipisahkan.

### 3. *Al qalb*

Al Ghazali juga menjelaskan *qalb* dalam dua makna, pertama yang berarti segumpal daging terletak di dada kiri dan di dalamnya terdapat rongga berisi darah hitam. *Qalb* merupakan sumber dan tambang bagi *rūh*. *qalb* tidak hanya terdapat pada manusia yang hidup saja akan tetapi juga terdapat pada manusia yang sudah meninggal dunia dan hewan. Kedua, berarti yang halus, bersifat ketuhanan dan kerohanian. *Qalb* yang dimaksudkan Al Ghazali dalam kitab *Ihya' 'ulūm al dīn* adalah yang halus dan menyebutkan sifat-sifat serta keadaan *qalb* bukan bentuknya<sup>25</sup>.

*Qalb* berbeda dengan jantung, sebab *qalb* merupakan alat untuk berpikir dan sebagai alat indra. *Qalb* juga tidak memperoleh makrifat tentang Tuhan, akan tetapi *qalb* dari segalanya yang ada *qalb* juga dapat mengetahui hakikat. Bahkan jika dikehendaki *qalb* dapat mengetahui rahasia-rahasia Tuhan. *Al qalb* atau kalbu disebut juga sebagai cawan untuk makrifat untuk mengetahui hal-hal yang bersifat Ilahiyah. Tidak semua manusia mendapatkan kesempatan untuk mengetahui rahasia-rahasia Tuhan, hanya orang-orang yang memiliki hati yang bersih sebersih bersihnya yang dapat menerima hal tersebut<sup>26</sup>.

---

<sup>25</sup> Ibid, 3.

<sup>26</sup> Mujieb, Syafi'ah, dan Ismail, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, 385.

Dalam Psikologi sufistik ada istilah yang disebut dengan *qalb salim*. *Qalb salim* merupakan puncak keberhasilan manusia dalam mengendalikan *qalbnya*. Mereka yang telah mencapai kategori ini selalu mampu menahan kecenderungan mereka untuk menyimpang dari syariat atau melakukan kegiatan yang dilarang oleh Allah. Manusia, di sisi lain, memiliki kecenderungan untuk menolak godaan dari hal-hal yang awal mulanya tidak jelas (*syubhat*), dan aktivitasnya selalu diarahkan semata-mata untuk mengabdikan kepada Allah<sup>27</sup>.

Dalam ilmu psikologi *qalb* memiliki keterkaitan dengan emosi, sehingga tidak hanya membawa pengaruh pada hal-hal yang baik *qalb* juga dapat menjerumuskan seseorang kepada perilaku yang buruk. Apabila seseorang terus menerus memiliki emosi yang negatif maka akan berpengaruh terhadap kondisi *qalb* seseorang. Al Ghazali menjelaskan bahwa hal ini disebut sebagai kondisi *ghadabiyah*, keadaan *qalb* di mana kebencian, amarah, penyangkalan, dan emosi-emosi negatif lainnya.

#### 4. *Al 'aql*

Dalam kitab *Ihya' 'ulūm al dīn* dijelaskan ada dua pengertian *al 'aql*. Pertama pengetahuan tentang kemampuan hati untuk menampung segala sesuatu dikenal dengan *aql*. Kedua adalah bagian dari manusia yang menyerap kemampuan (sama seperti makna hati di atas), Karena setiap manusia memiliki

---

<sup>27</sup> Nabhani Idris, *Pembersih Jiwa* (Bandung: Pustaka, 1996), 21.

semacam ruang penyimpanan pengetahuan, istilah " *aql* " kadang-kadang juga digunakan untuk menggambarkan sifat bawaan seseorang yang berpengetahuan luas<sup>28</sup>.

Kehadiran *aql* di dalam diri manusia menjadi pembeda antara manusia dengan binatang. Sekalipun Binatang terlibat dengan alam sekitar, ia tidak terkait erat sehingga manusia menjadi makhluk dengan kedudukan tertinggi di dunia. Dengan demikian Nabi Adam menjadi tahu nama-nama dari objek alam, sedangkan malaikat tidak mengetahuinya. Meskipun malaikat lebih tidak terbatas dari Nabi Adam, namun malaikat bersujud kepada Nabi Adam karena tingginya kedudukan manusia di bumi sebagai *khalifatullah*<sup>29</sup>.

Sesuai dengan penjelasan di atas, seseorang dapat menggunakan *aql* sebagai media untuk meningkatkan potensinya secara lebih baik. Menurut psikologi *aql* atau akal berfungsi sebagai jenis pengalaman kognitif dengan kapasitas untuk mempertimbangkan, mengevaluasi, memilih, dan memprediksi segala sesuatu yang berada di luar individu, termasuk apakah tindakan itu harus diambil untuk menegakkan prinsip moral atau apakah itu harus dihindari dengan berbagai cara.

Dalam psikologi sufistik Al Ghazali tidak membedakan antara satu potensi dengan potensi lainnya dalam psikologi sufistik, termasuk di dalamnya akal. Ia tak dapat berdiri sendiri karena akal dan *qalb* terintegrasi dan berjalan beriringan satu sama lain. Hal ini berbeda dengan pandangan psikologi barat yang menekankan peran akal

---

<sup>28</sup> Al-Ghazali, *Ihya' 'ulumuddin* Jilid 3, 6.

<sup>29</sup> Mujieb, Syafi'ah, dan Ismail, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, 60.

sebagai komponen yang berdiri sendiri tanpa memperhitungkan faktor selera dan hal-hal yang bersifat spiritual.

