

**KONSEP QANA'AH IMAM AL-GHAZALI SEBAGAI
STABILITAS SEHAT MENTAL PERSPEKTIF PSIKOSUFISTIK
SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat

memperoleh gelar Srata (S-1).

Dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

Rizkya Annisa Rusdi

NIM.E07218030



Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Fakultas Ushuluddin

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

Surabaya

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Nama : Rizkya Annisa Rusdi
Nim : E07218030
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Konsep Qana'ah Imam al-Ghazali sebagai Stabilitas
Sehat Mental Perspektif Psikosufistik.

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

Surabaya, 12 Desember, 2023



Rizkva Annisa Rusdi

Nim : E07218030

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan dibawah ini untuk menyetujui

Nama : Rizkya Annisa Rusdi

Nim : E07218030

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Konsep Qana'ah al-Ghazali Sebagai Stabilitas
Sehat Mental Perspektif Psikosufistik.

Surabaya 12 Desember 2023

Pembimbing



Dra. Khodijah, M.Si

Nip.196611101993032001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "Konsep Qana'ah Imam al-Ghazali sebagai Stabilitas Sehat Mental Perspektif Psikosufistik" yang ditulis oleh Rizkya Annisa Rusdi ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 12 Desember 2023.

Tim Penguji :

1. Dra. Khodijah, M.Si



2. Dr. Tasmuji, M.Ag



3. Dr. H. Muktafi



4. Dr. Ghazi, Lc, M.Fil.I

Surabaya, 12 Desember 2023

Mengetahui



Prof. Abdul Kadir Rivadi, Ph. D

Nip : 197008132005011003.



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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizky Annisa Rusdi
NIM : E07218030
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat
E-mail address : annisarizky73@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 :

KONSEP QANA'AH SEBAGAI STABILITAS SEHAT MENTAL
PERSPEKTIF PSIKOSUFISTIK

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, 23 Desember 2023

Penulis

(RIZKY ANNISA)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

RIZKYA ANNISA RUSDI

NIM : E07218030

Skripsi ini membahas tentang terjadinya pendekatan psikosufistik dalam ekspresi qana'ah sebagai stabilitas sehat mental mengarahkan jiwa manusia untuk mencari makna titik rendah dunia fana' untuk selalu tunduk dan kembali mengingat Allah menimbulkan dampak positif dari bentuk kualitas kendali diri dengan begitu hati menjadi lapang jadi diperoleh stabilitas sehat mental mengutamakan kehidupan yang bermanfaat dan menjaga hati dan pikiran agar tetap sembuh serta terhindar dari yang menyakitkan seperti terlalu berlebihan terhadap dunia maka akan merasakan kecemasan dan tidak bahagia di dunia modern mempengaruhi kondisi stabilitas sehat mental masyarakat modern biasanya berupa masalah stabilitas sehat mental terkait coping stress terhadap marah, sedih, cemas yang dapat mempengaruhi mental manusia. Skripsi ini merujuk pada penyembuhan pendekatan psikosufistik dan penelitian ini memfokuskan pada permasalahan menangani masalah stabilitas sehat mental berkaitan terhadap marah, cemas, sedih menggunakan penerapan qana'ah psikosufistik dan metode napas dalam 4-7-8 penanganan stabilitas sehat mental manusia di era modern. Tujuan terhadap penelitian tersebut ada dua yakni pertama memaparkan terkait tentang makna dan hikmah qana'ah terhadap stabilitas sehat mental. Kedua yakni memaparkan terkait tentang penerapan qana'ah psiko-sufistik dan terapi metode napas dalam 4-7-8 bisa menjadi kesatuan solusi terhadap masalah stabilitas sehat mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif analisis deskriptif model studi library research (studi pustaka) data yang diperoleh meliputi dari hasil Studi dokumentasi dengan tehnik analisis teks dan wacana, yaitu menghimpun data terkait variable pada buku, surat kabar, catatan transkrip, wacana, dan lainnya. Pada penelitian ini studi dokumen dijadikan arsip tehnik pengumpulan data berguna untuk mencari data terkait dengan Konsep Qana'ah Imam al-Ghazali terhadap Stabilitas Sehat Mental dalam Perspektif Psikosufistik, baik dari data primer maupun data sekunder. Penerapan Qana'ah Psikosufistik dan Metode Napas Dalam 4-7-8 pada kesehatan mental membentuk perubahan positif menjadikan seseorang memperoleh ketabahan dan kesederhanaan hidup, ke'tidalan atau kerendahan hati dalam berakhlak, membangun keseimbangan diri, ketenangan diri, kebahagiaan diri, kesempurnaan diri, kesehatan jiwa, ketaatan dalam beramal shaleh, mengenali diri cara mengendalikan nafsu, membangun seseorang membebaskan dirinya dari masalah-masalah stabilitas sehat mental. Memenuhi keseimbangan dengan melakukan segala perbuatan yang baik sesuai syari'at Islam. Membangun jiwa untuk membebaskan hati dari kegersangan hati. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa penerapan Qana'ah Psikosufistik dan Terapi Metode 4-7-8 dapat dijadikan salah satu solusi untuk menyembuhkan gangguan stabilitas sehat mental terhadap marah, sedih dan cemas pada manusia di era moderen. Dengan pendekatan psikologi holistik dan sufistik berupaya menyembuhkan stabilitas sehat mental dan memfungsikan hati sekaligus pikiran manusia di era moderen ini agar kehidupan lebih bermakna dan bermanfaat.

