

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG SABAR, KESEHATAN MENTAL DAN BIMBINGAN KONSELING ISLAMI

2.1. Sabar

2.1.1. Pengertian Sabar

Sabar (*al-shabru*) menurut bahasa adalah menahan diri dari keluh kesah. Ada pula *al-shibru* dengan meng-*kasrah*-kan *shad* artinya obat yang pahit, yakni sari pepohonan yang pahit. Menyabarkannya berarti menyuruhnya sabar. Bulan sabar, artinya bulan puasa. Ada yang berpendapat, "Asal kalimat sabar adalah keras dan kuat. *Al-Shibru* tertuju pada obat yang terkenal sangat pahit dan sangat tak enak. Al Ushmu'i mengatakan, "Jika seorang lelaki menghadapi kesulitan secara bulat, artinya ia menghadapi kesulitan itu secara sabar. Ada pula *Al-Shubru* dengan men-*dhamah*-kan *shad*, tertuju pada tanah yang subur karena kerasnya (Jauhari, 2006: 342).

Ada pula yang berpendapat, "Sabar itu diambil dari kata mengumpulkan, memeluk, atau merangkul. Sebab, orang yang sabar itu yang merangkul atau memeluk dirinya dari keluh-kesah. Ada pula kata *shabrah* yang tertuju pada makanan. Pada dasarnya, dalam sabar itu ada tiga arti, menahan, keras, mengumpulkan, atau merangkul, sedang lawan sabar adalah keluh-kesah (Jauhari, 2006: 342).

Dari arti-arti yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesabaran menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat,

dan pahit, yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab. Berdasar kesimpulan tersebut, para agamawan menurut M. Quraish Shihab (2007: 165-166) merumuskan pengertian sabar sebagai "menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur)"

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah (2003: 206), sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah; menahan lidah dari keluh kesah; menahan anggota tubuh dari kekacauan. Menurut Achmad Mubarak (2001: 73), pengertian sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan. Menurut Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari (2006: 342) bahwa para ulama menyebutkan sejumlah definisi bagi sabar, di antaranya:

- a. Meneguk cairan pahit tanpa muka mengerut
- b. Diam terhadap musibah,
- c. Berteguh hati atas aturan-aturan Al-Quran dan As-Sunnah,
- d. Tak pernah mengadu,
- e. Tidak ada perbedaan antara sedang nikmat dan sedang diuji meskipun duaduanya mengandung bahaya.

Dengan demikian menurut Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, (2006: 343) sabar adalah

"Bertahan diri untuk menjalankan berbagai ketaatan, menjauhi larangan dan menghadapi berbagai ujian dengan rela dan pasrah. *Ash Shabur* (Yang Mahasabar) juga merupakan salah satu *asma'ul husna* Allah SWT., yakni yang tak tergesa-gesa melakukan tindakan sebelum waktunya".

Beberapa hadits mengenai sabar, di antaranya:

1. Dari Syuhaib ar-Rumi ra ia berkata bahwa Rasulullah Saw bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنَّ
 أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ
 (رواه مسلم)

Artinya: Menakjubkan urusan orang yang beriman itu! Urusannya seluruhnya baik baginya, dan hal itu tidak dimiliki oleh seorang pun kecuali orang yang beriman, jika dia mendapatkan kegembiraan, maka ia bersyukur, dan rasa syukur itu lebih baik baginya, jika ia mendapatkan musibah, maka ia bersabar, dan bersabar itu lebih baik baginya (HR. Muslim) (Muslim, tth, 417).

2. Dari Abu Malik a;-Asy'ari ra, ia berkata bahwa Rasulullah Saw bersabda:

الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُ الْمِيزَانَ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ
 تَمْلَأَانِ أَوْ تَمْلَأُ مَا بَيْنَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالصَّلَاةُ نُورٌ وَالصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ
 وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ (رواه مسلم)

Artinya; Kesucian itu sebagian dan iman, Alhamdulillah memenuhi Mizan (timbangan hari Kiamat), Subhanallah walhamdu lillah memenuhi ruang antara langit dan bumi, shalat itu cahaya, sedekah itu sebagai bukti, dan sabar itu sinar (HR. Muslim) (Muslim, tth, 457).