#### **D. Kesehatan Mental Menurut Al Ghazali**

Al Ghazali menjelaskan bahwa jiwa yang sehat adalah jiwa yang terhindar dari kebuasan, kebinatangan dan setan, kemudian mengisinya dengan sifat-sifat ketuhanan yang rabani. Maksud dari sifat kebuasan, kebinatangan dan setan adalah sifat marah yang berlebihan dan sifat-sifat buruk lainnya seperti emosional, takabur, sombong, iri, dengki. Adapun yang dimaksud dengan sifat rabani adalah jiwanya terlepas dari perbudakan hawa nafsu dan marah<sup>30</sup>.

Menurut Al Ghazali jika seseorang memiliki hati yang dimanajemen dengan baik maka seseorang akan menjadi orang baik. Hati akan menguasai seluruh jiwanya sehingga hati yang baik akan memberikan dampak baik pada diri sendiri. Sebaliknya, jika hati manusia tidak baik maka akan muncul sifat sombong, serakah, dan hal-hal buruk lainnya. Penyakit hati menyebabkan terganggunya kebahagiaan diri dan terhalang dari Ridha Allah<sup>31</sup>.

*Al Ghāzālī* menggunakan pendekatan kesehatan mental yang berakar pada budaya timur yang stagnan, atau yang memikirkan secara mendalam tentang keimanan kepada Tuhan yang memunculkan berbagai pandangan. Teori yang teosentris, yang mana kesehatan mental Al Ghazali didasarkan pada sunnah dan al-Qur'an dengan pendekatan sufi. Al Ghazali menegaskan bahwa dalam dimensi sosial, selain sisi

---

<sup>30</sup> Ibid., 58-59.

<sup>31</sup> Ibid., 87-88.

manusia, Allah SWT juga memiliki peran. Menurut Al Ghazali, tujuan dari pengertian kesehatan jiwa adalah untuk membentuk seseorang agar tetap teguh dalam beragama, mengamalkan Islam, dan mendapatkan ampunan dari Allah SWT<sup>32</sup>.

Imam Al Ghazali menegaskan bahwa gagasan mengenai kesehatan jiwa menjelaskan mengenai kesehatan jiwa tidak hanya terbatas pada konsep gangguan, dan perawatannya saja, tetapi juga mencakup pada pengembangan dan pembinaan setinggi mungkin menuju ke arah mental yang sehat dan kesempurnaan jiwa<sup>33</sup>. Lebih jauh *Al Ghazali* menjelaskan bahwa, kesehatan mental seseorang memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupannya. Hanya mereka yang sehat secara mental yang dapat merasa puas, mampu, berharga, dan mampu mengatasi tantangan dan rintangan dalam hidup. Gejala penyakit mental akan terlihat dalam semua aspek kehidupan, termasuk perasaan, pikiran, perilaku, dan kesehatan<sup>34</sup>.

Mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar dan memelihara hubungan dengan Tuhan adalah dua ciri kesehatan mental, yang merupakan salah satu ekspresi keselarasan antara proses mental (jiwa, tubuh, dan roh). Seseorang yang sehat mental juga memiliki kepribadian yang baik, perkembangan fisik dan biologis yang baik, empati dan kepekaan sosial, serta memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan baik pula. Selain itu mental yang sehat juga dapat ditinjau dari keinginan untuk hidup bermakna dan bahagia baik di dunia maupun di

---

<sup>32</sup> M. Yasir Nasution, *Manusia Menurut Al Ghazali*. Merdeka Kreasi Group (Medan, 2022), 78.

<sup>33</sup> Yahya Jaya, *Kesehatan Mental* (Padang: Angkasa Raya, 2002), 84.

<sup>34</sup> Zakiyah Darajat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), 77.

akhirat. Kesehatan mental tidak hanya didefinisikan sebagai tidak adanya gejala gangguan kejiwaan pada seseorang<sup>35</sup>.

*Al Ghāzālī* menegaskan bahwa indikator kesehatan mental didasarkan pada semua aspek kehidupan manusia:

- a. Keharmonisan yang berkelanjutan dari aspek fisik dan spiritual kehidupan manusia.
- b. Menjalani kehidupan bermoral dan memiliki jiwa spiritual, atau memiliki iman dan taqwa.
- c. Memiliki makrifat tauhid kepada Allah<sup>36</sup>.

Agar tujuan eksistensi dapat terpenuhi, manusia diberkahi dengan berbagai potensi yang harus dikembangkan dan dimanfaatkan secara utuh sesuai dengan hukum Tuhan. Jadi, dari sudut pandang Islam, kesehatan mental adalah perkembangan penuh dari potensi seseorang dengan tujuan yang benar untuk beribadah secara eksklusif kepada Allah. Jadi, individu yang sehat jiwanya adalah orang yang memanfaatkan seluruh kemampuannya dengan sebaik-baiknya dengan cara yang diridhai Allah dengan tujuan beribadah kepada-Nya.<sup>37</sup>

Menurut penulis konsep kesehatan mental *Al Ghāzālī*, dapat dipahami sebagai orang sehat yang memiliki nilai atau moral yang baik, memiliki hubungan yang baik dengan diri dan lingkungannya, merasa gembira, dan memanfaatkan agama sebagai alat untuk memperoleh ketenangan pikiran. Orang yang sehat jasmani memiliki

