

**Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab
Ihya'ulumuddin
(Studi Pendekatan Dalam Bingkai Psikologi Islam)**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Oleh:

JANUARI

1924017

**Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam**

Kepada :

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYEIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**

2023



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Kep. Bangka Belitung 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website : iainsasbabel.ac.id

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : B.534 /FD/B12/PP.00.9/10/2023**

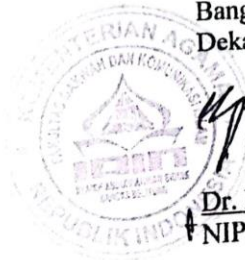
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Januari
NIM : 1924017
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumuddin (Studi Pendekatan dalam Bingkai Psikologi Islam).

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal Plagiasi sebesar 20% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 19 Oktober 2023
Dekan,



[Signature]
Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag
NIP. 196601051997031001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Januari
Nim : 1924017
Jurusan : Dakwah Dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “ **Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya’ulumuddin (Studi Pendekatan Dalam Bingkai Psikologi Islam)**” Ini adalah asli karya atau penelitian saya sendiri bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali secara tertulis dijadikan acuan kutipan dalam narasi skripsi ini.

Bangka, 9 Oktober 2023

Yang menyatakan


Januari
Nim 1924017



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep.
Babel, 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Januari

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Di Bangka

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan dan meneliti hasil perbaikan, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Januari
NIM : 1924017
Prodi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Kesehatan Mental Perpektif Imam Alghazali Dalam Kitab Ihya'ulumuddin (Studi Pendekatan Dalam Bingkai Psikologi Islam)

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Harapan kami Semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.
Wassalamu 'alaikum, Wr. Wb.

Pembimbing I

Dr. Zaprulkhan, M.S.i
NIP 197402132009011005

Bangka, 9 Oktober 2023
Pembimbing II

Yandi Hafizallah, M.A
NIP. 19920229202203001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Babel, 33173

NOTA DINAS PENGUJI

Hal : Skripsi
Saudara Januari

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di Bangka

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

| | | |
|-------|---|--|
| Nama | : | Januari |
| NIM | : | 1924017 |
| Prodi | : | Psikologi Islam |
| Judul | : | Kesihatan Mental Perpektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya'ulumuddin (Studi Pendekatan Dalam Bingkai Psikologi Islam) |

telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Psi). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

Demikianlah Nota Dinas Konsultan ini kami buat. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terimakasih.
Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bangka, 20 Oktober 2023
Penguji II

Penguji I


Dr. Iqram Faldiansyah, M.A
NIP. 1976072011011003


Zulkarnain, M.A
NIDN. 2002039001



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id
Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: B.217/FD/10/2023

Skripsi dengan judul: "Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya'ulumuddin (Studi Pendekatan dalam Bingkai Psikologi Islam)."

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Januari
N I M : 1924017
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

telah di munaqasyahkan pada hari Selasa Tanggal 17 Oktober 2023 dengan nilai **A (86,75)**, dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.).

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Dr. Zaprul Khan, M.S.I
NIP. 197402132009011005

Pembimbing II,

Yandi Hafizallah, M.A
NIP. 199202292022031003

Penguji I,

Dr. Iqrom Faldiansyah, M.A
NIP. 197607202011011003

Penguji II,

Zulkarnain, M.A
NIDN. 2002039001

Ketua Panitia

Afriadi, M. Sos.
NIP. -

Bangka, 20 Oktober 2023

Dekan,

Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag
NIP. 196601051997031001



MOTTO

**“jangan kalah pada rasa takutmu hanya ada satu hal yang membuat mimpi
tak mungkin diraih : perasaan takut gagal.”**

~paulo coelho

PERSEMBAHAN



Assalamu`alaikumWr.Wb

Peneliti panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, serta hidayah-Nya kepada semua hamba-Nya sehingga kita bisa merasakan nikmatnya yang masih mendapatkan keimanan dan keislaman hingga saat ini. Solawat serta salam yang kita curahkan pada nabi besar kita Nabi Muhammad SAW yang telah membawakan rahmat bagi makhluknya dan semoga kita mendapatkan rahmat pertolongan di hari akhirnya nanti.

