

**KONSEP TAWAKKAL : MENURUT IMAM AL-GHAZALI
DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL**

Skripsi

Disusun Untuk Memenuhi Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar Serjana Strata
Satu {S1} Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Filsafat



Oleh :

**ZIYAD SOFWANI ABU HAIYIS
NIM : 07040620100**

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**

**SURABAYA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang Bertanda Tangan Di bawah Ini Saya :

Nama : ZIYAD SOFWANI ABU HAIYIS
NIM : 07040620100
Jurusan : Tasawuf Dan Psikoterapi

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

Surabaya, 26 September 2024
Saya Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow revenue stamp. The stamp features the number '10000' in large red digits, the text 'METERAI TEMPEL' in red, and a unique alphanumeric code '4SDADAJX013324299' at the bottom. The signature is fluid and extends across the top and right sides of the stamp.

ZIYAD SOFWANI ABU HAIYIS
NIM : 07040620100

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Oleh Nama ZIYAD SOFWANI ABU HAIYIS Ini Telah Disetujui Untuk
Diujikan

Surabaya, 26 September 2024

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'A' followed by a horizontal line and some smaller, less distinct markings.

Dr. Anas Amin Alamsyah, M.Ag.
NIP. 197004292005011004

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi Berjudul “Konsep Tawakal Menurut Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan kesehatan Mental” Yang di Tulis Oleh ZIYAD SOFWANI ABU HAIYIS Ini Telah diuji di Depan Tim Penguji Pada Tanggal 24 September 2024.

Tim Penguji :

1. Dr. Anas Amin Alamsyah, M.Ag. (Penguji 1)

2. Dr. Mukhlisin Saad, M.A. (Penguji 2)

3. Dr. Nasrudin, S.Th.I. M.A. (Penguji 3)

4. Herliyana Isnaeni, M.Psi, Psikolog (Penguji 4)

Surabaya, 30 September 2024

Dekan



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.
NIP. 197008132005011003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : ZIYAD SOFWANI ABU HAITIS
NIM : 07040620100
Fakultas/Jurusan : USHULUDDIN DAN FILSAFAT/TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
E-mail address : sofweni@gmail.com

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

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Konsep Tawakal Menurut Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan kesehatan Mental

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 izin 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, 2 Oktober 2024

Penulis



(ZIYAD SOFWANI ABU HAITIS)

