

## **BAB IV**

### **ANALISIS KOMPARATIF KONSEP PEMIKIRAN AL-GHAZALI DAN ABRAHAM MASLOW TENTANG KONSEP KESEHATAN MENTAL**

Kemajuan zaman yang semakin modern diikuti dengan kemajuan teknologi yang juga semakin berkembang sedikit banyak memberikan nilai yang positif dan negatif bagi kehidupan manusia. Dari banyaknya problem yang dihadapi mulai dari permasalahan ekonomi, sosial, politik, pendidikan dan sebagainya. Menjadikan masyarakat merasa bahwa dirinya harus bisa menghadapi persoalan tersebut, karena jika tidak maka akan memicu terjadinya stres, depresi, frustrasi, gelisah bahkan ada yang bunuh diri. Dan tidak sedikit juga dari mereka melupakan ajaran agama yang membuat mereka kehilangan makna hidup. Dari beberapa hal yang disebutkan diatas maka sangat penting sekali untuk kita dapat mengenali diri kita sendiri, semisal dengan menanyakan untuk apa kita hidup didunia? apa tugas kita sebagai manusia? bagaimana menyikapi berbagai persoalan agar tetap sehat fisik dan jiwa kita.

Kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan mental merupakan hal yang seringkali terjadi pada saat ini, padahal kesehatan mental memiliki nilai penting untuk membantu individu untuk memahami dirinya sendiri untuk menjadi lebih baik. Apabila individu bisa memahami dirinya dengan baik dan menyadari bahwa dirinya berharga maka ia akan lebih

bisa dalam mengontrol perasaan, emosi, dan motivasi yang dimilikinya, sehingga ia akan dengan mudah menyesuaikan diri dengan sesamanya dan lingkungannya.

Kajian ilmiah yang membahas mengenai kesehatan mental sudah ada dibahas sebelumnya oleh beberapa tokoh, dalam kajian keislaman pembahasan mengenai hal ini dibahas oleh Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya Ulumuddin*, sedangkan dalam teori barat pembahasan mengenai hal ini dibahas oleh Abraham Maslow dalam bukunya *Motivasi dan Kepribadian*. Pemikiran kedua tokoh tersebut akan diuraikan pada bahasan selanjutnya dengan mencermati pada sisi konsep pemikiran, karakteristik, serta prinsip dari kesehatan mental.

#### **A. Analisis Terhadap Konsep Kesehatan Mental Menurut Al-Ghazali dan Abraham Maslow**

Kajian tentang konsep kesehatan mental merupakan hal yang penting untuk dipelajari, oleh karena itu kesehatan mental memiliki hubungan yang erat sekali dengan kesehatan fisik sehingga ketika seseorang memiliki permasalahan pada kesehatan mental tentu sedikit banyak akan berdampak juga pada keadaan fisik. Hal ini dapat dilihat dari penjelasan dari masing-masing tokoh sebagai berikut:

##### **1. Al-Ghazali**

Menurut Al-Ghazali struktur rohaniah (kejiwaan) manusia terdapat empat bagian yaitu antara lain adalah *al-Qalb* (hati), *al-Ruh* (roh), *al-Nafs* (nafsu), dan

*al-Aql* (akal).<sup>1</sup> Dari masing-masing bagian memiliki mempunyai fungsi psiko-fisik dan metafisika.

- a. Hati (*al-qabl*): hati artinya daging yang berbentuk buah *shanaubar*, berada pada sebelah kiri dada bagian atas. Hati adalah sesuatu yang halus yang bersifat *rabbaniyah* ia mempunyai kaitan dengan hati jamani. Hati inilah ia mengetahui, mengerti, dan mengenali jati diri manusia. Dialah yang yang akan nantinya mengerti, mengenal, berbicara, disiksa, dicela, dan dituntut di alam mahsyar.<sup>2</sup>
- b. Roh (*al-ruh*): secara umum ruh adalah nyawa. Secara istilah ruh mempunyai dua makna. Pertama adalah tumbuh yang halus, yang sumbernya yaitu lubang hati dalam jasmani. Aliran ruh pada tubuh menyebabkan adanya cahaya kehidupan, perasaan, penglihatan, pendengaran, dan penciuman dari seluruh anggota tubuh, seperti cahaya lampu yang dinyalakan ke suatu rumah atau ruangan. Kedua adalah ruh halus dari manusia yang mengerti dan mengetahui tentang ruh dari manusianya sendiri. Ruh yang didikan dari *rabbani*<sup>3</sup>
- c. Nafs (*al-nafs*): makna kata nafs terbagi menjadi dua. Pertama makna kata nafs yang memiliki fungsi kekuatan sikap marah dan kekuatan nafsu syahwat pada manusia. Kedua *nafs* adalah lembut, akan tetapi ia akan memiliki sifat sesuai karakter dimana situasi dan kondisi ia berada.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama IV*, terj. oleh Ibnu Ibrahim Ba'adillah (Jakarta: Republika Penerbit, 2019), 3.

<sup>2</sup>Al-Ghazali, 4.

<sup>3</sup>Al-Ghazali. 6.

<sup>4</sup>Al-Ghazali, 6-7.

- d. Akal (*al-aql*): secara umum akal adalah ilmu pengetahuan tentang hakikat-hakikat perkara (otak rasio) ia memiliki hakikat segala sesuatu. Akal bersifat ilmu yang bersemayam dalam hati. Hati yang halus disebut akal yang tertinggi yang dapat menangkap sesuatu kebenaran tanpa bergantung pada panca indra dan dalil. Akal memiliki dua pengertian pertama yang ditekankan pada ilmunya dan sifatnya. Sedangkan yang kedua adalah akal yang didapatkan ilmu pengetahuan itu sendiri. Akal adalah jiwa yang sifatnya lembut dan mempunyai sifat ketuhanan.<sup>5</sup>

Kebenaran diperoleh dalam kesucian dan kesempurnaan jiwa, sehingga manusia dapat hidup rukun dengan Tuhan, sesama manusia dan makhluk lainnya, maka dijabarkan dalam kitab *Ihya* antara lain sebagai berikut:

Aqidah, Al-Ghazali menjelaskan kesucian jiwa dengan memperoleh landasan aqidah dan keimanan yang jelas, aqidah yang dimaksud adalah memperoleh keteguhan iman yang didasari dengan *marifat* dan *tanzih* kepada Allah. Dengan *marifat* maka akan mengenal siapa sesungguhnya yang harus disembah dan ini merupakan tujuan utama dalam menyucikan jiwa. Sedangkan *tanzih* menyucikan sifat-sifat yang dimiliki bagi Allah ﷻ, salah satunya Allah ﷻ tidak mungkin memiliki sifat seperti manusia yang mempunyai tangan, kaki, telinga, dan sebagainya. Maka dari itu tidak akan suci jiwanya apabila seseorang masih menyusui kekufuran, kemusyrikan, dan menyekutukan Allah ﷻ. Dari

---

<sup>5</sup>Al-Ghazali, 8.

pemahaman Al-Ghazali pembentukan manusia yang bersih jiwa yang suci dengan kemurnian tauhid, berkembangnya ilmu, dan beribadah dengan baik.<sup>6</sup>

Ibadah, Al-Ghazali menjelaskan dengan merealisasikan penyucian jiwa seseorang selalu melakukan amal sholeh yang sudah diatur sesuai tuntunan syariat yang diturunkan Allah ﷻ untuk beribadah seorang hamba kepada tuhan yang terdapat untuk meraih kebersihan jiwa dihadapan Allah ﷻ.<sup>7</sup> Adat, Al-Ghazali juga menjelaskan terbentuknya jiwa yang sehat yang terbebas dari perilaku tercela yang mengakibatkan jiwa itu sendiri. Untuk membentuk manusia dengan berjiwa suci dan berakhlak mulia dalam bergaul sesamanya, dengan sadar akan hak dan kewajiban dan tanggung jawabnya baik dalam keluarga maupun masyarakat.<sup>8</sup> Adapun Akhlak, ialah mengonsepan penyucian jiwa untuk membentuk manusia berjiwa suci dan berakhlak mulia dengan perbuatan tercela dan dihiasi dengan menyelamatkan manusia dari sifat-sifat terpuji.<sup>9</sup>

Dari penjabaran yang terdapat pada kitab *Ihya*, menurut Al-Ghazali kesehatan jiwa adalah memiliki aqidah yang kokoh, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak mulia, terbinanya adab yang baik dalam bersosial, dan bahagia dunia dan akhirat.<sup>10</sup>

---

<sup>6</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid I*, trans. oleh Ibnu Ibrahim Ba'adillah (Jakarta: Republika Penerbit, 2017), 221-228.

<sup>7</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid II*, trans. oleh Ibnu Ibrahim Ba'adillah (Jakarta: Republika Penerbit, 2017), 5.

<sup>8</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid III*, trans. oleh Ibnu Ibrahim Ba'adillah (Jakarta: Republika Penerbit, 2017), 181.

<sup>9</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid IV*, 167-268.

