

**KONSEP MAHABAH DAN RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN
MENTAL
(Studi Pemikiran Imam Al-Ghazali)**

SKRIPSI

“Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana (S.Ag) dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi”

Oleh :
Yustinar Innayah Safitri
NPM. 1931060109
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi



**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
2023M/1444H**

**KONSEP MAHABAH DAN RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN
MENTAL
(Studi Pemikiran Imam Al-Ghazali)**

SKRIPSI

“Di Ajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.Ag) dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi”

Oleh :
Yustinar Innayah Safitri
NPM. 1931060109
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

TIM PEMBIMBING

Pembimbing I : Prof. Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag
Pembimbing II : Yoga Irawan, M. Pd

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
2023M/1444H

ABSTRAK

Kajian dalam Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali mengungkapkan bahwa mahabah berarti kecenderungan hati pada apa yang dia cintai, karena dia merasa bahagia ketika berada di dekat-Nya, dan bahwa dia membenci sebaliknya, yaitu nalurinya antipati terhadap hal lain karena tidak cocok dengan hal itu, dan ketika kesenangan meningkat, itu berarti cinta semakin dalam. Cinta kepada Allah itu adalah fardu dan merupakan tujuan tertinggi dari semua tahapan spiritual, sedangkan tahapan-tahapan sebelumnya seperti (taubat, sabar, syukur, zuhud, faqir, tawakal, ma'rifat, mahabah) merupakan persiapan menuju cinta kepada Allah, dan buahnya adalah rindu dan ridha. Kesehatan mental bisa diartikan dengan ketenangan jiwa, tentram hatinya dalam menjalankan kehidupannya, dengan adanya mahabah maka ketenangan dan ketentram jiwa bisa didapatkan karena mahabah sendiri mengajarkan untuk mengenal lebih jauh dengan cara selalu mengingat Allah, ikhlas dalam menerima segala yang Allah berikan, ikhlas dalam beribadah, menjauhi segala larangan-Nya, mematuhi segala yang Allah perintahkan dan hal tersebut dapat mendekatkan diri seorang hamba dengan sang pencipta yaitu Allah Swt... Dengan begitu konsep Mahabah dalam perspektif Imam Al-Ghazali perlu untuk dikaji, diteliti, dianalisis dan kemudian direlevansikan dengan kesehatan mental.

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan yaitu, sebagai berikut : (1) Untuk mengetahui Konsep Mahabah dalam persepektif Imam Al-Ghazali (2) Konsep Mahabah persepektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif dengan jenis penelitian kajian Pustaka (*library research*). penelitian ini dilakukan dengan didasarkan pada data-data kepustakaan, yaitu dengan mengkaji buku ihya ulumuddin karya Imam Al-Ghazali, kemudian di analisis dengan menggunakan metode analisis isi.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) Konsep *Mahabah* ini bisa di terapkan untuk merawat Kesehatan mental. Karena *Mahabah* salah satu kunci mendapatkan ketenangan dalam jiwa, dengan mahabah maka seseorang akan mengenal-Nya lebih dekat karena selalu mengingat-Nya dalam hal apapun dan hal ini yang membuat perasaan seperti gelisah, iri, dengki, pesimis dan penyakit-penyakit hati lainnya tertimbun dan akhirnya memunculkan sifat yang postif dan membuat psikis dan fisik menjadi terjaga kesehatannya. (2) *Mahabah* menjadi salah satu upaya untuk mereduksi tekanan jiwa yang dapat memicu ketidakseimbangan mental. Karena sifat cinta memberi sikap optimis pada diri individu sehingga muncul perasaan positif, seperti rasa bahagia, senang, puas, tenang, sukses, merasa dicintai dan merasa aman. Maka dari itu *Mahabah* atau cinta ini penting sekali untuk dilatih. Melalui cinta maka keberhasilan dalam menciptakan kesehatan mental akan terwujud, sehingga kehidupan manusia kembali sehat secara jasmani dan rohani.

Kata Kunci : *Mahabah, Kesehatan Mental, Al-Ghazali*

ABSTRACT

Studies in Imam Al-Ghazali's Ihya Ulumuddin reveal that Mahabah means the tendency of the heart towards the beloved because he feels happy when he is near Him, and hates the opposite, aka his instinct is antipathy towards others because it does not suit him. And if his pleasure increases, it means that his love deepens. Love for Allah is fardu and is the highest goal of all spiritual stages, while the previous stages (repentance, patience, and zuhud) are preparation for love for Allah, and the fruit is longing and pleasure. Mental health can be interpreted by peace of mind, peace of heart in carrying out life, with mahabah, calm and peace of mind can be obtained because mahabah itself teaches to know more by always remembering Allah, sincere in accepting everything Allah gives, sincere in worship, staying away from all His prohibition, obey everything Allah commands and it can bring a servant closer to the creator, namely Allah Almighty. That way the concept of Mahabah in the perspective of Imam Al-Ghazali needs to be studied, researched, analyzed and then relevant to mental health.

This research has several objectives, namely, as follows: (1) The concept Mahabah perspective Imam Al-Ghazali's , (2) Imam Al-Ghazali's Perspective Mahabah Concept and Its Relevance to Mental Health. This research uses a qualitative approach with the type of literature review research (library research). This research was conducted based on literature data, namely by reviewing the book Ihya Ulumuddin by Imam Al-Ghazali, then analyzed using the content analysis method.

The results of this study show that: (1) The concept of Mahabah can be applied to treat mental health. Because Mahabah is one of the keys to getting peace in the soul, with Mahabah then a person will know Him more closely because he always remembers Him in any case and this is what makes feelings such as anxiety, envy, spite, pessimism and other diseases of the heart accumulate and eventually bring out a positive nature and make the psychic and physical awake Health (2) Mahabah is one of the efforts to reduce mental pressure that can trigger mental imbalance. Because the nature of love gives an optimistic attitude to individuals so that positive feelings arise, such as happiness, pleasure, satisfaction, calm, success, feeling loved and feeling safe. Therefore Mahabah or love is very important to be trained. Through love, success in creating mental health will be realized, so that human life returns to healthy health. physical and spiritual.