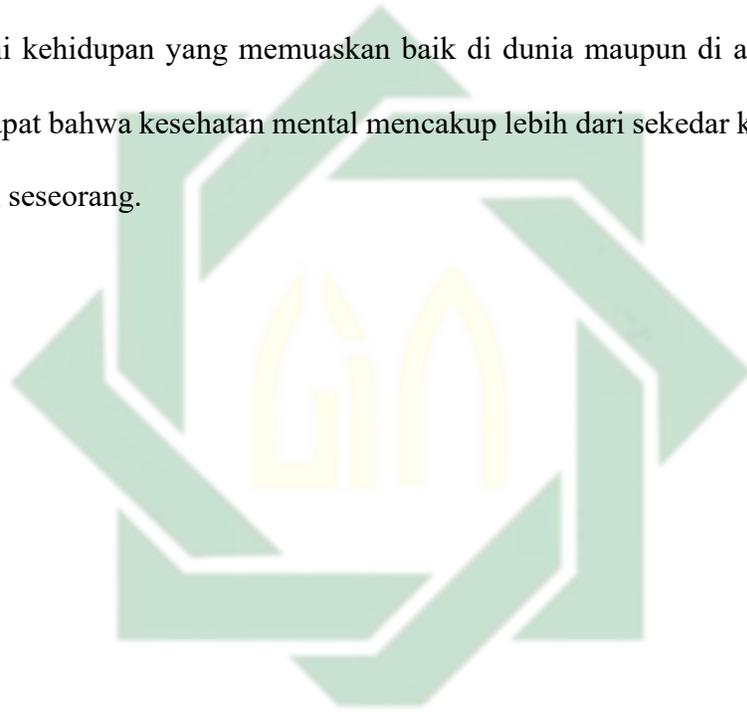
---

<sup>35</sup> Bakar, *Terjemah Ringkasan Ihya 'Ulumuddin*, 110.

<sup>36</sup> Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 2007), 164.

<sup>37</sup> Yusuf Syamsu, *Mental Hygien Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), 125.

pandangan hidup yang positif, kode moral yang tinggi, perkembangan fisik dan biologis yang baik, kesadaran sosial, dan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Mereka juga memiliki iman dan takwa yang diperlukan untuk menjalani kehidupan yang memuaskan baik di dunia maupun di akhirat. *Al Ghāzālī* berpendapat bahwa kesehatan mental mencakup lebih dari sekedar kurangnya masalah kejiwaan seseorang.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB IV

### ANALISIS POST POWER SYNDROME DENGAN KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF PSIKOSUFISTIK AL GHAZALI

#### A. Pengertian *Post Power Syndrome* dalam Kesehatan Mental Perspektif

##### Psikosufistik Al Ghazali

*Post power syndrome* merupakan kumpulan gangguan mental yang banyak dialami oleh orang-orang yang kehilangan pekerjaan, kekuasaan, ketenaran hingga pengaruh yang pernah dimilikinya. Belum bisa menerima kenyataan akan perubahan besar yang dialaminya adalah salah satu tanda-tanda gangguan ini<sup>1</sup>. *Post power syndrome* juga mengakibatkan seseorang mudah marah, tidak menerima kritik dan memunculkan emosi negatif lainnya. Emosi negatif yang muncul dalam bentuk amarah, iri hati, kebencian, ketakutan, kesedihan dan rasa bersalah umumnya muncul sebagai bentuk reaksi terhadap situasi tertentu<sup>2</sup>.

Gangguan mental seperti *post power syndrome* adalah salah satu gangguan mental yang berkaitan dengan rasa cemas yang berlebihan sehingga menimbulkan gejala-gejala lain baik itu fisik maupun psikis. Ada begitu banyak faktor penyebab terjadinya *post power syndrome*, antara lain usia, kedudukan sosial sebelum pensiun, kehilangan harga diri dan jabatan yang mengakibatkan hilangnya pengakuan diri, hilangnya orientasi kerja, hilangnya peluang menghasilkan uang yang berhubungan dengan posisi sebelumnya, pekerjaan dan kepuasan kerja. Selain itu perilaku sekitar

---

<sup>1</sup> Ibid., 58.

<sup>2</sup> Coky Aditya Z, *Seni Sederhana Menurunkan Negative Vibes* (Yogyakarta: Noktah, 2022), 27.

terhadap seseorang yang sudah tidak lagi bekerja juga dapat menjadi salah satu faktor penyebab seseorang mengalami gangguan ini.

Dilihat dari ciri-ciri psikisnya orang-orang dengan gangguan *post power syndrome* cenderung tidak bisa melihat keadaan yang sedang terjadi saat ini. Seseorang yang secara sadar maupun tidak sadar menderita *post power syndrome*, kurang termotivasi untuk melakukan kegiatan sehari-hari setelah kehilangan masa jayanya seperti kehilangan kekuasaan sebagai pemimpin, kecantikannya, serta kehilangan segala sesuatu yang dianggap sangat berharga olehnya. Seorang penderita *post power syndrome* sangat sensitif terhadap pencapaian orang lain serta selalu berburuk sangka terhadap orang lain, mereka juga gemar mengkritik akan tetapi tidak mau dikritik. Perasaan selalu berburuk sangka ini disebabkan oleh rasa iri hati yang tinggi, egois, serta selalu merasa dirinya lebih baik dari orang lain. Banyaknya emosi negatif dalam diri seseorang mengakibatkan munculnya berbagai penyakit psikis maupun fisik sehingga memunculkan adanya suatu metapatologi atau *post power syndrome*<sup>3</sup>.

Dilihat dari penyebab *post power syndrome*, hal itu terjadi karena seorang yang mengalami gangguan *post power syndrome* telah melakukan kesalahan dan memiliki rasa iri hati yang berlebihan, sehingga tidak mau mengakui kesalahannya. Selain itu adanya proses penerimaan yang salah terhadap suatu kejadian yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang menjadi cepat marah dan menjadi orang yang emosional. Karena proses penerimaan terhadap kejadian inilah yang menyebabkan seseorang

---

<sup>3</sup> Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi* (Jakarta: FKUI, 2005), 215.

menjadi sangat lelah dengan dirinya sendiri. Karena pujian yang diterima orang lain, hal ini akan terus membuat seseorang sakit hati. Jadi masuk akal jika seseorang yang telah melakukan kesalahan akan merasa bersalah, dan rasa bersalah itu akan membuat seseorang tidak nyaman dan gugup sepanjang waktu.