<sup>10</sup>Muhammad Al-Baqir, *Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia* (Bandung: Mizan Media, 2015), 145.

Di sisi lain Al-Ghazali menjelaskan kebaikan akhlak adalah perangai atau watak dalam jiwa, dan bentuk cermin dari sehatnya jiwa seseorang, sehingga muncul perbuatan-perbuatan secara spontan tanpa perlu dipikirkan atau direncanakan, maka semua itu merupakan kondisi yang menetap didalam jiwa seseorang tersebut.<sup>11</sup> Sebagaimana manusia terdiri dari jasad yang dapat dilihat oleh mata, dan ruh dan jiwa dapat dilihat dari hati yang mana ada kalanya menimbulkan perbuatan baik maka disebut akhlak baik, dan begitupun sebaliknya. Oleh karena itu Al-Ghazali menilai bahwa kualitas jiwa seseorang dilihat dari perbuatan akhlaknya, jiwa dan akhlaknya baik dengan Allah ﷻ maka disebut orang itu sehat jiwanya. Dia berkeyakinan bahwa akhlak manusia dapat ditingkatkan dengan melalui beberapa metode untuk mengubah dan meningkatkan akhlak yaitu *mujahadah* (kesungguhan), *riyadhah* (latihan jiwa), dan *tazkiyat an-nafs* (penyucian jiwa).

a. Metode *Mujahadah*

Secara bahasa *mujahadah* berasal dari kata *jahada* yang artinya rumput dan *ijtahada* berarti berusaha sekuat mungkin atau bersungguh-sungguh hati dan perilaku dengan ketekunan. Jadi *mujahadah* adalah kesungguhan berjuang melawan hawa nafsu dengan norma-norma syari'at dan akal.<sup>12</sup> *Mujahadah* adalah melawan hawa nafsu dengan mengekang dari perbuatan buruk, sehingga harus dilawan untuk menyelamatkan dari akhlak buruk. Dikatakan melawan hawa nafsu bukan berarti mematikan sama sekali sampai ke akarnya, karena hal

---

<sup>11</sup>Mohamad Wahyu Hidayat, "Landasan Tauhid Terhadap Kesehatan Mental Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali." (Tesis, Uin Smh Banten, 2019).

<sup>12</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid IV*, 60-63.

itu tidak mungkin terjadi, yang harus ditekankan ini adalah dengan menundukan hawa nafsu itu sesuai norma-norma yang disesuaikan dengan *syari'at* agama dan hukum akal.<sup>13</sup> Salah satu contohnya adalah seseorang itu suka mengghibah atau membicarakan orang lain, sehingga perbuatan itu tidak bisa ditahan lagi untuk berbicara tentang orang tersebut, maka metode *mujahadah* ini adalah dengan cara menahan sekuat tenaga dan hati untuk tidak membicarakan orang tersebut. Disertai dengan pertimbangan sesuai syariat, semisal kita berada diposisi tersebut dengan dibuka aib kita oleh orang lain dan memikirkan bagaimana tanggung jawab kita kepada Allah ﷻ di hari akhirat terhadap perbuatan tersebut.

#### b. Metode *Riyadhah*

Secara bahasa adalah penanaman jiwa, secara istilah perbaikan akhlak dan pengobatan penyakit hati agar jiwa menjadi sehat atau suci. Dengan cara yang sama, seperti seorang dokter menyembuhkan penyakit yang sakit. Dalam hal ini, penyakit hati lebih berbahaya daripada penyakit fisik, jika penyakit tubuh tidak diobati hanya akan memperpanjang penyakit atau menyebabkan kematian, sedangkan penyakit hati tidak segera diobati akan membawa masalah bagi dunia dan akhirat.<sup>14</sup> Berikut ini penyebab penyakit jiwa serta cara mengobatinya antara lain:

##### 1) Syahwat perut dan kemaluan

Al-Ghazali menyatakan bahwa sumber dosa adalah dari syahwat perut dan disitu pula timbul syahwat kemaluan karena nabi adam keluar dari surga berawal

---

<sup>13</sup>Muhammad Solihin, *Penyucian Jiwa dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2000), 122.

<sup>14</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid IV*, 16-19.

dari nafsu perut. Dia juga mengatakan ada beberapa bahaya dari kekenyangan adalah menyadarkan pikiran, banyak tidur, malas beribadah, mendatangkan penyakit dalam badan, sehingga mendorong perbuatan terlarang karena ada dorongan nafsu perut.<sup>15</sup> Pengobatan atau terapi nafsu perut ini dia mengemukakan ada tiga cara yaitu tidak makan kecuali yang halal dan baik, mengurangi takaran makanan agar seimbangny kondisi badan, dan mengatur waktu makan dengan cara membiasakan ibadah puasa sunat secara teratur.<sup>16</sup>

Agama memberi jalan keluar untuk menyalurkan nafsu kemaluan maka lawanlah dengan berpuasa, lapar, dan begadang apabila nafsu itu melampaui batas maka lakukan dengan menikah.<sup>17</sup> Al-Ghazali mengatakan siapa yang mengotori hatinya selain Allah ﷻ maka akan jauh dari Allah ﷻ. Menurut Al-Ghazali sendiri terapi penyakit ini adalah dengan mengendalikan nafsu kemaluan dengan menjaga aturan Allah ﷻ dan jadikan nilai-nilai agama untuk menjunjung nilai kemanusiaan.<sup>18</sup>

## 2) Bahaya lisan

Lisan merupakan jalan menuju untuk kebaikan dan juga menuju kejahatan. Kebanyakan manusia menganggap ringan untuk menjaga lisan padahal lisan merupakan anggota tubuh yang paling besar bagi setan untuk mengajak kesesatan manusia. Salah satu contoh penyakit yang bersumber dari lisan diantaranya berbicara berlebihan yang tidak memberi manfaat, berdusta, gibah, *namimah*, nifaq dan memuji secara berlebihan. Cara untuk mengobati penyakit

---

<sup>15</sup>Al-Ghazali, 285-312.

<sup>16</sup>Al-Ghazali, 313-332.

<sup>17</sup>Agency, *Ringkasan Ihya Ulumuddin* (Surabaya: Mutiara Ilmu, 2019), 336.

<sup>18</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid IV*, 333.



lisan ini adalah dengan belajar menahan diri untuk tidak berkata-kata kecuali hal yang membawa manfaat. Agama mengajarkan untuk selamat dari bahaya lisan sesuai yang dianjurkan Rasulullah ﷺ yaitu dengan diam.<sup>19</sup>

### 3) Marah

Didalam diri manusia terdapat sifat marah yaitu untuk membela dirinya, itu merupakan kekuatan yang ada pada hati seseorang. Allah ﷻ menciptakan tabiat marah dari api pada manusia sehingga ia mengeras dengan tanah asal manusia dibentuk. Al-Ghazali membagi manusia memiliki tiga tingkatan ketika marah diantaranya yaitu *pertama* tingkatan *Tafrith* adalah orang yang kehilangan kekuatan marah atau ada tapi sedikit, menelantarkannya karena kehilangan dengan kekuatan marahnya atau kelemahan dalam marahnya. Itu merupakan harga diri yang tercela. Contohnya agama memerintahkan untuk sikap keras terhadap yang berkaitan keimanan. *Kedua* tingkatan *I'tidal* ialah orang yang bersifat tengah-tengah, ini merupakan sifat yang terpuji, karena marahnya dilandasi dengan pertimbangan akal dan norma agama, dengan menggambarkan sikap Rasulullah ﷺ kepada sahabat dengan keras dan sombong. *Ketiga* tingkatan *Ifrath* adalah orang yang jiwanya dikuasai oleh amarahnya tidak terkendali sehingga keluar dari akal dan norma agama, yang tingkatan ini berlebihan, apabila marah mereka melampaui batas wajar dan menguasai diri orang yang bersangkutan sampai risiko yang tidak dapat dikendalikan dengan perintah syariat.<sup>20</sup> Sikap marah tidak dapat dihilangkan pada diri seseorang karena Allah ﷻ telah menciptakan sifat tersebut,

---

<sup>19</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid V*, tarj. oleh Ibnu Ibrahim Ba'abdillah (Jakarta: Republika Penerbit, 2017), 3-80.