Keywords : Mahabah, Mental Health, Al-Ghazali

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yustinar Innayah Safitri
NPM : 1931060109
Program : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Konsep Mahabah dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Imam Al-Ghazali)”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat di maklumi

Bandar Lampung, 26 Juni 2023

Penulis,



Yustinar Innayah Safitri
NPM. 1931060109



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat Jl. Letkol. H. Endro Suratmih Sukarame Bandar Lampung 35151 Telp. (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Konsep Muhabbah dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Imam Al-Ghazali)
Nama : Yustinar Innayah Safitri
Npm : 1931060109
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk di ujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I



Prof. Dr. H. M. Afif Anshari, M.Ag
NIP. 196003131989031004

Pembimbing II


Yoga Irawan, M.Pd
NIP. 199008192020121010

Mengetahui

Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi


Agung Muhammad Iqbal, M.Ag
NIP. 197208132005011005



KEMENTRIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat Jl. Letkol. H. Endro Suratmih Sukarame Bandar Lampung 35151 Telp. (0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Konsep Mahabah dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi pemikiran Imam Al-Ghazali)" disusun oleh, Yustinar Innayah Safitri, NPM: 1931060109, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama. Pada Hari : Kamis Tanggal : 13 Juli 2023.

Tim Penguji


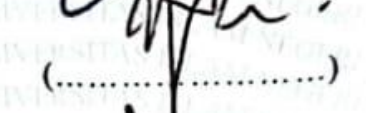

Ketua Sidang : Agung M. Iqbal, M.Ag



Sekretaris : Ira Hidayati, S.Psi., MA

Penguji Utama : Dr. Shonhaji, M.Ag

Penguji I : Prof. Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag

Penguji II : Yoga Irawan, M.Pd



(.....)

(.....)

(.....)


(.....)

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama




Dr. Ahmad Isnaeni, MA
NIP. 19740330200031001

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

(Q.S. Ar-Ra'd Ayat 28)

“Cinta merupakan sumber kebahagiaan dan cinta terhadap Allah harus dipelihara dan dipupuk, suburkan dengan shalat serta ibadah yang lainnya”.

(Imam Al-Ghazali)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap Bismillahirrohmannirohim, saya mengucapkan terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada: Kedua Orang tua saya Bapak Sunarto dan Ibu Sutini serta keluarga besar yang sangat saya sayangi, yang telah memberikan kasih sayangnya dengan sepenuh hati kepada saya dan telah mendidik dan mendo'akan serta memberikan dorongan kepada saya untuk terus maju menggapai sebuah kesuksesan.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dianugerahi nama Yustinar Innayah Safitri oleh kedua orang tua saya tercinta yaitu Bapak Sunarto dan Ibu Sutini. Penulis lahir Desa Tanjung Anom, Kecamatan Terusan Nunyai, Kabupaten Lampung Tengah pada tanggal 28 September 2001.

Penulis adalah anak ketiga dari Bapak Sunarto dan Ibu Sutini. Penulis memulai pendidikan formal di TK darma Wanita pada tahun 2006 sampai 2007. Melanjutkan pendidikan di SD Negeri 2 Tanjung Anom pada tahun 2007 sampai 2013. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Terusan Nunyai pada tahun 2013 sampai 2016. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai pada tahun 2016 sampai 2019. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada tahun ajaran 2019/2020 melalui jalur Seleksi Penelusuran Minat Akademik (PMA).

Selain itu penulis juga pernah aktif dalam bidang organisasi seperti: 1) Penulis pernah menjadi anggota ekstrakurikuler Pramuka pada saat sekolah di SD Negeri 2 Tanjung Anom; 2) Penulis pernah menjadi anggota Pramuka dan Osis pada saat sekolah di SMP Negeri 1 Terusan Nunyai; 3) Penulis pernah menjadi anggota ekstrakurikuler Marching Band pada saat sekolah di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai; 4) Penulis pernah menjadi dewan bidang sarana dan prasarana di Pramuka UIN Raden Intan Lampung dan saat ini menjadi Bendahara Pramuka UIN Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil ‘Aalamiin tiada kata yang patut dan pantas diucapkan selain ungkapan rasa bersyukur kepada Allah Swt. atas segala nikmat dan karunia-Nya yang selama ini senantiasa dilimpahkan kepada kita semua. Sholawat beriring semoga senantiasa selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad Saw., yang mudah-mudahan kita semua kelak akan mendapat Syafa’at Beliau di yaumul qiyamah nanti. Aamiin.

Syukur Alhamdulillah Penulis dapat menyelesaikan penulisan karya ilmiah berupa skripsi yang berjudul “*Konsep Mahabah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental (Studi Pemikiran Imam Al-Ghazali)*” ini sebagai salah satu syarat untuk menempuh ujian akhir guna memperoleh gelar Sarjana Agama pada fakultas Ushuluddin dan Studi Agama di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari bahwasannya dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari jasa, dan juga bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu, penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dan sebanyak-banyaknya kepada :

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin Z, M.Ag., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang selalu memotivasi mahasiswa untuk menjadi pribadi yang berkualitas dan menjunjung tinggi nilai-nilai Islam.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, M.A selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung
3. Bapak Agung Muhammad Iqbal, M.Ag selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN raden Lampung
4. Ibu Ira Hidayati, selaku Sekretaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
5. Bapak Prof. Dr. H. M. Afif Ansori, M.Ag selaku Dosen Pembimbing Akademik I dan Yoga Irawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik II yang selama ini telah membimbing, mengajarkan, serta memberikan arahan dengan ikhlas dan tulus selama menyelesaikan Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen dilingkungan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama khususna pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi terimakasih telah mendidik dan telah memberikan ilmunya kepada penulis selama proses pembelajaran dan menuntut ilmu.
7. Kedua orang tua Bapak Sunarto dan Ibu Sutini dan kedua kakakku tercinta penulis yang telah memberikan bantuan materiil, moril, motivasi, dukungan dan semangat kepada penulis.
8. Teman-teman kelas Tasawuf dan Psikoterapi 2019 yang selalu memberikan dukungan serta memberikan banyak pengalaman terhadap penulis.
9. Teman-teman UKM Pramuka yang selama ini telah kebersamai dan selalu mensupport dalam mengerjakan Skripsi ini sampai dengan selesai.
10. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, dimana tempat peneliti mendapatkan ilmu dan pengalaman yang tak terhingga, mendewasakan diri dalam berfikir san bersikap, memperkaya intelektual dan relasi.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini mungkin masih terdapat banyak kekurangan, baik pada tatacara Bahasa, serta tulisan, makadari itu kepada pembaca sekiranya dapat memberikan masukan arahan dan saran-saran yang mendukung sehingga skripsi ini dapat lebih baik lagi.