Disetiap waktu mengawali sesuatu yang baik tidaklah mudah, apalagi harus menjaga dan membawanya kearah yang lebih baik dan sempurna, begitu pula dengan penulisan skripsi ini. Peneliti memulai penulisan skripsi ini penuh dengan perasaan yang sabar dan tekad usaha yang gigih, serta tidak lupa untuk terus berdoa supaya dipermudahkan dalam penulisan skripsi ini sehingga akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Disamping itu, dalam kesempurnaan penulisan skripsi tidak lepas berkat adanya dorongan serta nasehat dari berbagai pihak.

1. Sujud syukur saya persembahkan kepada yang Maha Agung dan Maha Tinggi Maha Adil dan Maha Penyayang yaitu Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya hingga kepada Dialah segalanya bergantung.
2. Nabi besar kita yaitu Nabi Muhammad SAW sebagai sang inspirator hidup.
3. Saya persembahkan karya kecilku kepada semua keluarga, terutama kepada kedua orang tua yang aku cinta yaitu Bapak Syahril dan Ibu Solmi.
4. Kepada kakak dan adik-adikku tersayang Mesi Anjani, Gita Lestari,

Vinatul Hasanah, Muhammad zaid Fahmi, Muhammad Akmal, dan Muhammad ilyasak yang senantiasa selalu support mendukung, membantu dan memberikan motivasi kepadaku untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepada teman-teman terdekat Ade Ramadhan, Fitra, Hendri, Umi kalsum, dan teman-teman seperjuangan dari semester awal sampai semester akhir ini yang senantiasa selalu support mendukung, membantu dan memberikan motivasi kepadaku untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Dan kepada semua pihak yang telah membantuku dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian dengan balasan yang lebih dari mereka berikan kepada peneliti. Peneliti juga menyadari dengan sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti berharap untuk mendapatkan kritikan dan saran. Peneliti berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua. *Aamiin Ya Rabbal`alaamiin.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, Sang Penguasa Segala, karena hanya dengan Rahmat dan Hidayah-Nya jualah Skripsi ini bisa diselesaikan. Demikian pula shalawat dan salam teruntuk Junjungan Besar Nabi Muhammad SAW. beserta para Sahabatnya, yang telah membuka tabir jahiliyah sehingga terbentang jalan kebenaran yang terang, sebagai jalan keselamatan bagi umat manusia, semoga cahaya yang terpancarkan tidak redup diterpa perkembangan zaman.

Penulisan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang dunia pendidikan. Peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Irawan, M.S.I., selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, beserta para staf.
3. Oktarizal Drianus, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
4. Ibu Chitra Fraghini, M.Psi., Psikolog, selaku Penasehat Akademik.
5. Dr. Zaprulkhan, M.Si., selaku Pembimbing I.
6. Yandi Hafizallah, M.A, selaku Pembimbing II.
7. Dr.Iqram Faldiansyah, M.A, selaku Penguji I.
8. Zulkarnain, M.A, selaku Penguji II.
9. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
10. Rekan-rekan seperjuangan, yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Ibarat pepatah, “tak ada gading yang tak retak”, demikianlah skripsi ini adanya, banyak kekurangan di sana-sini. Namun demikian, terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangan, besar harapan peneliti, skripsi ini bisa bermanfaat.

Akhirnya, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan demi perbaikan dan pengembangan skripsi ini.