<sup>20</sup>Al-Ghazali, 171-177.

tapi setidaknya kita bisa meredakan amarah dan mengalihkannya. Al-Ghazali menyebutkan pengobatan marah dengan memadukan antara ilmu dan amal. Adapun cara mengatasinya adalah dengan mengendalikan nafsu diri dan menyadari tidak sepatutnya untuk patuh kepada nafsu itu. Berikut ada beberapa langkah mengatasinya sebagai berikut menyadari bahwa pada pahala menahan marah, memikirkan apa yang telah terjadi setelahnya akibat marah, dengan menyadari marah merupakan apabila marah seseorang itu memiliki persamaan dari binatang.<sup>21</sup>

#### 4) Dendam dan Dengki

Dendam dan dengki merupakan dampak dari sebuah kemarahan, oleh karena itu kemarahan yang membakar dan membekas pada manusia berdampak pada dengki yang bersembunyi pada batin seseorang, sehingga terputuslah silaturahmi kepadanya, dan merendahkan orang tersebut menimbulkan berbicara perkara untuk merusak orang tersebut.<sup>22</sup> Cara pengobatannya menjaga diri dari perbuatan yang menyebabkan perkara bersifat dendam, dengan menyadarkan hati untuk memaafkan kesalahan orang lain. Sikap kasih sayang merupakan sikap yang terpuji dan membuat akhlak menjadi baik.<sup>23</sup>

Dengki merupakan buah dari iri hati, sedang iri hasil dari amarah. Maka dengki merupakan cabang dari amarah yang mempunyai cabang hal yang tercela yang tak terhitung. Penyebab sikap dengki diantaranya adalah permusuhan dan kebencian, memandang diri mulia, sikap sombong, kekaguman, takut kehilangan,

---

<sup>21</sup>Agency, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, 363-364.

<sup>22</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid V*, 253.

<sup>23</sup>Bahrin Abu Bakar, *Ringkasan Ihya Ulumudddin*, V (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2020), 329-331.

menyukai kedudukan atau pangkat, dan kejahatan.<sup>24</sup> Cara mengatasinya adalah dengan melalui ilmu dan amal. Melalui ilmu dengan mengetahui bahwa sifat dengki berbahaya bagi kehidupan dunia dan akhirat, sedangkan dengan amal adalah dengan menghukum sifat dengki tersebut melalui dorongan dari yang awalnya sombong menjadi tawadhu dan memaafkan orang lain.<sup>25</sup>

#### 5) Cinta harta dan kikir

Hakikat harta pada dasarnya tidak tercela, yang diibaratkan seperti ular yang beracun dan ada pula obat sebagai penawarnya. Tetapi karena racun itu, maka ia mencintai harta secara berlebihan sehingga bersifat kikir dengan tidak membelanjakan di jalan Allah ﷻ karena takut hartanya berkurang. Orang yang cerdas dan orang yang mulia adalah kebahagiaan yang kekal dan harta merupakan sarana untuk mencapai kebahagiaan itu. Ada kalanya harta tersebut digunakan untuk bekal menguatkan diri dengan ketakwaan, ibadah, dan membelanjakan di jalan yang benar untuk bekal akhirat.<sup>26</sup> Menurut Al-Ghazali cara pengobatan dengan melakukan yang melawan nafsu tersebut, penyakit kikir adalah dengan mengekang nafsu syahwat, banyak mengingat mati, menziarahi kubur, dan mentafakuri keadaan dalam alam kubur. Hal-hal yang bermanfaat dalam hal merenungkan celaan terhadap orang yang berlaku kikir maka jauhilah. Dan pujian terhadap orang yang bersifat dermawan dengan mencintai mereka. Kefakiran adalah hal yang terpuji, tetapi hal yang terpuji adalah orang yang tidak merasa

---

<sup>24</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid V*, 231-258.

<sup>25</sup>Al-Ghazali, 266.

<sup>26</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid VI*, trans. oleh Ibnu Ibrahim Ba'abdillah (Jakarta: Republika Penerbit, 2017), 111-116.

tamak terhadap milik orang lain. Hal itu dapat dilakukan dengan merasa cukup dengan menerima apa yang didapatnya sesuai dengan kebutuhan pokoknya. Perlu diketahui bersifat kikir adalah penyebab dari kecintaan dunia dan harta dan penyebab cinta terhadap harta ada dua yaitu cinta nafsu syahwat dan mencintai harta itu sendiri.<sup>27</sup>

#### 6) Cinta kedudukan dan Riya

Posisi kedudukan dan riya berbeda makna tetapi menjadi kesatuan dalam jiwa manusia. Hakikat kedudukan adalah pemilik hati, harta dan benda-benda lainnya. Nafsu kedudukan itu merasa senang apabila dipuji, dan tidak menyukai celaan, keinginan untuk mendapat pujian itu disebut riya.<sup>28</sup> Riya berasal dari kata dari *ru'yah* yang artinya penglihatan, sedangkan *sum'ah* atau ketenaran adalah bagian dari sifat riya. Jadi riya secara bahasa ialah ingin dilihat dengan mendapat kedudukan di sisi manusia. Al-Ghazali berpendapat sifat riya bergantung pada keadaan hati saat melakukan perbuatan ibadah atau selain ibadah, itu tergantung niat orang tersebut dan berkaitan dengan kedudukan yang berdampak pada pujian.<sup>29</sup> Cara pengobatan cinta kedudukan dengan melalui ilmu yaitu mengetahui bahaya yang bisa menguasai hati manusia, maka harus menjaga hati dan selalu mengingat kematian. Selanjutnya melalui amal dengan cara menyembunyikan kedudukan diri karena itu sebenarnya milik Allah ﷻ, dan selalu bersikap tawadhu atau rendah hati. Sedangkan cara mengobati penyakit riya adalah dengan selalu mengingat bahwa Allah ﷻ selalu mengawasi dan mengetahui yang tersimpan

---

<sup>27</sup>Al-Ghazali, 126-133.

<sup>28</sup>Al-Ghazali, 250-253.

<sup>29</sup>Al-Ghazali, 291-302.

pada hati seseorang. Orang yang berakal akan menjauhi diri dari perbuatan yang membahayakan dirinya, sebaliknya orang tersebut dapat melihat keadaan dirinya maka mendorong diri untuk mencari pahala.<sup>30</sup>

#### 7) Ujub

Hakikat ujub adalah kesombongan yang timbul dalam batin dengan membayangkan kesempurnaan ilmu dan amal sehingga ia lupa bahwa itu merupakan pemberian dari Allah ﷻ. Al-Ghazali berpendapat bahwa ada beberapa hal yang sarana yang mengakibatkan ujub yaitu fisik yang sempurna, mempunyai kekuatan, kecerdasan yang tinggi, memiliki keturunan terhormat, banyak harta. Dari penyebab ujub tersebut ada cara mengobatinya dengan mengingat bahwa pada diri kita ada kekurangan. Menjaga hal-hal yang berdampak pada penyebab ujub, dan menjaga akhlak orang terdahulu sebagaimana yang dicontohkan Rasulullah ﷺ dan para sholihin.<sup>31</sup>

#### c. Metode *Tazkiyat an-nafs*

Metode *Tazkiyat an-nafs* merupakan kegiatan penyucian jiwa untuk meningkatkan akhlak manusia. Pada metode ini dikenal sebagai pengisian atau realisasi upaya menyadarkan kembali hati dalam berpikir, bersikap, dan berbuat kebaikan. Adapun kegiatan untuk mensucikan jiwa antara lain sebagai berikut:

#### a) Taubat


Pengertian menurut Al-Ghazali taubat adalah ibarat yang meliputi tiga komponen diantaranya ialah imu, hal (keadaan atau perasaan), dan amal. Taubat adalah memurnikan apa yang ada didalam hati karena kesalahan-kesalahan yang

---

<sup>30</sup>Al-Ghazali, 329-347.

<sup>31</sup>Abu Bakar, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, 383-384.

dilakukan. Adapula diartikan dengan penyesalan dan buah dari penyesalan itu adalah meninggalkan apa yang membuat ia menyesal dan mengganti dengan hal-hal yang baik.<sup>32</sup> Karena itulah Allah ﷻ berfirman dalam Q.S. an Nur/24: 31.


 وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: *Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah ﷻ, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung.*

Taubat itu wajib dilakukan setiap saat, karena tingkah laku manusia, tidak lepas dari dosa, baik organ tubuhnya atau pada dalam hatinya, ia juga tidak lepas dari perilaku tercela, sesuatu dan harus dijauhi dan dibersihkan dari hati. Perilaku tercela ini menjauhkan diri dari Allah ﷻ, dan berusaha menghilangkannya adalah penebusan dosa itu sendiri, karena meninggalkan jalan yang jauh (*al-bu'du*) kembali ke jalan yang lebih dekat (*al-quurb*).

Adapun taubat yang diterima, yaitu taubat yang telah memenuhi syarat-syaratnya, dan anda tidak perlu khawatir jika anda memahami arti menerima taubat. Maksud menerima taubat adalah kerelaan hati untuk menerima cahaya *ma'rifat* dengan sendirinya. Hati itu seperti cermin yang cahayanya terhalang oleh kotoran nafsu dan cinta nafsu. Setiap dosa adalah titik gelap dihati, sedangkan setiap kebaikan adalah titik terang dihati. Itulah sebabnya kebaikan dapat menyucikan dan mencerahkan jiwa.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu -Ilmu Agama Jilid VII*, terj. oleh Ibnu Ibrahim Ba'abdillah (Jakarta: Republika Penerbit, 2017), 263-265.