Bandar Lampung, 26 Juni 2023



Yustinar Innayah Safitri
1931060109

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
TIM PEMBIMBING	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
BAB I	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang	2
C. Fokus dan Sub Fokus Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	5
H. Metode Penelitian	6
I. Sistematika Pembahasan	8
BAB II	Error! Bookmark not defined.
A. Mahabah	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Mahabah	Error! Bookmark not defined.
2. Mahabah Menurut Rasulullah.....	Error! Bookmark not defined.
3. Unsur-unsur Mahabah	Error! Bookmark not defined.
4. Tahapan-Tahapan Menuju Mahabah	Error! Bookmark not defined.
B. Kesehatan Mental.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Kesehatan Mental	Error! Bookmark not defined.
2. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental	Error! Bookmark not defined.
3. Fungsi Kesehatan mental bagi kehidupan manusia.....	Error! Bookmark not defined.
4. Manfaat Kesehatan Mental	Error! Bookmark not defined.
5. Faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental	Error! Bookmark not defined.

BAB III	Error! Bookmark not defined.
A. Profil Imam Al-Ghazali dan Karyanya.....	Error! Bookmark not defined.
1. Profil Imam Al-Ghazali	Error! Bookmark not defined.
2. Karya-Karya Imam Al-Ghazali	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Mahabah Imam Al-Ghazali	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
A. Relevansi Mahabah Imam Al-Ghazali terhadap Kesehatan Mental	Error! Bookmark not defined.
BAB V	9
A. Kesimpulan	9
B. Rekomendasi.....	9
DAFTAR PUSTAKA	11

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk memudahkan dan meluruskan pemahaman serta menghindari kesalah pahaman maksud judul diatas, penulis perlu memberikan batasan dan penegasan istilah. Adapun istilah-istilah yang ditegaskan adalah sebagai berikut :

1. Konsep

Konsep berasal dari bahasa Latin “*concupere*” yang berarti mencakup, mengambil, dan menangkap. Dari *concupere* muncul “*conceptus*”, bermakna tanggapan atau hasil yang ditangkap. Di dalam bahasa Indonesia, konsep diterjemahkan dengan “pengertian”, yakni makna yang dikandung oleh suatu objek.¹

Koentjaraningrat menjelaskan bahwa “konsep” merupakan unsur pokok dari suatu penelitian dan merupakan definisi dari apa yang perlu diamati.²

Jadi makna yang dikandung oleh suatu obyek dan unsur pokok yang dimaksud disini adalah Mahabah itu sendiri.

2. Mahabah

Maksud dari mahabah disini adalah cinta yang luhur, suci, dan tanpa syarat kepada Allah.³ Cinta yang tanpa pamrih yang di dalamnya hanya ada keikhlasan yang tulus.

Jadi mahabah adalah suatu perasaan cinta yang tulus dan ikhlas tanpa syarat yang terdapat pada manusia dalam mencintai Allah Swt.

3. Relevansi

Kata relevansi mempunyai arti hubungan, keterkaitan.⁴ Adapaun kata relevansi dalam judul ini mempunyai maksud keterkaitan hubungan atau keterkaitan antara konsep mahabah terhadap kesehatan mental.

4. Kesehatan mental

Menurut Zakiah Derajat kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan, terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan diri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.⁵

Hasan Langgulang menjadikan iman dari amal sholeh sebagai jalan menuju kebahagiaan (*sa'adah*) hidup di dunia dan di akhirat yang sekaligus sebagai ciri dari kesehatan mental Islam.⁶

Yang dimaksud kesehatan mental disini adalah kesehatan mental Islami. Kesehatan mental Islami yang dihubungkan antara unsur-unsur kesehatan mental dengan masalah keimanan dan amal saleh yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat yang berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits.

5. Studi Pemikiran

Maksud dari studi pemikiran disini adalah suatu penyelidikan ide pemikiran Imam Al-Ghazali khususnya konsep Mahabah-nya

6. Im am Al-Ghazali

¹ Noor MS Bakry, *Logika Praktis*, (Yogyakarta: Libernity, 1986), 2

² Koentjaraningrat, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1993), 21

³ Amatullah Armstrong, *Khasanah Dunia Sufi Memasuki Dunia taSaw..uf*. (Bandung: Mizan, 1996), cet-VI, 165

⁴ Pius Partanto dan M. DahlanAl-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 2000), 666

⁵ Zakiah Drajat, *Kesahatan Mental dan Peranannya Dalam Pendidikan dan Pengajaran*, (Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah, 2016), 4

⁶ Hasan Langgulang, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 2010), 265

Imam Al-Ghazali adalah seorang ulama besar, teolog Islam, ahli filsafat dan juga seorang sufi yang mengenalkan mahabah dan di hubungkan dengan ma'rifah kepada Allah Swt... dimana jika sudah ada pada titik tersebut maka akan merasakan kenikmatan dalam beribadah dan membuta ketenangan dalam hidup.

Maksud dari keseluruhan judul **Konsep Mahabah dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental (studi pemikiran Imam Al-Ghazali)** adalah pengertian mahabah menurut pemikiran Imam Al-Ghazali yang dihubungkan atau dikaitkan dengan kesehatan mental Islami.

B. Latar Belakang

Kesehatan mental adalah keadaan pikiran yang sehat yang termotivasi untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan berkualitas secara individu, dalam keluarga, di lingkungan kerja dan dalam kehidupan lainnya. Seperti halnya dengan kesehatan fisik, kesehatan mental merupakan elemen penting untuk setiap kehidupan individu. Zakiah Derajat menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan pengetahuan dan tindakan yang diarahkan dalam pengembangan dan pemanfaatan potensi, bakat dan karakter yang dimiliki secara optimal.⁷ Sehingga individu akan memperoleh kebahagiaan dan tercegah dari berbagai gangguan dan penyakit jiwa.

Selain itu Imam Al-Ghazali menjelaskan mengenai kesehatan mental yaitu kesehatan jiwa dilihat sebagai model yang terdiri dari kekokohan aqidah, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak yang mulia, terbinanya adab yang baik dalam keadaan fitrah yang suci dan beriman, lingkungan memepengaruhi manusia sedemikian rupa dengan merawat fitrah, pertumbuhan dan perkembangan manusia berjalan dengan baik, tanpa gangguan kesehatan jiwa.

