

**BAB IV**

**ANALISIS TERHADAP KONSEP SABAR T.M. HASBI ASH SHIDDIQIE  
DAN YUNAN NASUTION DAN RELEVANSINYA DENGAN  
KESEHATAN MENTAL DITINJAU DARI BIMBINGAN DAN  
KONSELING ISLAM**

**4.1. Konsep Sabar Menurut TM. Hasbi ash-Shiddiqie dan Yunan Nasution dan relevansinya dengan Kesehatan Mental**

Sabar sudah menjadi model perilaku dalam menghadapi musibah, fenomenanya yaitu banyak musibah yang melanda negara Indonesia, mulai dari persoalan banjir, letusan gunung, gempa bumi dan masih banyak lagi. Bagi yang sabar maka orang yang ditimpa musibah akan menerima kenyataan ini dengan lapang dada. Sedangkan bagi yang tidak sabar, maka akan putus asa.

Sabar jika anggota keluarga meninggal dunia yaitu tidak meratap terus menerus dan ia pasrah dengan keyakinan segala sesuatu kembali kepada Allah Swt. Indikator sabar menurut Hasbi dan Nasution yaitu mampu menahan diri dari rasa putus asa, berserah diri kepada Allah Swt., tidak mengeluh, tenang, segala sesuatu dianggap terpulung kembali kepada Allah Swt.

Hikmah sabar yaitu seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesusahan yang menimpanya serta tidak akan menjadi lemah atau jatuh gara-gara musibah dan bencana yang menderanya. Allah SWT. telah mewasiatkan kesabaran kepadanya serta mengajari bahwa

apa pun yang menyimpannya pada kehidupan dunia hanyalah merupakan cobaan dari-Nya supaya diketahui orang-orang yang bersabar.

Kesabaran mengajari manusia ketekunan dalam bekerja serta mengerahkan kemampuan untuk merealisasikan tujuan-tujuan amaliah dan ilmiahnya. Sesungguhnya sebagian besar tujuan hidup manusia, baik di bidang kehidupan praksis misalnya sosial, ekonomi, dan politik maupun di bidang penelitian ilmiah, membutuhkan banyak waktu dan banyak kesungguhan. Oleh sebab itu, ketekunan dalam mencurahkan kesungguhan serta kesabaran dalam menghadapi kesulitan pekerjaan dan penelitian merupakan karakter penting untuk meraih kesuksesan dan mewujudkan tujuan-tujuan luhur (Najati., 2000: 467, 471).

Sifat sabar dalam Islam menempati posisi yang istimewa. Al-Qur'an mengaitkan sifat sabar dengan bermacam-macam sifat mulia lainnya. Antara lain dikaitkan dengan keyakinan (QS. As-Sajdah 32: 24), syukur (QS. Ibrahim 14:5), tawakkal (QS. An-Nahl 16:41-42) dan taqwa (QS. Ali 'Imran 3:15-17). Mengaitkan satu sifat dengan banyak sifat mulia lainnya menunjukkan betapa istimewanya sifat itu. Karena sabar merupakan sifat mulia yang istimewa, tentu dengan sendirinya orang-orang yang sabar Juga menempati posisi yang istimewa. Misalnya dalam menyebutkan orang-orang beriman yang akan mendapat surga dan keridhaan Allah SWT, orang-orang yang sabar ditempatkan dalam urutan pertama sebelum yang lain-lainnya. Perhatikan firman Allah berikut ini:

قُلْ أُو۟نِبْتُكُمْ بِخَيْرٍ مِّنْ ذٰلِكُمْ لِلَّذِيۡنَ اتَّقَوْا عِنۡدَ رَبِّهِمۡ جَنَّٰتٌ تَجْرِيۡ مِنْ تَحْتِهَا الۡاَنْهَارُ خَالِدِيۡنَ فِيۡهَا وَاَزۡوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضۡوَانٌ مِّنَ اللّٰهِ وَاللّٰهُ بَصِيۡرٌ بِالْعِبَادِ {١٥} الَّذِيۡنَ يَقُولُوۡنَ رَبَّنَا اِنۡنَا اٰمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوۡبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ {١٦} الصّٰبِرِيۡنَ وَالصّٰدِقِيۡنَ وَالْقٰنِتِيۡنَ وَالْمُنْفِقِيۡنَ وَالْمُسْتَغْفِرِيۡنَ بِالْاَسْحٰرِ (آل عمران: ١٥-١٧)

Artinya: "Katakanlah" "Inginkan aku kabarkan kepadamu apa yang lebih baik dari yang demikian itu". Untuk orang-orang yang bertaqwa, pada sisi Tuhan mereka ada surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; mereka kekal di dalamnya. Dan ada pula pasangan-pasangan yang disucikan serta keridhaan Allah. Dan Allah Maha Melihat akan hamba-hamba-Nya. Yaitu orang-orang yang berdo'a: "Ya Tuhan Kami, sesungguhnya kami telah beriman, maka ampunilah segala dosa kami dan peliharalah kami dari siksa neraka. Yaitu orang-orang yang sahar, yang benar, yang tetap ta'at, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah), dan yang memohon ampun di waktu sahur." (QS. Ali Imran 3:15-17).

Di samping itu, setelah menyebutkan dua belas sifat hamba-hamba yang akan mendapatkan kasih sayang dari Allah SWT (dalam Surat Al-Furqan 25: 63-74), Allah SWT menyatakan bahwa mereka akan mendapatkan balasan surga karena kesabaran mereka. Artinya untuk dapat memenuhi dua belas sifat-sifat tersebut diperlukan kesabaran.