<sup>33</sup>Agency, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, 441.

b) Sabar

Sabar ada dua macam yaitu *pertama* sabar badaniah adalah seperti menanggung kesulitan apa yang ada dibadan dan tetap teguh atas kesulitan, dan *kedua* ialah sabar dalam jiwa dari keinginan-keinginan dan tuntutan hawa nafsu.<sup>34</sup> Ada beberapa penerapan hukum sabar yaitu diantaranya ada hukumnya fardhu, sunah, makruh, dan haram. Sabar atas perbuatan hukumnya fardhu adalah perbuatan yang diharamkan. Perbuatan yang makruh itu merupakan bagian dari sunnah. Sabar yang hukumnya makruh adalah sabar atas kesakitan yang didapatkan dengan segi yang dimakruhkan menurut agama. Sabar yang hukumnya diharamkan seperti seseorang yang dipotong tangan anaknya dan ia sabar atas dan diam, dan seperti ada orang yang memperlakukan istrinya dengan nafsu syahwat yang dilarang, lalu ia cemburu dan sabar dari kecemburuannya tanpa melakukan apapun kepada keluarga atau istrinya maka sabar tersebut diharamkan.<sup>35</sup> Kesabaran terdiri dari pengetahuan, keadaan, dan amal. Adapun kesabaran terbesar adalah sabar dalam hal menahan diri dari melampiaskan syahwat dan hal-hal yang menjurus ke arahnya. Adapun dasar dari sifat sabar adalah keteguhan yang mendorong hidup beragama, dalam menghadapi dorongan hawa nafsu.<sup>36</sup>

c) Syukur

Syukur tersusun atas ilmu, hal ihwal (keadaan atau perasaan), dan perbuatan. Ilmu mewariskan hal ihwal, hal ihwal mewariskan amal perbuatan. Ilmu merupakan mengetahui kenikmatan pada yang memberi kenikmatan. Hal

---

<sup>34</sup>Al-Ghazali, 22.

<sup>35</sup>Al-Ghazali, 29.

<sup>36</sup>Agency, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, 453.

ihwal adalah kesenangan yang didapatkan dengan pemberian kenikmatan. Amal adalah melaksanakan apa yang memberi kenikmatan dan yang mencintainya. Amal perbuatan adalah keterkaitan hati, anggota badan, dan lisan. Dari penjelasan diatas semua saling bergantung dan berkaitan satu sama lain sehingga mengetahui hakikat dari syukur.<sup>37</sup> Hakikat syukur adalah mengetahui bahwa pemberian itu bersumber dari Allah ﷻ. Syukur ada berapa bentuk diantaranya syukur dengan hati adalah menyimpan amal dari manusia dan menghadirkan hari untuk mengingat Allah ﷻ, syukur dengan lisan dengan banyak mengucapkan kalimat *hamdallah*, dan syukur dengan anggota tubuh ialah dengan cara menggunakan nikmat yang diberikan dan menghindari nikmat yang diberikan sehingga membuat durhaka kepada Allah ﷻ, seperti bersyukur dengan telinga dengan menutupi tidak mendengarkan keburukan orang lain.<sup>38</sup>

d) Harapan dan Rasa Takut (*al-raja* dan *al-khauf*)

Pengertian *raja* adalah harapan, sedangkan *khauf* adalah takut.<sup>39</sup> Harapan adalah gembiranya hati karena menanti sesuatu yang disukai.<sup>40</sup> Takut adalah merenungkan dan memperhatikan ayat-ayat dan hadis yang menerangkan terkait azab dan hisab.<sup>41</sup> Sesungguhnya rasa harap dan takut adalah dua kendali yang dapat digunakan untuk menuntun seseorang yang tidak bisa melihat hakikat atau melihat keindahan kebenaran dalam hatinya. Sebaliknya apabila orang tersebut

---

<sup>37</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid VIII*, 66.

<sup>38</sup>Agency, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, 455-458.

<sup>39</sup>Abu Bakar, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, 422.

<sup>40</sup>Agency, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, 459.

<sup>41</sup>Abu Bakar, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, 422.



menyaksikan keindahan hatinya maka akan terbebas dari rasa harap dan takut.<sup>42</sup> Demikian pula, tidak ada yang terbebas dari hukuman Allah ﷻ, kecuali memiliki rasa takut, asalkan dia selalu waspada terhadap bisikan halus nafsu dan kesenangan luar biasa yang dia temukan dalam perjalanan kesana. Takut berpengaruh pada anggota tubuh dengan menahan sesuatu yang dilarang dan amal *raja* merupakan lebih tinggi daripada takut karena hamba yang paling dekat kepada Allah ﷻ adalah hamba yang dicintainya, cinta itu dikuasai dari rasa harap.<sup>43</sup>

Orang yang mencintai apabila hatinya sibuk menyaksikan pada yang dicintai dengan takut adanya perpisahan, maka yang demikian itu sesungguhnya itu merupakan *maqam* atau tingkat yang terakhir.<sup>44</sup> Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan penjelasan tentang kedua ciri tersebut dan cara menggabungkan keduanya, meskipun merupakan dua hal yang berbeda. Adapun rasa takut, itu adalah rasa sakit dan perih karena harus menghadapi situasi yang dibenci dimasa depan. Ketakutan itu mungkin karena aliran dosa yang tidak pernah berhenti. Terkadang rasa takut kepada Allah ﷻ disebabkan oleh pengetahuan tentang sifat-sifatnya. Ini memang ketakutan yang paling sempurna, bagi mereka yang mengenal Allah ﷻ pasti takut kepadanya.<sup>45</sup>

---

<sup>42</sup>Agency, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, 465-466.

<sup>43</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid VIII*, 253.

<sup>44</sup>Al-Ghazali, 286.

<sup>45</sup>Agency, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, 466.

## e) Zuhud

Hakikat zuhud adalah tidak menyukai sesuatu dan mengharap ganti pada suatu hal yang lain.<sup>46</sup> Orang yang meninggalkan hal dunia dan menolak demi mengharapkan keuntungan akhirat maka ia adalah orang yang zuhud dari dunia.<sup>47</sup> Pada dasarnya zuhud adalah menjauhkan diri dari kehidupan dunia dan menarik diri darinya, dengan penuh ketaatan sebanyak-banyaknya. Padahal buah zuhud terkenal apa adanya, hanya untuk memenuhi kebutuhan, sekedar untuk membayar penumpang kendaraan.<sup>48</sup> Al-Ghazali membagi tingkatan zuhud ada tiga diantaranya sebagai berikut *pertama* yaitu orang yang bersikap zuhud kepada dunia. *Kedua* ialah orang yang meninggalkan dunia karena ia menganggap dunia adalah hina. *Ketiga* ialah orang yang meninggalkan tembikar yaitu dunia yang dihubungkan dengan Allah ﷻ, misal orang yang merasa aman dari bahaya pandangan pada dunia.<sup>49</sup> Seorang yang zuhud adalah apabila diberi dunia dengan bijak hatinya bersih, dan memohon ampun. Ia menikmati dunia tanpa mengurangi kemegahan dan tanpa menghilangkan keberuntungan dirinya.<sup>50</sup> Adapun aturan bersikap zuhud antara lain *pertama* makanan, manusia pada dasarnya tidak bisa meninggalkan makanan karena itu kebutuhan setiap makhluk hidup, tetapi bersikap zuhud terhadap makanan ini adalah mencukupkan pada kadarnya sebagai penolak rasa lapar dan yang mengakibatkan jatuh sakit. *Kedua* pakaian yang dapat

---

<sup>46</sup> Abu Bakar, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, 439.

<sup>47</sup> Agency, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, 484.

<sup>48</sup> Agency, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, 483-484.

<sup>49</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid IX*, trans. oleh Ibnu Ibrahim Ba'abdillah (Jakarta: Republika Penerbit, 2017), 57.

<sup>50</sup> Al-Ghazali, 63-64.

terpapar dari panas dan dingin, serta pakaian yang menutupi dirinya yaitu menutup aurat. *Ketiga* tempat tinggal yang melindungi dari hujan, dingin, dan pandangan orang asing. *Keempat* alat rumah tangga apabila perabotan rumah tangga yang berlebihan atau tidak terlalu penting maka itu menjadi musibah di dunia dan di akhirat. *Kelima* pernikahan, meninggalkan pernikahan bagian dari sikap zuhud, apabila pernikahan itu menolak dari nafsu syahwat, ia meninggalkan pernikahan untuk menjaga hati untuk ingat kepada Allah ﷻ, maka pernikahan itu sikap zuhud. *Keenam* harta dan kemewahan, orang yang mengumpulkan dunia serta mengikuti hawa nafsu maka ia menanamkan pada hatinya dengan apa yang diinginkannya, sehingga keinginan pada harta, kemewahan, keluarga, anak, pasangan, berbuat riya, dan lain-lainnya dari bergantungnya pada dunia. Siapa yang hatinya bersih maka taat kepada Allah ﷻ.<sup>51</sup>

#### f) Tawakal

Al-Ghazali berkata tentang keadaan tawakal, maqam tawakal terdiri dari, Ilmu, hal (keadaan atau perasaan), dan amal. Adapun maksud dari ilmu merupakan dasar dari tawakal, hal adalah menerapkan tawakal dalam dirinya, sedangkan dan amal adalah buahnya.<sup>52</sup> Lafadz tawakal diambil dari kata *wakalah* artinya perwakilan, artinya menyerahkan seluruh urusan kepadanya dengan penuh kepercayaan tanpa ada keraguan sedikitpun, tawakal merupakan menyandarkan diri hanya kepada yang diwakilkan.<sup>53</sup> Sikap tawakal merupakan bagian keimanan atau tauhid, sebagaimana tauhid itu memiliki empat tingkatan diantaranya, *pertama*

---

<sup>51</sup>Al-Ghazali, 63-85.