Direktur Jendral Kesehatan Masyarakat Maria Endang Sumiwi mengungkapkan bahwa dalam beberapa tahun terakhir presentase masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan mental meningkat. Riset Kesehatan Dasar (Reskesdas) yang dilakukan Kementerian Kesehatan tahun 2018 menunjukkan orang yang memiliki ganagguan mental emosiaonal pada penduduk usia dibawah 15 tahun naik dari 6,1% atau sekitar 12 juta penduduk (pada tahun 2013) menjadi 9,8% atau sekitar 20 juta penduduk. Kondisi ini juga diperburuk karena dengan adanya COVID-19. Saat pandemik, masalah gangguan mental dilaporkan meningkat sebesar 64,3% baik karena menderit COVID-19 maupun masalah sosial ekonomis sebagai dampak dari pandemik.⁸

Melihat keberagaman permasalahan kesehatan mental di Indonseia, untuk itu layanan sosialisasi mengenai kesehatan mental akan berpengaruh positif dalam mengedukasi masyarakat tentang kesehatan mental supaya stigma yang ada di masyarakat dapat mengurangi dan penderita gangguan mental mendapatkan layanan dalam penanganan yang tepat. Konsep penanganan kesehatan mental di Indonesia bertujuan untuk merealisasikan kesehatan mental yang sehat bagi setiap individu, keluarga dan masyarakat dan dalam proses penanganannya melalui model pendekatan promotif, preventif dan rehabilitatif yang dilakukan secara komprehensif, terintegrasi, dan kontinu oleh pemerintah dan masyarakat.

Upaya promotif dalam penanganan kesehatan mental ini bertujuan dalam membatasi stigma negatif, diskriminasi, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mental masyarakat, serta meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mental. Selanjutnya upaya preventif kesehatan mental memiliki tujuan untuk mencegah timbulnya problem kejiwaan, mencegah dan mengurangi terjadinya gangguan kejiwaan pada masyarakat, dan mencegah timbulnya problem psikis dan sosial yang terjadi di lingkup keluarga, lembaga, dan masyarakat.

Selanjutnya keberadaan upaya rehabilitasi dengan model penanganan melalui terapi dan pendekatan religi telah berkembang di kalangan masyarakat salah satu terapi penanganan

⁷ Mawangir, "Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental."

⁸ <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id> (di kutip pada tanggal 30 oktober 2022 pukul 18.00 WIB)

gangguan mental yang dilakukan pada orang yang mengalami gangguan mental adalah menggunakan psikoterapi. Berbagai masalah kejiwaan di masyarakat, termasuk depresi, stres berat, gangguan kecemasan, dan lainnya. Psikoterapi adalah cara untuk mengobati gangguan mental. Perawatan dapat dilakukan sendiri atau dalam kelompok. Tujuan psikoterapi antara lain mengobati gangguan emosi, masalah perilaku, atau masalah psikologis pasien, dengan bantuan psikoterapi, Psikolog atau Psikiater, mereka membimbing dan melatih pasien untuk belajar lebih banyak tentang keadaan mental, perasaan dan emosi yang merupakan penyakit, dan membantu pasien menunjukkan perilaku positif untuk mengembangkan masalah.⁹

Pada pendekatan religi, pengasuhan dapat dilakukan melalui konseling Islami yang direncanakan sebagai proses penyembuhan dan pemulihan agar individu dapat menyadari kesadaran dan komitmennya terhadap agama sebagai ciptaan Tuhan yang bertanggung jawab atas peningkatan kesejahteraan hidup manusia, baik fisik maupun mental. Konseling Islami merupakan proses menginformasikan motivasi individu untuk kembali kepada agamanya. Hal ini merupakan cara menjaga kesehatan mental sebaik-baiknya, karena kehadiran aspek-aspek religius ini dapat berdampak positif pada sikap, pemikiran, dan pengambilan keputusan. Selain terapi konseling Islami, ada juga model pengobatan melalui terapi dzikir, doa dan lainnya.

Spiritualitas memainkan peran penting. Spiritualitas menekankan pada proses kesehatan mental dengan memfokuskan pada aspek internal seseorang sehingga dapat memahami dan menghargai dirinya sendiri dalam menjaga kesehatan mental. Kehadiran spiritualitas dalam upaya pencegahan dan pemulihan kesehatan jiwa berujung pada keseimbangan jiwa yang lebih sehat.

Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Rifqi Rosyad pada tahun 2018 mengenai pengaruh agama terhadap kesehatan mental.¹⁰ Dalam penelitian tersebut disimpulkan bahwa peranan agama sangat penting dalam membentuk manusia yang sehat mental, sekaligus dapat menyembuhkan individu yang mengalami gangguan mental. Pengalaman keagamaan dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi manusia dari gejala-gejala sakit jiwa. Semakin dekat individu dengan Tuhan dan banyak ibadahnya, maka semakin tenteramlah jiwanya, dan mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh individu dari agama, maka akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman batin.

Kesehatan mental adalah istilah baru tetapi yang dimaksudkan disini adalah kebahagiaan (*sa'adah*), kebahagiaan yang dimaksud disini adalah kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat kelak. Untuk mewujudkan kesehatan tersebut maka seorang muslim harus menghindari diri dari penyakit-penyakit mental. Penyakit mental yang dibicarakan oleh pemikir-pemikir Islam yaitu seperti ria, hasad, dengki, rakus, was-was, berbohong, menacaci, pamarah, bakhil, sombong, takut, cemas, tamak dan ghibah.

Maka dalam hal tersebut Islam sangat mendorong umatnya agar senantiasa memenuhi diri dengan spiritual agar dapat berkembang dan tumbuh sehat mental yang dipunya. Metal seorang muslim akan sia-sia apabila tidak mampu mengolah rasa jiwanya sampai pada tahap keluhuran, kesucian, dan kemuliaan yang selaras dengan keteladanan Rasulullah Saw. untuk mencapai pada tahap tersebut seorang haruslah mendekati diri kepada Allah Swt., seperti yang dilakukan oleh seorang tokoh sufi yaitu Imam Al-Ghazali dengan salah satu pemikirannya yaitu Mahabah.

Al-Ghazali mengungkapkan bahwa mahabah merupakan rasa yang selalu berdampingan dengan ma'rifat. Terkadang cinta dianggap lebih utama, dan ada kalanya ma'rifat dianggap lebih tinggi. Al-Ghazali menekankan: "Cinta tanpa ma'rifat tidak mungkin, orang hanya dapat mencintai

⁹ Aida, *Konsep Sabar Dalam Persepektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental*.

¹⁰ Rosyad, "Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental."

sesuatu yang dikenal¹¹. Cinta bisa didefinisikan sebagai suatu kecenderungan kepada sesuatu yang menyenangkan.¹¹

Kajian dalam *Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali* mengungkapkan bahwa mahabah berarti kecenderungan hati pada apa yang dia cintai, karena dia merasa bahagia ketika berada di dekat-Nya, dan bahwa dia membenci sebaliknya, yaitu nalurinya antipati terhadap hal lain karena tidak cocok dengannya, dan ketika kesenangan meningkat, itu berarti cinta semakin dalam.¹² Cinta kepada Allah itu adalah fardu dan merupakan tujuan tertinggi dari semua tahapan spiritual, sedangkan tahapan-tahapan sebelumnya seperti (taubat, sabar, syukur, zuhud, faqir, tawakal, ma'rifat, dan mahabah) merupakan persiapan menuju cinta kepada Allah, dan buahnya adalah rindu dan ridha.