Dalam agama, sabar merupakan satu di antara stasiun-stasiun (*maqamat*) agama, dan satu anak tangga dari tangga seorang *salik* dalam mendekati diri kepada Allah. Struktur *maqamat* agama terdiri dari (1) Pengetahuan (*ma'arif*) yang dapat dimisalkan sebagai pohon, (2) sikap (*ahwal*) yang dapat dimisalkan sebagai cabangnya, dan (3) perbuatan (amal) yang dapat dimisalkan sebagai buahnya. Seseorang bisa bersabar jika dalam

dirinya sudah terstruktur *maqamat* itu. Sabar bisa bersifat fisik, bisa juga bersifat psikis.

Karena sabar bermakna kemampuan mengendalikan emosi, maka nama sabar berbeda-beda tergantung obyeknya.

1. Ketabahan menghadapi musibah, disebut sabar, kebalikannya adalah gelisah (*jaza'*) dan keluh kesah (*hala'*).
2. Kesabaran menghadapi godaan hidup nikmat disebut, mampu menahan diri (*dlobith an nafs*), kebalikannya adalah tidak tahanan (*bathar*).
3. Kesabaran dalam peperangan disebut pemberani, kebalikannya disebut pengecut
4. Kesabaran dalam menahan marah disebut santun (*hilm*), kebalikannya disebut pemarah (*tazammur*).
5. Kesabaran dalam menghadapi bencana yang mencekam disebut lapang dada, kebalikannya disebut sempit dadanya.
6. Kesabaran dalam mendengar gossip disebut mampu menyembunyikan rahasia (*katum*),
7. Kesabaran terhadap kemewahan disebut *zuhud*, kebalikannya disebut serakah, loba (*al hirsh*).
8. Kesabaran dalam menerima yang sedikit disebut kaya hati (*qana'ah*), kebalikannya disebut tamak, rakus {*syarahun*} (Mubarok , 2001: 73-74).

Terlepas dari beragam pandangan tentang *maqam shabr*, pada dasarnya kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegangi sebelumnya (Muhammad, 2002: 44). Atas dasar itu maka 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

2.1.2. Macam-Macam Sabar

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah (2003: 206), sabar ini ada tiga macam: Sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dari kedurhakaan kepada Allah, dan sabar dalam ujian Allah. Dua macam yang pertama merupakan kesabaran yang berkaitan dengan tindakan yang dikehendaki dan yang ketiga tidak berkait dengan tindakan yang dikehendaki. Menurut Yusuf Qardawi (1990: 39), dalam al-Qur'an terdapat banyak aspek kesabaran yang dirangkum dalam dua hal yakni menahan diri terhadap yang disukai dan menanggung hal-hal yang tidak disukai:

1. Sabar terhadap Petaka Dunia

Cobaan hidup, baik fisik maupun non fisik, akan menimpa semua orang, baik berupa lapar, haus, sakit, rasa takut, kehilangan orang-orang yang dicintai, kerugian harta benda dan lain sebagainya. Cobaan seperti itu bersifat alami, manusiawi, oleh sebab itu tidak ada seorangpun yang dapat menghindar. Yang diperlukan adalah menerimanya dengan penuh kesabaran, seraya memulangkan segala sesuatunya kepada Allah SWT.

Allah berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ {١٥٥} الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ
مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ {١٥٦} أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ
صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (البقرة:

(١٥٧-١٥٥)

Artinya: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan *Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un*. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk." (QS. Al-Baqarah2: 155-157).