<sup>52</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid IX*, 126.

<sup>53</sup>Darul Hatamain, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali*, 413-416.

mengucapkan dengan lisan bahwa tidak ada tuhan selain Allah ﷻ, *kedua* hati membenarkan akan makna dari yang diucapkan, *ketiga* orang yang mentauhidkan Allah ﷻ bahwa tidak ada yang menyaksikan kecuali kepada Allah ﷻ, maka terbukanya dari kebenaran, dan *keempat* bahwa ia merasakan tidak ada yang menyaksikan selain dari Allah ﷻ dan tidak mengharapkan dari lainnya yaitu Allah ﷻ. Seumpama dari keempat penjelasan diatas adalah seperti buah pala yang pertama bagian kulit atas, kedua bagian kulit bawah, ketiga bagian isi, dan keempat seperti minyak yang dikeluarkan dari isi.<sup>54</sup>

g) Cinta dan rida (*al-mahabbah* dan *al-syawq*)

Hakikat cinta adalah ketika ia merasa kasih sayang dalam hatinya, rasa rindu, bermunajat, dan hal lainnya yang menimbulkan ia mengikuti kepada yang dicintainya.<sup>55</sup> Al-Ghazali berkata bahwa puncak dari sifat ihsan (kebaikan) adalah rida Allah ﷻ terhadap hambanya, yaitu pahala yang diberikan Allah ﷻ kepada hambanya yang rida kepadanya tindakan keluar dari peraturan-peraturan syariat dan dari sunnatullah juga bukan perilaku rida terhadap qadha Allah ﷻ. Justru pengertian dari sikap rida adalah, tidak menentang terhadap Allah ﷻ. Baik secara lahir maupun batin. Rida berarti pula mengerahkan seluruh tenaga untuk berhubungan segala hal yang dicintai Allah ﷻ. dengan cara melaksanakan perintah dan meninggalkan seluruh larangannya.<sup>56</sup>

---

<sup>54</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid IX*, 94-96.

<sup>55</sup>Al-Ghazali, 190-191.

<sup>56</sup>Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali*, terj. oleh Darul Haramain, I (Depok: Mutiara Media, 2017), 416-420.

#### h) Ikhlas

Ikhlas artinya di dalam hatinya tidak menyekutukan kepada selain Allah ﷻ.<sup>57</sup> Sedangkan hakikat ikhlas adalah kemurnian niat dan kotoran apapun yang mencampurinya. Kesempurnaan ikhlas adalah kejujuran, Al-Ghazali berkata tentang hakikat ikhlas yaitu, apabila ia bersih dari campuran yang lainya dan murni dari campuran itu maka perbuatan yang bersih dan murni itulah namanya ikhlas. Ikhlas berlawanan pada *isyra* yaitu persekutuan. Ikhlas dan lawannya sering hadir pada hati, dalam hati terdapat niat, dan niat itu memenuhi pendengaran, maka pendorong itu menghasilkan perbuatan yang timbul dinamakan ikhlas dengan dikaitkan apa yang diniati.<sup>58</sup> Ikhlas tempatnya di dalam hati, yang berarti berkaitan dengan niat dan tujuan, dan hakikat niat itu sendiri mengacu kepada respon dari berbagai hal.<sup>59</sup>

#### i) Mengingat Mati

Mengingat mati adalah apabila orang tersebut mengosongkan hatinya dari hal yang melalaikan untuk mengingat kematian. Seperti halnya orang yang rajin mengurus urusan dunia yang menuruti nafsu syahwatnya di dalam hati maka pasti ia lalai untuk mengingat mati. Maka hendaknya manusia untuk mengingat mati ia tekun untuk bertaubat dengan penyesalan atas dunia yang melalaikannya.

---

<sup>57</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid IX*, 238.

<sup>58</sup>Al-Ghazali, 316.

<sup>59</sup>Agency, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, 545-546.

Orang yang bertaubat maka secara tidak sadar ia banyak mengingat kematian sehingga hatinya timbul rasa takut maka itu merupakan sempurnanya taubat.<sup>60</sup>

Cara yang paling baik untuk mengingat mati adalah dengan banyak mengingat orang-orang yang telah mendahului kita, dan mengingat mereka dengan keadaan didalam kubur, dengan membayangkan mereka ketika masih didunia dengan jabatannya, tapi sekarang telah dikubur, badan menjadi hancur, istrinya menjadi janda, anak mereka menjadi yatim, dan kehidupan mereka telah terputus.<sup>61</sup> Seseorang tidak akan mengetahui hakikat mati, sebelum seseorang itu mengetahui tentang hakikat hidup. Kematian merupakan urusan yang sangat besar mengerikan dan mentafakurinya agar tidak terpedaya dari dunia. Hakikat kematian menurut Al-Qur'an dan Hadis menjadikan pelajaran bahwa kematian itu adalah berpisahannya antara roh dari jasad, bukan musnahnya roh.<sup>62</sup>

Untuk mengenal berbagai penyakit dalam jiwa dan cara penyembuhannya dan mewujudkan kesehatan diantaranya dari penyucian jiwa terdiri dari dua sisi yaitu *takhliyah* (mengosongkan jiwa dari sifat tercela) dan *tahliyah* (menghiasi dengan sifat terpuji) atau bisa juga disebut dengan *takhalluq* ( perbuatan baik) dan *tahaqquq* (direalisasikan dengan sifat terpuji) Dia menekankan kepada kebersihan jiwa, kebersihan hati dengan kebersihan organ-organ kerohanian tersebut dalam bentuk keseimbangan hingga melahirkan kesehatan mental sebagai terapi jiwa,

---

<sup>60</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid IX*, 388-389.

<sup>61</sup>Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali*, terj. oleh Darul Haramain, I (Depok: Mutiara Media, 2017), 160-161.

<sup>62</sup>Agency, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, 561-590.

karena ketidakseimbangan tersebut menimbulkan konflik kejiwaan, bahkan kepada kerusakan mental seseorang.<sup>63</sup>

Dari sebuah *maqam* atau persinggahan yang harus dilalui untuk mendapatkan kebahagiaan dan ketentraman jiwa, maka timbulah terbebas hatinya dalam ketergantungan kepada selain Allah ﷻ, serta pasrah hanya kepada Allah ﷻ semata. Perbuatan amaliah seperti *mahabbah* (cinta) mendorong kita untuk beramal dan berkorban dalam mencapai cintanya. Terkadang tingkatan tersebut harus melalui usaha dengan bersamaan kehendak Allah ﷻ karena *marifat* merupakan tingkatan atau persinggahan yang sudah dikehendaki Allah ﷻ agar kita tetap *istiqomah* dalam pencapaian tersebut ada beberapa ilmu yang lain yang diamalkan yaitu yang *Pertama* dengan kehadiran *al-khauf* (rasa takut) timbul dari pengenalan dan cinta kepada yang mendalam sehingga ia merasa khawatir kalau Allah ﷻ melupakan atau takut kepada siksanya. Sedangkan yang Kedua *raja* (harapan) kesenangan hati karena menanti idamannya.<sup>64</sup>

## 2. Abraham Maslow

Maslow menggambarkan bahwa manusia sebagai makhluk yang berada dalam keadaan kepuasan, kepuasan itu sifatnya sementara. Jika sesuatu kebutuhan telah terpuaskan maka kebutuhan-kebutuhan yang lainnya akan muncul sesuai kepuasan. Maslow menyatakan bahwa kebutuhan pada manusia adalah bawaan

---

<sup>63</sup>Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali*, terj. oleh Darul Haramain, I (Depok: Mutiara Media, 2017), 205.

<sup>64</sup>Amiral Muttaqin, *Tasawuf Psikologi Al-Ghazali Tazkiyat Al-Nafs Sebagai Upaya Menuju Kesehatan Mental* (Serang: A-Empat, 2022), 142-143.

dan tersusun beberapa tingkatan yang disebut hierarki kebutuhan dan memiliki lima tingkatan yaitu sebagai berikut:

a. Kebutuhan Fisiologis.

Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan yang paling kuat. Kebutuhan manusia untuk bertahan hidup secara fisik seperti kebutuhan makanan, minuman, tempat tinggal, seks, tidur, dan oksigen terhadap yang sangat penting dalam keberlangsungan hidup. Maslow berpendapat bahwa kebutuhan fisiologis ini berpengaruh pada tingkah laku manusia, setiap manusia mendambakan sesuatu. Manusia adalah binatang yang berhasrat dan jarang mencapai tahap kepuasan yang sempurna kecuali sesuatu yang terbatas, setelah hasrat terpuaskan maka muncul lagi hasrat yang lain.<sup>65</sup>

b. Kebutuhan akan rasa aman.