Diantara tanda-tanda orang-orang yang cinta adalah keinginan untuk selalu dekat pada-Nya, dengan orang yang dicintai-Nya, karena ia selalu rindu pada-Nya ingin selalu menghadap dan bermunajat kepada-Nya. Jika berjauhan ia merasa tersiksa. Kerinduan adalah keinginan hati untuk melihat kekasih, bagaikan api yang Allah kobarkan pada hati kekasihnya. Al-Ghazali menghendaki agar manusia mengenali Allah sebaik-baiknya agar cinta yang dimiliki semakin mendalam, selalu mengingat-Nya, lalu ikhlas mencintai dan beribadah pada-Nya, menjauhi segala larangannya dan mematuhi segala yang diperintahkan, bukan karena mengharap pahala atau takut pada siksa neraka-Nya.

Kesehatan mental bisa diartikan dengan ketenangan jiwa, tentram hatinya dalam menjalankan kehidupannya, dan selalu selalu mersa bahagia dengan adanya mahabah maka ketenangan, ketentram jiwa dan kebahagiaan bisa didapatkan karena mahabah sendiri mengajarkan untuk mengenal lebih jauh dengan cara selalu mengingat Allah, ikhlas dalam menerima segala yang Allah berikan, ikhlas dalam beribadah, menjauhi segala larangan-Nya, mematuhi segala yang Allah perintahkan dan hal tersebut dapat mendekatkan diri seorang hamba dengan sang pencipta yaitu Allah Swt..

Sesuai dengan realitas mahabah Imam Al-Ghazali dan relevansinya dengan kesehatan mental yaitu bahwa mahabah Imam Al-Ghazali ini mengenal terlebih dahulu sebelum mencintai maka dalam mencintai Allah haruslah suci hatinya dengan tidak ada penyakit-penyakit hati didalam dirinya seperti cemas, takut, iri, dengki, ria, sombong, bakhil dan lainnya, barulah bisa mencintai Allah dan merasa lebih dekat. Lalu relevansinya dengan kesehatan mental yaitu bahwa kesehatan mental mengarah pada ketenangan jiwa dimana ketenangan jiwa itu bersih hatinya dari penyakit hati yang dapat menyebabkan kesehatan mental terganggu. Maka dari itu dapatlah direlevansikan antara mahabah Imam Al-Ghazali dengan kesehatan mental. Untuk penulisan hasil penelitian ini, penulis memberi judul **“Konsep Mahabah dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental (studi pemikiran Imam Al-Ghazali)”**.

C. Fokus dan Sub Fokus Masalah

Fokus penelitian ini hanya mengarah kepada konsep mahabah dan relevansinya dengan kesehatan mental dalam persepektif Imam Al-Ghazali. Adapun sub fokus pada penelitian antara lain:

1. Pembahasan mengenai konsep mahabah ini terfokus pada konsep mahabah dari Imam Al-Ghazali dan urgensinya
2. Pembahasan mengenai konsep mahabah ini juga berfokus pada ke relevansian antara konsep mahabah Imam Al-Ghazali ini dengan Kesehatan mental.

¹¹ Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali. *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, ter. Bahrin Abu Bakar. Bandung: Sinar Baru Algensindo Bandung 2020, 86

¹² Ibid ., 87

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dipaparkan sebelumnya, untuk mengkonsentrasikan penelitian ini, disusunlah rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep Mahabah dalam persepektif Imam Al-Ghazali?
2. Bagaimana relevansi konsep Mahabah Imam Al-Ghazali terhadap Kesehatan Mental?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembahasan terhadap rumusan masalah diatas maka hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Konsep Mahabah dalam persepektif Imam Al-Ghazali
2. Konsep Mahabah persepektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai referensi tambahan, perbandingan, dan masukan lebih lanjut khususnya untuk mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, tentang konsep Mahabah dalam perspektif Imam Al-Ghazali dan relevansinya dengan kesehatan mental.

2. Secara Praktis

Penelitian dapat menambah pengetahuan tentang konsep mahabah dan kesehatan mental supaya dapat diaplikasikan dalam berperilaku sehari-hari, dan penelitian ini diharapkan bisa menambah khazanah keilmuan dalam hal kesehatan mental yang bertujuan dalam upaya memperbaiki dan memulihkan gangguan jiwa yang tidak stabil dengan cara mahabah.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Untuk menghindari pengulangan penelitian dengan membahas penelitian yang sama dari seseorang baik berbentuk buku ataupun dalam tulisan yang lain, maka penulis memaparkan penelitian sebelumnya yang menjadi acuan penelitian diantaranya :

1. Meliyanti Aida (2021) Mahasiswi dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dengan judul "*Konsep Sabar dalam Persepektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*". Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa sabar dalam persepektif Imam al-Ghazali ini Relevan dengan Kesehatan Mental karena seseorang yang memiliki kesabaran dapat berperilaku positif, mampu mengendalikan hawa nafsu dan memiliki keimana dan ketaqwaan kepada Allah Swt... sehingganya dapat mewujudkan kesehatan mental yang dapat menentramkan dan menenangkan jiwa.
2. Jurnal dari Ernadewita dan Rosdialena (2019) Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat, Vol.3 No.1, yang berjudul "*Mahabah Sebagai Terapi Kesehatan Mental*". Mahabah dalam penelitian ini lebih menitikberatkan pada konsep mahabah sebagai terapi dalam rangka mewujudkan kesehatan mental yang sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pebiasaannya berperilaku dengan menggunakan mahabah atau penuh rasa cinta dalam melakukan semua hal akan melahirkan pribadi yang bermental sehat. Pribadi yang bermental sehat akan tergambar dalam sikap dan tindakannya dalam kehidupan sehari-hari, seperti mampu menerima diri dengan baik, berpikir tenang dan mencintai diri dengan mendeatkan diri kepada Allah sehingga hal yang dilakukan dapat terkontrol dengan baik dan terjauhkan dari mental yang sakit.
3. Fadilla Cahya Ramadhanty (2021) Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dengan judul "*Konsep Mahabah Rabi'ah Al-Adawiyah dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental*". hasil penelitian ini

menyimpulkan bahwa mahabah rabi'ah al-adawiyah ini relevansi dengan kesehatan mental karena mahabah ini akan menghindari jiwa dari gangguan kejiwaan dan menjadikan jiwa menjadi lebih tenang karena telah mendapat kasih sayang dari Allah karena Allah merupakan hakikat ibadah dan makna ibadah adalah mencapai kesempurnaan cinta. Sehingga dengan itu kesehatan mental akan terjaga dengan baik.