2. Sabar terhadap Gejolak Nafsu

Hawa nafsu menginginkan segala macam kenikmatan hidup, kesenangan dan kemegahan dunia. Untuk mengendalikan segala keinginan itu diperlukan kesabaran. Jangan sampai semua kesenangan hidup dunia itu membuat seseorang lupa diri, apalagi lupa Tuhan. Al-Qur'an mengingatkan, jangan sampai harta benda dan anak-anak (di antara yang diinginkan oleh hawa nafsu manusia) menyebabkan seseorang lalai dari mengingat Allah SWT.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ
وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ (المنافقون: ٩)

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, janganlah harta-hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang membuat demikian, maka mereka itulah orang-orang yang rugi." (QS. Al-Munafiqun 63: 9).

3. Sabar dalam Ta'at kepada Allah SWT

Dalam menta'ati perintah Allah, terutama dalam beribadah kepada-Nya diperlukan kesabaran. Allah berfirman:

رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا (مريم: ٦٥)

Artinya: "Tuhan langit dan bumi dan apa-apa yang ada di antara keduanya, maka sembahlah Dia dan berteguh hatilah dalam beribadat kepada-Nya. Apakah kamu mengetahui ada seorang yang sama dengan Dia (yang patut disembah)?" (QS. Maryam 19: 65).

Penggunaan kata *ishthabir* dalam ayat di atas bentuk *mubalaghah* dari *ishbir* menunjukkan bahwa dalam beribadah diperlukan kesabaran yang berlipat ganda mengingat banyaknya rintangan baik dari dalam maupun luar diri (Ilyas, 2004: 134).

4. Sabar dalam Berdakwah

Jalan dakwah adalah jalan panjang berliku-liku yang penuh dengan segala onak dan duri. Seseorang yang melalui jalan itu harus memiliki kesabaran. Luqman Hakim menasehati puteranya supaya bersabar menerima cobaan dalam berdakwah.

يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ
مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (لقمان: ١٧)

Artinya: "Hai anakku, dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah)." (QS. Luqman/31:17).

5. Sabar dalam Perang

Dalam peperangan sangat diperlukan kesabaran, apalagi menghadapi musuh yang lebih banyak atau lebih kuat. Dalam keadaan terdesak sekalipun, seorang prajurit Islam tidak boleh lari meninggalkan medan perang, kecuali sebagai bagian dari siasat perang (QS. Al-Anfal 8:

15-16). Di antara sifat-sifat orang-orang yang bertaqwa adalah sabar dalam peperangan:

وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ
صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ (البقرة: ١٧٧)

Artinya: "...dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar (imannya) dan mereka itulah orang-orang yang bertaqwa." (QS. Al-Baqarah/2: 177).

6. Sabar dalam Pergaulan

Dalam pergaulan sesama manusia baik antara suami isteri, antara orang tua dengan anak, antara tetangga dengan tetangga, antara guru dan murid, atau dalam masyarakat yang lebih luas, akan ditemui hal-hal yang tidak menyenangkan atau menyinggung perasaan. Oleh sebab itu dalam pergaulan sehari-hari diperlukan kesabaran, sehingga tidak cepat marah, atau memutuskan hubungan apabila menemui hal-hal yang tidak disukai. Kepada para suami diingatkan untuk bersabar terhadap hal-hal yang tidak dia sukai pada diri isterinya, karena boleh jadi yang dibenci itu ternyata mendatangkan banyak kebaikan (Ilyas, 2004: 135).

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا
شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا (النساء: ١٩)

Artinya: "...Dan bergaullah dengan mereka secara patut. Kemudian bila kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak." (QS. An-Nisa/4:19).

Adapun tingkatan orang sabar ada tiga macam: pertama, orang yang dapat menekan habis dorongan hawa nafsu hingga tidak ada perlawanan sedikitpun, dan orang itu bersabar secara konstan. Mereka adalah orang yang sudah mencapai tingkat *shiddiqin*. Kedua; Orang yang tunduk total kepada dorongan hawa nafsunya sehingga motivasi agama sama sekali tidak dapat muncul. Mereka termasuk kategori orang-orang yang lalai (*alghofilun*). Ketiga; Orang yang senantiasa dalam konflik antara dorongan hawa nafsu dengan dorongan keberagamaan. Mereka adalah orang yang mencampuradukkan kebenaran dengan kesalahan (Mubarok, 2001: 74).

