

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengetahuan seseorang tentang dirinya dapat membantu mengendalikan keinginannya, melindunginya dari tindakan yang menyimpang, dan membimbingnya di jalan iman, perbuatan baik, dan perilaku yang baik, serta dapat membawanya ke kehidupan yang baik. Kedamaian serta ketenangan, membantu seseorang untuk hidup bahagia di dunia pun di kehidupan selanjutnya¹. Karena kehidupan di dunia adalah perjalanan ujian yang akan menghantarkan pada kehidupan abadi di akhirat. Tak ada seorang pun yang hidup tanpa cobaan. Tuhan menciptakan berbagai cobaan sebagai tolak ukur apakah seseorang dapat melewatinya dan mencapai tingkat yang lebih tinggi, atau justru sebaliknya².

Islam merupakan agama yang melindungi, menjaga dan mengawasi manusia dari keragu-raguan dan keterpurukan. Isi yang menyeluruh menjadikan Islam dapat dimengerti dan memiliki dampak yang besar di dunia. Islam merupakan agama yang sempurna yang nilai aktivitasnya dalam kehidupan dunia ini tanpa disengaja mempengaruhi kehidupan akhirat. Islam adalah agama yang memberikan ruang dan kemudahan bagi pemeluknya. Spiritualitas Islam mengajarkan iman, ibadah, amal saleh dan ihsan yang ternilai. Pada spiritualitas ini, semua aspek yang terlibat dalam iman membawa seseorang semakin dekat dengan Tuhan. Iman merupakan proses *muraqabah* (selalu merasa diawasi oleh Allah) dan *muhasabah* (introspeksi diri) yang menghubungkan aspek kejiwaan seseorang dengan Tuhannya, dimana kebiasaan buruk bisa diubah oleh seseorang yang memahami dirinya secara utuh dan menjadi lebih baik³.

¹ Utsman Najati, 1985, *Al-Qur'an Dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka. hlm. 06

² Annisa Nurul Huda, 2022, *Konsep Tawakkal Perspektif Abu Hamid Al-Ghazali (Analisis Studi Healing Trauma Pasca Bencana dalam Psikologi Islam)*, online, OSF Prints, Universitas Darussalam Gontor.

³ Khairunnas Rajab, 2019, *Psikoterapi Islam*, Jakarta: Sinar Grafika Offset, hlm. 194

Seorang Muslim yang beriman kepada Allah adalah orang yang memiliki kekuatan batin dimana seseorang percaya bahwa Tuhan hanya Allah, yang berkuasa atas segala sesuatu. Orang yang hidup dalam tauhid secara utuh memandang cobaan dan penderitaan hidup sebagai takdir dan ketetapan Allah. Kekuatan yang menyertai pengamalan iman dan tauhid adalah perasaan kedekatan dengan Tuhan dan rasa pengharapan yang mengangkatnya dari kehidupan yang penuh keputusasaan. Seseorang dengan pemahaman serta kepercayaannya kepada Allah, pun yakin dalam menghadapi rintangan dalam hidup, mereka tidak sendirian, sebab Allah ada bersama mereka. Iman melahirkan harapan. Seorang Muslim yang putus asa adalah orang yang tidak percaya kepada Allah sebagai Tuhannya dan tidak memiliki harapan kepada Allah⁴.

Tawakkal adalah syarat wajib untuk iman yang kuat, yang tidak berguna tanpa iman yang menyertainya. Keyakinan terhadap aspek ilmu kesehatan jiwa ini merupakan landasan utama yang sangat penting dan menentukan. Ciri kesehatan jiwa seseorang adalah terbentuknya keyakinan yang kuat dan stabil. Karena seorang muslim yang beriman sudah memiliki hubungan yang baik dengan Tuhannya⁵. Kesatuan iman dan ibadah kepada Allah merupakan faktor penting tidak hanya dalam kesehatan mental tetapi juga dalam pengobatan penyakit mental. Dengan beribadah, taat dan beriman, melakukan segala sesuatu yang diridhai Allah dan Rasul-Nya serta menjauhi segala larangan Allah dan Rasul-Nya, seseorang mampu menciptakan kekuatan spiritual yang besar dalam segala situasi fisik dan mentalnya. Ini memungkinkan untuk menyembuhkan berbagai penyakit fisik dan mental⁶.