اُولٰٓئِكَ يُجۡزَوۡنَ الْعُرۡفَةَ بِمَا صَبَرُوۡا وَيُلَقَوۡنَ فِيۡهَا تَحِيَّۃً وَسَلٰمًا  
(الفرقان: ٧٥)

Artinya: "Mereka itulah orang yang dibalasi dengan martabat yang tinggi (dalam surga) karena kesabaran mereka dan mereka disambut dengan penghormatan dan ucapan selamat di dalamnya". (QS. Al-Furqan/25: 75).

Di samping segala keistimewaan itu, sifat sabar memang sangat dibutuhkan sekali untuk mencapai kesuksesan dunia dan Akhirat. Seorang mahasiswa tidak akan dapat berhasil mencapai gelar kesarjanaan tanpa sifat sabar dalam belajar. Seorang peneliti tidak akan dapat menemukan penemuan-penemuan ilmiah tanpa ada sifat sabar dalam penelitiannya. Demikianlah seterusnya dalam seluruh aspek kehidupan.

Lawan dari sifat sabar adalah *al-jaza'u* yang berarti gelisah, sedih, keluh kesah, cemas dan putus asa, sebagaimana dalam firman Allah SWT:

سَوَاءٌ عَلَيْنَا أَجْرَعْنَا أَمْ صَبَرْنَا مَا لَنَا مِنْ مَّحِيصٍ (إبراهيم: ٢١)

Artinya: "...Sama saja bagi kita, mengeluh atukah bersabar. Sekali-kali kita tidak mempunyai tempat untuk melarikan diri." (QS. Ibrahim/14: 21).

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا { ١٩ } إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا { ٢٠ } وَإِذَا  
مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا { ٢١ } إِلَّا الْمُصَلِّينَ (المعارج: ١٩-٢٠)

Artinya: "Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir. Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat." (QS. Al-Ma'arij/70: 19-22).

Ketidaksabaran dengan segala bentuknya adalah sifat yang tercela. Orang yang dihinggapi sifat ini, bila menghadapi hambatan dan mengalami kegagalan akan mudah goyah, berputus asa dan mundur dari medan perjuangan. Sebaliknya apabila mendapatkan keberhasilan juga cepat lupa diri. Menurut ayat di atas, kalau ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, kalau mendapat kebaikan ia amat kikir. Semestinyalah setiap Muslim dan Muslimah menjauhi sifat yang tercela ini.

Apabila mengkaji konsep Hasbi dan Nasution tentang sabar, maka dapat dikatakan bahwa konsepnya sangat relevan dengan kesehatan mental. Menurut Muhammad Utsman Najati bahwa sabar merupakan indikator kesehatan mental karena dalam sabar tersirat kemampuan individu memikul kesulitan hidup, tegar dalam menghadapi berbagai bencana dan cobaan hidup. Ia tidak menjadi lemah, tidak terpuruk, dan tidak diliputi keputusasaan. Orang yang sanggup menghadapi berbagai cobaan dan situasi sulit dengan kesabaran adalah orang yang memiliki kepribadian paripurna. Dalam banyak ayat, Allah Ta'ala telah berpesan untuk bersikap sabar (Najati 2005: 312),

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (البقرة: ٤٥)

Artinya: Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu' (QS. Al-Baqarah: 45).

Sabar itu haruslah diterapkan dalam segala bidang-kehidupan. Tidak hanya dalam menghadapi malapetaka (musibah) saja. Itu hanyalah merupakan salah satu diantara bidang-bidang itu. Sebagai contoh pada bidang-bidang mana harus diterapkan sikap sabar itu, dijelaskan di dalam Al-Quran

Sabar itu harus diterapkan paling tidak pada lima macam, yaitu :

1) Sabar dalam beribadat

Sabar mengerjakan ibadat ialah dengan tekun mengendalikan diri melaksanakan syarat-syarat dan tata-tertib ibadah itu. Dalam pelaksanaannya perlu diperhatikan tiga hal, yaitu;

- a. Sebelum melakukan ibadah. Harus dibuhal niat yang suci ikhlas, semata-mata beribadah karena taat kepada Allah;
  - b. Sedang melakukan ibadah. Janganlah lalai memenuhi syarat-syarat, jangan malas mengerjakan tata-tertibnya. Seumpama mengerjakan shalat, janganlah melakukan sembahyang "cotok ayam", yaitu seperti ayam yang sedang mencotok padi, main cepat-cepat dan kilat saja. Yang dikerjakan hanya yang wajib-wajibnya saja, sedang yang sunnat-sunnat ditinggalkan. Pada hal tidak ada yang akan diburu atau yang mendesak.
  - c. Sesudah selesai beribadah. Jangan bersikap ria, menceriterakan ke kiri dan ke kanan tentang ibadah atau amal yang dikerjakan, dengan maksud supaya mendapat sanjungan dan pujian manusia.
- 2) Sabar ditimpa malapetaka.

Sabar ditimpa malapetaka atau musibah ialah teguh hati ketika mendapat cobaan, baik yang berbentuk kemiskinan, maupun berupa kematian, kejatuhan, kecelakaan, diserang penyakit dan lain-lain sebagainya. Kalau malapetaka itu tidak dihadapi dengan kesabaran, maka akan terasa tekanannya terhadap jasmaniah maupun rohaniah. Badan semakin lemah dan lemas, hati semakin kecil. Timbullah kegelisahan, kecemasan, panik dan akhirnya putus-asa. Malah kadang-kadang ada pula yang nekad dan gelap mata mengambil putusan yang tragis, seumpama membunuh diri.