Secara psikologis, tingkatan orang sabar dapat dibagi menjadi tiga, yaitu: Pertama; orang yang sanggup meninggalkan dorongan syahwat. Mereka termasuk kategori orang-orang yang bertaubat (*at taibin*). Kedua; orang yang *ridla* (senang/puas) menerima apa pun yang ia terima dari Tuhan, mereka termasuk kategori *zahid*. Ketiga; orang yang mencintai apa pun yang diperbuat Tuhan untuk dirinya, mereka termasuk kategori *shiddiqin* (Mubarok, 2001: 75).

Dalam sejarah kehidupan para Nabi-Nabi dan Rasul-Rasul banyak dijumpai contoh-contoh kesabaran di segala bidang. Baik kita kemukakan disini contoh kesabaran Nabi Ayub dalam menghadapi musibah. Nabi Ayub adalah seorang Nabi yang kaya, mempunyai harta yang cukup, anak yang baik-baik, sahabat yang banyak dan lain-lain. Tapi, semua nikmat-duniawi itu tidaklah sedikit juga membuat ia lalai beribadat kepada Tuhan, malah semakin menambah ketaatannya. Iblis senantiasa berusaha menggoda Nabi Ayub,

dengan jalan mengadukannya (memprovokasikan) kepada Tuhan, bahwa ketaatan Nabi Ayub itu tidaklah suci-ikhlas, tapi hanya karena hendak mempertahankan nikmat yang diperolehnya. Kalau nikmat itu dicabut daripadanya, kata iblis, maka ia akan menjadi seorang yang ingkar dan fasiq.

Walaupun Tuhan maha-mengetahui tentang segala sesuatunya, tapi Allah sengaja memperkenankan gosokan-gosokan dan permintaan iblis, untuk dijadikan contoh teladan tentang kesabaran Nabi Ayub (Nasution, 1985: 199)

Tuhan mencabut nikmat harta yang dikaruniakan-Nya kepada Nabi Ayub. Dari seorang yang kaya-raya, Nabi Ayub jatuh menjadi seorang yang miskin dan melarat. Begitu miskinnya, sehingga untuk keperluan hidup sehari-hari saja tidak ada yang akan dimakan. Namun demikian, Nabi Ayub tidak berkurang taat dan ibadahnya kepada Tuhan

Tidak cukup itu saja cobaan yang dialami oleh Nabi Ayub. Tuhan memberikan kesempatan kepada iblis satu ketika membunuh anak-anak Nabi Ayub yang baik-baik, sehingga tidak seorangpun yang tinggal. Harta habis, anak mati. Kemudian datang lagi cobaan yang paling hebat. Nabi Ayubi ditimpa sakit. Seluruh badannya penuh kudis dan penyakit yang berbahaya. Menurut Ibn Katsir dalam tafsir-nya, anggota tubuh Nabi Ayub yang masih baik dan sehat hanya dua saja lagi, yaitu akal dan lidah. Dengan akal itu, Nabi Ayub masih dapat, mengendalikan diri dan dengan lidahnya itu, ia masih dapat beribadah dan memuji kerahiman Tuhan (Nasution, 1985: 200).

Di samping kedua alat anggota-tubuh yang masih tinggal itu, ia bersyukur, karena dia senantiasa didampingi oleh istrinya, bernama Rahmah,

yang dengan sabar dan setia melayani Nabi Ayub dalam cobaan yang bertimpa-timpa itu. Sahabat-sahabatnya yang dahulu banyak, sekarang tidak seorangpun yang mau dekat kepadanya. Malah tetangga-tetangganya sendiri sudah mufakat untuk mengusir Nabi Ayub dan lingkungan tempat tinggal mereka, sebab khawatir kalau-kalau penyakit Nabi Ayub itu menular kepada yang lain-lain. Nabi Ayub dan isterinya terpaksa meninggalkan rumahnya sendiri, karena dipandang jijik dan membahayakan oleh tetangga-tetangganya. Mereka pindah ke suatu gubuk yang terpencil. Yang mencari makan ialah isteri Nabi Ayub sendiri. Pada mulanya ia bekerja pada seorang tukang pembuat roti. Tapi akhirnya diperhentikan pula, sebab majikannya khawatir kalau-kalau hama penyakit Nabi Ayub itu nanti berpindah kepada roti jualan, yang bisa menimbulkan kerugian (Nasution, 1985: 200)