Bangka, 20 Oktober 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERNYATAAN | ii |
| NOTA DINAS PEMBIMBING | iii |
| NOTA DINAS PENGUJI | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN | v |
| HALAMAN MOTTO | vi |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vii |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| ABSTRAK..... | xi |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 9 |
| C. Tujuan Penelitian | 9 |
| D. Kegunaan Penelitian | 9 |
| E. Telaah Pustaka | 10 |
| F. Metode Penelitian..... | 13 |
| G. Sistematika Pembahasan..... | 17 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. KESEHATAN MENTAL..... | 18 |
| 1. Pengertian Kesehatan Mental..... | 18 |
| 2. Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Islam..... | 21 |
| 3. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental | 24 |
| B. MENTAL SEHAT DAN TIDAK SEHAT..... | 27 |
| 1. Mental Sehat..... | 28 |
| 2. Mental Tidak Sehat..... | 33 |
| C. KESEHATAN MENTAL IMAM AL-GHAZALI | 34 |
| D. PSIKODINAMIKA | 35 |
| BAB III GAMBARAN UMUM IMAM AL-GHAZALI | |
| A. BIOGRAFI IMAM AL-GHAZALI | 38 |

| | |
|---|-----------|
| B. KARYA-KARYA IMAM AL-GHAZALI..... | 41 |
| BAB IV ANALISIS HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| 1. Kesehatan Mental Berdasarkan Psikologi Islam Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya' 'Ulumuddin | 43 |
| 2. Analisis Psikodinamika Berdasarkan Psikologi Islam Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya' 'Ulumuddin | 54 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| 1. Kesimpulan | 62 |
| 2. Saran | 63 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 64 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---------------|----------------------|
| Lampiran I. | Dokumentasi |
| Lampiran II. | Kartu Bimbingan |
| Lampiran III. | Surat Bebas Plagiasi |

**Kesehatan Mental Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Kitab
Ihya'ulumuddin
(Studi Pendekatan Dalam Bingkai Psikologi Islam)**

Januari
Psikologi Islam
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis, bagaimana kesehatan mental perspektif Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*. Kesehatan mental perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri sendiri, oranglain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Penelitian ini bersifat kualitatif. penelitian ini menggunakan jenis penelitian perpustakaan (*library research*). Data dianalisa dengan menggunakan Analisis data adalah penguraian atas data hingga menghasilkan kesimpulan. Metode deskripsi dan analisis isi (*content analysis*) menjadi teknik dalam penelitian. Adapun hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah: pertama, Al-Ghazali mengatakan dalam kitab *Ihya' 'Ulumuddin* bahwa adapun poin ciri-ciri kesehatan mental yang terdiri dari kekohon aqidah, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak yang mulia, terbinanya adab yang baik dalam hubungan sosial dan tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat. Kedua, ada satu hal yang membedakan antara struktur kepribadian yang dikaji pada psikologi Barat dengan yang ada di agama Islam, yaitu posisi ruh.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Ihya' Ulumuddin, dan psikologi Islam.*

***Imam Al-Ghazalis Perspective Mental Health In The Book Of Ihya'ulumuddin
(Study Approaches Within The Frame Of Islamic Psychology)***

January

Islamic Psychology

Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung State Islamic Institut

Abstract

This Research Analyzes The Mental Health Perspective Of Imam Alghazali In The Book Ihya'ulumuddin. Mental Health From And Islamic Perspective Is An Individual's Ability To Manage Mental Functions And Create Dynamic Adjustments To One Self, Other And The Surrounding Environment Based On The Al-Qur'an And Sunnah As A Guide To Life Towards Happiness In This World And The Hereafter. This Research Is Qualitative In Nature. This Research. Data Is Analyzed Using Data Analysis Is The Decomposition Of Data To Produce Conclusion. Methods Of Description And Content Analysis Are Techniques In Research. The Results Obtained From This Research Are: First, Alghazali Said In The Book Ihya'ulumuddin That There Are Point Of Characteristics Of Mental Health Which Consist Of The Strength Of The Aqeedah, Freedom From Heart Disease, The Development Of Noble Morals, The Development Of Good Manners In Life. Social Relations And Achieving Happiness In This World And The Hereafter. Second, There is One Thing That Differentiates The Personality Structure Studied In Western Psychology From That In Islamic Religion, Namely The Position Of The Spirit.

Keyword: *Mental Health, Ihya'ulumuddin, And Islamic Psychology.*