Menurut penjelasan di atas, pengertian atau sikap yang terjadi pada *post power syndrome* dan penyakit hati dalam tasawuf memiliki beberapa persamaan. Dari sudut pandang psikosufistik Al Ghazali yang mana terjadinya *post power syndrome* memiliki keterkaitan dengan aspek spiritual, kondisi mental serta lingkungan seseorang. Penyakit hati dianggap sebagai sumber terjadinya berbagai gangguan baik itu berupa gangguan fisik maupun psikis seseorang. Menurut Al Ghazali penyakit hati berkaitan erat dengan sikap yang buruk. Adanya sikap buruk dalam hati seseoranglah yang mendorongnya untuk melakukan perilaku buruk dan merusak, sehingga menyebabkan terhalangnya dia dari memperoleh ridha Allah<sup>4</sup>.

Al Ghazali menjelaskan dalam kitab *ihya ulumu ad din* berbagai macam penyakit hati dalam rubu' al mukhlakat, seperti pada bab: tercelanya lisan, bahaya marah, dengki dan iri hati, bahaya dari mencintai dunia, bahaya kikir dan mencintai harta, bahaya mencintai kedudukan dan *riya'*, takabur dan besar diri, serta pada bab tercelanya sikap *ghurur*. Di antara banyaknya penyakit hati yang telah disebutkan Al Ghazali faktor-faktor yang menjadikan *post power syndrome* merupakan salah satu gangguan mental dalam psikosufistik Al Ghazali adalah iri, marah, dan menunjukkan

---

<sup>4</sup> Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019), 89.

ciri-ciri seorang yang mencintai kedudukan. Menurut Al Ghazali mencintai kedudukan adalah penguasaan hati agar hatinya dapat selalu menerima pujian dari orang lain, dan agar semua orang mau mengikuti perintahnya. Sebagaimana harta, kedudukan juga bisa digunakan untuk berbagai tujuan. Apabila kedudukan dimanfaatkan dengan baik akan membawa kebaikan, berlaku pula sebaliknya apabila kedudukan dimanfaatkan untuk keburukan maka akan berdampak buruk pula terhadap pemiliknya<sup>5</sup>.

Lebih jauh Al Ghazali menjelaskan bahwa di dalam kedudukan terdapat rahasia lain, yang mana di dalam kedudukan memiliki arti ketinggian (*'uluw*) kesombongan (*kibriya'*), dan kemuliaan (*'izz*) yang merupakan sifat-sifat ilahiyah yang sangat disukai manusia dan sudah menjadi sifat naluriah manusia. Sayangnya, untuk mendapatkan rahasia kedudukan bukanlah hal yang mudah, sehingga manusia sangat menyukai apabila ada orang lain mau tunduk dan patuh kepadanya. Setiap manusia selalu ingin menunjukkan eksistensi dirinya. Setiap kali seseorang bertambah kecerdasannya maka semakin kuat sifat-sifat ingin menguasai sesuatu<sup>6</sup>.

Seseorang yang mencintai kedudukan meyakini bahwa dirinya memiliki kesempurnaan. Karena keyakinannya itu maka akan timbul sifat-sifat buruk lainnya seperti sifat kikir, sombong dan hasad. Hal tersebut juga yang mengakibatkan seseorang bisa menderita gangguan *post power syndrome*. *Post power syndrome* biasa ditemukan di orang-orang yang memiliki sifat yang arogan dan berambisi tinggi

---

<sup>5</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya' 'ulumuddin Jilid 3*, terj. Ismail Yakub (Medan, 1963), 758.

<sup>6</sup> Imam Al-Ghazali, *40 Pokok Agama*, terj. Fuad Syarifudin Nur (Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 2017), 192.

dengan jabatannya, sehingga setelah masa kejayaannya berakhir muncul sifat-sifat buruk lainnya karena belum merasa puas dengan apa yang telah dimilikinya.

## **B. Relasi *Post Power Syndrome* dengan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikosufistik Al Ghazali**

Hubungan pemikiran psikosufistik Al Ghazali dengan psikologi bisa dikatakan cukup harmonis dan tidak bisa dipisahkan, karena psikosufistik Al Ghazali memberikan banyak kemudahan dalam mengembangkan potensi kepribadian seseorang untuk mencapai kebahagiaan. Studi kesehatan mental menganggap *metode tazkiyat al nafs* pemikiran Al Ghazali sebagai salah satu terapi kejiwaan. Kesehatan mental dalam diri seseorang memiliki kapasitas spiritual yang sebenarnya dapat dimanfaatkan untuk menyembuhkan gangguan psikis. Spiritualitas juga diyakini memiliki kontribusi yang negatif kepada gangguan jiwa<sup>7</sup>.

Pada materi sebelumnya kita telah memahami psikosufistik Al Ghazali melalui pemikirannya tentang jiwa, hati, akal, dan ruh. Psikosufistik Al Ghazali menawarkan pemahaman tentang pentingnya kesadaran spiritual dalam diri seseorang. Menurutnya tingkah laku manusia sangat ditentukan oleh keadaan jiwanya. Problem yang muncul dalam kehidupan modern ini mengakibatkan munculnya berbagai stres psikososial pada masyarakat yang menimbulkan maraknya gangguan mental yang mengganggu kedamaian dan ketenteraman batin seseorang<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup> Amirul Muttaqin, *Tasawuf Psikologi Al-Ghazālī Tazkiyat Al-Nafs Sebagai Upaya Menuju Kesehatan Mental* (Serang: Penerbit A-Empat, 2022), 2-5.

<sup>8</sup> Ibid, 88.