Apabila kebutuhan fisiologis terpenuhi maka muncul kebutuhan yang baru yaitu kebutuhan akan keselamatan seperti keamanan, kemantapan, ketergantungan, perlindungan, kebebasan rasa takut, cemas, ketertiban dan sebagainya.<sup>66</sup> Orang yang merasa tidak aman membutuhkan keteraturan dan stabilitas, yang bertindak berlebihan untuk menghindari hal yang tidak diketahui atau tidak terduga. Orang yang sehat menginginkan keteraturan, tetapi kebutuhan ini bukanlah masalah hidup atau mati. Kebutuhan ini

---

<sup>65</sup> Abraham Maslow, *Motivasi dan Kepribadian 1 (Teori Motivasi dengan Pendekatan Hierarki Kebutuhan Manusia)*, trans. oleh Nurul Imam (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 1993), 45-47.

<sup>66</sup> Maslow, 47.



merupakan pengatur perilaku yang memiliki kemampuan seluruh organisme untuk memenuhi kebutuhan sebagai mekanisme keamanan.<sup>67</sup>

c. Kebutuhan akan rasa memiliki dan kasih sayang.

Apabila kebutuhan-kebutuhan fisiologis dan keselamatan terpenuhi maka muncul kebutuhan akan cinta, kasih sayang, dan rasa memiliki. Maka orang akan merasakan tidaknya teman, kekasih, istri, atau anak-anak. Ia harus berhubungan penuh dengan orang pada umumnya, cinta menyakut suatu hubungan sehat dan penuh kasih sayang antara dua orang sikap saling percaya. Maslow mengatakan cinta ialah tidak bertindak seperti seks itu merupakan kebutuhan fisiologis.<sup>68</sup> Kebutuhan cinta meliputi yang memberi cinta dan yang menerimanya, kita harus memahami, menciptakan, dan mengajarkannya. Jika tidak maka dunia akan mengalami permusuhan dan kebencian.<sup>69</sup>

d. Kebutuhan akan rasa penghargaan.

Setiap orang memiliki kebutuhan atau keinginan penilaian terhadap dirinya, akan rasa dihormati, atau harga diri dan penghargaan dari orang lain. Oleh karena itu Maslow berpendapat bahwa setiap orang membutuhkan penghargaan, yaitu harga diri dan penghargaan dari orang lain. Harga diri adalah kebutuhan akan kemandirian, kompetensi, penguasaan, kompetensi, prestasi mandiri dan kebebasan. Menghargai orang lain membutuhkan pengakuan, penerimaan, perhatian, status, nama baik dan pengakuan. Harga

---

<sup>67</sup>Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, 11 ed. (Yogyakarta: Kanisius, 2002). 73.

<sup>68</sup>Maslow, *Motivasi dan Kepribadian I (Teori Motivasi dengan Pendekatan Hierarki Kebutuhan Manusia)*, 53-55.

<sup>69</sup>Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, 76.

diri terbaik dan tersehat didasarkan pada penilaian yang benar terhadap orang lain, bukan pada ketenaran, sanjungan dan ketenaran, faktor eksternal dan pujian yang berlebihan dan tidak dapat dibenarkan. Di sini harus dibedakan antara kompetensi dan prestasi, yang dilandasi oleh kemauan yang kuat, tekad, tanggung jawab pribadi, yang sebenarnya merupakan takdir biologis seseorang atau berasal dari dirinya sendiri, bukan dari diri yang diperjuangkannya.<sup>70</sup>

e. Kebutuhan akan aktualisasi diri.

Maslow menjelaskan aktualisasi diri adalah aspek penting dalam teori tentang motivasi pada manusia, sebagai kebutuhan untuk menjadi manusia sepenuhnya dengan kemampuan dirinya menjadi apa yang menurut kemampuannya. Pada diri seseorang sering merasa bahwa akan berkembang suatu perasaan tidak puas dan gelisah, terkecuali apabila orang yang melakukan secara sendiri sesuai apa yang diinginkan. Ia harus jujur pada dirinya, ini merupakan kebutuhan perwujudan diri. Istilahnya merujuk pada keinginan orang akan perwujudan dirinya, untuk kecenderungan mewujudkan dirinya sebagai mana yang ada pada dalam kemampuannya.<sup>71</sup>

Menurut Maslow manusia pada dasarnya baik dengan memiliki sifat umum yang menjadi ciri unik secara individual. Kebutuhan, kemampuan, dan kecenderungan itu secara esensial sesuatu yang baik, atau dikatakan netral, itu bukan dari setan. Sifat setan yang jahat, destruktif dan kekerasan itu adalah hasil

---

<sup>70</sup>Maslow, *Motivasi dan Kepribadian 1 (Teori Motivasi dengan Pendekatan Hierarki Kebutuhan Manusia)*, 55-56.

<sup>71</sup>Maslow, 56-57.

dari frustrasi atau kegagalan dalam kebutuhan dasar, bukan bagian dari hereditas. Manusia itu mempunyai potensi untuk berkembang positif.<sup>72</sup> Maslow berpendapat bahwa pada manusia itu bersifat optimistik, bebas berkehendak, sadar dalam memilih, unik, bisa mengatasi masalah pengalaman pada masa kecil, dan baik.<sup>73</sup> Maslow mengatakan bahwa orang yang sehat secara psikologis adalah memiliki sikap mementingkan diri sendiri sekaligus mementingkan orang lain. Orang yang sehat menemukan kebahagiaan dalam membantu orang lain. Dia juga berpendapat orang yang sehat bersikap mementingkan dirinya secara sehat dengan cara bermanfaat dirinya dan bagi masyarakat sekitar.<sup>74</sup> Maslow berpendapat orang memiliki kepribadian sehat adalah apabila dia mampu untuk mengaktualisasikan dirinya secara penuh. Orang yang mengaktualisasi diri tidak hanya takut pada kekurangan, ia juga tidak takut pada dirinya sendiri. Dia bisa menerima diri dan fitrahnya secara filosofis.<sup>75</sup> Orang yang gagal dalam pencapaian aktualisasi diri karena takut menyadari kekurangan dirinya sendiri. Maslow mengemukakan ada dua jalur untuk mencapai aktualisasi diri yaitu dengan jalur belajar dan jalur pengalaman puncak.<sup>76</sup>

Sedangkan untuk penjelasan terkait orang yang berhasil mengaktualisasi dirinya maka memiliki cara yang berbeda dalam hidupnya yaitu antara lain sebagai berikut:

---

<sup>72</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019), 212.

<sup>73</sup> Adang Hambali dan Ujim Jaenudin, *Psikologi Kepribadian Lanjutan (Studi atas teori dan tokoh psikologi kepribadian)* (Bandung: Pustaka Setra, 2013), 187.

<sup>74</sup> Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, terj oleh Supratiknya, 11 ed. (Yogyakarta: Kanisius, 1987), 50-57.

<sup>75</sup> G. Goble, 65-68.

<sup>76</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, 222.

- a. Mereka menyukai dan berkembang dalam kesendirian dan lebih memilih hubungan dekat daripada hubungan mengambang.
- b. Mereka menyukai kemandirian dan menerima diri sendiri, orang lain dan alam. Tidak terlalu bergantung pada kebutuhan fisik dan sosial, tetapi lebih bergantung pada kemudahan yang ada.
- c. Mereka memiliki selera humor yang tidak kasar, humor mengejek yang mengejek, tetapi mengungkapkan kritik terhadap kebodohan, kesombongan dan kekurangan orang lain.
- d. Mereka menghormati orang lain, mereka memiliki nilai-nilai demokrasi, mereka sangat terbuka terhadap perbedaan, mereka memiliki persaudaraan sebagai kepekaan sosial, kesempatan dan kemanusiaan dengan etika yang baik.
- e. Mereka menghargai dengan melihat hal-hal, termasuk hal-hal kecil sebagai rasa takjub yang menciptakan rasa kreativitas, inovasi dan orisinalitas.
- f. Memiliki pengalaman yang berharga, atau biasa disebut sebagai pengalaman puncak. Pengalaman ini menunjukkan peristiwa dari perasaan yang mendalam, pengalaman ini berasal dari proses kreatif, pemahaman, penemuan dan hubungan dengan alam.
- g. Ciri mereka adalah menolak kulturalisme, bukan berarti menentang otoritas, tetapi berusaha mempertahankan sikap dan tidak mempengaruhi budaya masyarakat.<sup>77</sup>

---

<sup>77</sup>Hambali dan Jaenudin, *Psikologi Kepribadian Lanjutan (Studi atas teori dan tokoh psikologi kepribadian)*, 184-185.