3) Sabar terhadap kehidupan dunia.

Sabar terhadap kehidupan dunia (*as-shabru 'aniddunya*) ialah sabar terhadap tipudaya dunia, jangan sampai terpaut hati kepada kenikmatan hidup di dunia ini. Dunia ini adalah jembatan untuk kehidupan yang abadi, kehidupan akhirat. Banyak orang yang terpesona terhadap kemewahan hidup dunia. Dilampiaskannya hawa nafsunya, hidup berlebih-lebihan, rakus, tamak dan lain-lain sehingga tidak memperdulikan mana yang halal dan mana yang haram, malah kadang-kadang merusak dan merugikan kepada orang lain.

Kehidupan di dunia ini janganlah dijadikan tujuan, tapi hanya sebagai alat untuk mempersiapkan diri menghadapi kehidupan yang kekal. Memang, tabiat manusia condong kepada kenikmatan hidup lahiriah, kehidupan yang nyata dilihat oleh mata dan dinikmati oleh indera-indera yang lain. Tak ubahnya seperti orang yang meminum air laut, semakin diminum semakin haus. Untuk ini diperlukan kesabaran menghadapinya.

4) Sabar terhadap maksiat.

Sabar terhadap maksiat ini ialah mengendalikan diri supaya jangan melakukan perbuatan maksiat. Tarikan untuk mengerjakan maksiat itu sangat kuat sekali mempengaruhi manusia, sebab senantiasa digoda dan didorong oleh iblis. Iblis itu bertindak laksana kipas yang terus menerus pengipas-ngipas api yang kecil, sehingga akhirnya menjadi besar merembet dan menjilat-jilat ke tempat lain. Kalau api sudah semakin besar, maka sukar lagi memadamkannya.

Sabar terhadap maksiat itu bukanlah mengenai diri sendiri saja, tapi juga mengenai diri orang yang lain. Yaitu, berusaha supaya orang lain juga jangan sampai terperosok ke jurang kemaksiatan, dengan melakukan: amar makruf, nahi munkar. Yakni, menyuruh manusia melakukan kebaikan dan mencegahnya dari perbuatan yang salah dan buruk.

5) Sabar dalam perjuangan.

Sabar dalam perjuangan ialah dengan menyadari sepenuhnya, bahwa setiap perjuangan mengalami masa *up and dawn*, masa-naik dan masa-jatuh, masa-menang dan masa-kalah. Kalau perjuangan belum berhasil, atau sudah nyata mengalami kekalahan, hendaklah berlaku sabar menerima kenyataan itu. Sabar dengan arti tidak putus harapan, tidak patah semangat. Harus berusaha menyusun kekuatan kembali, melakukan introspeksi (mawasdiri) tentang sebab-sebab kekalahan dan menarik pelajaran daripadanya.

Jika perjuangan berhasil atau menang, harus pula sabar mengendalikan emosi-emosi buruk yang biasanya timbul sebagai akibat kemenangan itu, seperti sombong, congkak, berlaku kejam, membalas dendam dan lain-lain. Sabar disini harus diliputi oleh perasaan syukur.

Apabila sesuatu perjuangan dikendalikan oleh sifat kesabaran, maka dengan sendirinya akan timbul ketelitian, kewaspadaan, usaha-usaha yang bersifat konsolidasi dan lain-lain. Orang yang tidak sabar dalam perjuangan kerap kali mundur di tengah jalan atau setelah sampai di medan juang, kalah sebelum mengangkat senjata dalam medan tempur



Al-Quran mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Sebab, kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problem hidup, beban hidup, musibah, dan bencana, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus berjihad dalam rangka meninggikan kalimah Allah SWT (Najati, 2005: 466).

Seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesusahan yang menimpanya serta tidak akan menjadi lemah atau jatuh gara-gara musibah dan bencana yang menderanya. Allah SWT. telah mewasiatkan .kesabaran kepadanya serta mengajari bahwa apa pun yang menimpanya pada kehidupan dunia hanyalah merupakan cobaan dari-Nya supaya diketahui orang-orang yang bersabar.

Kesabaran mengajari manusia ketekunan dalam bekerja serta mengerahkan kemampuan untuk merealisasikan tujuan-tujuan amaliah dan ilmiahnya. Sesungguhnya sebagian besar tujuan hidup manusia, baik di bidang kehidupan misalnya sosial, ekonomi, dan politik maupun di bidang penelitian ilmiah, membutuhkan banyak waktu dan banyak kesungguhan. Oleh sebab itu, ketekunan dalam mencurahkan kesungguhan serta kesabaran dalam menghadapi kesulitan pekerjaan dan penelitian merupakan karakter penting untuk meraih kesuksesan dan mewujudkan tujuan-tujuan luhur.

Apabila seseorang bersabar dalam memikul kesulitan dan musibah hidup, bersabar dalam gangguan dan permusuhan orang lain, bersabar dalam

beribadah, dan taat kepada Allah SWT, maka mentalnya akan sehat. Sabar dalam melawan syahwat, bersabar dalam bekerja dan berkarya, ia tergolong orang yang memiliki mental yang sehat, kepribadian yang matang, seimbang, paripurna, kreatif, dan aktif.