4. Rifqi Rosyad pada tahun (2018) Mahasiswa Universitas Sunan Gunung Djati Bandung Fakultas Ushuluddin, dengan judul "*Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental*". Dalam penelitian tersebut disimpulkan bahwa peranan agama sangat penting dalam membentuk manusia yang sehat mental, sekaligus dapat menyembuhkan individu yang mengalami gangguan mental. Pengalaman keagamaan dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi manusia dari gejala-gejala sakit jiwa. Semakin dekat individu dengan Tuhan dan banyak ibadahnya, maka semakin tenteramlah jiwanya, dan mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh individu dari agama, maka akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman batin.
5. Jurnal yang di tulis oleh Jumal Ahmad (2018) Mahasiswa Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah dengan judul "*Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*". Peneliti ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi ideal dimana seseorang tidak hanya sehat secara fisik, mental, spiritual dan sosial, tetapi juga memiliki potensi yang dapat membuat orang hidup secara produktif. Ketenangan jiwa termasuk kedalam kesehatan mental jika jia merasa tenang dan tenang maka dapat dikatakan bahwa orang tersebut sehat mentalnya. Muhasabah atau introspeksi diri merupakan aplikasi dari *ihsan* (merasa diawasi oleh Allah) yang merupakan tingkatan paling tinggi dalam Islam. Jadi dengan adanya Muhasabah maka akan kesehatan mental akan lebih meningkat.

H. Metode Penelitian

Metode adalah sebuah langkah dalam mencapai suatu tujuan dengan Teknik serta peralatan tertentu. Sesuatu dengan banyaknya jenis masalah yang dihadapi, persoalan yang ada, serta tujuan dan situasi. Maka dari jumlah dan jenis metode penelitian beragama. Sedangkan metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Melalui penelitian dapat menggunakan hasilnya. Secara umum data yang telah diperoleh dari penelitian dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan tinjauan kualitatif. Tinjauan kualitatif merupakan penelitian yang berdasarkan pada data kualitatif. Data kualitatif tersebut ialah data yang hanya berisikan kalimat atau pertanyaan-pertanyaan sehingga tidak berbentuk angka atau hitungan.¹³

Jenis penelitian adalah penelitian berbasis Study Pustaka (*library research*), yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.¹⁴ Study Pustaka itu merupakan penelitian yang mengaruskan kita paham terhadap sumber-sumber berupa buku-buku, majalah, *e-book*, jurnal, dan sumber-sumber data lainnya didalam perpustakaan atau ditempat lainnya yang ada serta tersimpan disumber dan referensi lainnya.

2. Sumber Data

Sumber Data Sumber data adalah sumber yang digunakan dalam mengumpulkan data yang akan digunakan dalam proses penelitian. Salah satu faktor penting dalam menentukan

¹³ Suliyanto, *Metode Penelitian Bisnis untuk Skripsi, Tesis & Disertasi*, (Yogyakarta : Andi Offset), 2018, 19

¹⁴ Mestika Zed, *metode penelitian kepustakaan*, ed. Anggota IKAPPI DKI Jaya (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2018), 3

metode penulisan data terletak pada sumber data. Sumber data tersebut terdapat macam-macamnya yaitu, masyarakat, instansi, perpustakaan, dan lainnya.¹⁵ Sumber data ini ialah suatu gambaran, keterangan, fakta, atau rekaman. Kemudian penjelasan dari data yang akan memperoleh suatu opini atau pendapat akan menghasilkan pendapat atau opini.¹⁶ Dalam penelitian tersebut sumber data tersusun dua sumber yakni:

a. Sumber Data Primer

Data primer merupakan suatu data yang didapatkan langsung dari subjek penelitian. Tujuan dalam pengumpulan data primer yakni untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian.¹⁷ Sumber data primer inilah yang akan menjadi acuan utama penelitian yaitu konsep pemikiran Imam Al-Ghazali tentang Mahabah. Adapun buku yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini berjudul “Ihya Ulumuddin” karya Imam Al-Ghazali Penerjemah Bahrin Abu Bakar, L.C. Cetakan Kelima.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pelengkap atau pendukung. Data tersebut dijadikan penunjang dalam melengkapi analisis yang akan dilakukan sehingga menjadi lebih detail dan akurat.¹⁸ Sumber sekunder penelitian ini berasal dari jurnal, karya ilmiah, buku, dan artikel. Karya-karya ilmiah mengenai Mahabah, Kesehatan Mental karya Dr. Zakiah Daradjat, dan Jurnal-jurnal yang berkaitan dengan Mahabah dan juga kesehatan Mental.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam memperoleh data, teknik yang digunakan penulis yakni dokumentasi. Dokumentasi menjadi salah satu dalam proses pengumpulan data yaitu dengan menggunakan catatan peristiwa yang sudah lampau. Dokumentasi tersebut terdapat jenisnya yaitu, dalam bentuk tulisan, karya-karya, dan gambar.¹⁹

Dalam penelitian ini dokumentasi yang digunakan adalah buku Ihya Ulumuddin karya Imam Al-Ghazali Penerjemah Bahrin Abu Bakar, L.C. Cetakan Kelima, dan juga jurnal yang berkaitan dengan Mahabah Imam Al-Ghazali dan Kesehatan Mental. Selanjutnya, langkah yang dilakukan penulis dalam mengumpulkan data yakni penulis menetapkan topik permasalahan untuk diteliti, langkah selanjutnya adalah mencari informasi yang relevan dengan masalah yang teliti, kemudian mengkaji teori dasar yang relevan dengan masalah yang akan diteliti, setelah itu memperdalam pengetahuan penulis mengenai pada bidang yang akan diteliti, dan mengkaji hasil-hasil penelitian terdahulu yang ada kaitannya dengan penelitian yang akan dilakukan. Sehingga penulis memperoleh informasi atau data sebanyak-banyaknya dari kepustakaan yang berhubungan dalam penelitian. Sumber-sumber kepustakaan tersebut dapat diperoleh dari: buku, jurnal, hasil-hasil penelitian sebelumnya (skripsi, jurnal, dan artikel), dan sumber lainnya yang sesuai (misalnya internet).