ABSTRAK

Permasalahan skripsi ini adalah bagaimana konsep tawakal menurut Imam al-Ghazali? Bagaimana relevansinya dengan kesehatan mental? Dalam pengumpulan data melalui riset kepustakaan (library research). Sumber datanya yaitu karya-karya Imam al-Ghazali di antaranya: Ihya Ulum al-Din; Minhajul Abidin; Mukasyafatul Qulub; Mukhtasar Ihya Ulum al-Din. Data sekundernya yaitu sejumlah literatur yang relevan dengan judul ini. Metode analisis data menggunakan metode deskriptif analitis sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subyek/obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada masa sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa Apabila mengkaji konsep tawakal Imam al-Ghazali sebagaimana telah diungkapkan dalam bab tiga skripsi ini maka ada dua point penting yang dapat diambil dari konsepnya yaitu: (a) tawakal dapat teratur dengan ilmu yang menjadi dasar pokok: (b) pintu-pintu tawakal adalah iman dan utamanya yaitu tauhid. Dengan demikian dalam perspektif Imam Ghazali bahwa orang yang tawakal itu harus memiliki ilmunya. Relevansi konsep tawakal Imam al-Ghazali dengan kesehatan mental yaitu menurut Imam alGhazali untuk tawakal yang benar yaitu harus memasuki sebuah pintu yaitu pintu iman dan lebih khusus lagi tauhid. Dalam hal ini Al-Ghazali mengaitkan tawakal dengan tauhid, dengan penekanan bahwa tauhid sangat berfungsi sebagai landasan tawakal. peranan tauhid sangat penting dalam memelihara dan menanggulangi gangguan dan penyakit mental seseorang. Apabila menghubungkan tauhid dengan rukun iman yang berjumlah enam, maka bila seseorang menjalankan dan meyakini serta menghayati rukun iman yang berjumlah enam sangat mustahil jiwanya terganggu. Justru sebaliknya orang yang beriman bisa dipastikan memiliki jiwa yang sehat.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
 BAB I : PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pokok Masalah	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
D. Tinjauan Pustaka	7
E. Metode Penelitian	16
F. Sistematika Penulisan	17
BAB II : TAWAKAL DAN KESEHATAN MENTAL	18
1. Makna Tawakal Pengertian Tawakal	18
2. Macam-Macam Tawakal	20
1. Tingkatan-Tingkatan Tawakal Kesehatan Mental Pengertian Kesehatan Mental	23
2. Ciri-Ciri Mental Yang Sehat	25
3. Upaya Mencapai Mental Yang Sehat	32
BAB III : KONSEP IMAM AL-GHAZALI TENTANG TAWAKAL	34
1. Biografi Imam al-Ghazali Latar Belakang Imam al-Ghazali	34
2. Corak Pemikiran Imam al-Ghazali	36
3. Karya-Karya Imam al-Ghazali Konsep Imam Ghazali tentang Tawakal	40
BAB IV : KONTEKSTUALISASI KONSEP TAWAKAL IMAM AL-GHAZALI DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL	47
A. Konsep Tawakal Imam al-Ghazali	47
B. Relevansi Konsep Tawakal Imam al-Ghazali dengan Kesehatan Mental	50
C. Aspek psikologis dari tawakal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental	57
BAB V : PENUTUP	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran-saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
 DAFTAR RIWAYAT HIDUP	 65

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Afis, *Nabi-Nabi dalam al-Qur'an*, CV Toha Putra, Semarang, 1983.
- Abdullah, Amin, *Studi Agama Normativitas atau Historisitas?*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2004.
- Albahy, Muhammad, *Islam dan Sekularisme Antara Cita dan Fakta*, Alih bahasa: Hadi Mulyo, Solo: Ramadhani, 1988.
- Alkalali, Asad M., *Kamus Indonesia Arab*, Bulan Bintang, Jakarta, 1987.
- Amin, Husayn Ahmad, *Seratus Tokoh Dalam Sejarah Islam*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2003.
- Amirin, Tatang M., *Menyusun Rencana Penelitian*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1995.
- Anshari, Endang Saifuddin, *Kuliah al-Islam*, CV Rajawali, Jakarta, 1992.
- Bâqy, Muhammad Fuâd Abdul, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'ân alKarîm*, Dâr al-Fikr, Beirut, 1980.
- Bastaman, Hanna Djumhanna, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikoologi Islami*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1997.
- Boy, Pradana, *Filsafat Islam: Sejarah, Aliran dan Tokoh*, UMM Press, Malang, 2003.
- Chirzin, Muhammad, *Konsep dan Hikmah Akidah Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2004.
- Dahlan, Abdul Aziz, et al, (ed), *Ensiklopedi Hukum Islam, jilid 6*, PT Ichtiar Baru Van Hoeve, Jakarta, 1997.
- Daradjat, Zakiah, *Islam dan Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983.
- , *Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983.
- Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 2002.