Kata kunci: Konsep Qana'ah, Imam al-Ghazali, Stabilitas Sehat Mental.

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	viii
ABSTRAK.....	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	x
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
F. Kajian Pustaka.....	12
H. Sitematika Pembahasan	23
Bab II LANDASAN TEORI.....	24
A. Qana'ah.....	24
B. Stabilitas Sehat Mental.....	34
Bab III PEMBAHASAN	44
A. Biografi Imam al-Ghazali	44
B. Gangguan Kesehatan Mental Marah, Sedih, dan Cemas Dalam Perspektif Psikologi dan Tasawuf.....	61
C. Teknik Relaksasi Nafas Dalam Metode 4,7,8 Management Marah, Sedih, Cemas	74
BAB IV ANALISIS	78
A. Makna dan Hikmah Konsep Qona'ah Imam al-Ghazali Sebagai Stabilitas Sehat Mental.....	78
B. Penerapan Qana'ah Sebagai Stabilitas Sehat Mental dalam Perspektif Psikosufistik Sufistik.....	84
BAB V : PENUTUP	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA	96

DAFTAR PUSTAKA

- A Mahardini dan Wahyuni W, "Intensitas Relaksasi Napas Dalam Pada Tekanan Sitolik Pasien Darah Tinggi Serta Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien nyeri dan kaku otot, di Kampung Begal Kecamatan Kedunggala Kabupaten Ngawi, *Jurnal The 07 Tahun Academy Research Colligation 2018*.
- Abdullah Amin, "Pendidikan Agama Tentang Normativitas atau Historitas", Yogyakarta: Pustaka Pelajar 1999.
- Abidin Zainal Ahmad, "Riwayat Hidup al-Ghazali", Jakarta: Bulan Bintang, Tahun 1957.
- Abu Hamid al-Imam al-Ghazali, "Membentuk Akhlaq Mulia dan Mengobati Penyakit Hati," Terj Bahrudin Ahmad, Bekasi: Pustaka al-Muqsith, 2021.
- Abu Hamid Imam al-Ghazali, "Jalan Orang Bijak" terj Fauzi Faishal Bahreisy Jakarta : PT Serambi Ilmu Semesta, 2000.
- Abu Hamid al-Imam al-Ghazali" Kitab Kimiya Bahagia: Metode Menggapai Kebahagiaan Abadi" Terj, Baharudin Ahmad, Jawa Barat: Pustaka al-Muqsit, 2021.
- Al- Asnawi Abdurrahim, "Thabaqat Asy-Syafi'iyah", Juz 2, Beirut: Dar al-Kutub al'Ilmiyah, 1987.
- Al-Ghazali, "Ihya'Ulumuddin" Terj Ismail Yakub, Jilid 04, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1988.

Al-Ghazali al-Imam,” *Minhajul Abidin: Panduan Ahli Ibadah Menuju Rabb Nya*”,

Terj, Ahmad Tirmidzi, Jakarta: Maktabah al-Ashriyah, 2016.