Dalam hal ini, Kesehatan mental berarti tercapainya keselarasan diantara fungsi jiwa, yang terlihat dari terjalinnya suatu hubungan antara seseorang individu dengan individu beserta lingkungan. Kesehatan jiwa tidak terbatas

⁴ Khairunnas Rajab, 2019, *Psikoterapi Islam*, hlm. 127.

⁵ Khairunnas Rajab, 2019, *Psikoterapi Islam*.

⁶ Utsman Najati, 1985, *Al-Qur'an Dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka.

pada tidak adanya gangguan atau penyakit jiwa, tetapi orang yang sehat jiwa adalah kepribadian yang sehat, berkembang raga dan mental, menaruh ketulusan dalam hal kestabilan mental dan kesatuan perspektif, kuat akan stress, mandiri, memiliki pemahaman realistis, tenggang rasa dan peka sosial, mampu untuk membiasakan dan menyesuaikan diri. Dalam pandangan Islam, kesehatan jiwa dicapai berdasarkan ketetapan hati dan ketaatan, untuk hidup yang lebih berarti, serta kebahagiaan dunia maupun akhirat⁷.

Dalam tasawuf, tawakkal diartikan sebagai keadaan jiwa yang selalu berada dalam suasana damai dan tenang, baik dalam suka maupun duka. Tawakkal kepada Allah menghasilkan apa yang Allah cintai dan senang, diwujudkan dalam iman, iman, jihad dan dakwah kepada-Nya. Dapat dikatakan bahwa berserah diri kepada Allah adalah seperti seseorang menyerahkan kekuasaannya kepada wakilnya setelah mempercayai kebenaran, kejujuran dan ketulusan wakilnya dalam pembelaannya⁸.

Seorang hamba yang bertawakkal kepada Allah tidak akan mengeluh dan risau, ia akan senantiasa dalam kondisi damai, tenang dan bahagia. Jika upaya yang dilakukan tercapai, maka ia bersyukur, dan jika usaha yang dilakukan tidak tercapai, maka ia berlapang dada dan yakin bahwa segala sesuatu itu telah diatur oleh Allah Swt dengan baik. Tawakkal juga merupakan bagian dari sifat qana'ah, karena tanpanya pikiran menjadi bingung, mudah marah, kesal dan, jika beruntung, segera bangga⁹. Qana'ah adalah sifat merasa cukup dengan apa yang dimiliki, rela menerima pemberian Allah apa adanya, serta menjauhkan diri dari sifat tidak puas dan merasa kurang yang berlebihan¹⁰.

Tawakkal juga mengandung dua arti yaitu amanah dan ketergantungan. Terkadang seorang hamba mempercayai seseorang, tetapi tidak

⁷ Aliah Purwakania. 2017. *Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan dan Konseling Islam*. Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling, Vol.2, No.7.

⁸ Tamami HAG, 2010, *Psikologi Tasawuf*, Bandung: CV Pustaka Setia.

⁹ Achmad Reza dkk, 2022, *Konsep Tawakkal menurut Abdul Malik Karim Amrullah dan Relevansinya terhadap Kehidupan Sosial*, Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi Vol 3, No:2, hlm. 04

¹⁰ Nakhrawie. 2020. *Keutamaan dan Rahasia Tawakkal*. Surabaya: Pustaka Media. Hlm. 72

mempercayainya dalam segala urusannya, karena dia merasa tidak membutuhkannya. Atau terkadang seseorang mempercayai orang lain dalam berbagai urusannya padahal sebenarnya dia tidak mempercayainya, karena dia membutuhkannya dan tidak ada orang lain yang memenuhi kebutuhannya¹¹.

Mereka bertawakkal kepada Allah untuk kepentingan mereka sendiri dan menjaga situasi mereka dengan meminta kepada Allah. Ada juga yang mengandalkan Allah untuk segala sesuatu yang ingin dicapainya, baik itu rezeki, kesehatan, pertolongan saat melawan musuh, mendapatkan istri, anak dan lain-lain. Bahkan ada pula yang bertawakkal kepada Allah untuk melakukan kezaliman dan melakukan dosa. Apa pun yang diinginkan mereka atau yang didapatkan mereka, biasanya bergantung pada tawakkalnya kepada Allah dan meminta bantuan kepada-Nya. Bahkan mungkin tawakkalnya mereka ini lebih kuat dari pada tawakkalnya orang yang taat. Mereka mencelakakan diri pada kehancuran dan kebinasaan seraya memohon kepada Allah untuk menyelamatkannya dan mengabulkan kemauan mereka¹².