Jika diperhatikan dengan teliti maka gangguan *post power syndrome* dan mencintai kedudukan memiliki kesamaan, karena faktor penyebabnya. Berikut merupakan persamaan mencintai kedudukan menurut Al Ghazali dengan *post power syndrome*:

Tabel 4. 1 paersamaan *post power syndrome* dengan mencintai kedudukan

	<i>Post power syndrome</i>	Mencintai kedudukan
pengertian	<i>Post power syndrome</i> merupakan sekumpulan gejala gangguan mental yang umumnya dirasakan oleh individu yang telah kehilangan pekerjaan, kekuasaan atau pengaruh yang dimilikinya. Proses	Menurut Al Ghazali mencintai kedudukan adalah penguasaan hati agar hatinya dapat selalu menerima pujian dari orang lain, dan agar semua orang mau mengikuti perintahnya.
Penyebab	<i>Post power syndrome</i> rentan dialami seseorang yang terlalu ambisius untuk menjadi seorang penguasa dan mau selalu dilayani dengan istimewa.	Seseorang yang mencintai kedudukan meyakini bahwa dirinya memiliki kesempurnaan. Setiap manusia selalu ingin menunjukkan eksistensi dirinya, hal tersebut merupakan sifat naluriah manusia sejak awal diciptakannya. Al Ghazali juga menjelaskan bahwa setiap kali seseorang bertambah kecerdasannya maka semakin kuat sifat-sifat ingin menguasai sesuatu
Akibat	<i>Post power syndrome</i> juga mengakibatkan seseorang menjadi mudah marah, mudah mengkritik, tidak senang dengan pencapaian orang lain, selalu	Setelah munculnya sifat mencintai kedudukan ini maka akan timbul sifat-sifat buruk lainnya seperti sifat iri, marah, kikir, sombong dan hasad.

	<i>Post power syndrome</i>	Mencintai kedudukan
	merasa benar, serta senang menceritakan masa lalunya sebagai seseorang yang berpengaruh. Selain itu karena banyaknya emosi negatif pada seseorang dengan <i>post power syndrome</i> dapat menjadi penghambat proses penyesuaian diri seseorang terhadap lingkungannya.	

Meski dapat ditemukan persamaan antara *post power syndrome* dengan mencintai kedudukan, ada juga perbedaan antara keduanya. Perbedaannya adalah, bahwa *post power syndrome* merupakan gangguan mental yang nyata dan serius menurut ilmu psikologi serta memiliki terapi yang telah ditentukan untuk penanganannya, seperti yang sudah dijelaskan pada bab dua penelitian ini. Antara mencintai kedudukan dan *post power syndrome* keduanya tetap tidak dapat disandingkan karena, mencintai kedudukan merupakan penyakit hati yang berkaitan dengan akhlak buruk seorang hamba dan penanganannya dengan bertobat dan memperbaiki diri untuk terus menjadi pribadi yang lebih baik serta mendekatkan diri kepada Allah. Penyakit hati juga tidak memerlukan bantuan orang lain atau medis untuk penyembuhannya sedangkan *post power syndrome* memerlukan bantuan orang lain hingga obat-obatan untuk penyembuhannya.

## C. Implementasi Psikosufistik Al Ghazali Sebagai Cara Untuk Mengatasi *Post*

### *Power Syndrome*

*Post power syndrome* merupakan suatu gangguan mental yang membawa dampak negatif serta mengganggu aktivitas pribadi maupun sosial penderitanya. Sehingga perlu untuk segera ditangani agar tidak memberikan efek lanjutan yang lebih serius, sebagaimana telah dijelaskan pada bab dua penelitian ini. Ada berbagai cara menangani *post power syndrome*. Dalam tinjauan psikologi gangguan *post power syndrome* merupakan gangguan psikosomatik. Kondisi medis yang dikenal sebagai psikosomatik mengacu pada kondisi yang berkembang sebagai akibat dari respons psikologis yang terlalu kuat terhadap sensasi emosional. Terapi psikologis atau psikofarmakologi adalah dua pilihan pengobatan untuk penyakit psikosomatis.<sup>9</sup>

Sedangkan dalam perspektif psikosufistik Al Ghazali yang menganggap gangguan mental seseorang merupakan bagian dari penyakit hati, maka dalam mengatasinya perlu dilakukan perbaikan akhlak menjadi yang lebih baik. berikut adalah cara untuk mengatasi penyakit hati menurut psikosufistik Al Ghazali:

#### 1. *Riyādhah*

*Riyādhah* merupakan latihan kerohanian agar terhindar dari perilaku yang dapat mengotori jiwa, baik dengan perkataan maupun perbuatan. Menurut para sufi *riyādhah* adalah pelatihan jiwa agar meninggalkan sifat-sifat buruk<sup>10</sup>. Menurut Al

---

<sup>9</sup> Desi Riska Sanjaya, *Atasi Psikosomatik Dengan Terapi Puasa* (Bogor: Guepedia, 2020), 13.

<sup>10</sup> Hefdon Assawqi, *Pendidikan Akhlaqul Karimah Perspektif Ilmu Tasawuf* (Indramayu: Penerbit Adab, 2021), 75.

Ghazali, tujuan *Riyādhah* adalah untuk menarik semua kebajikan dan akhlak yang baik ke dalam ruh sekaligus mengusir segala perbuatan keji dan akhlak yang rendah. Solusinya adalah bertindak melawannya. Dengan memaksakan—atas diri seseorang—perbuatan-perbuatan tertentu yang merupakan buah dari suatu jenis perangai yang ingin dimiliki. Sebagai misal, seorang yang menginginkan melekatnya sifat kedermawanan pada dirinya. Untuk itu, dia harus memaksakan pada dirinya sendiri agar melakukan hal-hal yang biasa dilakukan oleh seorang dermawan. Kebodohan dengan belajar, kikir dengan kemurahan, rakus dengan menahan apa-apa yang menjadi keinginannya<sup>11</sup>.