Adapun menurut Maslow orang-orang yang sedang mewujudkan dirinya untuk tercapainya aktualisasi diri atau disebut orang yang sehat mentalnya dengan memiliki ciri-ciri sebagai berikut yaitu:

- a. Memandang kehidupan dunia apa adanya, merasa nyaman menjalaninya
- b. Menerima diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- c. Bersikap spontan, sederhana, alami, jujur, jangan lakukan dan terbuka
- d. Fokus pada masalah
- e. Berkomitmen atau berdedikasi untuk memecahkan masalah eksternal (yang dialami oleh orang lain)
- f. Bersikap mandiri
- g. Memperoleh pemahaman baru tentang lingkungan sekitar
- h. Mencapai puncak pengalaman, yaitu keadaan dimana seseorang mengalami kegembiraan yang luar biasa, pengalaman mistis atau religius
- i. Memiliki minat sosial, simpati, empati dan altruisme
- j. Bahagia dalam hubungan sosial
- k. Perbedaan antara sarana dan tujuan
- l. Bersikap demokratis
- m. Selera humor yang filosofis dan tidak bermusuhan
- n. Kreatif (fleksibel, spontan, terbuka dan tidak takut melakukan kesalahan)
- o. Penolakan budaya
- p. Berbaur dengan lingkungan<sup>78</sup>

---

<sup>78</sup>Abraham Maslow, *Motivasi dan Kepribadian 2 (Teori Motivasi dengan Pendekatan Hierarki Kebutuhan Manusia)*, trans. oleh Nurul Imam (Jakarta: PT Midas Surya Grafindo, 1993), 6-33.

Penderita neurotik adalah orang yang terhalang untuk menuju aktualisasi diri. Apabila orang tidak memiliki makanan di tempat tinggal maka tidak tercapai pengembangan potensi kebutuhan, maka ia merasa terancam dan tidak aman serta memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang rendah.<sup>79</sup> Orang yang tidak sehat atau juga disebut kelainan jiwa bisa berasal dari beberapa sumber seperti efek frustrasi yang dirasakan oleh individu tersebut rendah diri, kurang dihargai, kurang dihormati, pengucilan, atau yang lainnya terkait hubungannya dengan kebutuhan hierarki.<sup>80</sup>

Maslow menjelaskan jika pemahaman diri merupakan kunci menuju kesehatan mental, maka terapi yang dilakukan adalah orang yang cenderung melindungi gambaran dirinya dan egonya. Orang yang merasa aman bisa terganggu dengan perasaan takut, rasa takut itu merupakan akibat pengalaman spesifik. Dari situ ia menyimpulkan bahwa “kita dapat mengatakan rasa takut tidak sejalan dengan aspek kepribadian dengan menghilangkannya, sebaliknya apabila kita beranggapan sejalan dengan aspek kepribadian maka ia sukar untuk dihilangkan”. Adapun penyebab timbulnya neurotis menyakinkan rasa bersalah yang berpegang teguh pada nilai-nilai moral agama. Namun Maslow meyakini rasa bersalah adalah akibat kegagalan orang tumbuh sesuai dengan potensinya.<sup>81</sup>

Maslow juga menjabarkan beberapa macam cara penanganan dalam kepribadian sehat diantaranya yaitu *Pertama* melalui ungkapan (penyelesaian suatu tindakan). *Kedua* pemuasan kebutuhan pokok (seperti memberikan

---

<sup>79</sup>Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, 28-229.

<sup>80</sup>Maslow, *Motivasi dan Kepribadian 2 (Teori Motivasi dengan Pendekatan Hierarki Kebutuhan Manusia)*, 175-176.

<sup>81</sup>Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, 143-144.

dukungan, keyakinan, perlindungan, cinta, rasa hormat). *Ketiga* ancaman (perlindungan, kondisi sosial, politik dan ekonomi). *Keempat* meningkatkan *insight* (pemahaman nilai mengenai reaksi kesadaran dan kemampuan seseorang). *Kelima* saran dan wewenang. *Keenam* serangan langsung terhadap gejala-gejala yang dialami dengan terapi perlakuan. *Ketujuh* perwujudan diri.<sup>82</sup> Dalam suasana yang demokratis, terapis harus memberikan kepada klien penghargaan, cinta, dan perasaan. Dalam kata lain terapis harus lebih maju. Hubungan yang dibangun melalui cinta yang diberikan kepada klien, terapi juga ekspresi cinta dan afeksi kepada terapisnya. Secara umum perlakuan tersebut didorong untuk nilai-nilai yang berhubungan dengan perkembangan positif, dengan dorongan untuk berani membuka diri, belajar memahami.<sup>83</sup>

## **B. Analisis Komparatif Pembentukan Konsep Pemikiran Al-Ghazali dan Abraham Maslow Tentang kesehatan mental**

Setelah melakukan tahapan-tahapan terhadap analisis konsep dan proses dalam terbentuknya kesehatan mental dari kedua tokoh, maka dilakukan komparatif terhadap pemikiran tersebut. Dalam pemikiran Al-Ghazali tentang akhlak dan pemikiran Maslow dengan konsep tingkah laku, maka didapatkan titik temu yang memberikan hasil dari pemikiran kedua tokoh tersebut.

Secara sederhana, Al-Ghazali memberikan konsep kesehatan mental dengan memiliki iman dan akhlak yang baik, karena menurutnya dengan memiliki

---

<sup>82</sup>Maslow, *Motivasi dan Kepribadian 2 (Teori Motivasi dengan Pendekatan Hierarki Kebutuhan Manusia)*, 116.

<sup>83</sup>Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, 229.

iman dan akhlak maka akan menimbulkan kebahagiaan pada diri seseorang. Dalam proses menuju kebahagiaan seseorang, menurut Al-Ghazali maka hal ini harus dilalui dengan ilmu dan amal yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis.<sup>84</sup> Menurut Al-Ghazali jiwa yang sakit bersumber dari akhlak tercela, agar terbebas dari akhlak tercela maka tutuplah akhlak itu dengan akhlak terpuji, sehingga seseorang akan memperoleh kemuliaan dan kesehatan mental. Konsep serupa disebutkan oleh Maslow yang memberi konsep kesehatan mental sebagai bentuk tingkah laku. Ia menemukan perbedaan tingkah laku manusia dan hewan.<sup>85</sup> Menurut Maslow manusia pada dasarnya baik dengan memiliki sifat umum yang menjadi ciri unik individu. Kebutuhan, kemampuan, dan kecenderungan itu secara esensial sesuatu yang baik. Pemikiran kedua tokoh tersebut memiliki definisi dasar yang serupa, namun juga terdapat beberapa hal berbeda dalam konsep lainnya.

Konsep yang dikaji oleh Al-Ghazali dalam kesehatan mental adalah berasal dari struktur rohaniah (kejiwaan) yang terdiri dari empat bagian, yaitu hati (*al-qalb*), roh (*al-ruh*), nafs (*al-nafs*). Sedangkan kajian kesehatan mental menurut Maslow adalah berasal dari kebutuhan-kebutuhan dasar yang belum terpenuhi pada manusia atau yang disebut dengan hierarki kebutuhan yang memiliki lima tingkatan yaitu *pertama* kebutuhan fisiologis, *kedua* kebutuhan akan rasa aman berupa keselamatan, *ketiga* kebutuhan akan rasa memiliki dan cinta, *keempat* kebutuhan akan rasa penghargaan, dan *kelima* kebutuhan akan aktualisasi diri,

---

<sup>84</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid I*, xiii.

<sup>85</sup>Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, 36.



mencapai potensi dengan menjadi manusia sepenuhnya dengan kemampuan dirinya sesuai apa yang dimilikinya. Dari kedua pemikiran dapat digambarkan terdapat perbedaan terhadap struktur kepribadian manusia.

Selain dari analisis konsep yang telah dijabarkan diatas, ada persoalan pada karakteristik dalam kesehatan mental, ini juga bagian yang penting untuk dikaji. Penalaran untuk pemikiran Al-Ghazali mengenai karakteristik kesehatan mental adalah menurutnya kesehatan mental atau jiwa adalah memiliki ciri-ciri sebagai berikut aqidah yang kokoh, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak mulia, terbinanya adab yang baik dalam bersosial, dan bahagia dunia dan akhirat. Sedangkan kajian terhadap Maslow orang yang tidak sehat atau juga disebut kelainan jiwa bisa berasal dari beberapa sumber seperti efek frustrasi yang dirasakan oleh individu tersebut rendah diri, kurang dihargai, kurang dihormati, pengucilan, atau yang lainnya terkait hubungannya dengan kebutuhan hierarki. Maka dapat dilihat dari penjabaran kedua tokoh tersebut sudah jelas terdapat perbedaan dari sisi karakteristik untuk mencapai kesehatan mental.

