

ABSTRAK

Nama: Nabila Nur Sadrina (Konsep Syukur Imam Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental)

Penelitian ini dilatarbelakangi karena pada zaman sekarang banyak orang yang tidak mampu untuk mengatasi permasalahan yang ada di dalam hidupnya sehingga kesehatan mentalnya terganggu, selain itu produktivitas untuk melakukan aktivitas sehari-hari menjadi menurun. Kemudian apakah syukur memiliki relevansi bagi kesehatan mental, karena syukur merupakan cara kita berterimakasih kepada Allah dengan menggunakan nikmat-nikmatnya pada hal-hal yang sesuai dengan kehendak-Nya karena Allah menciptakan sesuatu apapun itu memiliki makna dan hikmah, dan apabila seseorang mampu memahami maksud tersebut maka itulah orang yang dicintai oleh Allah Swt.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui konsep syukur dari Imam Al-Ghazali, kemudian bagaimana kesehatan mental dalam pandangan ilmu tasawuf, dan apakah konsep syukur Imam Al-Ghazali dan kesehatan mental itu memiliki relevansi.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*) atau penelitian yang dilakukan dengan meneliti kepustakaan baik buku-buku, jurnal-jurnal dan referensi lainnya. Untuk memperoleh hasil yang terarah maka penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif.

Teori-teori yang digunakan pada penelitian ini adalah teori syukur Imam Al-Ghazali yang mengungkapkan bahwa syukur terdiri dari tiga yaitu ilmu, hal dan amal perbuatan. Sedangkan pada kesehatan mental menggunakan teori dari Imam Al-Ghazali yang memaparkan bahwa cara untuk membina diri agar memiliki mental yang sehat yaitu dengan tiga cara yakni *mujahadah*, *tazkiyatun-nafs* dan *riyadhah*.

Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa konsep syukur Imam Al-Ghazali ada tiga hakikat yaitu ilmu, hal dan amal perbuatan. Selain itu, menurut beliau bahwa ujian itu merupakan nikmat juga, ketika kita mengalami ujian kita hendaknya melihat betapa banyak nikmat dan karunia yang telah Allah berikan disamping dari ujian itu sendiri. Sedangkan di dalam tasawuf menurut Imam Al-Ghazali orang yang memiliki mental yang sehat adalah orang yang mampu mengendalikan apa yang terdapat di dalam hatinya (*Qalb*) dari hawa nafsu, sehingga ia terhindar dari akhlak yang buruk (*akhlak al-mazmumah*). Selain itu relevansi antara konsep syukur Imam Al-Ghazali dan kesehatan mental yaitu dengan bersyukur berarti kita menggunakan seluruh tubuh termasuk hati, lisan dan badan hanya untuk beribadah kepada Allah Swt dan menjauhi larangannya sehingga akan terhindar dari akhlak yang buruk, yang mana menurut Imam Al-Ghazali kesehatan mental itu adalah orang yang terhindar dari akhlak yang buruk. Selain itu dampak yang positif bagi kesehatan mental, karena orang yang bersyukur senantiasa tidak akan merasa kekurangan, tidak mudah putus asa atau menyerah pada kehidupan, karena dengan bersyukur seseorang menjadi menyadari bahwa segala kebaikan yang ia peroleh adalah atas kuasa Allah sehingga menjadikan dirinya lebih berpikir dengan positif.

Kata kunci: *Syukur, Kesehatan Mental*