Pada suatu waktu, istri Nabi Ayub yang terkenal mempunyai rambut yang lebat dan panjang, terpaksa memotong rambutnya itu dan dijualnya kepada wanita lain yang memerlukannya, supaya ada uang untuk pembeli makanan buat mereka. Walaupun sudah demikian hebat mala petaka yang menimpa Nabi Ayub dan isterinya, namun ketaatannya tidak berkarang seperti pada waktu senang dan lapang. Karena iblis tidak berhasil menggoda Nabi Ayub, maka sekarang sasaran dialihkannya kepada isteri Nabi Ayub, Rahmah (Nasution, 1985: 2001). Digosok-gosoknya supaya isteri Nabi Ayub meninggalkan suaminya, sebab toh tidak ada harapan lagi suaminya akan sembuh. Tipu daya iblis itu berhasil, sehingga Rahmah meninggalkan suaminya. Ia tinggalkan Nabi Ayub beberapa tahun lamanya. Dalam keadaan:

melarat, sakit, ditinggalkan isteri, Nabi Ayub dipukul oleh cobaan demi cobaan. Pada saat malapetaka yang menimpanya sudah memuncak, maka Nabi Ayub memohon kepada Tuhan, dan permohonan tersebut dijawab langsung oleh Allah sebagai yang dilukiskan dalam al-Qur'an surat al-Anbiya ayat 83-84.

Diceritakan lebih jauh dalam suatu Hadist, bahwa Tuhan mewahyukan kepada Nabi Ayub supaya menghentakkan kakinya di atas tanah tempatnya berpijak, nanti terbit satu mata-air yang memancarkan air yang bening dan berkhasiat. Mandilah dengan air itu, niscaya penyakit-mu akan sembuh dan engkau segar sebagai sediakala. Nabi Ayub-pun menjalankan perintah itu. Setelah mandi dengan air tersebut, maka penyakitnya-pun hilang. Beberapa waktu kemudian, isterinya-pun kembali, dengan maksud untuk melihat suaminya yang sakit itu. Alangkah tercengangnya isterinya itu ketika melihat Nabi Ayub sudah sehat dan segar kembali, sehingga pada mulanya dia tidak percaya apakah orang yang berada dihadapannya itu memang suaminya yang sakit-sakitan dahulu (Nasution, 1985: 2002).

Mereka kembali bergaul sebagai suami-isteri, mendapat anak lagi, malah lebih banyak daripada anak-anak yang sudah hilang, hidup dalam keadaan bahagia, tenang, ridha dan taat kepada Tuhan. Satu contoh tentang kesabaran, yang berakhir dengan kebahagiaan setelah dipukul oleh musibah yang bertubi-tubi dan timpa-menimpa (Nasution, 1985: 2002).

2.1.3. Keutamaan Sabar

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 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 أُوۡتِيتُكُمۡ بِخَيْرٍ مِّنۢ ذٰلِكُمْ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا۟ عِندَ رَبِّهِمْ جَنَّٰتٌ تَجْرِي مِنۡ تَحْتِهَا۟ الْاَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا۟ وَاَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللّٰهِ وَاللّٰهُۤ اَبْصِرُۙ بِالْعِبَادِ {١٥} الَّذِيۡنَ يَقُوۡلُوۡنَ رَبَّنَا۟ اِنَّاۤ اٰمَنَّا۟ فَاغْفِرْ لَنَا۟ ذُنُوۡبَنَا۟ وَفِنَا۟ عَذَابَ النَّارِ {١٦} الصّٰبِرِيۡنَ وَالصّٰدِقِيۡنَ وَالْقٰنِتِيۡنَ وَالْمُنْفِقِيۡنَ وَالْمُسْتَعْفِرِيۡنَ 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.