- Djaelani, Abdul Qodir, *Asas dan Tujuan Hidup Manusia Menurut Ajaran Islam*, PT Bina Ilmu, Surabaya, 1996.
- Dumaji, Abdullah Bin Umar, *At-Tawakal 'Alallah wa 'Alaqtuhu bi al-Asbab*, Terj. Kamaludin Sa'diatulharamaini, "Bahasa Tawakal Sebab dan Musabab", Pustaka Azzam, Jakarta, 2000.
- Fahmi, Musthafa, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, jilid 1, alih bahasa, Zakiah Daradjat, Bulan Bintang, Jakarta, 1977.
- Ghazali, Abu Hamid Muhammad, *Ihya' 'Ulum ad-Din*, Prof. Tk. H. Ismail Yakub, Dar al-Fikr, Beirut, 1989,
- Jilid IV. -----, *Minhaj al-'Abidin*, Dar-al-Fikri, Beirut, tth. -----, *Muhtashar Ihya Ulum al-Din*, Pustaka Amani, Jakarta, 1995.
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research, Jilid I*, Andi, Yogyakarta, 2001.
- Hamka, *Tasawuf Modern*, Pustaka Panjimas, Jakarta, 1990.
- , *Tasawuf Perkembangan dan Pemurniannya*, PT Pustaka Panjimas, Jakarta, 1986.
- Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam*, PT Bulan Bintang, Jakarta, 1991.
- Hassan, Abdillah F, *Tokoh-Tokoh Mashur Dunia Islam*, Jawara, Surabaya, 2004.
- Hawari, Dadang, *Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, 2002.
- Ihwan, Muhammad Nur, *Memasuki Dunia Al-Qur'an*, Lubuk Raya, Semarang, 2001.
- Iqbal, Muhammad, *100 Tokoh Islam Terhebat dalam Sejarah*, Intimedia & Ladang Pustaka, Jakarta, 2001.
- Isfâhanî, Al-Râghib, *Mu'jam Mufradât Alfâz al-Qur'ân*, Dâr al-Fikr, Beirut, tth.
- Jaelani, A.F, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nafs) & Kesehatan Mental*, Penerbit Amzah, Jakarta, 2000.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2004.
- Jauziyah, Ibnu Qayyin, *Madarijus Salikin Manazili Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*, Terj. Kathur Suhardi, "Pendakian Menuju Allah Penjabaran Kongkrit Iyyaka Na'budu wa iyyaka Nastain, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 1998.

- Kahmad, Dadang, *Metode Penelitian Agama*, CV. Pustaka Setia, Bandung, 2000.
- Kalabadzi, *Al-Ta'arruf li-Madzhabi Ahl al-Tashawwuf*, Terj. Rahman Astuti, "Ajaran Kaum Sufi", Mizan Anggota Ikapi, Bandung, 1990.
- Kartono, Kartini, dan Jenny Andari, *Hygine Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, CV. Mandar Maju, Bandung, 1989.
- Khan, Ali Mahdi, *Dasar-Dasar Filsafat Islam: Pengantar ke Gerbang Pemikiran*, Terj. Subarkah, Nuansa, Bandung, 2004.
- Madjid, Nurcholish, *Kaki Langit Peradaban Islam*, Paramadina, Jakarta, 1997.
- Madkour, Ibrahim, *Aliran dan Teori Filsafat Islam*, Terj. Yudian Wahyudi Asmin, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2002.
- Mahmud, Abd Halim, *Qadhiyat at-Tasawwuf al-Munqidh Min al-Dhalal*, Dar alMa'arif, Kairo, 1119 H. Mubarak, Achmad, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa dalam AlQur'an*, Paramadina, Jakarta, 2000.
- Muhammad, Hasyim, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Pustaka Pelajar Kerjasama Walisongo, Yogyakarta, Press, 2002.
- Munawwir, Ahmad Warson, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Pustaka Progressif, Yogyakarta, 1997.
- Musnamar, Thohari, et al, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, UII Press, Yogyakarta, 1992.
- Mustofa, A., *Filsafat Islam*, CV Pustaka Setia, Bandung, 1997.
- An-Najar, Amir, *Psikoterapi Sufistik dalam kehidupan Modern*, Kelompok Mizan, Bandung, 2004.
- Naisaburi, Al-Imam Abul Husain Muslim ibn al-Hajjaj al-Qusyairi, *Sahih Muslim*, Juz 2, Tijariah Kubra, Mesir, tth.
- Nasution, Harun, *Falsafat dan Mistisisme dalam Islam*, Bulan Bintang, Jakarta, 1973.
- Nasution, M. Yunan, *Pegangan Hidup I*, Publicita, Jakarta, 1978.
- Nawawi, Hadari, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Gajah Mada University Press, Yogyakarta, 1993.
- Notosoedirjo, Moeljono, dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep & Penerapan*, Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 1999.