Dan pada kenyataannya, Manusia sering salah memahami perilaku tawakkal sebagai kepercayaan pada Tuhan. Tawakkal ini bukan berarti diam, tidak bekerja dan tidak berusaha, tidak menyerah begitu saja pada keadaan dan takdir, tunduk dan menunggu apa yang akan datang. Hal itu bukanlah pemahaman pasrah seperti yang diajarkan dalam Al-Qur'an, tetapi tentang bekerja keras dan berjuang untuk mencapai tujuan. Kemudian berserah dirilah kepada Allah supaya tujuan itu dapat tercapai melalui berkah, rahmat dan pertolongan-Nya¹³.

Ketika seseorang mempercayakan hatinya kepada Allah, bersandar pada rasa aman-Nya, maka tidak akan ada lagi kecemasan yang mengakibatkan rasa takut karena suatu hal, sampai kepercayaan pun dapat menimbulkan rasa tenang di hatinya. Karena dia beriman kepada Allah, merasa damai dan hanya

¹¹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. 2019. *Madarijus Salikin (Jalan Menuju Allah)*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. Hlm.54

¹² Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. 2019. *Madarijus Salikin (Jalan Menuju Allah)*. Hlm. 189

¹³ Yunahar Ilyas, 2006, "Kuliah Akhlak", Cet. VII, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

bergantung kepada Allah, rasa takut dan harapannya membuatnya semakin kuat¹⁴. Beranjak dari penjelasan di atas penulis tertarik untuk mempelajari secara lebih rinci mengenai “Konsep Tawakkal dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental”.

B. Rumusan Masalah

Setelah penulis memaparkan latar belakang masalah, untuk dapat memecahkan masalah-masalah ini penulis membuat rumusan masalah yang berupa pertanyaan yaitu:

1. Bagaimana Konsep Tawakkal dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah?
2. Bagaimana Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah?
3. Bagaimana Konsep Tawakkal Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penyusunan suatu karya ilmiah ini yang berjudul Konsep Tawakkal dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah adalah untuk:

1. Penulis ingin menjelaskan mengenai Konsep Tawakkal dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah
2. Penulis ingin menjelaskan mengenai Konsep Kesehatan Jiwa dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah
3. Penulis ingin menjelaskan mengenai Konsep Tawakkal dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental.

D. Manfaat Penelitian

Dalam pembahasan ini ada beberapa kegunaan penelitian diantaranya dengan memberi pemahaman kepada masyarakat tentang Konsep Tawakkal

¹⁴ Yusuf Al-Qaradhawi, 2010, *Tawakkal Kunci Sukses Membuka Pintu Rezeki*. Jakarta Timur: Akbarmedia. hlm. 36

dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental. Dan bisa mejadi rujukan bagi peneliti, peserta didik dan masyarakat mengenai konsep kesehatan mental.

E. Kerangka Berpikir

Menurut Al-Ghazali, Tawakal yakni kepasrahan atau kebersandaran hanya semata kepada Allah adalah satu maqam dan tahap kemajuan keberagamaan seorang mukmin. Bahkan dapat di katakan ia merupakan tahap tertinggi dari tahaptahap orang yang berusaha untuk selalu dekat dan mendekatkan diri kepada Allah Swt atau al-muqarrabin. Pengertian tawakal atau berserah/berpasrah diri adalah mempercayakan atau memasrahkan suatu urusan kepada orang lain dan percaya sepenuhnya kepada orang itu dalam hubungannya dengan urusan tersebut. Orang yang diberi kepercayaan atau orang yang diamanati disebut al-wakil (orang yang disertai kepercayaan), sedangkan orang yang menyerahkan kepercayaan disebut muwakkil. Dengan demikian, kepercayaan yang penuh terhadap seorang wakil dinamakan kepasrahan¹⁵.

Menurut Al-Ghazali kesehatan jiwa adalah memiliki aqidah yang kokoh, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak mulia, terbinanya adab yang baik dalam bersosial, dan bahagia dunia dan akhirat. Al-Ghazali menjelaskan kebaikan akhlak adalah perangai atau watak dalam jiwa, dan bentuk cermin dari sehatnya jiwa seseorang, sehingga muncul perbuatan-perbuatan secara spontan tanpa perlu dipikirkan atau direncanakan, maka semua itu merupakan kondisi yang menetap didalam jiwa seseorang tersebut. Sebagaimana manusia terdiri dari jasad yang dapat dilihat oleh mata, dan ruh dan jiwa dapat dilihat dari hati yang mana ada kalanya menimbulkan perbuatan baik maka disebut akhlak baik, dan begitupun sebaliknya.