4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah penguraian atas data hingga menghasilkan kesimpulan. Metode deskripsi dan analisis isi (*content analysis*) menjadi teknik dalam penelitian ini. Tujuan dari teknik analisis tersebut ialah untuk memahami prinsip-prinsip dari suatu konsep dalam rangka

¹⁵ Elita Mamang Sangadji dan Sopiah, *Metodelogi Penelitian : Pendekatan Praktis dalam Penelitian*, (Yogyakarta: CV. Andi, 2010), 169.

¹⁶ Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012), 145

¹⁷ Wahyu Purhantara, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010), 79

¹⁸ Hadari Nawawi, *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada Pers, 1995), 80

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), 240.

mendeskripsikan secara objektif dan sistematis mengenai suatu teks.²⁰ Teknik tersebut berupaya menggambarkan secara akurat dan detail.²¹

Penggambaran penulis saat melakukan analisis dalam penelitian ini, penulis menelaah kembali data yang sudah diperoleh terutama dari segi kelengkapan, kejelasan makna, dan keselarasan antara yang satu dengan yang lain. Setelah keseluruhan data atau informasi terkumpul maka langkah selanjutnya penulis menganalisa data tersebut sehingga ditarik suatu kesimpulan yang merupakan jawaban dari rumusan masalah.

5. Penyajian Data

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Pada penelitian ini data yang disajikan bersifat naratif sehingganya dapat lebih terurai dengan jelas. Dengan menyajikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Dalam penyajian latar belakang juga disusun secara induksi yaitu pernyataan dari khusus ke umum.

I. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan penjelasan, pemahaman terhadap pokok-pokok masalah yang akan dibahas, maka peneliti menyusun sistematika penelitian sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan

Berisi tentang penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub fokus masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian Kerangka teori dan sistematika pembahasan.

BAB II : Landasan Teori

Dalam bab ini terdapat berbagai sub pembahasan diantaranya tentang Pengertian Mahabah, Mahabah Menurut Rasulullah, Unsur-unsur Mahabah, Pengertian Kesehatan Mental, Prinsip-prinsip Kesehatan Mental, Fungsi Kesehatan Mental bagi Kehidupan Manusia, Manfaat Kesehatan Mental, Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental.

BAB III : Deskripsi Objek Penelitian

Menjelaskan mengenai riwayat singkat hidup Imam Al-Ghazali, mulai dari latar belakang kehidupannya, karya-karya Imam Al-Ghazali, serta Konsep Mahabah dalam Persepektif Imam Al-Ghazali

BAB IV : Analisis Penelitian

Dalam bab ini berisi tentang pembahasan dan analisis konsep mahabah Imam Al-Ghazali dan relevansinya dengan kesehatan mental.

BAB V : Penutup

Dalam bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran.

²⁰ Noeng Muhadjir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grasindo, 1996), 44.

²¹ Eriyanto, *Analisis Isi: Pengantar Metodologi Untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta : Prenadamedia Group, 2013), 33.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Cinta bisa didefinisikan sebagai suatu kecenderungan kepada sesuatu yang menyenangkan. Al-Ghazali mengartikan cinta adalah buah pengetahuan. Pengetahuan kepada Allah akan melahirkan cinta kepada-Nya. Sebab, cinta tidak akan ada tanpa pengetahuan serta pemahaman, karena seorang tidak mungkin jatuh cinta kecuali pada sesuatu yang telah dikenalnya dan tidak ada sesuatu yang layak dicintai selain Allah.

Dalam Islam terdapat urgensi mahabah sebagai tindakan dari spiritualitas seseorang yang berkaitan dengan kesehatan mental, Peranan spiritual ini membantu individu dalam memulihkan keadaan jiwanya dan mengurangi terjadinya gangguan kejiwaan serta membina keadaan psikisnya sehingga kesehatan mentalnya akan selalu terjaga. Individu akan mendapatkan kesejahteraan dan kebahagiaan salah satunya dengan memahami dan mengamalkan ajaran-ajaran dalam Islam.

Terdapat relevansi atau hubungan antara konsep Mahabah Imam Al-Ghazali dan Kesehatan Mental. Relevansi tersebut terlihat pada arti, landasan, dan tujuan dari Mahabah dan kesehatan mental itu sendiri. Dalam persamaan arti keduanya (Mahabah dan kesehatan mental) mempunyai pandangan yang sama yaitu mengenai sifat-sifat negatif (tercela) sebagai keadaan yang dapat mengganggu kesehatan mental. Dalam relevansi landasan dan tujuan keduanya sama-sama berlandaskan keimanan dan ketakwaan terhadap Allah Swt.. dan bertujuan memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat. Seperti halnya Imam Al-Ghazali di dalam kitab Ihya juga menyebutkan Mahabah itu sebagai salah satu sarana untuk lebih mengenal Allah dan merupakan tingkatan untuk memperkuat keimanan. Dalam pandangannya Mahabah dijadikan sebagai salah satu elemen terpenting bagi keagamaan individu, karena sabagai landasan dari keimanan, dengan iman yang kuat individu mampu mengenal allah lebih dalam sehingga bisa memperkuat keimanan dan membuat hati menjadi tenang dan tenram. Dengan demikian iman merupakan aspek penting bagi diri individu agar dapat menjadi pribadi yang kecintaan kepada Allah menjadi lebih dalam.

B. Rekomendasi

Berdasarkan pada analisa data penelitiannya, dapat disampaikan beberapa saran serta rekomendasi pada penelitian ini:

1. Bagi Mahasiswa

Agar senantiasa menanamkan sifat mahabah dalam mewujudkan kesehatan mental yang lebih baik. Dengan menerapkan sikap cinta maka upaya dalam menjaga kesehatan mental, karena di dalam sikap mahabah terdapat manfaat yang besar agar memperoleh ketenangan dan kebahagiaan.