Adapun dari analisis terhadap prinsip-prinsip untuk terbentuknya kesehatan dalam kesehatan mental, ini merupakan hal terpenting untuk dikaji dimana pembahasan inilah orang dapat merasakan sehat mental dan kebahagiaan yang sebenarnya. Pemikiran untuk tokoh Al-Ghazali terkait prinsip kesehatan mental adalah dengan memiliki tiga prinsip yaitu memahami diri sendiri, dimana yang sudah dijabarkan sebelumnya untuk mengetahui diri sendiri dengan pemahaman akan aqidah, ibadah, adat, dan akhlak. Menjalin hubungan baik

terhadap sesama manusia dan lingkungan, dengan melalui metode yang dijabarkan pada bagian *mujahadah* dan *riyadhah*. Menjalin hubungan dengan Tuhan, dapat dilakukan pada bagian metode *tazkiyat an-nafs*. Sedangkan pemikiran Maslow terhadap prinsip kesehatan mental dengan pencapaian aktualisasi diri dengan pemahaman diri maka untuk mencapainya dengan belajar dan pengalaman puncak. Penjabaran tersebut sudah terlihat terdapat perbedaan pemikiran pada bagian prinsip untuk kesehatan mental.

Hasil dari penelaahan komparatif antara pemikiran kedua tokoh tersebut dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 1. Klasifikasi komparatif dalam pembentukan konsep pemikiran tokoh Al-Ghazali dan Abraham Maslow.

No	Klasifikasi	Al-Ghazali	Abraham Maslow
1.	Konsep Pemikiran	Konsep akhlak yang berpegang teguh kepada ilmu dan amal.	Konsep aktualisasi diri sesuai dengan sifat umum manusia sebagai makhluk yang unik atau khas secara individual.
2.	Sumber Pemikiran	Normatif Bersumber yang diajarkan Rasulullah melalui Al-Qur'an dan	Empirik Hasil dari eksperimen dan pengamatan melalui

No	Klasifikasi	Al-Ghazali	Abraham Maslow
		Hadis	hewan dan manusia.
3.	Struktur Manusia	Struktur rohaniyah (kejiwaan) yang terdiri dari empat bagian yaitu <i>Al-Qalb</i> (hati), <i>Al-Ruh</i> (roh), <i>Al-Nafs</i> (nafsu), dan <i>Al-Aql</i> (akal).	Manusia dengan hierarki kebutuhan yang memiliki lima tingkatan yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan akan rasa memiliki dan cinta, kebutuhan akan rasa penghargaan, dan kebutuhan aktualisasi.
4.	Karakteristik	karakteristik kesehatan mental adalah menurutnya kesehatan mental atau jiwa adalah memiliki ciri-ciri sebagai berikut aqidah yang kokoh, terbebasnya dari	Ciri-ciri kesehatan mental melalui pemahaman diri, sedang orang yang tidak sehat berasal dari beberapa sumber seperti efek

No	Klasifikasi	Al-Ghazali	Abraham Maslow
		penyakit hati, berkembangnya akhlak mulia, terbinanya adab yang baik dalam bersosial, dan bahagia dunia dan akhirat	frustrasi, rendah diri, kurang dihargai, kurang dihormati, pengucilan, atau yang lainnya terkait hubungannya dengan kebutuhan hierarki
5.	Prinsip-prinsip	Memiliki 3 prinsip - Memahami diri sendiri (pemahaman akan aqidah, ibadah, adat, dan akhlak) - Menjalin hubungan baik terhadap sesama manusia dan lingkungan (metode <i>mujahadah</i> dan <i>riyadhah</i> ) - Menjalin hubungan dengan Tuhan	Tercapainya aktualisasi diri dengan jalur belajar dan jalur pengalaman puncak

No	Klasifikasi	Al-Ghazali	Abraham Maslow
		(metode <i>tazkiyat an-nafs</i> )	

### C. Analisis Komparatif Perbedaan dan Persamaan Konsep Pemikiran Al-Ghazali dan Abraham Maslow Tentang kesehatan mental

Dari pembahasan sebelumnya membahas beberapa klasifikasi antara kedua tokoh pemikiran dari Al-Ghazali dan Abraham Maslow maka dapat dilihat dari segi konsep pemikiran memiliki beberapa persamaan dan perbedaan yaitu sebagai berikut penjelasannya:

Ada Pula persamaan konsep pemikiran antara Al-Ghazali dan Maslow tersebut sesuai pada tema yang dibahas adalah terletak pada sisi pengertian kesehatan mental keduanya berpendapat bahwa orang yang memiliki sehat mental atau jiwanya adalah dengan perkembangan fisik dan psikis yang baik, mampu bersosialisasi dengan baik pada lingkungan sosial, terbebas dari jenis penyakit batin/hati atau mampu mengelola sikap dan perasaan sehingga tidak mengganggu sesama manusia, dan mengetahui jati diri yang sebenarnya akan fitrah manusia yang sesungguhnya untuk menuju perilaku atau akhlak yang baik dalam kehidupan sehari-hari agar terjaganya kesehatan mental bagi setiap individu.

Tabel 2. Klasifikasi komparatif persamaan berdasarkan pemikiran kedua tokoh Al-Ghazali dan Abraham Maslow.

Klasifikasi	Al-Ghazali	Abraham Maslow
Pengertian / Spesifikasi pembahasan	Orang yang sehat mental atau jiwanya yaitu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perkembangan fisik dan psikis yang baik.</li> <li>- Mampu bersosialisasi baik dengan lingkungan.</li> <li>- Terbebas dari penyakit hati atau bisa mengelola sikap sehingga tidak mengganggu sesama manusia.</li> <li>- Mengetahui jati diri yang sebenarnya akan fitrah manusia yang sesungguhnya untuk menuju perilaku atau akhlak yang baik dalam kehidupan sehari-hari.</li> </ul>	

Sedangkan perbedaan pemikiran dalam konsep kesehatan mental antara kedua tokoh tersebut pada ciri-ciri kesehatan mental untuk pendapat Al-Ghazali dari ciri-ciri kesehatan mental menjelaskan dengan bersumber ajaran timur yaitu dari Al-Qur'an dan Hadis, seperti halnya memiliki aqidah yang kuat kepada Allah, sedangkan Maslow dengan ajaran barat ia tidak berkeyakinan akan tidak adanya tuhan, ia hanya menjelaskan hanya berhubungan baik dengan orang lain. Ada Pula pada ciri-ciri dari kesehatan mental pendapat Al-Ghazali lebih menekankan pada tugas manusia dimuka bumi sedangkan Maslow cenderung kepada pemenuhan kebutuhan hierarki manusia. Adapun perbedaan lain dalam hal prinsip atau cara memelihara kesehatan mental, menurut Al-Ghazali ia mengarah pada mengenali diri sendiri, dengan mengetahui hakikat sebagai manusia,

pendekatan diri pada Allah ﷻ, dengan melakukan perintah Allah ﷻ, dan berhubungan baik dengan manusia dan lingkungan, sedangkan menurut Maslow lebih mengarah pencapaian aktualisasi diri dengan cara belajar dan mengalami pengalaman puncak. Al-Ghazali menyatakan orang yang sehat adalah dengan merasakan kebahagiaan, dengan selalu tuntunan syariat Islam, sedangkan Maslow orang yang sehat adalah untuk mencapai kebahagiaan dengan pemahaman diri dengan mengembangkan potensi yang dimiliki pada tahap aktualisasi diri.

Tabel 3. Klasifikasi komparatif perbedaan berdasarkan pemikiran kedua tokoh Al-Ghazali dan Abraham Maslow.

Klasifikasi	Al-Ghazali	Abraham Maslow
Karakteristik individu yang sehat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memiliki aqidah yang kuat kepada Allah ﷻ.</li> <li>- Memenuhi kewajiban sebagai makhluk Allah ﷻ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berkeyakinan tidak adanya tuhan.</li> <li>- Mengedepankan pada pemenuhan kebutuhan hierarki manusia.</li> </ul>
Cara memelihara kesehatan mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengenali diri sendiri, dengan mengetahui hakikat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lebih mengarah kemampuan yang dimiliki dalam</li> </ul>

Klasifikasi	Al-Ghazali	Abraham Maslow
	<p>sebagai manusia, dengan pendekatan diri pada Allah ﷻ dan melakukan perintah Allah ﷻ serta berhubungan baik dengan manusia dan lingkungan.</p> <p>- Orang yang sehat merasakan kebahagiaan dengan selalu tuntunan syariat Islam.</p>	<p>pencapaian aktualisasi diri dengan cara belajar dan pengalaman berharga.</p> <p>- Orang yang sehat merasakan kebahagiaan dengan pemahaman diri sehingga mampu meaktualisasi diri.</p>

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini diusahakan dan dilakukan sesuai dengan prosedur, pada proses pengolahan skripsi peneliti sadar akan kekurangan dan keterbatasan yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pembahasan yang dijelaskan peneliti pada penelitian ini masih bersifat mendasar dan belum terfokus pada satu pembahasan.



2. Peneliti masih kurang referensi terkait kesehatan mental dari pemikiran kedua tokoh Islam (Al-Ghazali) dan barat (Abraham Maslow). Karena buku yang digunakan menggunakan terjemahan sehingga bahasanya sulit dipahami.
3. Peneliti merasa kurang maksimal dalam melakukan analisis komparatif dari kedua tokoh karena keterbatasan referensi.