Oleh karena itu Al-Ghazali menilai bahwa kualitas jiwa seseorang dilihat dari perbuatan akhlaknya, jiwa dan akhlaknya baik dengan Allah maka disebut

¹⁵ Al-Ghazali, Ihya Ulumuddin (Takut & Harap, Faqir & Zuhud, Tauhid & Tawakkal). Hlm. 199

orang itu sehat jiwanya. Dia berkeyakinan bahwa akhlak manusia dapat ditingkatkan dengan melalui beberapa metode untuk mengubah dan meningkatkan akhlak yaitu mujahadah (kesungguhan), riyadhah (latihan jiwa), dan tazkiyat an-nafs (penyucian jiwa)¹⁶.

Sedangkan, Ibnu qayyim dalam bukunya *Madarijus Salikin* menyatakan bahwa tawakkal adalah tempat persinggahan yang paling luas dan menyeluruh, yang senantiasa ramai ditempati orang-orang yang singgah di sana, karena luasnya kaitan tawakkal, banyaknya kebutuhan penghuni alam, keumuman tawakkal yang bisa disinggahi orang-orang mukmin dan juga orang-orang kafir, orang baik dan orang jahat, termasuk burung, hewan liar dan binatang buas. Semua penduduk bumi dan langit berada dalam tawakkal, sekalipun tawakkal mereka berbeda. Para wali Allah, dan hamba-Nya yang khusus bertawakkal kepada Allah karena iman, menolong agama-Nya, meninggikan kalimat-Nya, berjihad, mencintai-Nya dan melaksanakan perintah-Nya¹⁷.

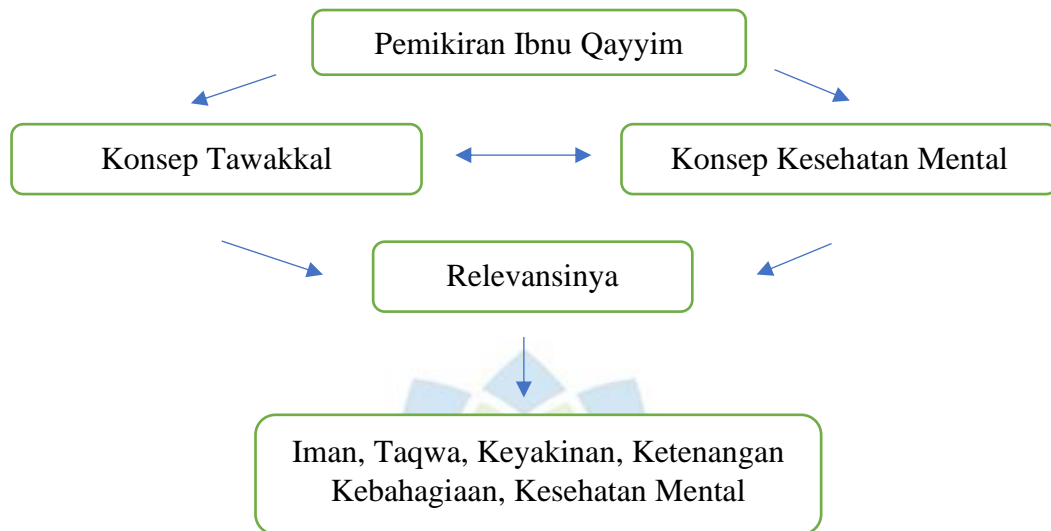
Menurut Ibnu Qayyim, manusia memiliki gharizah (insting) atau naluri yang dapat berkembang sesuai pertumbuhannya, serta dapat memberikan pengaruh dalam perkataan yang baik dan bermanfaat atau ucapan yang sia-sia tiada berguna. Al-gharizah ini oleh Ibnu Qayyim dinamakan dengan 'Awaridhu an-Nafsiyyah (gejolak-gejolak kejiwaan), sebab di dalamnya terdapat tabiat/perangai manusia.

Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa sehat dan selamatnya ruh itu, ketika terbebas dari stres, kesedihan, kegelisahan, kecemasan, dan goyah. Jika ruh terbebas dari kondisi-kondisi ini, maka ia akan merasa nyaman dan aman, serta bahagia dan bersemangat. Tentunya hal ini hanya dapat dicapai dengan beriman dan bertaqwa kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Sedangkan penyakit ruh itu lebih berbahaya dibanding dengan penyakit badan. Penyakit ruh menurut Ibnu

¹⁶ Al-Ghazali. 2017. *Ihya' Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama* Jilid IV, trans. oleh Ibnu Ibrahim Ba'adillah. Jakarta: Republika Penerbit.

¹⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, 2019, *Madarijus-Salikin (Pendakian Menuju Allah) Penjabaran Kongkret "Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in, Buku Kedua*, Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar.

Qayyim, terdapat beberapa macam, di antaranya; penyakit syahwat, penyakit syubhat¹⁸.



F. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam jurnal yang ditulis oleh Makmudi, Ahmad Tafsir, dkk, dengan judul *Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah*, menjelaskan bahwa Hakikat jiwa adalah substansi imaterial dengan potensi jiwa yang memiliki kemampuan baik atau buruk menurut interaksi yang harmonis dengan pikiran, dapat menerima kebijaksanaan dan kesulitan yang menghampirinya, juga sebagai penggerak pilihannya untuk menggerakkan tubuh, melalui keterpaksaan dan penyerahan, dan mampu mempengaruhinya sampai ia merasa sakit, nikmat, senang, sedih, ridha, marah, putus asa, benci, mengingat, lalai, tahu, mengingkari dan lain-lain.

Dalam jurnal yang ditulis oleh Jarman Arroisi, Maulida 'Izzatul, dkk. dengan judul *Sufistic Phsycoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah*, Ibnu Qayyim berpendapat, hendaknya seseorang bertakhalli dengan menyucikan diri dari penyakit hati, sifat dan perbuatan buruk, terutama jiwanya. Lalu bertahalli dengan menghiasi dirinya dengan ibadah yang dipandu

¹⁸ Makmudi, Ahamad Tafsi, dkk. 2018, *Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah*, Tadibuna, Vol. 7, No. 1, hlm. 49

syari'at, termasuk bermujahadah melalui berbagai tingkatan maqamat. Hingga seseorang akhirnya mencapai *tajalliyat al nafs*, di mana seseorang kembali pada kejernihan hati dan kesucian jiwa yang merupakan manifestasi kesehatan jiwa yang juga diciptakan oleh tasawuf.

Dalam skripsi yang ditulis oleh Abdul Rozaq dengan judul *Konsep Tawakkal Menurut Imam Al-Ghazali*, Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri Walisongo, Menurut Imam Al-Ghazali, tawakkal adalah bagian dari ajaran Islam yang membutuhkan kehati-hatian dalam memahami dan menerapkannya. Tawakkal yang benar adalah dengan masuk melalui pintu yaitu pintu iman, khususnya tauhid. Dalam hal ini Al-Ghazali menghubungkan tawakkal dengan tauhid dan menekankan bahwa tauhid sangat berfungsi sebagai landasan tawakkal. Peran tauhid sangat penting dalam menjaga dan mengatasi gangguan dan penyakit mental seseorang. Jika menghubungkan tauhid dengan rukun iman dan seseorang melaksanakannya, meyakini serta menghayati enam rukun iman, maka sangat tidak mungkin jiwanya terganggu. Dengan demikian orang yang beriman dapat yakin bahwa dirinya memiliki jiwa yang sehat.

Dalam skripsi yang ditulis oleh Mudifatul Hasan, dengan judul *Konsep Tawakkal dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental*, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Orang yang bertawakkal akan melakukan yang terbaik, ketika mereka merasa bahwa usaha mereka sudah cukup maka akan menyerahkan segalanya kepada Allah, dan tidak peduli atau khawatir dengan usahanya karena mereka percaya bahwa Allah telah menyiapkan rencana yang baik akan menerima semua takdir yang Allah berikan. Ketenangan batin yang dimiliki oleh orang yang tawakkal berpengaruh positif terhadap kesehatan mental, karena dapat mengendalikan diri dari rasa cemas, khawatir, ragu-ragu atau tekanan batin yang memerlukan kesehatan mental yang cukup, hal ini juga akan berakibat pada kondisi kejiwaan.