#### **4.2. Konsep Sabar Menurut TM. Hasbi ash-Shiddiqie dan Yunan Nasution Ditinjau dari Bimbingan dan Konseling Islam**

Apabila konsep sabar Hasbi dan Nasution dihubungkan dengan dakwah maka jika menengok berbagai musibah di Indonesia, maka konsep Hasbi dan Nasution memiliki keterkaitan yang erat dengan dakwah. Keterkaitan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Dewasa ini berbagai musibah tengah melanda Indonesia, berbagai media menyuguhkan berita tentang penderitaan manusia akibat terkena musibah. Bisa dilihat peristiwa bencana alam yang susul menyusul menjadikan Indonesia terkesan sebagai negara seribu bencana. Seiring dengan itu ada manusia bersikap putus asa sehingga penyakit mental seperti stres dan depresi mewarnai bangsa ini. Ketegangan ruhani yang berimplikasi pada kesehatan mental bukan lagi sebagai berita yang aneh. Inilah barangkali perlu adanya penerangan para da'i tentang betapa pentingnya dan besar hikmahnya bila manusia bersikap sabar dalam arti yang benar. Realita menunjukkan banyak umat Islam yang keliru dalam mempersepsi sabar, ia hanya bertopang dagu mengharap datangnya rizki dari langit, tampak kesabaran tanpa usaha telah meminggirkan manusia itu dari persaingan hidup yang makin keras. Namun juga ada yang anti sabar sehingga mereka mengutuk dan

menyudutkan arti makna sebuah kehidupan. Potret buram dalam mempersepsi berbagai peristiwa musibah ini merupakan realita yang mengkhawatirkan.

Barangkali alternatif yang terasa tepat adalah manakala da'i sebagai ujung tombak syiar Islam dapat meluruskan kesalahan dalam memaknai sabar. Merujuk pada kondisi seperti ini tidak berlebihan bila dikatakan bahwa dakwah memiliki nilai yang sangat urgen dalam memperkuat jati diri dan mental bangsa ini.

Berdasarkan analisis tersebut maka dapat lebih dipertegas bahwa sabar mempunyai kaitan yang erat dengan dakwah. Sabar tidak dapat dipisahkan dengan dakwah, karena masih banyak orang yang sabar secara berlebihan, ia terlalu memasrahkan dirinya dalam berbagai hal namun tanpa ikhtiar atau usaha sama sekali. Sabar bukan hanya berserah diri melainkan ia perlu usaha dahulu secara maksimal baru kemudian sabar. Kenyataan menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara teori sabar yang mengharuskan usaha atau ikhtiar dengan realita yang ada di masyarakat yaitu sabar tanpa usaha.

Urgensi dakwah dengan konsep sabar yaitu dakwah dapat memperjelas dan memberi penerangan pada *mad'u* tentang bagaimana sabar yang sesuai dengan al-Qur'an dan hadis. Dengan adanya dakwah maka kekeliruan dalam memaknai sabar dapat dikurangi.

Problematika masyarakat sekarang ini bukan saja menyangkut masalah materi, tetapi juga menyangkut masalah-masalah psikologis. Hal ini disebabkan oleh semakin modern suatu masyarakat maka semakin bertambah intensitas dan eksistensitas dari berbagai disorganisasi dan disintegrasi sosial

masyarakat (Ahyadi, 1991: 177). Kondisi ini telah mengakibatkan makin keringnya ruhani manusia dari agama.

Itulah sebabnya, Umary (1980: 52) merumuskan bahwa dakwah adalah mengajak orang kepada kebenaran, mengerjakan perintah, menjauhi larangan agar memperoleh kebahagiaan di masa sekarang dan yang akan datang. Sejalan dengan itu, Sanusi (1980: 11) menyatakan, dakwah adalah usaha-usaha perbaikan dan pembangunan masyarakat, memperbaiki kerusakan-kerusakan, melenyapkan kebatilan, kemaksiatan dan ketidakwajaran dalam masyarakat. Dengan demikian, dakwah berarti memperjuangkan yang ma'ruf atas yang munkar, memenangkan yang hak atas yang batil. Esensi dakwah adalah terletak pada ajakan, dorongan (motivasi), rangsangan serta bimbingan terhadap orang lain untuk menerima ajaran agama dengan penuh kesadaran demi untuk keuntungan pribadinya sendiri, bukan untuk kepentingan juru dakwah/juru penerang (Arifin, 2000: 6).

Dengan dakwah maka kekeliruan persepsi dapat diluruskan, dalam hal ini persepsi tentang sabar. Atas dasar itu untuk mewujudkan dakwah tentang sabar yang benar maka perlu adanya pemahaman konsep sabar yang jelas dan sesuai dengan al-Qur'an dan hadis.

Dari sekian banyaknya konsep sabar, maka konsep Hasbi dan Nasution menarik untuk dikaji. Alasannya karena konsepnya jelas dan lugas. Hal ini tidak berarti konsep pakar lainnya kurang menarik dan jelas. Namun, konsep Hasbi dan Nasution bisa dijadikan salah satu alternatif materi dakwah dalam konteksnya dengan sabar dan musibah yang kerap terjadi di Indonesia.

Dari sudut pandang psikologi, konsep Hasbi dan Nasution sesuai dengan pendapat Bastaman (2001: 122) bahwa setiap manusia tidak bebas dari cobaan dan aniaya. Mereka akan mengalami cobaan-cobaan Tuhan berupa malapetaka dan kesengsaraan serta diguncangkan dengan bermacam-macam cobaan sebagai penguji iman. Namun dengan sabar maka secara psikologis tidak akan menjadikan manusia itu putus asa karena sabar berhubungan erat dengan ketahanan mental seseorang.