## 2. *Mujahadah*

Menurut pendapat beberapa kaum sufi, *mujahadah* merupakan suatu jalan spiritual untuk memerangi hawa nafsu dan berbagai macam kecenderungan penyakit hati. Al Ghazali mendefinisikan *mujahadah* sebagai bukti kesungguhan dalam menyingkirkan hawa nafsu serta syahwat<sup>12</sup>. Adapun dasar yang paling penting dalam melakukan *mujahadah* (perjuangan melawan nafsu) adalah senantiasa setia melaksanakan apa yang telah menjadi tekadnya. Jika seseorang telah benar-benar berazam untuk meninggalkan suatu *syahwat* (kecenderungan nafsu yang kuat) maka sejak itu telah tersedialah baginya segala yang akan mengantarkannya ke sana. Dan, hal itu dapat menjadi cobaan atau ujian baginya

---

<sup>11</sup> Abi Hamid Muhammad Al-ghazali, *Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia*, terj. Muhammad Al Baqir (Jakarta: Mizan, 2014), 80.

<sup>12</sup> *Ibid.*, 77.

dari Allah Swt. Karena itu, hendaknya dia senantiasa bersikap sabar seraya melanjutkan usahanya<sup>13</sup>.

### 3. *Tazkiyah an nafs*

*Tazkiyah an nafs* tidak hanya sebatas bermakna penyucian atau pembersihan jiwa. Lebih jauh *Tazkiyah an nafs* juga merupakan cara untuk menyucikan berbagai anggota tubuh. *Tazkiyah an nafs* pada dasarnya melakukan dua hal. Pertama, menyucikan jiwa, kita dari sifat-sifat yang buruk seperti riya', kufur, hasad, ujub, pemaarah, rakus, serta selalu menuruti hawa nafsu dan lain sebagainya. Kedua, menghiasi jiwa yang telah disucikan dengan akhlak yang mulia seperti syukur, sabar, ridha, dan lain-lain.<sup>14</sup> . *Tazkiyah an nafs* hanya dapat dicapai melalui berbagai ibadah dan amal perbuatan tertentu, apabila dilaksanakan secara sempurna dan memadai. Hasil yang paling nyata dari *Tazkiyah an nafs* merupakan adab dan mu'amalah yang baik kepada Allah dan sesama manusia<sup>15</sup>.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>13</sup> Ibid., 82.

<sup>14</sup> Mahsun Djayadi, *Tazkiyatun Nafs Mengasah Kelembutan Jiwa “ Catatan Harian Djendral -5-* (Surabaya: UM Surabaya, 2021), 5.

<sup>15</sup> Sa'id Hawwa, *Mensucikan Jiwa Tazkiyatun Nafs*. Terj, Aunur Rafiq Shaleh (Jakarta: Robbani Perss, 2004), 5.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang dipaparkan dalam skripsi berjudul “Relasi *Post Power Syndrome* dengan Kesehatan Mental Perspektif Psikosufistik Al Ghazali”, sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Post power syndrome* merupakan suatu gangguan psikologi yang disebabkan oleh hilangnya masa kejayaan seseorang baik dari segi pekerjaan, ketenaran, kecantikan atau ketampanan, hingga pengaruh yang pernah dimiliki sebelumnya. Bila dilihat dari perspektif psikosufistik Al Ghazali *post power syndrome* memiliki keterkaitan dengan mencintai kedudukan. Mencintai kedudukan menurut psikosufistik Al Ghazali adalah penguasaan hati yang selalu ingin dipuji dan dituruti perkataannya. menurut psikosufistik Al Ghazali adanya penyakit hati dalam diri seseorang merupakan tanda awal dari gangguan mental.
2. *Post power syndrome* dengan kesehatan mental perspektif Al Ghazali memiliki relasi yang positif. Maksudnya, keterkaitan tersebut dapat dilihat dari *post power syndrome* memiliki persamaan dengan penyakit hati mencintai kedudukan yang merupakan suatu gangguan kesehatan mental dalam perspektif Al Ghazali ditinjau dari berbagai aspek seperti; ciri-ciri, faktor penyebab, dan gejala. Perbedaan yang tampak dari *post power syndrome* dengan mencintai kedudukan perspektif Al Ghazali adalah *post power syndrome* merupakan penyakit mental yang

penanganannya secara psikologi dan farmakoterapi, sedangkan mencintai kedudukan perspektif Al Ghazali penanganannya hanya perlu dengan introspeksi diri, bertaubat serta menjauhi hal-hal yang dilarang oleh Allah.

3. Implementasi psikosufistik Al Ghazali sebagai metode penanganan untuk mengatasi *post power syndrome* adalah melalui perbaikan akhlak menjadi pribadi yang lebih baik. Melalui *mujahadah, riyadloh dan tazkiyat an nafs* dapat digunakan sebagai upaya menjaga kesehatan mental serta dapat meringankan gejala yang dialami seseorang yang mengalami *post power syndrome*, sehingga tidak berubah menjadi penyakit yang lebih serius. Karena pada dasarnya tidak dapat dipungkiri bahwa *post power syndrome* merupakan gangguan psikologis sedangkan mencintai kedudukan merupakan faktor penyebab terjadinya *post power syndrome*.

## **B. Saran**

Skripsi ini tentu saja sangat jauh dari kata sempurna, sehingga berdasarkan pengamatan penulis berikut merupakan hal-hal yang perlu disarankan sebagai berikut:

1. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memajukan pemahaman masyarakat baik akademik maupun nonakademik tentang hubungan yang erat antara psikologi dan tasawuf. Sebagai ilmu yang menyelidiki jiwa manusia, psikologi dan tasawuf.
2. Diharapkan para peneliti nantinya akan menyelidiki lebih detail mengenai *post power syndrome* dari perspektif Sufi dan mengeksplorasi lebih banyak untuk menemukan tindakan pencegahan dan pilihan pengobatan yang efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makasar: Syakir Media Press, 2021.
- Agustina, Linur Ficca. “Urgensi Pendidikan Kesehatan Mental pada Era Revolusi Industri 4.0.” *Liwa ‘Ul Dakwah* IX, No. 2 (2019).
- Ahmad Saifuddin. *Psikologi Umum Dasar*. Jakarta: Prenada Media, 2022.
- Aji, Rustam. *Persiapan Mental pada Lansia: Manajemen Diri atas Post Power Syndrome Pre Purna Tugas (Pengembangan Mk. Keperawatan Gerontik)*. Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2023.
- Al-Ghazali, Abi Hamid Muhammad. *Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia*. terj, Muhammad Al Baqir. Jakarta: Mizan, 2014.
- Al-Ghazali, Imam. *40 Pokok Agama*. terj, Fuad Syarifudin Nur. Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 2017.
- . *Ihya’ ‘Ulumuddin Jilid 3*. terj, Ismail Yakub. Medan, 1963.
- Al-Ghazâlî, Imâm. *Mukasyafah Al Qulub*. terj, Abu Hamida Al-Faqir. Bandung: Penerbit Marja’, 2003.
- Anam, Khoirul. “Psikosufisme dalam Tafsir Ishari.” Tesis tidak diterbitkan (Surabaya: Pascasarjana UIN Sunan Ampel, 2019).
- Assawqi, Hefdon. *Pendidikan Akhlaqul Karimah Perspektif Ilmu Tasawuf*. Indramayu: Penerbit Adab, 2021.

- Atmonadi. *Kun Fayakun : Edisi Bundel Buku Ke-4,5,6 Man Arofa Nafsahu Faqod Arofa Robbahu*. Atmoon Self Publishing, 2018.
- Bakar, Bahrun Abu. *Terjemah Ringkasan Ihya 'Ulumuddin*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2016.
- Burlian, Paisol. *Patologi Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara, 2021.
- Djayadi, Mahsun. *Tazkiyatun Nafs Mengasah Kelembutan Jiwa Catatan Harian Djendral -5-*. Surabaya: UM Surabaya, 2021.
- Dodego, Subhan Ali. *Tasawuf Al-Ghazali Perspektif Pendidikan Islam*. Bogor: Guepedia, 2021.
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental. Early Childhood Education Journal*. Pamekasan: Duta Media, 2019.
- Farodisa, Diny. "Psikosufisme Al-Hârih Al-Muḥâsibî: Terapi Tasawuf Terhadap Megalomania." Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel, 2020).
- Frager, Robert. *Hati, Diri Dan Jiwa, Psikologi Sufi Untuk Transformasi*. terj, Hasmiyah Rauf. Jakarta: Serambi, 2003.
- Hadziq, Abdullah. *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*. Semarang: Rasail, 2005.
- Hardani, Nur Hikmatul Auliyah, dkk. *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020.
- Hawari, Dadang. *Al Qur'an : Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta:

Dana Bhakti Prima Yasa, 1999.

———. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: Fkui, 2005.

Hawwa, Sa'id. *Mensucikan Jiwa Tazkiyatun Nafs*. terj, Ainur Rafiq Shaleh. Jakarta: Robbani Perss, 2004.

Helen Graham. *Psikologi Humanistik : dalam Konteks Sosial, Budaya dan Sejarah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.

Husn, Fauziyyah M. "Metode Logoterapi untuk Mengatasi Post Power Syndrome Ketakutan." Skripsi tidak diterbitkan (Bandung: Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Gunung Djati, 2017).

Husnia, Risma. "Hubungan Zuhud dengan Post Power Syndrome pada Pensiunan PNS di PWRI Kecamatan Sambong Kabupaten Blora." Skripsi tidak diterbitkan (Semarang: Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, 2022).

Idris, Nabhani. *Pembersih Jiwa*. Bandung: Pustaka, 1996.

Indah, Sri. "Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter." *El-Hikmah: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam* 14, No. 1 (2020).

Jaya, Yahya. *Kesehatan Mental*. Padang: Angkasa Raya, 2002.

———. *Spiritualisasi Islam*. Jakarta: Ruhama, 1994.

Junardi, Hariawan. "Hubungan Tingkat Spiritualitas pada Lansia dengan Post Power Syndrome di Balai Sosial Lanjut Usia (BSLU) Mandalika Mataram." *Journal*

*Scientific Of Mandalika* 2, No. 2 (2021).

Kadir, Abdul, dan Syahminal. *Hubungan Tilawah Al-Quran Terhadap Kesehatan Mental*. Bandung: Media Sains Indonesia, 2022.

Kamaluddin, Ahmad. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*. Cipta Media Nusantara, 2022.

Kartono, Kartini. *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju, 2000.

Khamidah, Noor Aziz, Hidayatu Munawaroh. "Konsep Kesehatan Mental Di Era Revolusi Industri 4.0 dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam (Kajian Buku Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama Karya Syamsu Yusuf Ln)." Universitas Sains Al-Qur'an, 2022.

Kusumajanti. *Perkembangan Teori Tema Fantasi Kohesivitas Kelompok di Paguyuban TNI Al*. Malang: Penerbit Litnus, 2018.

Lathif, Muhammad Ghofur Al. *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*. Yogyakarta: Araska, 2020.

Maslow, Abraham H. *Motivation And Personality*. New York: Harper & Row, Publishers, Inc., 1970.

Mawadah, Sokhikhatul, Rizky Wijianarto, Putri Nur Mei Budi Utami, dan Diah Eka Novianti. *Uniknya Inovasi Manusia Pascapandemi*. Semarang: CV. Anagraf Indonesia, 2022.