2. Bagi Masyarakat Umum

Mahabah atau cinta menjadi salah satu upaya untuk memperoleh kebahagiaan dan kedekatan diri kepada Allah, dengan cinta maka masyarakat yang mengalami ketidakseimbangan mental dapat mengenal jiwanya, meluaskan pandangannya, dan menumbuhkan kepercayaan pada dirinya. Mahabah dapat membantu masyarakat dalam mengendalikan dirinya dan membimbingnya dalam segala tindakan tercela.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih banyak kekurangan dalam mengkaji konsep mahabah Imam Al-Ghazali dan terbatasnya sumber referensi, oleh karenanya diharapkan bagi penulis selanjutnya dapat memperdalam pemikiran mengenai mahabah dari Imam Al-Ghazali dan menganalisis lebih

mendalam. Penulis menyarankan agar konsep mahabah ini tidak hanya menjadi rujukan teori saja, namun dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Terkhusus untuk pengaplikasian dalam menjaga kesehatan mental baik dalam teori maupun praktik yang apabila dicermati dan diimplementasikan oleh berbagai kalangan dapat berpengaruh positif untuk perbaikan mental dan mengembangkan potensi dalam keadaan serta situasi yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Linur Ficca, 2019, “Urgensi Kesehatan Mental Pada Era Revolusi Industri 4.0”, Jurnal Liwa ‘ul Dakwah Vol. IX No.2 Juli-Desember.
- Aida, Meliyanti. *Konsep Sabar Dalam Persepektif Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*. Vol. 26, 2021.
<http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/artigo552.pdf>.
- Al-Ghazali. Imam Abu Hamid. 2020. *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, ter. Bahrun Abu Bakar. Bandung: Sinar Baru Algensindo Bandung
- Armstrong, Amatullah, 1996, *Khasanah Dunia Sufi Memasuki Dunia taSaw..uf*. Bandung: Mizan,
- Ayuningtyas, Dumilah, dkk, 2018, *Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya*, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat
- Bakry, Noor MS, 1986, *Logika Praktis*, Yogyakarta: Libernity
- Daradjat, Zakiah, 2016, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung.
- Darajat, Zakiah, 2019, *Kesehatan Mental dan Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran* Jakarta:IAIN Syarif Hidayatullah, 2019
- Darajat, Zakiyah, 1982, *Pendidikan Agama Islam dan Pembinaan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Dewi, Kartika Sari, 2012, *Kesehatan Mental*, Semarang: UPT UNDIP Press Semarang.
- Drajat, Zakiah, 2016, *Kesehatan Mental dan Perannya Dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah.
- Fahmi, Mustafa, 2005, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga Sekolah dan Masyarakat*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Horace dalam Thohari Musnamar, 2017, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press.
- Jaya, Yahya, 2018, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Yayasan Ruhama.
- Kartono, Kartini, 1989, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju.
- Koentjaraningrat, 1993, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Langgulong, Hasan, 2010, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna.
- Langgulong, Hasan, 2010, *Beberapa Pemikiran Pendidikan Islam*, Bandung: Al-Ma’arif.
- Langgulong, Hasan, 2019, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna.
- Mawangir, Muh. “Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental.” *Muh. Mawangir Intizar* 21, no. 1 (2015): 83–94.
- MS, Asfari dan Sukatno CR, Otto (ed) Ahmad Norma, 1997, *Mahabah Cinta Imam Al-Ghazali*, Yogyakarta: Benteng
- MS, Asfari dan Sukatno CR, Otto (ed) Ahmad Norma, 1997, *Mahabah Cinta Imam Al-Ghazali*, Yogyakarta: Benteng
- Mubaroq, Muhammad Hasan, Muhammad Nurdin, and M Ag. “Konsep Mahabah Menurut Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Akhlak Di,” 2022.
- Mustafa, Mujetaba. “Konsep Mahabah Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i).” *Al-Asas* IV, no. 1 (2020): 41–53.
- Nasution, Harun, 1973, *Filsafat dan Mistisisme dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Nawawi, Hadari, 1995, *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*, Yogyakarta: Gajah Mada Pers.
- Nugraha, Arie, 2020, *Jumlah Psikiater di Indonesia Masih Kurang*, di akses pada laman:<https://www.liputan6.com/health/read/4150824/jumlah-psikiater-di-indonesia-masih-kurang> (5 Mei 2022)
- Partanto, Pius, dan M. Dahlan Al-Barry, 2000, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Arkola.
- Purhantara, Wahyu, 2010, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Raco, J.R. 2010, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.

- Rafiq, Said Hawwa Ainur , dkk. 2003, *Intisari Ihya Uhlumuddin Al-Ghazali, Mensucikan Jiwa* Jakarta: Rabbani Press.
- Sangadji, Elita Mamang dan Sopiah, 2010, *Metodelogi Penelitian : Pendekatan Praktis dalam Penelitian*, Yogyakarta: CV. Andi.
- Semium, Yustinus OFM, 2006, *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Kanisius.
- Simanjuntak, Julianto, 2012 *Membangun Kesehatan Mental Keluarga dan Masa Depan Anak*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Soewadji, Jusuf, 2012, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media
- Sugiyono, 2011, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Suliyanto, 2018, *Metode Penelitian Bisnis untuk Skripsi, Tesis & Disertasi*, Yogyakarta : Andi Offset
- Yuliansyah, M. Wildan S.Psi., , 2016, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, Surakarta: PT. Borobudur Inspira Nusantara.
- Yusuf, Syamsu L.N, 2018, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, Bandung: PT. Remaja Rosdakary

skripsi 1

by Yustinar Turnitin

Submission date: 26-Jun-2023 10:41AM (UTC+0700)

Submission ID: 2122694468

File name: TURNITIN_YUSTINAR.pdf (467.72K)

Word count: 8130

Character count: 60331

skripsi 1

ORIGINALITY REPORT

12%	11%	3%	4%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	6%
2	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	1%
3	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	1%
4	kesmas.kemkes.go.id Internet Source	1%
5	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
6	repository.uinjambi.ac.id Internet Source	<1%
7	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1%
8	Submitted to stipram Student Paper	<1%
9	123dok.com Internet Source	<1%

10	Submitted to Universitas Jambi Student Paper	<1 %
11	etheses.uinmataram.ac.id Internet Source	<1 %
12	Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung Student Paper	<1 %
13	repository.uinsu.ac.id Internet Source	<1 %
14	repository.ptiq.ac.id Internet Source	<1 %
15	teoremafikir.wordpress.com Internet Source	<1 %
16	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 10 words

Exclude bibliography On



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UPT PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
 Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame Telp. (0721) 780887 Bandar Lampung 35131

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-0978 / Un.16 / P1 /KT/VI/ 2023

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Zarkasi, S.Ag., M.Sos. I
 NIP : 197308291998031003
 Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung

Menerangkan Bahwa Skripsi Dengan Judul:

**KONSEP MAHABAH DAN RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL
 (STUDI PEMIKIRAN IMAM AL-GHZALI)**

Karya :

NAMA	NPM	FAK/PRODI
Yustinar Innayah Safitri	1931060109	Fusa/TP

Bebas plagiasi sesuai dengan hasil pemeriksaan tingkat kemiripan sebesar 12% dan dinyatakan ***lulus*** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 23 Juni 2023
 Kepala Pusat Perpustakaan

 Dr. Ahmad Zarkasi., M.Sos. I
 NIP.197308291998031003

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan