

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Oleh:

ZAHRAN REDESKA
NIM: 11631104335

Pembimbing I
Drs. Saifullah, M. Us

Pembimbing II
Dr. Irwandra, MA

UIN SUSKA RIAU

FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
1443 H. / 2021 M.

NOMOR SKRIPSI
171/AFI-U/SU-S1/2021

KETENANGAN JIWA MENURUT AL-GHAZALI

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada program Studi Aqidah dan Filsafat Islam



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soeharto No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web www.uin-suska.ac.id E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : **KETENANGAN JIWA MENURUT AL-GHAZALI**

Nama : Zahran Redeska
NIM : 116311040335
Jurusan : Aqidah dan Filsafat Islam

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Senin
Tanggal : 27 Desember 2021

Shingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 10 Januari 2022
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN SUSKA RIAU

Dr. H. Jamaluddin, M. Ush
NIP. 19670423 199303 1 004

Panitia Ujian Sarjana

Ketua/Penguji I

Dr. H. Jamaluddin, M. Ush
NIP. 19670423 199303 1 004

Sekretaris/Penguji II

Dr. Sukiyat, M. Ag
NIP. 19701010 200604 1 001

Penguji III

Dr. H. Kasmuri, M.A.
NIP. 19621231 198801 1 001

Penguji IV

Drs. Saleh Nur, M.A.
NIP. 19580701 198603 1 002

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.H. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web:www.uin-suska.ac.id E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Drs. Saifullah, M.Us
Dosen Pembimbing I Skripsi
ZAHARAN REDESKA

Nomor : Nota Dinas
Lamp : 4 (Empat) Eksemplar
Hal : Pengajuan Skripsi
An : **ZAHARAN REDESKA**

KepadaYth :
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr Wb.

Setelah membaca, mencermati, memberikan arahan atau bimbingan, serta telah dilakukan perbaikan terhadap isi Skripsi mahasiswa atas nama:

Nama : ZAHARAN REDESKA
NIM : 11631104335
Program studi : Aqidah dan Filsafat Islam
Judul : Ketenangan Jiwa Menurut Al-Ghazali

Maka dengan ini kami dapat menyetujui Skripsi ini, dan untuk selanjutnya diajukan ke dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau guna diuji dan diberikan penilaian.

Demikian naskah Skripsi ini disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, 7 Desember 2021
Pembimbing I


Drs. Saifullah, M.Us
NIP.19660402 1992031002



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soehrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web: www.uin-suska.ac.id E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Dr. Irwandra, M.A
Dosen Pembimbing II Skripsi
ZAHARAN REDESKA

Nomor : Nota Dinas
Lamp : 4 (Empat) Eksemplar
Hal : Pengajuan Skripsi
An : **ZAHARAN REDESKA**

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr Wb.

Setelah membaca, mencermati, memberikan arahan atau bimbingan, serta telah dilakukan perbaikan terhadap isi Skripsi mahasiswa atas nama:

Nama : ZAHARAN REDESKA
NIM : 11631104335
Program studi : Aqidah dan Filsafat Islam
Judul : Ketenangan Jiwa Menurut Al-Ghazali

Maka dengan ini kami dapat menyetujui Skripsi ini, dan untuk selanjutnya diajukan ke dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau guna diuji dan diberikan penilaian.

Demikian naskah Skripsi ini disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, 7 Desember 2021
Pembimbing II

Dr. Irwandra, M.A
NIP. 197409092000031003

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : ZAHARAN REDESKA
 NIM : 11631104335
 Tempat/Tanggal.Lahir : Pulau Banjar, 25 Desember 1998
 Program Studi : Akidah dan Filsafat Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul **"KETENANGAN JIWA MENURUT AL-GHAZALI"** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjan pada Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, merupakan hasil saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu yang terdapat dalam Skripsi ini, yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisa Ilmiah.

Apabila dikemudian hari di temukan seluruh atau sebagian Skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dengan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Pekanbaru, 21 Desember 2021



ZAHARAN REDESKA
 NIM: 11631104335

MOTTO

Menciptakan berbagai sebab terbaik, demi dikaruniakannya kalungan-kalungan akibat. Mahabaik dari Tuhan sang pengalas sebab dan penentu akibat: Maju!!!
(Tuan Andanu)

Bukan masalah untuk jalan perlahan, yang salah adalah jika berhenti melangkah.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Rabbil'alamin, segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam penulis sampaikan kepada junjungan Nabi Muhammad saw beserta keluarga dan sahabat serta pengikutnya hingga akhir zaman.

Ucapan syukur hanya bagi Allah Swt, atas karunia dan ridha-Nya sehingga penulisan skripsi ini bisa terselesaikan, dengan judul, “**Ketenangan Jiwa Menurut Al-Ghazali**”. Penulis menyadari bahwa penulisan dan penelitian ini begitu banyak kekurangan, akan tetapi berkat bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, maka penulisan skripsi ini dapat terselesaikan, ucapan terimakasih dari hati yang terdalam saya ucapkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda M. SENI dan Ibunda ROSMELI yang telah berkorban dalam kesusahan zahir dan batin, yang telah membebaskan penulis dari jurang kebodohan serta sebagai alasan ridha Allah meridhoi langkah penulis dalam menggapai cita-cita.
2. Kepada saudaraku Reza Oktaviani S.E serta suami dan Fitria Ayuni adikku, serta seluruh keluarga penulis yang senantiasa memberikan dukungan kepada penulis untuk selalu semangat dalam menggapai mimpi-mimpi.
3. Bapak Prof. Dr. Khairunas Rajab, M.Ag, selaku Rektor UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Bapak Dr. H. Jamaluddin, M.Us, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Beserta juga Wakil Dekan I, ibu Dr. Rina Rehayati.MA, Wakil Dekan II, bapak Dr. Afrizal Nur, M.Is, dan Wakil Dekan III, bapak Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag.
5. Yang berjasa kepada Penulis, Pembimbing I, Bapak Drs. Saifullah, M.Us, dan pembimbing II, Bapak Dr. Irwandra M.A yang telah memberikan bimbingan, meluangkan waktu, memberikan arahan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih banyak saya ucapkan atas segala ilmu dan bimbingannya selama ini.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Bapak Sukiyat, selaku Ketua Jurusan Akidah dan Filsafat Islam yang telah memberikan arahan dan memberikan kemudahan dalam setiap proses.
7. Bapak, Ibu dan seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang telah mengajarkan dan mendidik saya dari awal perkuliahan sampai akhir semester perkuliahan, terimakasih banyak ilmu-ilmu yang telah bapak dan ibu berikan semoga menjadi amal jariyah Aamiin.
8. Staf-staf pegawai di Ushuluddin, bagian Akademik, dan bagian Umum, yang selalu memberikan kemudahan urusan dan terima kasih terucapkan untuk Kepala Perpustakaan Universitas dan Kepala Perpustakaan Fakultas.
9. Teruntuk sahabat mantan anak kost, Ade Kurniawan, Adri Anang S.E, Dinno Surya Indra S.E, Didi Saputra S.T, Nashihul Ulwan S.P, Zaki Alghifahri S.Pi, Riki Adrian Pratama, yang senantiasa menemani penulis dalam suka maupun duka dan juga selalu memberikan motivasi dan semangat kepada penulis agar dapat cepat menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman seangkatan AFI'16, sohibku Zul Ihsan Ma'arif S.Ag, Hardiansyah S.Ag Aqbala Istiqdad S.Ag, Mahyudin, Ainul Abid, Sabrianto, cu Faisal, Harun Arrasyid Lubis dan terkhusus seluruh keluarga AFI 16-B yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala cerita yang telah di rajut selama ini.
11. Teruntuk teman-teman Himpunan HIMA PERSIS RIAU yang telah menjalin sebuah ikatan kekeluargaan.
11. Teman-teman semasa kuliah yang telah tumbuh bersama yang mengajarkan apa artinya kesabaran, perjuangan, cinta dan kasih sayang.
11. Dan kepada semua pihak yang penulis tidak sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu penulis dan berkorban baik dalam rangka penyelesaian skripsi ini maupun selama menjalani pendidikan di Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

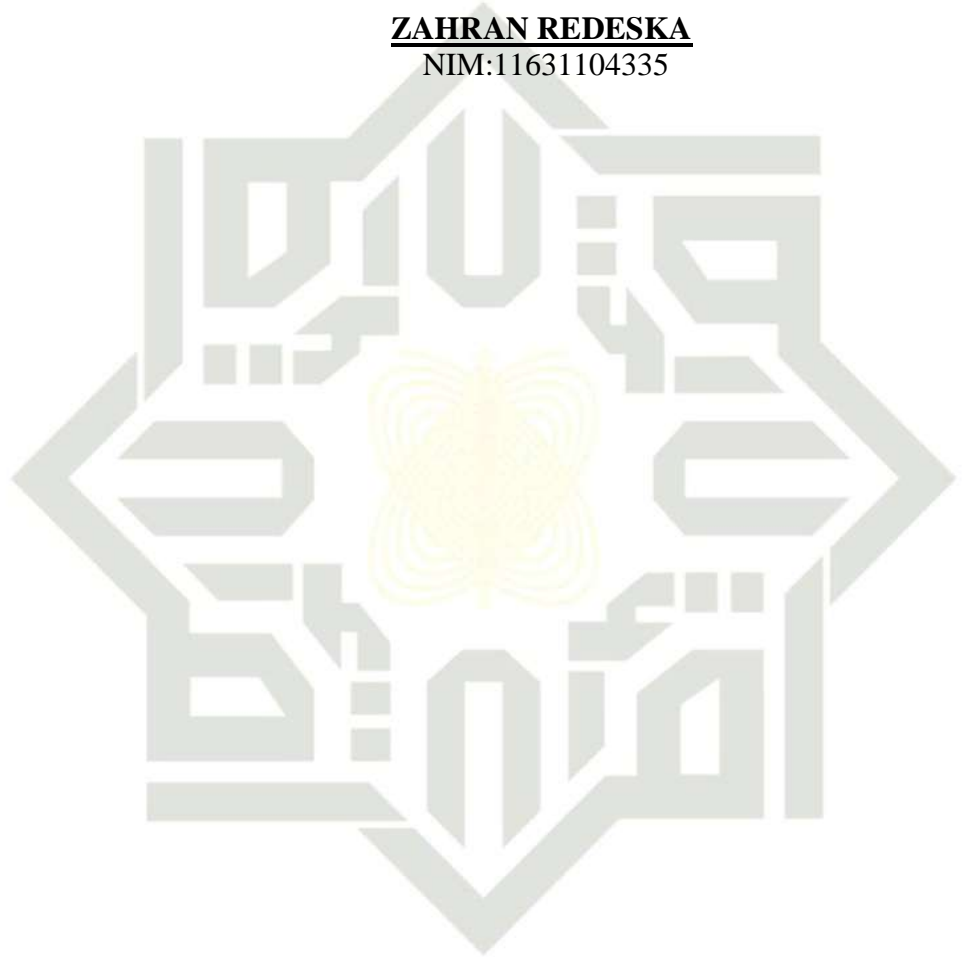
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari berbagai pihak sangatlah diharapkan dan semoga skripsi ini menjadi ilmu yang bermanfaat, Aamiin.

Pekanbaru, 7 Desember 2021
Penulis,

ZAHRA REDESKA

NIM:11631104335



UIN SUSKA RIAU

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ayah dan Ibundaku tercinta, sebagai sosok yang sabar mendampingi dan membentuk, serta mendoakan saya dari kecil sampai dewasa untuk menuntun langkahku, meskipun banyak menerima kekecewaan yang disebabkan oleh tingkahku sendiri, “Terima Kasih Ayah dan Ibu”.
2. Saudara-saudariku tercinta, abang, kakak, dan adekku tersayang, yang selalu mendoakan hingga aku bisa seperti ini, semoga Allah Swt senantiasa melindungi kalian...Aamiin
3. Semua sahabat atau teman seperjuangan Akidah dan Filsafat Islam Angkatan 2016 yang selalu mendampingi selama berproses. Terimakasih atas saran dan motivasi serta nasehatnya, semoga Allah Swt memberikan rahmat dan karunia-Nya...Aamiin
4. Almamaterku Jurusan Akidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau tempat menuntut ilmu, yang di amanahkan untukku. Terimakasih atas segalanya, akan kukenang selalu sampai akhir hayatku.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
NOTA DINAS	
SURAT PERNYATAAN	
MOTO	
KATA PENGANTAR	i
PERSEMBAHAN	iv
DAFTAR ISI	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian dan Kegunaan penelitian	6
D. Alasan Pemilihan Judul.....	6
E. Penegasan Istilah.....	7
BAB II LANDASAN TEORITIS	10
A. Pengertian Ketenangan Jiwa.....	10
B. Teori-teori Ketenangan Jiwa.....	14
C. Penelitian Terdahulu	17
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Metode Penelitian	20
B. Jenis Penelitian.....	20
C. Sumber Data.....	20
D. Teknik Pengumpulan Data.....	21
E. Teknik Analisa Data	21
F. Sistematika Penulisan	21

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV PEMBAHASAN..... 23

- A. Biografi Imam Al-Ghazali..... 23
- B. Karya-karya Al-Ghazali..... 27
- C. Ketenangan Jiwa menurut Al-Ghazali 28
- D. Tingkatan Jiwa..... 39
- E. Konsep Ketenangan Jiwa Al-Ghazali 45
- F. Metode Mencapai Ketenangan Jiwa..... 51
- G. Kekuatan dan Kelemahan Pemikiran Al-Ghazali tentang jiwa .. 56

BAB V PENUTUP..... 58

- A. Kesimpulan..... 58
- B. Saran 59

DAFTAR KEPUSTAKAAN



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Transliteration*), INIS Fellow 1992.

A Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ﺕ	A	ظ	Th
ﺏ	B	ظ	Zh
ﺕ	T	ع	‘
ﺕ	Ts	غ	Gh
ﺝ	J	ف	F
ﺡ	H	ق	Q
ﺦ	Kh	ك	K
ﺩ	D	ل	L
ﺫ	Dz	م	M
ﺭ	R	ن	N
ﺯ	Z	و	W
ﺱ	S	ه	H
ﺶ	Sy	ء	‘
ﺶ	Sh	ي	Y
ﺬ	Dl		

B Vokal, panjang dan diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a” *kasrah* dengan “i,” *dlommah* dengan “u,” sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang = â misalnya قال menjadi qâla

Vokal (i) panjang = î misalnya قيل menjadi qîla



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Vokal (u) panjang = \hat{U} misalnya دون menjadi $\text{d\hat{u}na}$

Khusus bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “i’”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ya' nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya' setelah *fathah* ditulis dengan “aw dan “ay”. Perhatikan contoh berikut :

Diftong (aw) = واو misalnya قول menjadi qawla

Diftong (ay) = يائي misalnya خير menjadi khayrun

Ta marbûthah (ة)

Ta marbûthah ditransliterasikan dengan “t” jika berada diterngah kalimat, tetapi apabila Ta' marbûthah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة للمدرسة menajdi *al-riṣalaṭ li al-mudarrisah*, atau apabila berada ditengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf ilyah*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi raḥmatillah*.

D Kata Sandang dan Lafadh al-Jalâh

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadh jalâlah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan, sebagai contoh:

- a. Al-Imâm al-bukhâriy mengatakan....
- b. Al-Bukhâriy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan....
- c. MasyâAllah kâna wa mâ lam yasya' lam yakun.



KETENANGAN JIWA MENURUT AL-GHAZALI

Email: zahranradeska25@gmail.com

Abstrak: penelitian ini membahas tentang ketenangan jiwa menurut Al-Ghazali. Manusia diciptakan beserta sifat baik dan buruk dalam dirinya. Namun demikian, Allah hanya memerintahkan manusia untuk selalu berbuat baik dan melarang berbuat yang buruk. Hal baik dan buruk akan berpengaruh kepada ketenangan jiwa, maka oleh sebab itu tasawuf hadir sebagai salah satu solusi dalam hal ini. Dalam tasawuf terdapat maqam-maqam sebagai tangga awal untuk mendapatkan kedekatan dengan Allah. Adapun ketenangan jiwa memiliki kaitan dengan perbuatan manusia yang disebut juga dengan akhlak. Al-Ghazali merupakan seorang tokoh tasawuf yang membahas tentang ini. Oleh sebab itu penulis meneliti ketenangan jiwa Al-Ghazali dan mencari bagaimana metode atau memperoleh ketenangan jiwa dalam kerangka pemikirannya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tasawuf dan termasuk dalam jenis penelitian pustaka sebab objek utamanya adalah buku-buku karya Al-Ghazali. Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan maka didapatkan ketenangan jiwa menurut Al-Ghazali ialah jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Di antaranya adalah sifat-sifat syukur, sabar, takut siksa, cinta Tuhan, rela akan hukuman Tuhan, mengharap pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidupnya, dan lain-lain. Disamping itu, jiwa sendiri bersifat abadi, bersifat suci, dan akan mengalami ketenteraman apabila dapat di bersihkan dari dorongan nafsu-nafsu syahwat yang rendah, dan sebaliknya dapat mendekatkan diri pada Tuhan dengan proses *tazkiyatun al-nafs*. Kemudian dapat membentuk sifat yang tertanam dalam jiwa, menimbulkan bermacam-macam perbuatan baik yang dilakukannya nanti dengan gampang dan mudah, tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan, sehingga nantinya akan tercapai ketenangan dalam jiwa yang diharapkan.

Kata kunci: ketenangan, jiwa, tasawuf, Al-Ghazali.

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PEACE OF MIND ACCORDING TO AL-GHAZALI

Email: zahranradeska25@gmail.com

Abstract: This study discusses peace of mind according to Al-Ghazali. Man was created with good and bad qualities in him. However, Allah commands humans to do good and forbids what is bad. Good and bad things will affect peace of mind, therefore sufism is here as a solution in this case. In sufism there are penitential station as the initial steps to get close to Allah. The soul has to do with human actions which is also called morality. Al-Ghazali is a sufism figure who discusses this. Therefore, the author examines Al-Ghazali's peace of mind and how to get peace of mind in his mind. This study uses a qualitative approach with a sufism approach and is included in the type of library because the main object is Al-Ghazali's books. According to Al-Ghazali, the soul that is based on the characteristics that lead to safety and happiness is obtained by the research that the author has done. Among them are the qualities of gratitude, patience, fear of punishment, love of God, willingness to be punished by God, expecting rewards and deeds during his life, and others. In addition, the soul itself is eternal, holy, and will experience peace if it can be revealed from low listful desires, and on the other hand it can draw closer to God through the process of *tazkiyatun al-nafs*. Then it can form the nature that is embedded in the soul, giving rise to various good deeds that will be carried out later easily and easily, without the need for consideration and consideration, so that later it will be achieved in the expected soul.

Keywords: calm, soul, sufism, Al-Ghazali

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



راحة البال حسب الغزالي

لقد خلق الإنسان بصفاته. تتناقش هذه الدراسة راحة البال عند الغزالي: لمخلص ومع ذلك ، فإن الله يأمر البشر دائماً بفعل الخير ، وينهى عن الحسنه والسئنه إن الخير والشر سيؤثران على سلام الروح ، لذا فإن الصوفية هنا .فعل الشر في الصوفية هناك مقام كخطوات أولية للاقتراب من الله .كحل في هذه الحالة الغزالي شخصية .لراحة البال علاقة بالأفعال البشرية التي تسمى أيضاً الأخلاق لذلك يتفحص المؤلف طمأنينة الغزالي ويبحث عن .صوفية تناقش هذا الأمر تستخدم هذه الدراسة المنهج النوعي بمنهج .طرق أو راحة بال في إطار أفكاره التصوف ويدخل في نوع البحث في المكتبات لأن المواد الأساسية هي كتب وبناءً على البحث الذي قام به المؤلف وجد أن راحة البال عند الغزالي .الغزالي الشكر :ومن هذه الصفات .هي روح ملونة بخصائص تؤدي إلى الأمان والسعادة ، والصبر ، والخوف من العقاب ، وحب الله ، والاستعداد لعقاب الله ، والرجاء إلى جانب ذلك ، فإن الروح نفسها .بالثواب ، ومراعاة أعماله في حياته ، وغيرها أبدية ومقدسة ، وستختبر السلام إذا أمكن تطهيرها من دوافع الشهوات المنخفضة ومن ثم يمكن أن .، ومن ناحية أخرى يمكن أن تقترب من الله بعملية تكية النفس تشكل الطبيعة المتأصلة في الروح ، مما يؤدي إلى العديد من الأعمال الصالحة الحاجة إلى التفكير والتفكير ، بحيث التي سيفعلها لاحقاً بسهولة وسهولة ، دون يتحقق السلام المنشود في الروح فيما بعد.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

A Latar Belakang Masalah

Perbincangan tentang jiwa (*al-nafs*) dalam dunia Islam sudah di mulai sejak munculnya pemikir-pemikir Islam di panggung sejarah. Diawali dengan runtuhnya peradaban Yunani Romawi dan adanya gerakan penerjemahan, komentar serta karya orinil yang dilakukan oleh para pemikir Islam terutama pada masa Daulah Abbassiyah, esensi dari pemikiran Yunani diangkat dan diperkaya. Di sisi lain, para filsuf muslim juga terpengaruh oleh pemikiran Yunani dalam membahas *nafs* (jiwa), sehingga kubu filsafat Islam diwakili oleh Ibnu Rusyd terlibat perdebatan akademik berkepanjangan dengan Al-Ghazali dalam kurun waktu lebih dari tujuh abad, *nafs* (jiwa) dibahas di dunia Islam dalam kajian yang bersifat sufistik dan falsafi.¹

Istilah jiwa mengandung suatu konsep yang unik dan selalu menarik untuk dikaji dalam dunia tasawuf. Sejak zaman dahulunya, sampai sekarang berusaha menemukan hakikat kebenaran terutama terkait dengan upaya untuk mewujudkan ketenangan dan kebahagiaan jiwa. Kajian tentang jiwa para pakar berbeda pendapat dan pendekatan, dimana agama menggunakan perspektif wahyu, sedangkan para saintis lebih kepada penggunaan akal. Pembahasan tentang jiwa sudah barang tentu banyak dikaji oleh pakar-pakar intelektual Islam namun juga banyak dibahas dalam kajian Islam jauh sebelum perkembangan tentang jiwa berkembang pada saat ini.

Pada tinjauan umum jiwa dapat disejajarkan dengan roh. Roh diartikan sebagai semangat atau ciri khas sesuatu yang hidup. Dapat diartikan sebagai faktor adanya kehidupan dan dapat diartikan sebagai kesadaran segala apa yang telah, sedang dan akan diperbuat Pada sisi lain dalam pembagian jiwa, jiwa dapat dibagi menjadi 3 (tiga), yaitu: bagian rasional terdapat pada kepala, bagian keberanian dalam dada dan bagian terakhir bagian keinginan yang berada di

¹ Ahmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), h, 139



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bawah sekat rongga badan.² Apabila manusia telah bergerak, kembali jiwa sadar dan secepatnya lebih cepat dari kedipan mata. Apabila di kehendaki Allah untuk mati, dipeganglah (di tahan) jiwa yang keluar itu. Dikatakan pula bahwa apabila manusia sedang bermimpi, jiwa sadar itu keluar dan naik ke atas, jika melihat suatu di dalam tidurnya (mimpi), kembalilah ia dan memberitahukan kepada ruh. Demikianlah hingga pagi ia menyadari bahwa ia telah bermimpi begini dan begitu. Abu Abdillah bin Manaddih berkata: Jiwa adalah jenis yang dijadikan dari tanah dan api, sedangkan ruh adalah dari jenis sinar ruhaniyah. Sebagian ada yang mengatakan bahwa ruh itu adalah unsur Ilahiyah, sedangkan jiwa adalah waktu manusiawiyah.³

Menurut Musavi jika ingin bertambahnya suatu tanggung jawab, maka harus meningkatkan kestabilan dan ketenangan jiwa manusia pun harus bertambah.⁴ Dari pandangan-pandangan para intelektual diatas semuanya membahas teori yang sama yaitu ketentraman dan ketenangan jiwa. Sementara jika kita melihat fenomena masyarakat pada saat sekarang ini banyak orang yang tidak mencapai tujuan hidupnya karena mengalami penyakit depresi, stres dan kegelisahan dalam hatinya.

Secara mendasar dalam konteks ini, Allah telah menciptakan manusia sesuai dengan fitrah yang senantiasa berupaya untuk mendekati diri kepada Allah dan berbuat baik. Namun, berkembangnya zaman yang semakin pesat, manusia akhirnya tergelincir pada hal-hal yang keluar dari fitrahnya misalkan mabuk-mabukan, meminum keras, memakai narkoba untuk menghilangkan rasa depresi dan kegelisahan yang ada pada hati.

Allah SWT menciptakan jiwa manusia beserta sifat baik dan buruknya. Istilah dalam al-Qur'an sifat baik disebut dengan takwa dan sifat buruk disebut dengan *fujur* berupa penentangan, durhaka atau kefasikan.⁵ Tuhan menciptakan langit, menghamparkan bumi dan menyempurnakan kejadian insan. Kemudian diberi-Nya ilham dan petunjuk dalam bentuk kebaikan dan petunjuk. Adapun

² Maftuh Ahnan, *Filsafat Manusia*, (Yogyakarta: CV. Bintang Pelajar, 2013), hlm .25

³ *Ibid.* Hlm. 26-27

⁴ Sayyid Mujtama Musavi Lari, *Psikologi Islam, Diterjemahkan oleh Satrio Pinandito*, (Jakarta: Pustaka Hidayah, 1993) hlm. 25

⁵ Lihat, Hamka, *Tafsir al-Azhar Juz xxx* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), 173-176.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

jalan berbahaya yang akan membawa celaka mesti di jauhi. Setiap orang diberi akal untuk menimbang, diberi kesanggupan menerima ilham dan petunjuk. Dengan demikian, maka berbahagialah orang-orang yang membersihkan jiwa atau hatinya.

Menurut Ali Syaria'ati bahaya yang paling besar yang dihadapi oleh manusia zaman sekarang bukanlah berupa ledakan bom melainkan perubahan fitrah itu sendiri. Unsur kemanusiaan mengalami perubahan yang tidak sesuai dengan kehendak Tuhan dan kehendak alam fitrahnya. Akar permasalahan tersebut muncul akibat dari kebudayaan materi dan alam pikiran humanis antroposentris yang menafikan agama dan Tuhan.⁶

Keadaan tersebutlah yang menimbulkan sifat kecemasan atau ketidaktenangan jiwa seseorang terhadap hidupnya. Perasaan yang sering tidak tenang dan keyakinan yang terkadang maju mundur serta pandangan terhadap sifat Tuhan akan berubah sesuai dengan kondisi emosi pada waktu tertentu. Emosi yang terkadang merasa dekat dengan Tuhan dan seolah-olah ia sedang berdialog dengan Tuhannya dan emosi yang terkadang merasa jauh dari Tuhan sehingga tidak bisa memusatkan pikirannya ketika berdo'a dan sholat. Kondisi emosi dan keimanan yang maju mundur ini merupakan salah satu ciri manusia yang mengalami kegoncangan emosi (jiwa).⁷

Manusia yang selalu cenderung kepada hal yang bersifat material inilah yang meningkatkan emosinya tidak stabil. Begitupun sebaliknya para sufi berpendapat manusia selalu memenuhi kebutuhan hidupnya dengan unsur-unsur materi. Kebahagiaan dan ketenangan manusia mengukurnya dengan harta yang berlimpah hal inilah yang membuat jasmani manusia tidak merasa puas. Dampak yang timbul dari hal di atas akan membuat sifat spiritual manusia akan terasa kosong dan hampa dan mengakibatkan miskinnya spritual karena manusia menjalani hidupnya tidak seimbang.

⁶ Haidar Nahsir, *Agama dan Krisis Kemanusiaan Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997) hlm. 4.

⁷ Umi Kulsum, *Ketenangan Jiwa dalam Keberhasilan Proses Pendidikan Remaja Saannur.ac.id*, hlm. 1.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pandangan agamawan, terkait konteks diatas pentingnya mempelajari iman dan ajaran agama untuk dapat difungsikan sebagai benteng hidup manusia yang bersifat mencegah.⁸ kepercayaan agama yang tinggi akan menimbulkan ketenangan jiwa pada setiap manusia. Orang yang beriman kepada Allah akan melakukan hal-hal yang mendekatkan dirinya dengan Allah Swt, salah satunya membaca Al-Qur'an dapat meneguhkan iman kepada Allah. Sedangkan dalam ilmu psikologi untuk mmenghilangkan jiwa yang gelisah banyak terapi-terapi yang harus dilakukan oleh manusia yang memiliki penyakit hati (jiwa). Namun terapi yang diterapkan oleh manusia tidak selalunya membuahkan hasil yang positif akan tetapi sebaliknya.

Maka perluya ada pendekatan yang signifikan terkait problema-problema yang dihadapi setiap manusia. Yang dimaksud dengan pendekatan tersebut dalam suatu bidang ilmu yaitu ilmu tasawuf yang terdiri dari an-Nasf, ar-ruh, al-qalb, dan as-sirr. Oleh karena itu kajian mengenai psikologi dan tasawuf memiliki kaitan yang sangat kuat.⁹ Salah satu solusi untuk mengubah jiwa yang kotor (durhaka) menjadi jiwa yang suci (takwa) adalah dengan jalan tasawuf. Hal ini senada dengan Ali Mustafa yang memberikan pengertian tasawuf sebagai ilmu untuk mensucikan jiwa, menjernikahkan hati dengan tunduk kepada syariat Allah SWT dan menghiasinya dengan akhlak terpuji agar dapat sampai (*wusul*) kepadanya. Adapun diantara karakteristik utama keilmuan ini terletak pada ajaran tentang *maqamat* atau tahapan-tahapan tertentu yang dilewati seseorang.

Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya sejumlah pandangan dari tokoh-tokoh tasawuf. Sebagaimana dituliskan Harun Nasution, Abu Bakar Muhammad al-Kalabadzi umpamanya, memberikan susunan mengenai *maqamat* dengan urutan *taubat*, *zuhud*, ke kafiran, kerendahan hati, takwa, tawakkal, kerelaan, cinta, dan makrifat. Sementara Abu Nasr al-Sarraj al-Tusi seperti terdapat pada karyanya *al-luma'* susunannya yaitu *taubat*, *wara'*, *zuhud*, ke fakiran, sabar, tawakkal, dan kerendahan hati. Adapun menurut Abu al-Qasim Abd al-Karim al-Qasim, *maqamat* itu adalah *taubat*, *wara'* *zuhud*, tawakal, sabar, dan kerelaan.¹⁰

⁸ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, hlm. 84

⁹ *Ibid*, hlm 86.

¹⁰ Harun Nasution, *Filsafat dan Mistisisme dalam Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 2014), 48



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selain berbagai tokoh di atas, Abu Hamid al-Ghazali memiliki pandangan tidak kalah menarik terkait hal ini. Perspektif al-Ghazali tentang *maqam* dapat dilihat dalam karyanya (*Ihya Ulum ad-Din*) dengan urutan *taubat*, sabar, kefakiran, zuhud, tawakal, cinta, mahrifat, dan kerelaan.¹¹

Dari berbagai *maqam* diatas bahasan tentang ketenangan dirasa sangat berkaitan dengan cara untuk mendapatkan ketengan jiwa perspektif al-Ghazali yang memiliki penjelasan yang kompleks, sebab tidak ditinjau dari satu sisi. Selanjutnya, ketengan jiwa al-Ghazali tampaknya mempunyai keterkaitan yang erat dengan akhlak. Selain bercorak akhlaki, pemikirannya tentang tasawuf dinilai bersifat moderat yang diperkuat dengan fakta bawa dia tidak sama sekali mengesampingkan rasionalitas dan nilai-nilai filosofis.¹² Hal ini ditegaskan dalam *Ihya'*, al-Ghazali dengan jelas menyatakan pentingnya syekh atau pembimbing moral sebagai figur sentral. Figur pembimbing moral atau rohaniah terkait erat dengan inti akhlak tasawuf al-Ghazali. Ia juga menyusun sistematika doktrin tasawuf secara rasional dan filosofis. Mengkaji posisi dan korelasi antara ketenangan jiwa dalam perspektif al-Ghazali berarti berupaya menyingkap tabir dalam permasalahan dewasa ini.

Menurut Al-Ghazali untuk memecahkan problema kehidupan bukan hanya dengan dalil-dalil atau kata-kata tetapi dengan keyakinan yang menepatkan Allah dalam dada manusia.¹³ Dalam dunia sufi jika seseorang ingin menentramkan jiwanya perlu adanya latihan-latihan jiwa dan berusaha untuk membersihkan hatinya dari sifat-sifat yang tercela, serta mengosongkan hatinya dari sifat-sifat keji sehingga melepaskan kehidupan material dunia.

Dalam perspektif sufisme, manusia memiliki tujuh jiwa, atau tujuh aspek dari jiwa yang kompleks masing-masing jiwa tersebut memiliki tingkatan yang berbeda. Para sufisme lebih menekankan pada keseimbangan *balance*. Setiap jiwa memiliki keistimewaan yang berharga dan dalam tasawuf pertumbuhan spiritual yang sejati ialah pertumbuhan seimbang dari keseluruhan individu, termasuk

¹¹ *Ibid.*, 48

¹² Kata moderat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia bermakna selalu menghindari perilaku atau pengungkapan yang ekstrem, kecenderungan kearah dimensi atau jalan tengah. Al-Ghazali selalu ingin mempertemukan syariat dengan mistisme atau bisa dikatakan juga antara fiqh dengan tasawuf.

¹³ Mustafa, *Filsafat Islam* (Jakarta:CV Pustaka Setia, 1997) hlm. 218



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tubuh, pikiran dan spirit (jiwa).¹⁴ Maka Al-Ghazali berpandangan bahwa jiwa pada prinsipnya dapat dikategorikan dalam paradigma filosofis-teologis karena memosisikan jiwa sebagai suatu entitas metafiska-immateri yang berdiri sendiri dengan sifat-sifat dan eksis serta hukum yang ditentukan Tuhan.

Berangkat dari problema diatas, **“Ketenangan Jiwa Menurut Al-Ghazali”** dapat memberikan sekurang-kurangnya memberikan pandangan tentang jiwa dalam memperbaiki tingkah laku dan dapat menempatkan diri secara benar di era modern ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan pokok-pokok permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian yaitu:

1. Apa yang di maksud dengan ketenangan jiwa menurut Al-Ghazali?
2. Bagaimana memperoleh ketenangan jiwa menurut Al-Ghazali?

C. Tujuan Penelitian dan kegunaan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui ketenangan jiwa Al-Ghazali dalam konstelasi pemikiran tasawufnya.

Untuk mengetahui pengaruh dan metode ketenangan jiwa dalam kerangka Al-Ghazali.

Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

Sebagai upaya untuk mengembangkan ilmu, terutama yang berkaitan dengan persoalan-persoalan mendasar kajian ke-Islaman (*Islamic studies*).

Memberikan kontribusi terhadap khazanah keilmuan Islam, khususnya disiplin teologi Islam (akidah) dan tasawuf.

Sebagai bahan pertimbangan bagi mereka yang memiliki ketertarikan terhadap persoalan-persoalan yang berkaitan dengan pembahasan ketenangan jiwa.

¹⁴ Ahmad Mubarak, *Jiwa dalm Al-Qur'an* (Jakarta: Pramadina, 2000) hlm.60



D. Alasan Pemilihan Judul

Melihat banyaknya problema-problema dunia saat ini yang semakin hari semakin menyakkan. Sehingga banyaknya manusia yang memiliki penyakit yang tidak bisa diatasi dengan berbagai sains dan teknologi, maka untuk itu hal yang menjadikan alasan peneliti untuk mengangkat judul penelitian ini yaitu:

Pengambilan judul mengenai ketenangan jiwa menurut Al-Ghazali adalah karena banyaknya manusia yang cenderung memilih kehidupan yang material dibandingkan immateril.

Pemikiran mengenai ketenangan jiwa banyak yang mengakibatkan manusia miskin akan ilmu intelektual dan spiritual.

Al-Ghazali merupakan tokoh sentral dalam tasawuf yang membahas tentang jiwa. Hal ini dibuktikan dengan karyanya *Ihya' Ulum ad-Din*, sebagai buah pemikirannya yang membicarakan persoalan tersebut. Karya besarnya ini sampai sekarang dibaca luas oleh kaum Muslimin, Yahudi, maupun Nasrani. Dengan begitu ia menjadi salah satu tokoh yang berpengaruh di dunia.

E. Penegasan Istilah

Pentingnya kajian ini agar kita mengetahui khazanah intelektual Islam sebagaimana mata rantai pemikiran yang menghubungkan pemikiran masa lalu ke masa kini dan memproyeksikan ke masa depan. Dengan demikian kita dapat mengapresiasi pemikiran dari filosof Islam klasik yang telah membuahkan pemikiran filosofis yang sangat berharga. Di samping itu, kita dapat juga mengadakan improvisasi pemikiran yang sangat mungkin berangkat dari pemikiran yang telah ada. Dalam membangun paradigma kita tidak berangkat dari ruang yang kosong.

Menurut Al-Ghazali bahwa manusia terdiri dari *al-nafs* (jiwa), *al-ruh*, dan *al-jism* (badan). Tiga komposisi ini mempunyai hubungan yang tidak bisa terpisahkan, karena jika salah satu dari tiga komposisi ini tidak ada, maka keberadaan manusia tidak nampak atau dengan kata lain tidak disebut sebagai manusia. Sedangkan aspek-aspek kejiwaan manusia menurut Al-Ghazali terkumpul sekaligus empat dimensi kejiwaan, yaitu dimensi ragawi (*al-jism*),

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dimensi nabati (*al-natiyyah*), dimensi hewani (*al-hayawaniyyun*), dan dimensi insani (*al-insaniyyah*).¹⁵

Pemahaman tentang jiwa secara mitologis dan religius, yang berfokus pada rohani manusia (yaitu yang berhubungan dengan Tuhan), masih bertahan hingga sekarang. Para filsuf cenderung lebih banyak memusatkan wawasan psikologi mereka pada jiwa dari pada rohani atau raga. “ Jiwa”atau “Soul”merupakan sinonim bagi “pikiran” atau “mind” yang mencakup aspek-aspek rohani.¹⁶ Dalam Islam sendiri An-Nafs sendiri diartikan sebagai jiwa atau diri. Namun hakikatnya An-Nafs berkaitan dengan derajat yang paling rendah dan paling tinggi. Maka, An-Nafs sendiri memiliki dua arah, yaitu menuju hawa nafsu dan menuju hakikat manusia (diri manusia).¹⁷

Sedangkan secara bahasa jiwa berasal dari kata *Psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berpikir.¹⁸ Sedangkan dalam bahasa arab jiwa sering disebut dengan *An-Nafs*. Imam Al-Ghazali mengatakan bahwa jiwa adalah manusia-manusia dengan hakikat kejiwaannya. Itulah pribadi dengan zat kejiwaannya.¹⁹ Sedangkan menurut para filosof pengikut Plonitonus (para filsofot Yunani) yang dikutip oleh Abbas Mahmud Al Aqqad dalam Munusia di ungkap dalam Al-Qur’an, bahwa jiwa menurut mereka adalah sinonim dengan gerak hidup yakni kekuatan yang berlainan fisik material, dapat tumbuh beranak, dan berkembang biak tingkat kemauannya lebih beras dari pada benda tanpa nyawa dan lebih kecil dari pada roh, jiwa tidak dapat berpindah dari tempat ia berada.

Dalam istilah psikologi jiwa adalah sesuatu yang tidak bisa dilihat (abstrak) pernyataan-pernyataan yang hanya bisa dipelajari dalam hubungannya yang tampak dengan tubuh, atau gejala-gejala jiwa yang hanya nampak sebagai sesuatu yang misterius. Namun apakah benar jiwa itu sudah ada dalam diri manusia.²⁰ Sedangkan dalam kanca psikologi jiwa, Wasti Soemanto, jiwa adalah kekuatan

¹⁵ Abrori, Hassan. *Ilmu jiwa dalam tasawuf*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), h. 81

¹⁶ Stephen Palmquist, *Fondasi Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005) hlm. 59-60

¹⁷ Zulkifli Bin Muhammad dan Sentot Budi Santoso, *Wujud*, (Solo: CV. Mutiara Kertas, 2008) hlm. 66.

¹⁸ Irwanto, dkk., *Psikologi Umum*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1991) hlm. 3

¹⁹ Imam Al-Ghazali, *Keajaiban Hati*, Terjemah Nur Hicman, *Dari Ajaib Al-Qald*, (Jakarta: Tirta Mas, 1984) hlm. 3.

²⁰ Achmad Mubarak, *Psikologi Dakwah, (Membangun Citra Berfikir dan Merasa)*, (Malang Jakarta Timur: Madani Press Wisma Kalemero, 2014) hlm.1.



yang berasal dari dalam diri yang menjadi pengerak bagi jasad dan tingkah laku manusia. Jiwa yang menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong tingkah laku.²¹

Kemudian yang dimaksud dengan ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan itu sendiri berasal dari kata tenang yang mendapat tambahan ke-an. Tenang berarti diam tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup betapapun keadaan gawat, tidak ribut dan tidak tergesa-gesa.²² Menurut al-Ghazali mengatakan bahwa jiwa adalah suatu yang halus dari manusia, yang mengetahui dan merasa. Jiwa diibaratkan dengan raja. Ketika raja itu berlaku adil, maka adilah semua kekuatan yang ada dalam tubuh manusia.²³ Selanjutnya kata ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan dimana pun berada. Sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan yang membawa kepada frustrasi.²⁴

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

²¹ Wasty Soemanto, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988) hlm. 15.

²² Departemen Agama RI, *Mushaf al-Qur'an Terjemahan* (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2002) hlm. 80

²³ Imam al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qolbi Terj.* Ismail Yakub. Jilid 4 (Jakarta: Tirta Mas 1984) hlm. 3

²⁴ Westy Soewanto, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Bina Aksara, 1988) hlm. 15

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan berasal dari kata “tenang” yang kemudian diberi imbuhan ke- Ketenangan secara etimologi berarti mantap, tidak gusar, yaitu: susasana jiwa yang berada dalam keseimbangan sehingga menyebabkan seorang tidak terburu-buru atau gelisah. Dalam bahasa arab, kata tenang ditunjukkan dengan kata *ath-thuma'ninah* yang artinya ketentraman hati kepada sesuatu dan tidak terguncang atau resah.²⁵

Dalam psikologi, jiwa lebih dihubungkan dengan tingkah laku sehingga yang diselidiki oleh para psikolog adalah perbuatan-perbuatan yang dipandang sebagai gejala-gejala dalam jiwa. Teori-teori baik psikoanalisa, *behaviorisme* maupun *humanisme* memandang jiwa sebagai sesuatu yang berada dibelakang tingkah laku.²⁶

Kata jiwa berasal dari bahasa arab (النفس) atau nafs' yang secara harfiah bisa diterjemahkan sebagai diri atau secara lebih sederhana bisa diterjemahkan dengan jiwa,²⁷ Jiwa ditinjau dari segi bahasa berasal dari bahasa Arab, *Nafsun* (kata mufrad) jama'nya, *anfus* atau *Nufusun* dapat diartikan ruh, nyawa, tubuh dari seseorang, darah, niat, orang dan kehendak,²⁸ Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata jiwa memiliki arti roh manusia (yang ada di tubuh dan menyebabkan seseorang hidup) atau nyawa. Jiwa juga diartikan sebagai seluruh kehidupan batin manusia (yang terjadi dari perasaan, pikiran, angan-angan, dan sebagainya).²⁹ dalam bahasa Inggris disebut soul atau spirit,³⁰ Kata jiwa berasal

²⁵ Umi Kulsum, *jurnal dengan judul ketengan jiwa dalam keberhasilan proses pendidikan remaja*, 2015

²⁶ Irwanto, dkk, *Psikologi Umum*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1991) hlm. 3

²⁷ A.W. Munawwir dan Muhammad Fairuz, *Kamus Al-Munawwir versi Indonesia-Arab*, cet. I, (Surabaya: Pustaka Progressif, 2007), h. 366.

²⁸ Mahmud Yunus, *Kamus Bahasa Arab Indonesia*, (Jakarta: Hidakarya Agung, , 1989), h. 462

²⁹ Departemen Pendidikan Nasional, *KAMUS BESAR BAHASA INDONESIA* Edisi Keempat, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 586

³⁰ John M. Echols, *Kamus Indonesia-Inggris*, cet. III, (Jakarta: Gramedia, 1997), h. 245.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dari bahasa arab (النفس) atau nafs³¹ yang secara harfiah bisa diterjemahkan sebagai diri atau secara lebih sederhana bisa diterjemahkan dengan jiwa. Para filsuf Islam memandang jiwa merupakan sesuatu yang mengandung daya yang terdapat dalam diri manusia.³¹ Pada manusia itu terdapat materi tubuh dan jiwanya. Tubuh dan jiwa itu mempunyai perbedaan.

Sedangkan kalau dalam bahasa arab jiwa berasal dari kata “*An-Nafs*”. Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa jiwa adalah jisim yang sangat halus yang mengetahui dan merasa yakni manusia-manusia dengan hakikat kejiwaannya.³² Jiwa inilah yang merupakan hakikat dari kemanusiaan.

Menurut Wasky Soemanto, jiwa adalah kekuatan dalam diri yang menjadi penggerak bagi jasad dan tingkah laku manusia, jiwa menumbuhkan sikap yang mendorong tingkah laku. Demikian dekatnya fungsi jiwa dengan tingkah laku maka berfungsinya jiwa atau tidak dapat diamati dari tingkah laku yang nampak.³³ Jadi jiwa adalah seluruh aspek ruhani yang dimiliki oleh manusia yang menjadi hakikat dari manusia yang mendorong menjadi sebuah tingkah laku, diantaranya yakni hati, akal pikiran, emosi, dan perasaan.

Ketenangan jiwa merupakan juga kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa, atau kesehatan mental. Karena orang yang jiwanya tenang dan tenteram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

Hal tersebut sesuai dengan pandangan Zakiah Daradjat bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara faktor jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.³⁴

Dari pendapat diatas dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya dan tenang jiwanya adalah orang yang memiliki keseimbangan dan keharmonisan di dalam fungsi-fungsi jiwanya, memiliki kepribadian yang terintegrasi dengan baik, dapat menerima sekaligus menghadapi realita yang ada, mampu memecahkan

³¹ Harun Nasution, *Akal dan Wahyu dalam Islam*, (Jakarta: UI Press, 1983). h. 8

³² Imam Ghazali, *Keajaiban Hat. (terj.)* Nur Hikmah, *dari Ajaib Al-Qalbu*, (Jakarta: Tirta Mas, 1984) hlm. 3

³³ Wasty Soemanto, *Pengantar Psikologi*. (Jakarta: Bina Aksara, 1988) hlm. 15

³⁴ Zakariyah Dharajad, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982) hlm. 13



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

segala kesulitan hidup dengan kepercayaan diri dan keberanian serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori yang berkaitan dengan ketenangan jiwa maka, peneliti mengambil teori dari para ahli psikologi Barat. Seperti Robert Frager yang mengatakan bahwa ketenangan jiwa itu terdiri dari jiwa mineral (ruh maddani), jiwa nabati (ruh nabati), jiwa hewani (ruh heywani), jiwa pribadi (nafsani), jiwa insani (hati spiritual), jiwa rahasia (kesadaran batiniyah), jiwa maha rahasia (sir al-asrar).³⁵

Menurut Frager, Nafs adalah salah satu aspek psikologi yang bermula dari permusuhan kita yang paling buruk tetapi kemudian dapat dikembangkan sebagai alat yang berharga. Dalam pandangan Frager Nafs terdiri dari tujuh tingkatan yang dimulai dari nafsu ammarah dan diakhiri nafsu murni. Pencapaian tersebut harus dilalui dengan tingkatan-tingkatan yang disebut dalam dunia tasawuf yaitu jalan mujahadah latihan atau disiplin rohani (riyadah).³⁶ Dan melihat diri pada diri orang lain.

Psikologi barat hanya menggunakan kemampuan intelektual untuk menemukan akses-akses kejiwaan, sementara psikologi Islam mendekatinya dengan fungsi akal dan keimanan.³⁷ Teori-teori psikologi Islam hanya dapat digali dari al-Qur'an dan Sunnah. Menurut pandangan qurani untuk mengetahui karakteristik manusia dan jiwa yaitu harus melihat pada sang khaliq tentang manusia dan jiwa, kemudian yang kedua dilihat dari pandangan psikologi yang menggunakan alat bantu dalam memahami al-Qur'an.

Selanjutnya frager mengatakan bahwa jiwa memiliki peran dan fungsi masing-masing dalam keseimbangan jiwa, jika kita hanya memperhatikan sebagian dari jiwa dan mengabaikan sebagian lainnya, maka kita akan kehilangan keseimbangan.³⁸ Ilmu jiwa adalah ilmu yang mendasarkan penyelidikan pada ketidak sadaran manusia. Dari ketidak sadaran tersebutlah mempengaruhi kejiwaannya.

³⁵ Frager robert, *Psikologi Sufi* (Jakarta: Serambi, 1999) hlm. 89.

³⁶ *Ibid*, hlm. 96

³⁷ Agus Sujanto, *Psikologi Umum* (Jakarta: Bumi Aksara, 2014) hlm. 16

³⁸ Rober Frager, *Obrolan Sufi* (Jakarta: Zaman, 2014) hlm 1.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jiwa yang tenang (*muthamainah*) adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah ilahiyah Tuhannya. Indikasi jiwa yang tenang pada diri seseorang terlihat dari perilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tepat dan benar. Ia tidak terburut-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif. Akan tetapi ditengah-tengah sikap itu, secara diam-diam ia menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa kejadian dan eksistensi yang terjadi.³⁹

Jadi ketenangan jiwa atau kesehatan mental adalah kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa, karena orang yang jiwanya tenang, tentram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan dalam fungsi-fungsi jiwanya atau orang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dapat berpikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan di dalam hidupnya. Dapat kita pahami bahwa orang yang sehat mentalnya atau tenang jiwanya adalah orang yang memiliki keseimbangan dan keharmonisan di dalam fungsi-fungsi jiwanya. Hal ini dapat menjadikan kepribadian yang berintegritas yang baik, dapat dengan mudah memulihkan macam-macam ketegangan dan konflik-konflik batin secara spontan dan otomatis. Sehingga dengan mudah akan mendapatkan keseimbangan batin dan jiwa.

Dalam dunia sufi *nafs* dimaknai dengan jiwa, karena jiwa merupakan sumber-sumber penyebab timbulnya akhlak tercela dan perilaku yang rendah.⁴⁰ *Nafs* juga bisa dikatakan sebagai subtansi yang terbentuk dari hasil perkawinan ruh-ruh jasad yang memiliki kondisi tubuh dan kondisi eksternal yang ada dalam diri manusia. Jika sesuatu yang ada dalam jiwa manusia bertemu dengan dunia yang eksternal positif, maka akan berkembang secara optimal, namun sebaliknya jika bertemu dengan dunia eksternal negatif, maka yang muncul adalah hawa nafsu.

Sikap *nafs* yang paling mencolok adalah nafsunya, yang terbesar seluruh tubuh manusia dan semua indra dapat terpengaruh. Berkaitan dengan daya tarik

³⁹ Bakran Adz-Dzaky, HM Hamdani, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Jogyakarta: PT Fajar Pustaka Baru, 2006) hlm. 458

⁴⁰ Annajar, Amin, *Psikologi Sufistik Dalam Kehidupan Modern* (Bandung: Mizan Media Utama, 2004) hlm. 6



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

nafsu memiliki bentuk yang beraneka ragam seperti nafsu seksual dan nafsu akan kemewahan. Nafsu merupakan komponen dalam diri manusia yang memiliki kekuatan untuk mendorong melakukan sesuatu (*al-syahwat*) dan menghindari diri untuk melakukan sesuatu (*al-ghadha*). *nafs* yang cenderung memiliki sifat buruk ini harus dirubah menuju perilaku-perilaku yang baik.⁴¹

Penyebab kerusakan jiwa itu sendiri terdiri dari enam tingkatan yang dikatakan oleh Dzun al-Misri diantaranya ialah, lemahnya niat untuk beramal, mengadaikan badan untuk syahwat, agan-agan yang muluk-muluk, mengutamakan ridha makhluk daripada ridha Allah, mengikuti hawa nafsu dan menghempaskan sunnah, dan menjadikan sedikit kekeluhan ulama sebagai hujah untuk dirinya dan menyembunyikan perilaku baik mereka yang begitu banyak.⁴²

Manusia adalah makhluk yang kosmis yang sangat penting karena dilengkapi dengan semua pembawaan dan syarat-syarat yang diperlukan. Manusia mempunyai kelebihan yang luar biasa. Kelebihan itu adalah karunia akal dan jiwa, akal itu untuk manusia berpikir tetapi jiwa untuk dia bisa menggerakkan kehendak dan segala keinginan yang sudah terpatri. Dalam pribadi jiwa manusia sudah ada sifat binatang yang sudah tercermin didalam kebutuhan biologis dan harus terpenuhi guna menjaga kelestarian manusia dan sifat-sifat malaikat yang hadir dan kecenderungan ruh untuk mengenal Allah, beriman dan selalu bertasbih kepadanya.⁴³

B. Teori-teori Ketenangan Jiwa

Terkait teori mengenai ketenangan jiwa penulis mengambil dua teori dari para filsuf dan tasawuf seperti Ibn Arabi dan Leibniz sebagai berikut:

1. Ibn Arabi

Ibn Arabi yang dikenal dengan dengan pembahasannya mengenai manusia. Salah satunya mengenai jiwa yang ada dalam diri manusia, terlepas dari pengalaman menifestesinya dengan sang Muklak sehingga barangkali ia

⁴¹ Abdul Mujid, *Fitrah dan Kepribadian Islam: Sebuah Pendekatan Psikologi* (Jakarta: Darul Fatah, 1999) hlm. 153

⁴² Adz Dzaky, Hamdani Bakram, *Konseling dan Psikoterapi Islami* (Yogyakarta: Putaka Fajar, 2001) hlm. 206.

⁴³ Muhammad Ustman, *Ilmu Jiwa Dalam al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006) hlm.



membahas dan mengulas tentang jiwa manusia. Karena manusia termasuk sesuatu yang unik dan sangat penting untuk dikaji. Pembicaraan Ibn Arabi tentang ruh dan juga jiwa tidak dapat dipisahkan dari pembicaraannya mengenai Ruh Illahi dalam kisah penciptaan adam dalam al-Qur'an.

Ibn Arabi yang merupakan seorang filsuf mengarahkan bahwa jiwa-jiwa partikular itu adalah modes, ragam dari semua jiwa atau alasan universal, tetapi bukan dalam pengertian bahwa mereka itu merupakan bagian-bagian dari keseluruhan. Sebagaimana Platonius mengatakan bahwa mustahil jika membicarakan bagian-bagian dari sebuah jiwa, oleh karena bagian-bagian mempunyai sebuah makna hanya dalam kaitannya dengan magnitudes (besaran-besaran), dan jiwa tidak mempunyai magnitudes. Apa yang mengadakan esensi tunggal yakni hubungan-hubungan subyektif.

Selain dari pada itu jiwa juga tidak dapat dipilah-pilah, jiwa bukan lagi merupakan bagian-bagian dari jiwa universal dari keadaan-keadaan mental yang merupakan bagian-bagian dari pikiran (mind).⁴⁴ pandangan Ibn Arabi terkait tentang jiwa memiliki tiga unsur yang terdapat dalam diri manusia yang disebut tubuh (jiwa), soul dan ruh (spirit). Sedangkan al-Hallaj memberikan pandangan tentang jiwa bahwa jiwa sebagai komponen dari dua sifat manusia. Ibn Arabi menggunakan istilah "jiwa" tanpa kualifikasi yang maksudnya jiwa rasional atau jiwa vegetatif.

Menurutnya jiwa vegetatif adalah untuk mencari makanan dan mengasimilasikannya menjadi organism. Jiwa tersebut memiliki empat kekuatan diantaranya penarik, penahan retensi, pencernaan, pengusiran. Hal tersebut dilakukan oleh manusia untuk kelangsungan hidupnya terlepas dari kebutuhan fisiologisnya maupun kehidupan untuk berinteraksi dengan lingkungan. Tanpa keempat kekuatan tersebut manusia tidak mampu memanifestasikan kehidupannya pada alam karena pada hakikatnya manusia membutuhkan empat kekuatan tersebut.⁴⁵

⁴⁴ Ibn Arabi, *Al-Futuht al-Makkiyyah*. Terj. Ahmad Syams al-Din (Beirut: Dar al-Kutub Ilmiyyah, 2006) hlm. 88

⁴⁵ A.E Afifi, *Filsafat Mistis Ibn Arabi*, Terj. Sjahir mawi dan Nandi Rahman (Jakarta: Gaya Media Pratama 1995) hlm. 293

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selanjutnya jiwa hewan menurut Ibn Arabi dipandang sebagai upaya yang sangat halus yang berada dalam hati (hati fisik). Dimana jiwa tersebut bertugas dalam tubuh seperti panca indera, penglihatan, pendengaran, penciuman, bergerak dan dorongan. Sedangkan yang dimaksud dengan jiwa rasional menurut Ibn Arabi adalah ruh murni. Yang dasarnya kognisi dilahirkan murni dan bebas terlepas dari dosa, yang disebut dengan berdosa apa yang diakibatkan oleh konflik yang ditimbulkan diantara jiwa rasional dengan tubuh manusia. Jiwa rasional tidak dapat hancur akan tetapi abadi tanpa akhir, namu Ibn Arabi tidak mempercayai ke materialan yang tidak hancur dari jiwa tersebut.⁴⁶

Dapatlah kita simpulkan bahwa ketiga jiwa tersebut pada akhirnya adalah tubuh itu sendiri. Dari pemaparan teori yang di ungkapkan oleh Ibn Arabi tidak akan lepas dari ketiga unsur jiwa tersebut, karena manusia dengan kebutuhan jiwanya mampu memahami kehidupan akan kebutuhannya sendiri. Dengan unsur jiwa tersebut manusia juga mampu meningkatkan kebutuhan spiritualitasnya, karena bagaimana pun manusia pada intinya ingin mencapai ketenangan dan jiwa yang sehat dalam hidup individualitas.

2. Leibniz tentang Jiwa

Jiwa, kata Leibniz⁴⁷ mempunyai gagasan atau ide tentang dirinya sendiri sebagai monade pusat dan juga mempunyai gagasan tentang monade-monade yang mengelilinginya. Hal itu mengakibatkan, bahwa dalam pemikirannya terwujudlah kesatuan manusia.

Sama halnya dengan monade-monade yang lain, monade jiwa adalah tertutup, tanpa jendela, sehingga tiada sesuatu pu yang dapat memasukinya dari luar. Tetapi jiwa suatu mikrokosmos, suatu jagat keil, yang memantulkan jagat raya. Isi pengetahuannya tentang jagat raya bukan didapatkan dari luar dirinya. Isi pengetahuan itu telah ada di dalam dirinya sendiri sebagai bawaan, dalam bentuk gagasan atau ide yang belum sadar, tetapi yang dapat dijadikan sadar oleh karya

⁴⁶ *Ibid*, hlm. 294

⁴⁷ Seorang filosof Jerman, matematikawan, fisikawan, dan sejarawan. Lama menjadi pegawai pemerintahan, menjadi atase, pembantu pejabat tinggi Negara pusat. Dialah Gottfried Eilhelm von Leibniz yang dilahirkan pada tahun 1646 M dan meninggal pada tahun 1716 M. Metafisiknya adalah ide tentang substansi yang dikembangkan dalam konsep. Lihat buku Atang Abubala Hakim, dan Beni Ahmad Saebani, *Filsafat Umum Dari Mitologi Sampai Teofilosofi*, (Bandung, Pustaka setia, 2008), h. 259



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

imanan jiwa itu sendiri, yaitu karena keselarasan yang ditentukan sebelumnya. Jadi pengenalan atau pengetahuan adalah akibat kekuatan sendiri.⁴⁸

Dan tentang alam semesta merupakan sebuah karya yang harmonis mengenai monade yang terpisah. Semua substansi mental adalah sebagai aktivitas yang independen, yang secara esensial bersifat individual, tetapi bekerja dalam keselarasan. Jiwa dan raga adalah seperti dua arloji yang terpisah, mula-mula diputar dan dimulai oleh Tuhan, tetapi secara mutlak satu sama lain bergerak secara selaras, harmonis. Dua arloji tersebut selalu menunjukkan waktu tanpa saling mengganggu. Teori ini memberi jasa besar yang membawa kejelasan ke dalam argumentasi dan memungkinkan untuk dapat dilaksanakan. Bahwa keseluruhan alam semesta merupakan sesuatu ekspansi dan yang Nyata tanpa dengan membaginya ke dalam “monade- monade” atau individu-individu yang terpisah, melainkan dengan memberikan prinsip hidup sebagai penuntun pada setiap manifestasi dan realitas. Apa saja yang nampak, baik secara fisik maupun mental, merupakan bagian substansi atau yang-nampak dari eksistensi sebuah makhluk. Dan apa saja yang menuntut, mengatur dan menyempurnakannya, merupakan bagian yang-tersembunyi yang disertai dengan prinsip-hidupnya.⁴⁹

C. Penelitian Terdahulu

Penulisan terhadap karya tulis lainnya yang membahas tentang penelitian ketentraman jiwa diantaranya:

Kemudian karya ilmiah dalam bentuk jurnal yang ditulis oleh Abd Syukur yang berjudul “Metode Ketenangan Jiwa Suatu Perbandingan antara al-Ghazali dan Sigmud Freud,” jurnal ini membahas kajian komparatif mengenai metode ketenangan jiwa yang di kemukakan oleh al-ghazali dan Sigmud Freud yang mana kedua tokoh tersebut lebih mengutamakan metode klasik dan modern dalam menerapkan ketenangan jiwa.⁵⁰

Selanjutnya karya ilmiah dalam bentuk jurnal yang ditulis oleh Idrus H. Anam yang berjudul “Ketentraman Jiwa Dalam Perspektif Al-Ghazali”. Jurnal

⁴⁸ Harun Hadiwijono, Sari Sejarah Filsafat Barat 2, (Yogyakarta: Kanisius, 1980), h. 43

⁴⁹ H. G. Sarwar, *Filsafat Al-Qur'an*, (Jakarta: RAJAWALI PERS, 1991), h. 147

⁵⁰ Abd Syukur, “Metode Ketenangan Jiwa Suatu Perbandingan antara al-Ghazali dan Sigmud Freud,” dalam *Jurnal Islamica* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel, Vol. 1. No. 2, 2007) hlm. 169



ini membahas tentang bagi seorang sufi Al-Ghazali untuk mencapai suatu kebahagiaan dan ketenangan jiwa perlu adanya tingkatan-tingkatan yang harus dilalui setiap manusia yang dalam ilmu tasawuf disebut dengan maqam, diantara maqam tersebut ialah Taubat, Zuhud, Takawal, Ridha, Qona'ah dan sebagainya.⁵¹

Karya ilmiah dalam jurnal yang ditulis oleh Rovi Husaini yang berjudul "Hati, Diri dan Jiwa (Ruh)". Jurnal ini berisi tentang perspektif sufisme bahwa manusia terdiri dari tujuh tingkatan jiwa hal itu memiliki evolusi yang berbeda-beda. Para intelektual sufi menekankan bahwa jiwa perlu adanya suatu keseimbangan karena setiap jiwa tersebut memiliki sesuatu yang istimewa.⁵²

Kemudian dalam jurnal yang ditulis oleh Abd Jalaluddin yang berjudul "Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Din Al-Razi Dalam Tafsir Mafatih Al-Ghayb. Jurnal ini berisi tentang ketenangan jiwa ditinjau dari pandangan Ar-Razi tentang permasalahan psikologi yang banyak dialami masyarakat di zaman modern saat ini. Menurut Ar-Razi penyebab dari depresi tersebut diakibatkan dengan adanya rasa khauf, hazn, hulu', hubbun AL-Dunya, Hasad AL-Tafakhur.⁵³

Kemudian karya ilmiah dalam bentuk Skripsi yang ditulis oleh Nayla Ni'matul Rizkiyah yang berjudul "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi" skripsi ini membahas tentang bagaimana Al-Qusyairi mendeskripsikan ketenangan jiwa sebagai karakter sufistik yang ia alami. Menurutnya salah satu karakter sufistik yang menjadi landasan ketenangan jiwa adalah mengatasi kegoncangan emosi yang dialami setiap seseorang.⁵⁴

Selanjutnya karya Ilmiah dalam bentuk Skripsi yang ditulis oleh Rovi Rakna Sari yang berjudul "Tingkatan Jiwa Prespektif Psikologi Studi Pemikiran Robert Frager," skripsi ini membahas mengenai pemikiran Robert Frager terkait psikologi manusia yang terdiri dari tiga unsur yaitu hati, ruh, dan jiwa.⁵⁵

⁵¹ Idrus. H. Ahmad, "Ketentraman Jiwa dalam Prespektif al-Ghazali," dalam *Jurnal Substantia*, (Bandah Aceh: IAIN Ar-Raniry, Vol. 12, No. 1, 2011) hlm. 116.

⁵² Rovi Husaini, "Hati, Diri dan Jiwa," dalam *Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, (Bandung: Universitas Bandung, 2017) hlm. 62.

⁵³ Abd Jalaluddin, "Ketenangan Jiwa Menurut FAKHR AL-DIN AL-RAZI TAFSIR MAFATHI AL-GHAYB," dalam *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, (Jakarta: Sekolah Tinggi Filsafat Islam Sadra, Vol. 3, No. 1, 2018) hlm. 36.