Mubasirun, and Sa'adi. "The Dynamics Of Spirituality in The Old Age: The Perspective Of Maqashid Maqashid Al-Shariah and Psychology." *Akademika: Jurnal Pemikiran Islam* 26, No. 1 (2021).

- Muhajarah, Kurnia. *Childern Dealing With Law*. Sukabumi: Haura Publishing, 2020.
- Muhith, Abdul, dan Sandu Siyoto. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2016.
- Mujieb, M. Abdul, Syafi'ah, dan Ahmad Ismail. *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*. Jakarta: Hikmah, 2009.
- Mustafirin, dan Agus Riyadi. *Dinamika Dakwah Sufistik Kiai Sālih Darat*. Pekalongan: Penerbit Nem, 2022.
- Muttaqin, Amirul. *Tasawuf Psikologi Al-Ghazālī Tazkiyat Al-Nafs Sebagai Upaya Menuju Kesehatan Mental*. Serang: Penerbit A-Empat, 2022.
- Muzakkir. *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2019.
- . *Tasawuf dan Kesehatan, Psikoterapi dan Obat Penyakit Hati*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2018.
- Nasution, M. Yasir. *Manusia Menurut Al Ghazali*. ter, Merdeka Kreasi Gruop. Medan, 2022.
- Nasution, S. *Metode Research*. Bandung: Jemmars, 1991.
- Nia Firdayanti. “Konseling Individual Terhadap Karyawan Yang Mengalami Post Power Syndrom Akibat Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) (Studi Kasus Di Perusahaan Krakatau Steel Kota Cilegon).” Skripsi tidak diterbitkan (Banten: Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negri Sultan Maulana Hasanuddin, 2019).

- Nuramdani, Muhamad. "Post Power Syndrome: Gejala dan Cara Mengatasi Masalah Mental Pasca-Pensiun Baca Lebih Lanjut di Doktersehat: Post Power Syndrome: Gejala dan Cara Mengatasi Masalah Mental Pasca-Pensiun." *Doktersehat.Com*. Last Modified 2022. Accessed November 17, 2022. <https://Doktersehat.Com/Psikologi/Post-Power-Syndrome/>.
- Nurjanah, Siti. "Gangguan Mental Emosional pada Klien Pandemi Covid 19 di Rumah Karantina." *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3, No. 3 (2020).
- Paramita, Rizki Wira, Fatimah Azzahra, Dwi Martha Ramadhani, Rifdha Wahyuni, and Alif Aulia Masfufah. "The Existential Communities Play Therapy to Increase Self-Acceptance in The Elderly With Post-Power Syndrome." *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (Assehr)* 304, No. 4 (2019).
- Pawistri, Dhesy Nurindah. "Hubungan Kebersyukuran Dengan Post Power Syndrome Pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS)." Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta :Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018).
- Prawitasari, Johana, M Noor Rochman Hadjam, Nuryanti Atamimi, Sofia Retnowati, Muhana Sofiati Utami, Ssubandi, Neila Ramdhani, dan Nida Ul Hasanat. "Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer." Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM, 2003.
- Pusadan, Faizal Ramadhan Syah. "Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Post Power Syndrome pada Guru Menjelang Pensiun. Tesis tidak diterbitkan (Surakarta: Program Studi Sains Psikologi Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014).
- Rahmat, Abdul. "*Post-Power Syndrome* dan Perubahan Perilaku Sosial Pensiunan Guru." *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, No. 1 (2016).
- Ramayulis. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia, 2007.

- Rif An, Ahmad Rifa`I. *Tuhan, Maaf, Kami Sedang Sibuk*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2021.
- Sanjaya, Desi Riska. *Atasi Psikosomatik dengan Terapi Puasa*. Bogor: Guepedia, 2020.
- Schultz, Duane. *Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat*. terj, Yustinus. 12th Ed. Yogyakarta: Kanisius, 2003.
- Semiun, Yustinus. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Konisius, 2006.
- Siyoto, Sandu. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sodiq, Akhmad. *Prophetic Character Building: Tema Pokok Pendidikan Akhlak Menurut Al Ghazali*. Jakarta: Kencana, 2018.
- Sulastrri, Susi, dan Dede. “Pengaruh Pemutusan Hubungan Kerja ( PHK ) dan Potong Gaji Terhadap Kesehatan Mental Karyawan UMKM di Lampung Timur pada Era Pandemic Covid 19.” *Jurnal Manajemen dan Bisnis Kreatif* 7, No. 1 (2020).
- Susanto, Agus, Elyzabeth Wijaya, Ririt Dwiputri Permatasari, Sri Mulyani, Elisa Daniati Edison, Firmansyah, Asti Putri Kartiwi, Et Al. *MSDM: Membentuk Sdm Unggul dan Kompetitif*. Bandung: Media Sains Indonesia, 2023.
- Sutarto, J. Tirto, dan C. Ismulcokro. *Pensiun Bukan Akhir Segalanya*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Sutopo, Heribrus. *Pengantar Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Pusat Penelitian USM, 1988.

- Syamsu, Yusuf. *Mental Hygien Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004.
- Umрати, dan Hengki Wijaya. “Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan.” Makasar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020.
- Widayat. *Menyibak Hierarki Kebutuhan Masyarakat Virtual*. Malang: UMM Press, 2021.
- Widiana, Ellik. “Post Power Syndrome Pada Mantan Pemimpin Organisasi Mahasiswa Intra Kampus Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.” Skripsi tidak diterbitkan (Malang: Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016).
- Wiyono, Slamet. *Menejemen Potensi Diri*. Jakarta: Grasindo, 2006.
- Z, Coky Aditya. *Seni Sederhana Menurunkan Negative Vibes*. Yogyakarta: Noktah, 2022.
- Zakiyah Darajat. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang, 1975.
- . *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1978.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2004.
- Zulqarnain, Shoffa Saifillah Al Faruq, dan Sukatin. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish, 2021.