Konsep sabar Hasbi dan Nasution mengandung arti juga bahwa setiap manusia akan menerima sejumlah cobaan, namun dengan sabar maka manusia dapat mengambil hikmah dibalik cobaan itu. Sabar sebagai bagian dari ajaran agama menjadi petunjuk bahwa agama mempunyai peranan yang erat di dalam mempengaruhi sikap manusia dalam menghadapi cobaan. Berdasarkan hal itu Ramayulis dalam bukunya yang berjudul: "*Pengantar Psikologi agama*" (2002: 42) menyatakan, di dalam ajaran agama Islam bahwa adanya kebutuhan terhadap agama disebabkan manusia selaku makhluk Tuhan dibekali dengan berbagai potensi (*fitrah*) yang dibawa sejak lahir. Salah satu fitrah tersebut adalah kecenderungan terhadap agama Islam.

Pernyataan Ramayulis di atas mengandung arti adanya keterkaitan yang sangat erat antara sabar sebagai bagian konsep agama dengan manusia. Berdasarkan keterangan ini, maka tidak heran jika psikologi sebagai disiplin ilmu menaruh perhatian dalam memandang manusia. Corey (1988: 13) menyatakan, salah satu aliran utama dalam sejarah psikologi adalah teori psikoanalitik Sigmund Freud. Psikoanalisis adalah sebuah model

perkembangan kepribadian, filsafat tentang sifat manusia dan metode psikoterapi.

Apabila memperhatikan konsep Sigmund Freud bahwa sampai dengan penghujung abad ke-20 ini, terdapat tiga aliran besar psikologi dalam memandang manusia, yakni aliran psikoanalisis, aliran psikologi perilaku (behavioristik), dan aliran humanistik. Berikut akan diuraikan secara singkat ketiga aliran tersebut

Pertama, Aliran Psikoanalisis. Pendiri aliran Psikoanalisis adalah Sigmund Freud (1856-1939), seorang *neurolog* berasal dari Austria, keturunan Yahudi. Berangkat dari pengalamannya dengan pasien, Freud menemukan ragam dimensi dan prinsip-prinsip mengenai manusia yang kemudian menyusun teori psikologi yang sangat mendasar, majemuk dan luas.

Dalam bukunya *Ego dan Id* (1923), Freud membagi struktur kepribadian manusia ke dalam tiga sistem, yaitu *Id* (dorongan-dorongan biologis), *Ego* (kesadaran terhadap realitas kehidupan), dan *Superego* (kesadaran normatif) yang berinteraksi satu sama lain dan masing-masing memiliki fungsi dan mekanisme yang khas. Selain ketiga sistem itu, manusia pun memiliki tiga strata kesadaran: Alam sadar (*the concious*), alam prasadar (*the pre concious*), dan alam tak sadar (*the unconcious*) yang juga secara dinamis berinteraksi antara satu dengan lainnya.

Dalam kaitannya dengan agama, Freud melihat bahwa agama itu adalah reaksi manusia atas ketakutannya sendiri. Dalam buku *Totem and*

*Taboo* (1973), ia mengatakan bahwa Tuhan adalah refleksi dari *Oedipus Complex* kebencian kepada ayah yang dimanifestasikan sebagai ketakutan kepada Tuhan. Sedangkan dalam bukunya yang berjudul (1927), Freud mengatakan manusia lari kepada agama disebabkan oleh ketidakberdayaannya menghadapi bencana dan musibah, takut mati, keinginan manusia agar terbebas dari siksaan dan sebagainya (Bastaman, 2001: 49)

Mengenai pemikiran psikoanalisis tentang agama, Daradjat menyimpulkan tiga unsur teori psikoanalisis tentang agama, yakni: (a). Sesungguhnya kepercayaan agama seperti keyakinan akan keabadian, surga dan neraka, tidak lain dari hasil pemikiran kekanak-kanakan yang berdasarkan kelezatan, yang mempercayai adanya kekuatan mutlak bagi pemikiran-pemikiran. (b). Sikap seseorang terhadap Allah adalah pengalihan dari sikapnya terhadap bapak, yaitu sikap oedip yang bercampur antara takut dan butuh akan kesayangannya. Dan (c). Do'a dan lainnya adalah cara-cara tidak disadari (*obsessions*) untuk mengurangi rasa dosa; yakni perasaan yang ditekan akan pengalaman-pengalaman seksual, dan perasaan-perasaan dosa serta ketakutan.

Menurut Zakiah, kesimpulan dari unsur-unsur tersebut dalam pemikiran psikoanalisis, agama adalah gangguan jiwa dan kemunduran kembali kepada hidup yang berdasarkan kelezatan. Melihat pemikiran psikoanalisis yang demikian, nampaknya banyak kelemahan dan bahkan tidak mendasar sama sekali. Psikoanalisis melihat manusia hanya dari sudut

negatifnya, sehingga kelihatan manusia selalu pesimis, manusia dianggap putus asa (Sholeh, 2005: 30).

Kedua, Aliran Psikologi Behavioristik. Behavioristik (aliran perilaku) yang didirikan oleh Ivan Pavlov, John B. Waston, dan B.F. Skinner mendasarkan diri pada konsep stimultis-respon. Mereka memandang bahwa ketika dilahirkan manusia tidak membawa bakat apa-apa. Manusia akan berkembang setelah menerima stimulus yang diterima dari lingkungannya. Lingkungan yang buruk akan menghasilkan manusia buruk, lingkungan baik akan menghasilkan manusia baik. Dengan demikian dapat dipahami bahwa manusia menurut aliran Behavior, pada hakekatnya netral, baik buruknya ditentukan oleh lingkungan luar.