Al-Ghazali al-Imam, ”*Kitab Ihya’ Ulumiddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama,*

Jilid VIII,” Terj Ibnu Ibrahim Ba’adillah Jakarta : Penerbit Repubika, 2013.

Al-Ghazali,’ ’ *Kristologi Islam Terkait Analisis Kritis Tela’ah Rad al-Jamil*, Terj Waryono

Abdul Ghofur, 2003.

Al-Ghazali,” Mukhtasar Ihya’ Ulumuddin: Mutiara Ihya” Ulumuddin” Terj, Achmad

Sunarto, Surabaya : Penerbit Bina Ilmu, 2014.

Al-Ghazali,” *Fiqh Bercorak Tasawuf Menurut Pandangan al-Ghazali : Panduan*

antara Syari’at dan Hakikat, Terj Dedi Supriyadi, Bandung: Pustaka Setia,

2008.

Al-Ghazali” *Tahafut al-Falsifah* ‘ ‘ Terj Ahmad Maimun ” *Tahafut al-Falasifah Tentang*

Kedunguan Berpikir Para Filosof, Bandung: Penerbit Marja, 2016.

Amin Muhammad Syukur , *at-Taftazani*, Jakarta: Qisti Press, 2002.

Ardiansyah Sandy” *Kesehatan Mental, Padang Sumatera Barat: Penerbit Global*

Eksekutif Teknologi, 2023.

Arikunto Suharismi, *Prosedur Penelitian Sebuah Pendekatan Praktis*, Jakarta: Rineka

Cipta Tahun 2010.

Arroisi Jarman, Cep Gilang Fikri, Fajrin Dzul Faadhlil, Konsep Aktualisasi Diri Perspektif Barat dan Islam” *Jurnal Pemikiran Islam*: Ponorogo, Vol 08 No 01 Juli, Tahun 2022.

Azra Azyurmardi,” *Ensklopedia Tasawuf*, Bandung: Angkasa, 2008.

Daradjat Zakiah, “*Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*”, Jakarta : Gunung Agung Tahun 1982.

Daradjat Zakiah, *Kesehatan Mental, Perananya Dalam Pendidikan dan Pengajaran yang Disampaikan Dalam Acara Penobatan Guru Besar Tetap Dalam Ilmu Jiwa Di IAIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 27 Agustus Tahun 1984.*

Daudy Ahmad,” *Kuliah Filsafat Islam*”, Jakarta: Penerbit Bulan Bintang Tahun 1986.

De Bor T.J’ *The History of Philosopy in Islam*”, New York: Dover Publication Inc, tt, 2019.

Eric Allen Bergin, *Psychoterapy dan Religius Values*, Terj Muhammad Darmin Ahmad dan Afifah Inayati, “*Psikoterapi dan Nilai-Nilai Religius*” Dalam *Ulumul Qur’an*, No.4 Vol. V, 1994.

Halim Abdul Mahmud,” *Qadhiyat at- Tashawuf al- Munqizd Min Adh-*

- Dhalal”, Kairo: Dar al-Ma’arif, 1998.
- Hamzah Amir,” Metode Penelitian Keputusan” Depok: Rajawali Press, 2022.
- Hanafi Ahmad” *Pengantar Teologi Islam*”, Jakarta: al-Husna Zikra, 2001.
- Hawari Dadang, ”Mengelola Depresi, Cemas Maupun Stres Terhadap Kesehatan Mental”, Universitas Kedokteran Indonesia: Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, 2011.
- Hermansyahwarsito, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Jakarta: Gramedia, 1992.
- Hidayat Komarudin” *Psikologi Kebahagiaan, Merawat Bahagia Tiada Akhir*” Jakarta: Mizan Publika, 2013.
- Hi Ali Subhan Dodego” *Pemikiran Tasawuf al-Ghazali Terhadap Pendekatan Studi Islam*”, Indonesia: Guemedia Group 2021.
- Ibnu Muhammad Abu Hamid dengan Ibn Ahmad al-Ghazali” *Ihya’ Ulumuddin*, Jilid 06, Darul Manhaj: Jedah, 2011.
- Ibnu Rusn Abidin,” *Pemikiran al-Ghazali Tentang Pendidikan*”, Yogyakarta : Penerbit Pustaka Pelajar, 2009.
- Imam Abu Hamid al-Ghazali,” *Mukasyafatul Qullub*”, Jeddah: Penerbit Haramain, 2007.
- Juansyah Netra,” *Kolerasi Perpaduan Relaksasi Napas Dalam Mekanisme 4-7-8*