Dalam skripsi yang ditulis oleh Asmaul Asrofi dengan judul *Konsep Tawakkal dalam Tasawuf Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis*, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, berisi tentang Tawakkal bisa menjadi metode terapi dalam menghadapi *quarter life crisis* atau kondisi di mana seseorang kehilangan jati dirinya. Adapun langkah-langkah tawakkal sebagai metode terapi *quarter life crisis* diantaranya: mengenal Allah dan segala kehendak-Nya, menentukan sebab akibat, mengukuhkan hati pada pemahaman tauhid, menggantungkan hati kepada Allah, berbaik sangka, berserah diri dan tunduk kepada Allah, dan menerima keadaan. Maka hasil dari sikap tawakkal dapat memberikan sikap tenang, optimis, sikap stabil dan ketenangan jiwa baik dalam kondisi suka maupun duka, penuh percaya diri, memiliki keberanian dalam menghadapi segala persoalan, dengan begitu tawakkal ini bisa menjadi terapi dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Dalam jurnal yang ditulis Nurhasa dengan judul *Konsep Tawakkal Menurut Jalaludin Rumi*, Pancawahana: Jurnal Studi Islam Vol.14, No.2. Tawakkal bukanlah menerima dan pasrah begitu saja, menurutnya tawakkal harus didasarkan pada usaha dan ikhtiar. Dimana Rumi memaknai tawakkal bukan sebagai penerimaan pasif melainkan sebagai upaya aktif dari seseorang dengan menggunakan kekuatan dan kemampuan yang ia miliki, dan tidak pasrah pada takdir, Rumi berpendapat seperti itu karena mengingkari pandangan masyarakatnya saat itu yang salah memahami tawakkal sebagai penyerahan total terhadap takdir Tuhan, namun disisi lain, menurut Rumi apabila seorang hamba telah lebur dalam cintanya kepada Sang Pencipta, maka ia tidak lagi merasa memiliki kemampuan, baik tangan maupun kaki, dan menggantungkan semua harapannya kepada Sang Pencipta.

G. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah salah satu metode penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang kenyataan melalui proses

berfikir induktif. Dalam penelitian ini, peneliti terlibat dalam situasi dan setting fenomenanya yang diteliti. Peneliti diharapkan selalu memusatkan perhatian pada kenyataan atau kejadian dalam konteks yang diteliti.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang disusun untuk penelitian ini menerapkan jenis *Library Reseach* atau penelitian kepustakaan. Studi pustaka adalah metode dengan pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Pengumpulan data tersebut menggunakan cara mencari sumber dan menkontruksi dari berbagai sumber contohnya seperti buku, jurnal dan riset-riset yang sudah pernah dilakukan. Bahan pustaka yang didapat dari berbagai referensi tersebut dianalisis secara kritis dan harus mendalam agar dapat mendukung proposisi dan gagasannya¹⁹.

Data yang dikumpulkan untuk penelitian ini dianalisis dengan menggunakan pendekatan deskriptif analitis yang menggambarkan bagaimana perspektif sufi, ahli dan cendikiawan Muslim, dalam kaitannya dengan kesehatan mental dengan terstruktur.

2. Sumber data

Sumber data yang digunakan adalah buku-buku tasawuf, jurnal, skripsi, tesis ataupun karya-karya ilmiah lainnya yang berkaitan dengan bahasan baik materi langsung maupun tidak langsung. Dengan mengumpulkan, meneliti dan menganalisis data dari sumber-sumber yang relevan.

- a. Data Primer: Sumber data primer dalam penelitian ini yaitu buku Madarijus Salikin karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyah.

¹⁹ Miza NA, Anisya H, dkk, 2022, *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka*, Edumaspul: Jurnal Pendidikan, Vol. 6, No. 1.

- b. Data Sekunder: Sumber data yang menjadi tambahan dalam penelitian ini berupa buku atau karya lain selain dari dijadikan sumber data primer relevan dengan tema yang diteliti.

3. Pengelolaan Data

Dan analisis data yang sudah didapatkan dalam penelitian ini, dihimpun dan diproses sebagai berikut:

- a. Deskripsi

Yaitu dengan menghimpun sumber kepustakaan, baik primer maupun sekunder. Penelitian ini melakukan klasifikasi data berdasarkan formula penelitian.

- b. Analisis

1. Menggambarkan Konsep Tawakkal dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah.
2. Menggambarkan Konsep Kesehatan Jiwa dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah.
3. Menggambarkan Konsep Tawakkal dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental.
4. Menggambarkan analisis
5. Serta mengambil kesimpulan.