Pandangan Behaviorisme tidak banyak memberikan perhatian pada agama. Dari karya-karya para tokoh ini, tidak banyak menyinggung soal agama. Agama menurut aliran ini, merupakan akibat dari proses tanggapan fisiologis manusia. Dengan demikian Behaviorisme tidak menyediakan cukup kemungkinan untuk menggali agama dari sudut metafisisnya (Ahyadi, 1987: 22)

Di samping itu, aliran ini cenderung mereduksi manusia, karena manusia dipandang tidak memiliki potensi dan kebebasan menentukan kehendaknya sendiri. Karena itu, Malik B. Badri, seorang psikolog Muslim yang Populer dengan buku *Dilema Psikolog Muslim*, mengecam reduksionis aliran ini. "Kompleksitas manusia dalam diri manusia dipandang secara



simplistik oleh Behaviorisme," demikian kecam Badri (Ancok dan Suroso, 1995: 66).

Ketiga, Aliran Psikologi Humanistik. Tokoh utama aliran ini adalah Abraham Maslow dan C.R. Rogers. Dalam pandangan Maslow, semua manusia memiliki perjuangan atau kecenderungan yang dibawa sejak lahir untuk mengaktualisasikan diri. Psikologi humanistik memusatkan diri untuk menelaah kualitas-kualitas insani, yakni sifat-sifat dan kemampuan khusus manusia yang terpatneri pada eksistensi manusia, seperti kemampuan, abstraksi, daya analisis dan sintesis, imajinasi, kreativitas, kebebasan, tanggung jawab, aktualisasi diri, makna hidup, pengembangan diri, rasa estetis dan sebagainya. Selain itu, menurut aliran ini, manusia memiliki otoritas atas dirinya sendiri (Ancok dan Suroso, 1995: 68).

Pandangan humanisme, mengakui eksistensi agama. Maslow sendiri dalam teorinya mengemukakan konsep *metamotivation* yang diluar kelima *hierarchy of needs* (yaitu: kebutuhan fisiologis; kebutuhan rasa aman; kebutuhan kasih sayang; kebutuhan harga diri; dan kebutuhan aktualisasi diri). Pengalaman mistik adalah bagian dari pengalaman keagamaan. Pribadi (*self*) lepas dari realitas fisik, dengan upaya tertentu bisa menyatu dengan kekuatan transendental (*self is lost and transcendent*). Dimata Maslow, level ini adalah bagian dari kesempurnaan manusia. Dari gambaran yang demikian dapat diketahui bahwa aliran-aliran psikologi dalam berbicara tentang manusia sangat beragam dan berbeda-beda sesuai dengan sudut pandanginya masing-masing. Namun, dari perbedaan tersebut dapat diambil suatu

kesimpulan bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki potensi, pembawaan, karakter, kepribadian, dan sejenisnya, walaupun dalam pengembangan tersebut tergantung pada lingkungan, pembawaan dan pendidikan (Sholeh, 2005: 32).

Dalam hubungannya dengan bimbingan dan konseling Islam, bahwa konsep sabar Hasbi dan Nasution dapat dijadikan materi bagi konselor dalam membimbing dan mengkonsel klien yang belum atau sedang menghadapi masalah. Konsep sabar Hasbi dan Nasution sesuai dengan asas-asas dan tujuan bimbingan konseling Islam.

Setiap manusia dalam hidupnya tidak terlepas dari masalah-masalah yang ditemui/dihadapi dan tentu ia ingin memecahkan/mengatasi masalahnya sendiri. Masalah tersebut bersifat kompleks dan berbeda tingkatannya, sesuai dengan perkembangan zaman dan persepsi manusia terhadap zaman itu. Bilamana masalahnya tidak dapat diatasi sendiri, maka ia memerlukan bantuan orang lain untuk memecahkannya atau mengatasinya. Itu pun kalau ia sadar, bahwa ia memiliki masalah dalam dirinya, sebab seringkali masalah tersebut tidak disadari oleh seseorang, dan bahkan menganggapnya sebagai suatu hal yang biasa saja. Jadi diperlukan bantuan orang lain, bukan hanya untuk mengatasi masalah yang dihadapi seseorang, melainkan juga untuk memberitahukan kepadanya bahwa ia mempunyai masalah (W.Lusikooy, 1983: 9-10)

Masalah manusia dan kemanusiaan dalam lingkup kehidupan manusia begitu kompleks, terutama sekali penyesuaian diri dengan lingkungan.

Pendekatan masalah dalam lingkup pendidikan, dilakukan dengan sistem pendidikan, dalam mana bimbingan adalah merupakan pelengkap pendidikan formal (Ramayulis, 2002: 90).

Konsep sabar Hasbi dan Nasution relevan dengan bimbingan dan konseling Islam. Dilihat dari konsep bimbingan dan konseling Islam, maka tujuan Hasbi dan Nasution mengajak pembaca untuk mencintai agama maka masuk dalam kategori asas-asas bimbingan dan konseling Islam. Dalam hal ini sesuai dengan asas kebahagiaan dunia dan akhirat, yang tujuan akhirnya adalah membantu klien atau konseli, yakni orang yang dibimbing, mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim.

Kebahagiaan akherat akan tercapai bagi semua manusia jika dalam kehidupan dunianya selalu sabar. Oleh karena itulah Islam mengajarkan hidup dalam keseimbangan, keselarasan dan keserasian antara kehidupan keduniaan dan keakhiratan agar senantiasa tumbuh dan terpeliharanya jiwa yang sehat di atas ridha illahi.

Konsep sabar Hasbi dan Nasution, selain sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling Islam, juga sesuai dengan dasar pijakan bimbingan dan konseling Islam, yaitu al-Qur'an dan Hadits. Keduanya merupakan sumber hukum Islam atau dalil-dalil hukum (Khallaf, 1978: 10).