- Kolaborasi Dzikir pada Tekanan Darah Pasien Darah Tinggi, di Pukesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu, *Skripsi*: Poltekkes Kemenkes Bengkulu, 2021.
- Latipun, "Kesehatan Mental" Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019.
- Muhammad Miska Amien, "Epistemologi Islam: Pengantar Filsafat Pengetahuan Islam", Jakarta: Universitas Indonesia, Press, 2006.
- Musripah, "Konsep Kesehatan Mental Zakiah Daradjat Relevansi Dengan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual", Jawa Tengah: Penerbit NEM-Angota IKAPI 2022.
- Muthahhari Murthadha, "Tafsir Holistik: Kajian Seputar Relasi Tuhan, Manusia dan Alam. Terj Ilyas Hasan, Jakarta: Citra Press, 2012.
- Ningtias, "Efektivitas Kolaborasi Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Refleksi Aromaterapi Lemon terkait pada Gejala Stressor Pasien Tekanan Darah Tinggi di Desa Gamping Kidul Sleman Yogyakarta, 2017.
- Nuanzairina, "Zakiah Daradjat 'Pemikiran Psikologi' *Jurnal Sejarah Peradaban Islam*" Vol II No 01 Tahun 2018.
- Nursi Said, *Akhlahk Tasawuf Masyarakat Moderen* Jakarta: Qisti Press 2001
- Pra Dianing Fitri, "Terapi Taubat pada Gangguan Psikosomatis, *Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Vol 05 No 01 Tahun 2019.

Quraish Muhammad Shihab,” Tafsir al-Misbah terkait Risalah Makna Tersirat Serta Keselarasan al-Qur’an/Jilid 15. Rahmat Zamzam” *Qana’ah Perspektif Syekh Abdul Qadir al-Jailani*,” Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati: Bandung, 2016.

Sangam, S. Et. Al.” *Jurnal Internasional Ilmu Kesehatan dan Penelitian*, Vol 05 no 01 , Stikes Mandala Waluya Kendari, 2023.

Sattu Muhammad Alang, Kesehatan Mental dan Psikoterapi Islam Cet II Makasar PT: Berkah Utami Tahun 2005.

Seligman,” Kebahagiaan Menurut al-Ghazali dan Martin” Jakarta Tahun 2021, Skripsi Tahun 2021 (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)

Sholihat Entin,” *Qana’ah Menurut Perspektif al-Qur’an*, Jakarta Tahun 2016, Skripsi Tahun 2021 Jakarta: Institut Ilmu al-Qur’an.

Solihin Muhammad dan Rosihon Anwar,” *Ilmu Tasawuf*”, Bandung: Pustaka Setia, 2014.

Srihandayani Eka,” *Kesehatan Mental*”, Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad al-Banjari, 2022.

Sugiono, Memahami Metode Kualitatif Bandung : Alfabeta, 2012.

Supriyadi Dedi”*Fiqh Bercorak Tasawuf Sunni Perspektif al-Ghazali : Pedoman*

Antara Syari'at dan Hakikat, Bandung : CV Pustaka Setia, 2008.

Syarif M.M "*History of Muslim Philosophy*", Jurnal Vol 02, Wiesbaden : Otto

Haraspwitz, 1963.

Tim Penyusun Musyaf al-Qur'an "*Tafsir al-Qur'an Tematik : Spiritualitas dan*

Akhlak, (Jakarta Lajnah Pentashihan al-Qur'an, 2010.)

Yulia Asnah, *Jurnal. Mercubuana-Yogyakarta*, Vol 06 No 02, Desember, 2018.

Zaini Ahmad "*Perspektif Sufistik al-Ghazali Melalui Pendekatan Esoterik*" *Jurnal*

Akhlak dan Tasawuf, Vol 02, No 01. Tahun 2016.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A