⁵⁴ Nayla Ni'matul Rizkiyah, "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi," *Skripsi SI* Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta 2018

⁵⁵ Rovi Rakna Sari, "Tingkatan Jiwa Prespektif Psikologi Sufi Pemikiran Robert Frager," *Skripsi SI* Bengkulu: Universitas Agama Islam Negeri, Bengkulu 2018

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

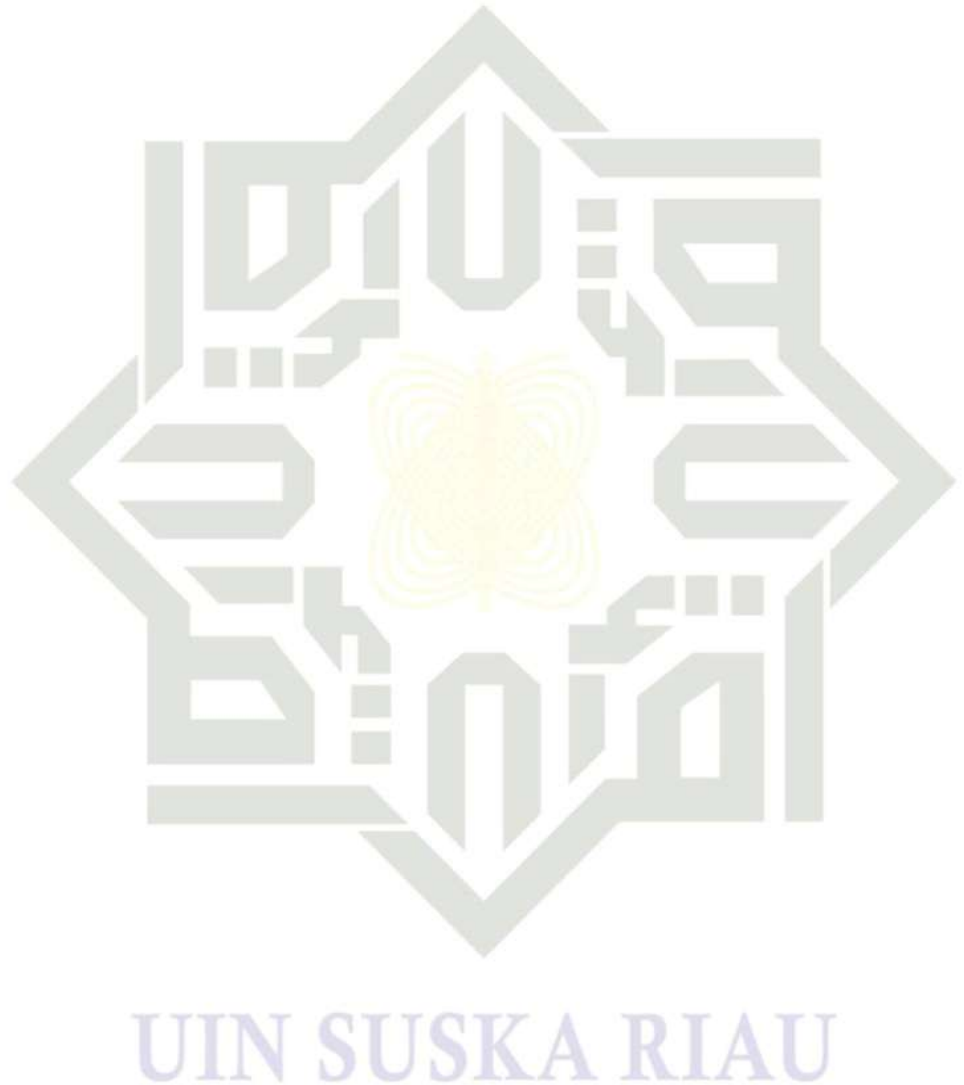
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Thariq Kam Riau

Selanjutnya karya ilmiah dalam bentuk jurnal yang ditulis oleh Subhan El Hafis yang berjudul “Tawaran Konsep Jiwa menurut HAMKA: Kajian psikologi Islami”. Jurnal tersebut berisi tentang pandangan Hamka terkait kebahagiaan dan ketenangan jiwa dilihat dari aspek perspektif Islam.⁵⁶



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



⁵⁶ Subhan El Hafis, “ Tawaran Konsep Jiwa Menurut Hamka:Kajian Psikologi Islam,” dalam *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi* Vol. 5, No. 1, 2019. Hlm. 45



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian pemikiran tokoh ini adalah kualitatif yang menjadikan perpustakaan (buku) sebagai sumber rujukan. Penelitian ini menggunakan pendekatan tasawuf. Adapun metode yang digunakan dalam pendekatan ini yaitu metode deskriptif dengan maksud untuk menggambarkan keadaan (objek yang diteliti) secara apa adanya dan kontekstual sebagaimana yang terjadi ketika penelitian ini dilangsungkan.⁵⁷ Secara umum bisa dikatakan tujuan dari pendekatan ini adalah menjelaskan karakter, sebab, hasil, implikasi dan lain-lain dari sesuatu secara tepat dengan memahami dan menyatakan detail-detailnya yang relevan, jelas, serta sesuai data dan informasi yang tersedia.⁵⁸

B. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk pada penelitian pustaka (library research),⁵⁹ penelitian yang objek utamanya adalah buku-buku karya dari al-Ghazali serta buku-buku dan literatur lainnya yang berkenaan dengan pokok pembahasan dalam tulisan ini. Oleh sebab itu. Jelaslah bahwa penelitian ini adalah kualitatif deskriptif.

C. Sumber Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua sumber, seperti yang lazim diketahui, sumber data yang digunakan dalam penelitian pustaka ada yang bersifat primer dan sekunder.⁶⁰ Data primer adalah bahan pustaka yang dijadikan rujukan utama dalam penelitian ini yaitu buku-buku yang berkaitan dengan karya-karya

⁵⁷ Ibrahim, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Panduan penelitian beserta contoh proposal kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2015), 182.

⁵⁸ Iskandar Arnel, *Pedoman Karya Ilmiah*, (Pekanbaru: Fakultas Ushuluddin, 2015), 71.

⁵⁹ *Ibid.*, 72.

⁶⁰ Winamo Ahmad, *Dasar dan Teknik Research* (Bandung: Tarsito, 1978) h. 125



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

al-Ghazali yang bersangkutan dan memiliki hubungan dengan penelitian ini, yaitu Ihya Ulum al-Din dan metode menaklukkan ketenangan jiwa. Sedangkan data sekunder merupakan data yang bersifat membantu dan menunjang dalam melengkapi dan memperkuat serta memberikan penjelasan. Mengenai sumber sekunder penelitian ini diantaranya adalah buku yang ditulis oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyah, Ibnu Miskawaih, Harun Nasution, Hamka, dan buku-buku dari tokoh yang ditulis Haidar Bagir, Arnold Jond Winsinck, Sayyid Mujtama Musavi Lari, Haidar Nahsir, Umi Kulsum, dan lain-lain.

D. Teknik Pengumpulan Data

Langkah awal yang ditempuh guna memperoleh data yang valid adalah dengan mengumpulkan berbagai sumber yang berkaitan dengan al-Ghazali, terutama mengenai ketenangan jiwa menurut al-Ghazali. Kemudian data yang telah terkumpul ditelaah dan diteliti untuk diklarifikasi sesuai dengan keperluan pembahasan ini yang selanjutnya disusun secara sistematis, sehingga menjadi suatu kerangka yang jelas dan mudah dipahami.

E. Teknik Analisa Data

Dalam menganalisa data penulis, menggunakan teknik konten Analisis yang dimaksud dengan konten Analisis yaitu menganalisa isi yang terdapat di dalam sebuah objek pembahasan penelitian terkait mengenai ketenangan jiwa al-Ghazali. Sedangkan metode pendekatan dalam penelitian ini penulis menggunakan metode pendekatan Tasawuf. Sedangkan metode dalam analisis penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif yaitu menguraikan secara teratur ide pemikiran al-Ghazali mengenai ketenangan jiwa dibahas sebagaimana adanya, setelah itu penulis menganalisa melalui pandangan-pandangan tokoh-tokoh lain.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pembaca dalam memahami isi penelitian proposal ini, maka dibawah penulisan lampirkan sistematika penulisannya yang terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian awal, bagaian isi dan bagian akhir. Bagaian awal terdiri dari sampul, lembar berlogo halaman judul, halaman persetujuan pembimbing,



halaman pengesahan, halaman pernyataan, halaman motto dan persembahan, halaman kata pengantar, halaman abstrak, dan halaman daftar isi. Bagian inti atau isi dalam penelitian proposal ini, penulis menyusun kedalam lima bab yang rinciannya sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan, pada bab ini penulis akan membahas mengenai Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian Alasan Pemilihan Judul, Penegasan Istilah dan Sistematika Penulisan.

Bab II: Landasan Teoritis, pada bab ini penulis akan membahas mengenai Teori-teori yang terkait dengan judul penelitian dan penelitian terdahulu.

Bab III: metodologi Penelitian, pada bab ini penulis akan membahas mengenai metode dan pendekatan ilmiah, Jenis Penelitian, Sumber Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, dan Teknik Analisa Data.

Bab IV: Pembahasan dan Data, pada bab ini penulis akan membahas mengenai Riwayat al-Ghazali, Karya-karya al-Ghazali, Pemikiran, ketenangan jiwa menurut al-Ghazali, dan tingkatan ketenangan jiwa Menurut al-Ghazali, kemudian aspek analisa yang akan dikaji.

Bab V: Penutup, pada bab ini berisi Kesimpulan dan Saran

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Menurut Imam Al-Ghazali jiwa yang tenang ialah jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Di antaranya adalah sifat-sifat syukur, sabar, takut siksa, cinta Tuhan, rela akan hukuman Tuhan, mengharapkan pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidupnya, dan lain-lain. Kemudian jiwa itu sendiri bersifat abadi, bersifat suci, dan akan mengalami ketenteraman apabila dapat di bersihkan dari dorongan nafsu-nafsu syahwat yang rendah, dan sebaliknya dapat mendekatkan diri pada Tuhan dengan proses *tazkiyatun al-nafs*. Metode ketenangan jiwa yang dicanangkan Al-Ghazali bernuansa spiritual-intuitif berupa seperangkat olah batin dengan kombinasi antara dimensi fikir dan rasa (*dhawq*). Untuk menciptakan suasana batin yang tenang dalam kehidupan seseorang diperlukan adanya pegangan, pedoman dan tempat sandaran yang kokoh. Agar hidupnya aman dan tenang hatinya, ketika berbuat salah cepat bertaubat untuk kembali kepada kebenaran Tuhannya. Supaya hidupnya tenang dan hatinya aman jangan terlalu mengejar dunia (hidup zuhud). Untuk terjaga dan terpelihara hati dari noda-noda dosa dan hati hitam diperlukan kewara'an pribadinya. Dari pemikiran al-Ghazali, menurutnya ketenangan jiwa terdiri dari kekokohan aqidah, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak yang mulia, terbinanya adab yang baik dalam hubungan sosial, dan tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat.
2. Kemudian dalam metode untuk mencapai ketenangan jiwa menurut al-Ghazali ada tiga komponen yaitu, *mujahadah*, *riyadhah*, *tazkiyatun an-nafs*. Agar hatinya aman dan tenang bertawakal selalu kepada Allah. Bersikap ridhalah kita selalu dalam menjalani kehidupan. Akhirnya dapat disimpulkan bahwa untuk membuat hati yang tenteram atau jiwa yang

tenang, sebaiknya kita semua memasuki maqam-maqam yang telah disebutkan di atas. Semoga kita bahagia hidup di dunia dan akhirat kelak.