Al-Qur'an dan Hadis merupakan landasan utama yang dilihat dari sudut asal-usulnya, merupakan landasan *naqliyah*, maka landasan lain yang dipergunakan oleh bimbingan dan konseling Islam yang sifatnya *aqliyah*

adalah filsafat dan ilmu, dalam hal ini filsafat Islam dan ilmu atau landasan ilmiah yang sejalan dengan ajaran Islam.

Konsep sabar Hasbi dan Nasution sesuai dengan asas fitrah bimbingan konseling Islam. Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada klien atau konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut. Manusia, menurut Islam dilahirkan dalam atau dengan membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai Muslim atau beragama Islam. Bimbingan dan konseling membantu klien konseli untuk mengenal dan memahami fitrahnya itu, atau mengenal kembali fitrahnya tersebut manakala pernah tersesat, serta menghayatinya sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akherat karena bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya itu.

Berbicara masalah sabar maka sabar merupakan keadaan yang terangkai dari berbagai perkara, yang hakikatnya tidak bisa sempurna kecuali dengan seluruh rangkaiannya. Masing-masing mengisyaratkan kepada salah satu dari perkara-perkara ini, dua atau lebih. Apabila seseorang hendak melakukan sabar maka ada beberapa teknik atau cara menggunakan sabar dalam mengatasi masalah yaitu sebagai berikut

Pertama: mengetahui *Rabb* dengan segenap sifat-sifat-Nya, seperti kekuasaan, perlindungan, kemandirian, kembalinya segala sesuatu kepada ilmu-Nya, dan lain-lainnya. Pengetahuan tentang hal ini merupakan tingkatan

pertama yang diletakkan hamba sebagai pijakan kakinya dalam masalah sabar.

Kedua: kemantapan hati dalam masalah tauhid, sabar seseorang tidak baik kecuali jika tauhidnya benar. Bahkan hakikat sabar adalah tauhid di dalam hati. Selagi di dalam hati ada belitan-belitan syirik, maka sabarnya cacat dan ternoda. Seberapa jauh tauhidnya bersih, maka sejauh itu pula sabarnya benar.

Ketiga: menyandarkan hati dan bergantung kepada Allah, sehingga tidak ada lagi kekhawatiran karena bisikan sebab di dalamnya. Tandanya, dia tidak peduli tatkala berhadapan dengan sebab, hatinya tidak guncang, dapat meredam kecintaan kepadanya. Sebab penyandaran hati dan kebergantungannya kepada Allah mampu membentenginya dari ketakutan. Keadaannya seperti keadaan orang yang berhadapan dengan musuh yang jumlahnya amat banyak, dia tidak mempunyai kekuatan untuk menghadapi mereka, lalu dia melihat ada benteng yang pintunya terbuka, kemudian Allah menyuruhnya masuk ke dalam benteng itu dan pintunya ditutup. Dia melihat musuhnya berada di luar. Sehingga ketakutannya terhadap musuh dalam keadaan seperti ini menjadi sirna.

Keempat: berbaik sangka kepada Allah. Sejauh mana baik sangkamu kepada *Rabb* dan harapan kepada-Nya, maka sejauh itu pula sabar kepada-Nya. Maka sebagian ulama menafsiri sabar dengan berbaik sangka kepada Allah.

Kelima: menyerahkan hati kepada Allah, menghimpun penopang-penopangnya dan menghilangkan penghambat-penghambatnya. Maka dari itu ada yang menafsiri bahwa hendaknya seorang hamba berada di tangan Allah, layaknya mayit di tangan orang yang memandikannya, yang bisa membolak-balikinya menurut kehendak orang yang memandikan itu, tanpa ada gerakan dan perlawanan.

Keenam: pasrah, yang merupakan ruh sabar, inti dan hakikatnya. Maksudnya, memasrahkan semua urusan kepada Allah, tanpa ada tuntutan dan pilihan, tidak ada kebencian dan keterpaksaan

#### **4.3. Persamaan, Perbedaan, Kelebihan dan Kekurangan Konsep Sabar Menurut TM. Hasbi ash-Shiddiqie dan Yunan Nasution Ditinjau dari Bimbingan dan Konseling Islam**

**Persamaan** konsep sabar menurut Hasbi dan Nasution sebagai berikut: **Pertama**, baik Hasbi maupun Nasution menganggap bahwa orang yang sabar akan tahu siapa dirinya. Dengan kesabaran maka seseorang dapat menarik hikmah setiap peristiwa yang menyenangkan atau menyakitkan. Orang yang sabar akan mampu menterjemahkan setiap apa yang dia alami. Mengenal diri tanpa kesabaran tidak akan berhasil dengan baik, hanya dengan sabar semua peristiwa dapat dilewati sesuai dengan ridla Allah.

Mengenal diri tidak mungkin dapat tercapai apabila tanpa dilewati dengan sabar. Pengenalan diri meskipun sifatnya abstrak namun sangat penting untuk memahami siapa diri yang sebenarnya. Mengenal diri melalui proses kesabaran akan menghasilkan pengenalan diri yang benar. Sebaliknya

untuk mengenal diri tanpa kesabaran maka hasil yang dicapai bisa keliru. Karena pengenalan diri itu memerlukan waktu, dan setiap perjalanan waktu bisa mengubah pengenalan diri seseorang terhadap dirinya.