- Poerwadarminta, W.J.S., *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, PN Balai Pustaka, Jakarta, Cet. 5, 1976.
- Poerwantana, et. Al, *Seluk Beluk Filsafat Islam*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 1994.
- Qardawi, Yusuf, *Tawakal*, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 1996.
- , *Pro-Kontra Pemikiran Al-Ghazâlî*, Terj. Achmad Satori Ismail, Risalah Gusti, Surabaya, 1997.
- Qattan, Manna Khalil, *Mabahis fi Ulum al-Qur'an*, Terj. Mudzakir, "Studi Ilmu-Ilmu al-Qur'an", PT. Litera Antar Nusa, Jakarta, 2001.
- Qusyairi, Imam, *al-Risalah al-Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, Pustaka Amani, Jakarta, 2002.
- Sabiq, Sayid, *Akidah Islam*, CV Diponegoro, Bandung, 2001.
- Shabuni, Muhammad Ali Cinder-, *an-Nubuwwah wa al-Anbiya*, Terj. Muslich Shabir, "Kisah Nabi-Nabi dan Masalah Kenabian", CV Cahaya Indah, Semarang, 1994.
- Shaleh, Subhi As-, *Mabahis fi Ulum al-Qur'an*, Terj. Pustaka Firdaus, "Membahas Ilmu-Ilmu al-Qur'an", Dinamika Barakah Utama, Jakarta, 2004.
- Shiddieqy, TM. Hasbi Ash, *al-Islam*. I, Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2001.
- Shihab, M. Quraish, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, PT. Mizan Pustaka anggota IKAPI, Bandung, 2003.
- Sholeh, Moh., dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005.
- Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1997.
- Soenaryo, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Toha Putra, Semarang, 1978.
- Solihin, *Tokoh-Tokoh Sufi Lintas Zaman*, CV Pustaka Setia, Bandung, 2003.
- Sunarto, Ahmad, *Kamus Al-Fikr, Indonesia-Arab-Inggris*, Halim Jaya, Surabaya, 2002.
- Suryabrata, Sumadi, *Metodologi Penelitian*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1998.
- Syarif, Muhammad bin Hasan asy, *Al-Ibadat al-Qalbiyah Wa Atsaruhâ fi Hayah*

- al-Mu'minin*, Terj. Ahmad Syaikhul dan Muraja'ah, "Manajemen Hati" Darul Haq, 2004.
- Syukur, Amin, *Menggugat Tasawuf*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2002.
- , *Pengantar Studi Islam*, CV Bima Sejati, Semarang, 2000.
- , *Tasawuf Bagi Orang Awam: Menjawab Problem Kehidupan*, lpk-2, suara merdeka bekerjasama dengan Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2006.
- , dan Hj.Fatimah Utsman, *Insan Kamil Paket Pelatihan Seni Menata Hati (SMH)*, C.V.Bima Sejati, bekerjasama dengan Bimbingan dan Konsultasi Tasawuf (LEMKOTA) dan Yayasan al-Muhsinun, Semarang, 2004
- Syukur, Amin dan H. Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2002.
- Tatapangarsa, Humaidi, *Kuliah Aqidah Lengkap*, PT Bina Ilmu, Surabaya, 1990.
- Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Depag RI, 1986.
- Yunus, Mahmud, *Kamus Arab Indonesia*, Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an, Jakarta, 1973.
- Yusuf, Syamsu, *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, Pustaka Bani Quraisy, Bandung, 2004.
- Zain, Sutan Muhammad, *Kamus Modern Bahasa Indonesia*, Jakarta:Grafika, tth.Zuhaili, Wahbah Az, *Al-Qur'an dan Paradigma Peradaban*, terj. M.Thohir dan Team Titian Ilahi, Dinamika, Yogyakarta, 1996.