B. Saran

Setelah penulis meneliti tentang ketenangan jiwa perspektif al-Ghazali, terdapat beberapa saran yang berkenaan dengan penulisan skripsi ini. Sebagai manusia kita tidak terlepas dari perbuatan (akhlak) buruk yang bisa menjadi penyebab akan terjerumusnya ke dalam dosa. Sehingga kecemasan akan sesuatu terasa dalam diri yang menimbulkan gangguan ketenangan jiwa tersebut. Oleh sebab itu seperti yang dikatakan al-Ghazali, bahwa kembali bersihkan diri dengan cara pendekatan *takiyatun nafs* salah satunya tobat secara terus menerus dan dalam setiap keadaan. Bila dalam penelitian ini penulis mencari ketenangan jiwa berdasarkan konsepnya al-Ghazali, maka penulis menyarankan untuk peneliti selanjutnya meneliti perbandingan ketenangan jiwa antara dua tokoh Islam dan barat. Sebagai contoh ketenangan jiwa Buya Hamka dan Robert Frager.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdul Aziz, *Ekonomi Sufistik Model al-Ghazali: Telaah Analitik terhadap Pemikiran Ekonomi al-Ghazali*, Bandung: Alfabeta, 2011
- Abd. Moqsith Ghazali, “Corak tasawuf al-Ghazali dan relevansinya dalam konteks sekarang”, dalam jurnal al-Tahrir, Vol.13, No.1, 2013.
- Abd. Ghofur, “Karakteristik dan Pengaruh tasawuf al-Ghazali”, dalam jurnal Ushuluddin, Vol. 5, No. 1, 2002.
- Abu Hamid Al-Ghazali, *Kerancuan Filsafat, Tahafut al-Falasifah*, Trj, Achmad Maimun, cet ke I Yogyakarta, Penerbit Islmaika, 2003.
- Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *Ihya’ ‘Ulumuddin*, terj, H. Moh Zuhri dkk, Terjemah Ihya’ ‘Ulumuddin, jilid IV, Semarang: Asy Syifa’, 2003.
- Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *al-Munqiz Min al-Ḍalāl*, Kairo: Silsilah al- Ṣaqafah al-Islāmiyah, 1961.
- Abd Jalaluddin, “Ketenangan Jiwa Menurut Fakh Al-Din Al-Razi dalam Tafsir Mafatih al-Ghayb,” dalam *Journal Al-Bayan Studi Al-Qur’an dan Tafsir*, Vol 3, 2018.
- Abu al-Wafa al-Ghanimi Al-Taftazani, *Sufi dari Zaman ke Zaman: Suatu Pengantar tentang Tasawuf Terj. Dari Bahasa Arab oleh Ahmad Rofi’ Utsmani*, Bandung: Pustaka, 2003.
- Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf Dan Karakter Mulia*, Jakarta: Rajawali Pers, 2013.
- Abu Laits as-Samarqandi, *Tanbihul Ghofilin*, Terj. dari bahasa Arab Oleh Abu Imam Taqyuddin, Surabaya: Mutiara Ilmu, 2009.
- Al-Kalābāzī, al-Ta’arruf Li Maḏhab Ahl al-Taṣawwuf, Kairo: Maktabah al-Kulliyat al-Azhariyah, 1988.
- Ahmad Mubarak, *Psikologi Qur’ani*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001
- Akhyar, *Akhlaq*, Pekanbaru: Lppm Uin Suska Riau, 2014.
- Al al-Jumbulati Abdul Futuh at-Tuwaanisi, *Perbandingan Pendidikan Islam*, Terj. Dari Bahasa Arab oleh M. Arifin, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1994.
- Al-Mustafa, *Akhlaq Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2010.
- Al-Usman, “Peran Tobat Dalam Membina Kesehatan Mental”, Skripsi S1 Yang Dipublikasikan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2003.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Amin Abdullah, *Antara al-Ghazali dan Kant: Filsafat Etika Islam*, Terj. dari Bahasa Inggris Oleh Hamzah "The Idea of Universality of Ethical Norms in Ghazali and Kant, Cet. Ke-2, Bandung: Mizan, 2002.
- Aprilinda Martinondang Harahap, "*Solusi Penghapusan Dosa: Konsep Taubat dalam Pandangan Teologi Islam*", dalam Artikel yang dipublikasikan berbentuk pdf.
- Artafie Abduh, *Corak Tasawuf Abdurrahman Shiddiq dalam Syair-Syairnya (1857-1939 M)*, Pekanbaru: Susqa Press, 2000.
- A. Saefuddin, *Percikan Pemikiran Imam al-Ghazali*, Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- Asmaran As, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002.
- Barmawie Umary, *Materia Akhlak*, Solo: Ramadhani, 1993.
- Bimo Walgito., *Pengantar Psikologi Umum*, cet ke III., Yogyakarta: Andi Offset, 1993
- Burhanuddin Salam, *FILSAFAT MANUSIA (Antropologi Metaisika)*, Jakarta: BINA AKSARA, 1988
- Darul Mahmadah, "*Pemikiran Hamka tentang Taubat dalam al-Qur'an: Studi Tafsir al-Azhar Karya Hamka*", dalam Jurnal al-Fath Vol.II No. 02, 2017.
- Daradjat, Zakiah. *Kebahagiaan*. Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 1990.
- _____. *Kesehatan Mental*, cet. 9., Jakarta: Gunung Agung, 1982.
- _____. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. cet. IV. Jakarta: Bulan Bintang, 1982.
- Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Terjemahan*. Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2002.
- Djumir, Mohammad. *Tauhid Dan Ma'rifat, Titian Menuju Surga Firdaus*. Jogjakarta: Mida Pustaka, 2011.
- Hardar Nahsir, *Agama dan Krisis Kemanusiaan Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997.
- Hamka, *Tafsir al-Azhar Juz xxx*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982.
- Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Cet.III; Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001
- Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qolbi* Terj. Ismail Yakub. Jilid 4. Jakarta: Tirta Mas. 1984.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lorens Bagus, *Kamus Filsafat - Ed. I*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1996

Maftuh Ahnan, *Filsafat Manusia*, Yogyakarta: CV. Bintang Pelajar, 2013

Muhammad Fu'ad 'Abdul Baqi, *Mu'jam al-Mufahrash Lialfazhil Qur'an al-Karim*, Beirut: Darul Fikr, 1994

Muhammad Fauqi Hajjaj, *Tasawuf Islam Dan Akhlak*, Terj. Dari Bahasa Arab Oleh Kamran As'at Irsyadi Dan Fakhri Ghazali, Jakarta: Amzah, 2013.

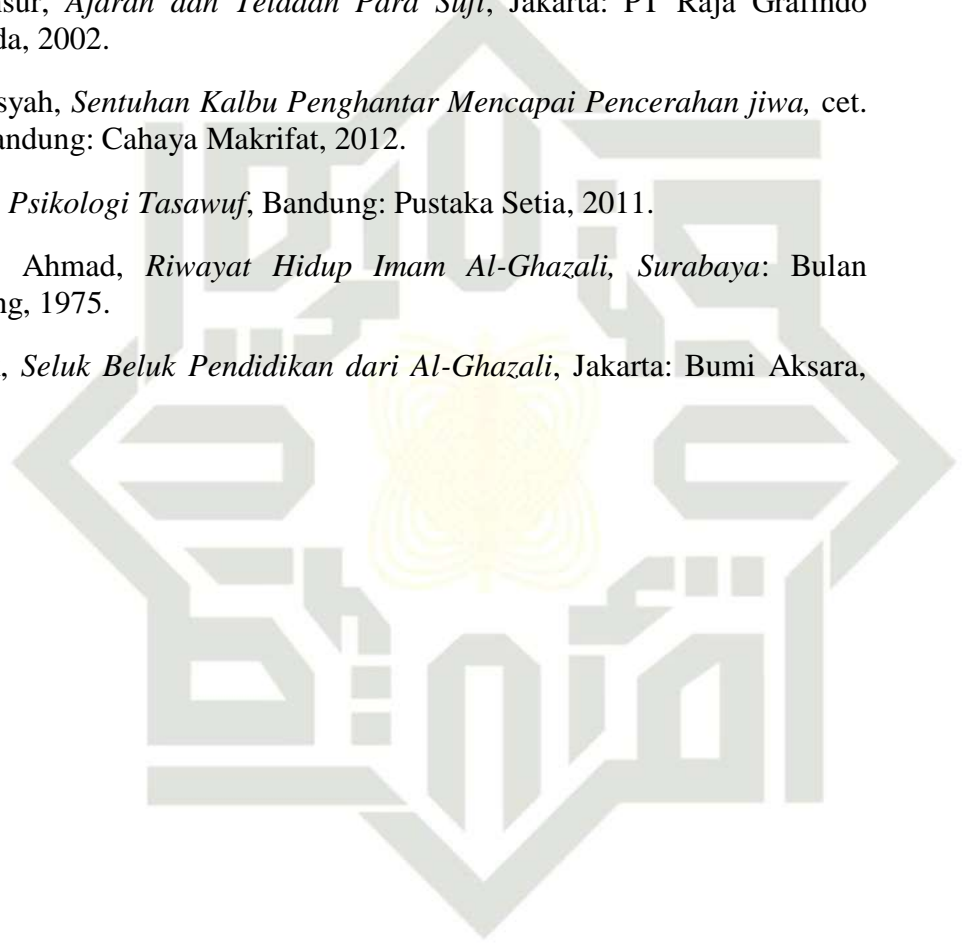
M. Laily Mansur, *Ajaran dan Teladan Para Sufi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002.

Permadi Alibasyah, *Sentuhan Kalbu Penghantar Mencapai Pencerahan jiwa*, cet. 10, Bandung: Cahaya Makrifat, 2012.

Tamami HAG, *Psikologi Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2011.

Zanal Abidin Ahmad, *Riwayat Hidup Imam Al-Ghazali*, Surabaya: Bulan Bintang, 1975.

Zainuddin dkk, *Seluk Beluk Pendidikan dari Al-Ghazali*, Jakarta: Bumi Aksara, 1971.





DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : ZAHARAN REDESKA
 Tempat, Tanggal Lahir : Pulau Banjar, 25 Desember 1998
 Alamat : Desa Pintu Gobang Kari, Kec. Kuantan Tengah,
 Kab. Kuantan
 No Telp/ Hp : 0823-9177-1797
 Nama Orang Tua
 a. Ayah : M. Seni
 b. Ibu : Rosmeli

PENDIDIKAN

1. SDN 013 Pintu Gobang Kari : Lulus Tahun 2010
2. SMPN 4 Teluk Kuantan : Lulus Tahun 2013
3. MAN Teluk Kuantan : Lulus Tahun 2016

PENGALAMAN ORGANISASI

1. Kabid Olahraga HMJ Akidah dan Filsafat Islam
2. Ketum FORKOPERI
3. Kabid Organisasi PW Hima Persis Riau

KARYA ILMIAH

SKRIPSI Ketenangan Jiwa Menurut A- Ghazali

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.