Untuk pengenalan diri maka kesabaran yang diperlukan di antaranya adalah: pertama, sabar dalam menyikapi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kejiwaan dirinya. Kedua, sabar pada saat belum dapat memahami atau mengenal dirinya sambil tetap berusaha. Ketiga, sabar pada waktu mengenal diri sendiri ada kekurangan atau cacat, baik cacat fisik maupun psikis. Atas dasar itu pengenalan diri merupakan bagian awal bagi seseorang untuk mengenal Tuhan-Nya.

**Kedua**, menurut Hasbi dan Nasution bahwa orang yang sabar akan dapat memahami perkembangan dan pertumbuhan dirinya. Dengan sabar maka seseorang akan dapat mengetahui kebaikan dan keburukan apa saja yang ia lakukan selama hidupnya. Apakah ketaatan dalam beribadah sudah baik dan apakah kemampuan menahan diri dari maksiat sudah baik.

**Ketiga**, menurut Hasbi dan Nasution, orang yang sabar dapat membentuk integritas diri sehingga dapat menjaga dan memelihara keseimbangan mental. Orang yang memiliki keseimbangan mental berarti memiliki mental yang sehat. Keseimbangan mental tidak terjadi dengan sendirinya melainkan harus diusahakan, di antaranya dengan sabar. **Keempat**, menurut Hasbi dan Nasution, orang yang sabar akan mengetahui otonomi diri baik berupa haknya maupun kewajiban sebagai manusia dalam hubungan horizontal (*hablum minannas*) dan hubungan vertikal (*hablum minallah*).

Otonomi diri menyangkut sejauhmana manusia memiliki hak terhadap segala sesuatu yang ada di dunia ini. Dengan memahami haknya maka manusia akan membatasi diri ketika sesuatu itu bukan haknya. Ia tidak akan merampas hak orang lain karena hak orang lain harus dihormati.

**Kelima**, menurut Hasbi dan Nasution, orang yang sabar dapat menanggapi apa yang menjadi kenyataan. Banyak peristiwa yang terjadi dimana manusia merencanakan yang menurut pandangannya baik, tapi kemudian harapan dan kenyataan tidak bertemu. Hanya orang yang sabar dapat menerima realitas yang pahit, dan ia tidak sombong ketika mendapat karunia Allah Swt

**Keenam**, menurut Hasbi dan Nasution, orang yang sabar dapat menguasai lingkungannya. Ia mudah beradaptasi dengan apa yang ada di sekitarnya. Meskipun lingkungan itu bukan sesuatu yang didambakan tapi ia dapat menyesuaikan diri dengan keadaan sekitar. Lingkungan tidak selalu sesuai dengan harapan, namun kesabaran dapat membentuk lingkungan yang berintegrasi dengan dirinya,

Menurut Marie Jahoda yang disitir AF. Jaelani bahwa orang yang sehat mentalnya memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut.

- a. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti dapat mengenal diri sendiri dengan baik.
- b. Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
- c. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan- tekanan yang terjadi.
- d. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas.
- e. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.



- f. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik (Jaelani, 2000: 76)

Pendapat Hasbi dan Nasution apabila dihubungkan dengan ciri-ciri kesehatan mental, maka sikap sabar selaras dengan ciri orang yang mentalnya sehat dalam kriteria Marie Jahoda yaitu integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.

Apabila pendapat Hasbi dan Nasution dihubungkan dengan kriteria WHO maka orang yang sabar akan memiliki jiwa yang sehat karena dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya. Dalam sidang WHO pada Tahun 1959 di Geneva telah berhasil merumuskan kriteria jiwa yang sehat. Seseorang dikatakan mempunyai jiwa yang sehat apabila yang bersangkutan itu:

- a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
- c. Merasa lebih puas memberi dari pada menerima.
- d. Secara relatif bebas dari rasa tegang (stress), cemas dan depresi.
- e. Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan (Hawari, 2002: 13).

Adapun **perbedaan** antara konsep Hasbi dengan Nasution, yaitu titik berat pendekatannya: Hasbi mengkombinasikan dengan pendekatan fikih. Hal ini bisa dimengerti karena latar belakang Hasbi adalah pakar dalam bidang hukum Islam. Demikian pula pendekatan tafsir menjadi bagian dari konsep Hasbi, mengingat ia merupakan salah seorang penyusun Tafsir seperti tafsirnya yang berjudul *Tafsir al-Bayan* dan *Tafsir al-Quran al-Azim*.

Sedangkan Nasution lebih mengedepankan pendekatan dakwah dan akhlak. Hal ini pun bisa dimengerti karena ia mantan ketua Dewan Dakwah Islamiyah Indonesia (DDII), sehingga bukunya dikemas dalam bentuk penyajian dakwah. Kelebihan Hasbi adalah pendekatannya lebih luas tidak hanya mengedepankan aspek akhlak namun juga meninjau dari fikih, namun kekurangannya uraiannya terlalu normatif (kaku), sedangkan Nasution kelebihanannya yaitu uraiannya mudah dicerna dan dipahami orang awam, karena memang ditujukan untuk dakwah pada semua strata (tingkatan) dari masyarakat akademis sampai lapisan orang awam. Sedangkan kelemahannya yaitu uraiannya terlalu menyederhanakan makna sabar, namun uraian demikian dapat dimaklumi karena ditujukan untuk dakwah pada berbagai lapisan, utamanya untuk orang awam.

**Kelebihan** konsep sabar menurut TM. Hasbi ash-Shiddiqie lebih terlihat aspek ilmiahnya. **Kekurangannya**, kurang mendalam. **Kelebihan** konsep sabar menurut Yunan Nasution yaitu urainnya cukup mendalam. **Kekurangannya**, urainnya kurang ilmiah karena terlalu banyak mengemukakan cerita.