اُوۡلٰٓئِكَ يُجْزَوْنَ الْعُرْفَةَۙ بِمَا صَبَرُوۡا وَيُلَقَوْنَ فِيهَا۟ تَحِيَّۃًۙ وَسَلٰمًاۙ
(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 kesarjanaannya 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 أَجْزَعْنَا 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.

2.2 Kesehatan Mental

2.2.1 Pengertian Kesehatan Mental

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem yang mengganggu mentalnya, oleh karena itu sejarah manusia juga mencatat adanya upaya mengatasi problema tersebut. Upaya-upaya tersebut ada yang bersifat mistik yang irasional, ada juga yang bersifat rasional, konsepsional dan ilmiah (Mubarok, 2000: 13). Pada masyarakat Barat modern atau masyarakat yang mengikuti peradaban Barat yang sekular, solusi yang ditawarkan untuk mengatasi problem mental itu dilakukan dengan menggunakan pendekatan psikologi, dalam hal ini kesehatan mental. Sedangkan pada masyarakat Islam, karena mereka (kaum muslimin) pada awal sejarahnya telah mengalami problem psikologis seperti yang dialami oleh masyarakat Barat, maka solusi yang ditawarkan lebih bersifat religius spiritual, yakni tasawuf atau akhlak. Keduanya menawarkan solusi bahwa manusia itu akan memperoleh kebahagiaan pada zaman apa pun, jika hidupnya bermakna (Mubarok, 2000: 14).

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, mental spiritual, akal, jasmani, harta, dan keturunan. Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan (Shihab,

2003: 181). Namun demikian para ahli belum ada kesepakatan terhadap batasan atau definisi kesehatan mental. Hal itu disebabkan antara lain karena adanya berbagai sudut pandang dan sistem pendekatan yang berbeda. Dengan tiadanya kesatuan pendapat dan pandangan tersebut, maka menimbulkan adanya perbedaan konsep kesehatan mental. Lebih jauh lagi mengakibatkan terjadinya perbedaan implementasi dalam mencapai dan mengusahakan mental yang sehat. Perbedaan itu wajar dan tidak perlu merisaukan, karena sisi lain adanya perbedaan itu justru memperkaya khasanah dan memperluas pandangan orang mengenai apa dan bagaimana kesehatan mental (Musnamar, 1992: XIII). Sejalan dengan keterangan di atas maka di bawah ini dikemukakan beberapa rumusan kesehatan mental, antara lain:

Pertama, menurut Daradjat, dalam pidato pengukuhannya sebagai guru besar IAIN "Syarif Hidayatullah Jakarta" (1984) mengemukakan lima buah rumusan kesehatan mental yang lazim dianut para ahli. Kelima rumusan itu disusun mulai dari rumusan- rumusan yang khusus sampai dengan yang lebih umum, sehingga dari urutan itu tergambar bahwa rumusan yang terakhir seakan-akan mencakup rumusan-rumusan sebelumnya.

1. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Definisi ini banyak dianut di kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya.
2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. Definisi ini tampaknya lebih luas dan lebih umum daripada definisi yang pertama, karena dihubungkan dengan kehidupan

sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketenteraman dan kebahagiaan hidup.

3. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling menunjang dan bekerja sama sehingga menciptakan keharmonisan hidup, yang menjauhkan orang dari sifat ragu-ragu dan bimbang, serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin.
4. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa (Daradjat, 1983: 11-13).

Definisi keempat ini lebih menekankan pada pengembangan dan pemanfaatan segala daya dan pembawaan yang dibawa sejak lahir, sehingga benar-benar membawa manfaat dan kebaikan bagi orang lain dan dirinya sendiri.

5. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat (Daradjat, 1983: 11-13).

Kedua, menurut M. Buchori, kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram. Jalaluddin dengan mengutip H.C. Witherington menambahkan, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama (Jalaluddin, 2000: 154)

Ketiga, Kartini Kartono, Jenny Andari mengetengahkan rumusan bahwa *mental hygiene* atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan mental rakyat. Dengan demikian *mental hygiene* mempunyai tema sentral yaitu bagaimana cara orang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan mental, dalam pengertian tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, kekalutan dan konflik terbuka serta konflik batin (Kartono, 1989: 4).

Kesehatan mental seseorang berhubungan dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi. Setiap manusia memiliki keinginan-keinginan tertentu, dan di antara mereka ada yang berhasil memperolehnya tanpa harus bekerja keras, ada yang memperolehnya setelah berjuang mati-matian, dan ada yang tidak berhasil menggapainya meskipun telah bekerja keras dan bersabar untuk menggapainya.

Dari berbagai definisi tersebut, maka definisi dari Daradjat khususnya definisi yang kelima lebih mencakup keseluruhan unsur-unsur kesehatan mental. Di samping itu definisi yang kelima memasukkan unsur agama yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan, sejalan dengan penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit mental, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan dalam hidup.

2.2.2 Ciri-ciri Mental yang Sehat

Jahoda sebagaimana dikutip Jaya (1995: 140) memberikan batasan yang luas tentang kesehatan mental. Menurutnya, pengertian kesehatan mental tidak hanya terbatas pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, akan tetapi orang yang bersangkutan juga memiliki karakter utama sebagai berikut.

1. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri, dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik.
2. Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
3. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan sabar terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
4. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan diri atau kelakuan-kelakuan bebas.
5. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
6. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik

Jasmani yang sehat ditandai oleh ciri-ciri memiliki energi, daya tahan atau stamina yang tinggi, kuat bekerja, serta badan selalu sehat dan nyaman. Adapun mentalitas yang sehat memiliki gejala: posisi pribadinya harmonis dan seimbang, baik ke dalam, terhadap diri sendiri, maupun keluar, terhadap lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, ciri-ciri khas pribadi yang bermental sehat, antara lain berikut ini.

1. Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya sehingga mudah mengadakan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standar, dan norma sosial, serta perubahan-perubahan sosial yang serba cepat.
2. Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat.
3. Senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri (yaitu mengembangkan secara riil segenap bakat dan potensi), memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarah pada transendensi diri, berusaha untuk melebihi kondisinya yang sekarang.
4. Bergairah, sehat lahir dan batin, tenang dan harmonis kepribadiannya, efisien dalam setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya (Kartono, 2003: 82)

Sementara itu, menurut Hasan Langgulung, ada empat kriteria yang biasa digunakan dalam menentukan sehat dan normal. *Pertama*, kaidah statistik. Dalam kaidah statistik, sehat tidaknya mental seseorang diukur dengan angka-angka statistik. Penggunaan kaidah statistik ini didasarkan fakta tentang seseorang, baik dari segi jasmani, intelektual atau emosi, kemudian fakta-fakta itu dituangkan dalam tabel statistik. Tabel itu menunjukkan bahwa kebanyakan orang akan mencapai angka pertengahan (sederhana) dari setiap item yang dinilai. Adapun tingkat kesehatan mental yang sangat tinggi atau yang berada di bawah normal mencapai angka yang lebih kecil. Kaidah statistik sangat lazim digunakan untuk mengukur benda-benda. Oleh karena itu, meskipun metode ini dapat dipakai, banyak ahli meragukan keakuratan ukuran ini.

Kedua, kriteria norma sosial. Kriteria ini menyatakan bahwa orang normal atau sehat mentalnya adalah orang yang mengikuti pola-pola tingkah laku, sikap-sikap sosial, dan nilai-nilai lain yang telah disepakati oleh masyarakat sebagai norma-norma sosial. Kriteria ini sangat cocok dengan

madzhab *Behaviorisme*. Teori ini sangat lemah jika diterapkan pada orang yang hidup di lingkungan masyarakat yang sakit, karena ukuran yang tidak normal adalah apabila memiliki tingkah laku yang sakit (*pathological*).

Ketiga, tingkah laku ikut-ikutan. Menurut kriteria ini, sehat mental tidak diukur dengan kepatuhan seseorang pada norma-norma sosial seperti kriteria kedua tersebut, tetapi pada keseimbangan menentukan pilihan untuk mengikuti atau pura-pura mengikuti, bahkan menentang dengan alasan bahwa sikap itu menghilangkan potensi-potensi dirinya dan potensi masyarakatnya. Menurut teori ini, seseorang mengikuti atau menentang norma-norma sosial bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kepribadiannya, tetapi juga oleh faktor interaksi antar individu dan antar kelompok interaksi dan masalah yang menjadi tumpuan pada saat ia mengikuti atau menentang. Dalam suasana tertentu, seseorang mungkin mengikuti norma-norma sosial dan dalam suasana lain, ia menentangnya.

Keempat, kriteria lain. Semua teori mungkin ada benarnya, tetapi tidak terhindar dari kekurangan, apalagi jika digunakan untuk mengukur kesehatan mental. Di samping tiga kriteria tersebut, menurut Hasan Langgulung, ada sifat-sifat yang dapat digunakan untuk mengukur kesehatan mental seseorang, antara lain:

1. Apakah seseorang menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya;
2. Apakah jarak antara aspirasi dan potensi yang secara realistik dimiliki oleh orang itu sesuai;
3. Apakah seseorang memiliki keluwesan dalam hubungannya dengan orang lain
4. Apakah seseorang memiliki keseimbangan emosi;
5. Apakah seseorang memiliki sifat spontanitas yang sesuai;

6. Apakah seseorang berhasil menciptakan hubungan sosial yang dinamis dengan orang lain (Mubarak, 2000: 15-17)

Di pihak lain, Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO, 1959)

memberikan kriteria mental yang sehat, yaitu sebagai berikut.

1. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu buruk baginya.
2. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya,
3. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
4. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
5. Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.
6. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran di kemudian hari.
7. Menjuruskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
8. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar (Hawari, 2002: 12-13)

Sementara itu, Rosihon Anwar dan M. Solihin memberikan tolok ukur bagi orang yang sehat mentalnya, yaitu mampu merasakan kebahagiaan dalam hidup. Orang-orang inilah yang dapat merasakan bahwa dirinya berguna, berharga, dan mampu menggunakan segala potensi dan bakatnya semaksimal mungkin dengan cara membawa dirinya dan orang lain pada kebahagiaan. Di samping itu, ia mampu menyesuaikan diri dalam arti yang luas sehingga terhindar dari kegelisahan dan gangguan jiwa dan moralnya pun selalu terpelihara (Anwar, 2000: 94)

Dari pengertian tersebut, dapat diketahui bahwasanya tolok ukur orang yang benar-benar sehat mentalnya adalah orang yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berusaha secara sadar

merealisasikan nilai-nilai agama sehingga kehidupannya itu dijalannya sesuai dengan tuntutan agama.

2.2.3 Kesehatan Mental dalam Islam

Menurut Moeljono Notosoedirjo, guru besar psikiatri dan kesehatan mental Fakultas kedokteran dan program Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya, bahwa untuk menetapkan suatu keadaan psikologis berada dalam keadaan sehat tidaklah mudah. Namun demikian, para ahli kesehatan mental telah membuat kriteria-kriteria atau kondisi optimum seseorang dapat dikatakan berada dalam kondisi yang sehat. Kondisi optimum ini dapat dijadikan sebagai acuan dan arah yang dapat dituju dalam melakukan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental serta pencegahannya (Moeljono. 1999: 25).

Di kalangan ahli kesehatan mental, istilah yang digunakan untuk menyebut kesehatan mental berbeda-beda, kriteria yang dibuat pun tidak sama secara tekstual, meskipun memiliki maksud yang sama. Dapat disebut di sini, Maslow menyebut kondisi optimum itu dengan *self-actualization*, Rogers menyebutnya dengan *fully functioning*, Allport memberi nama dengan *mature personality*, dan banyak yang menyebut dengan *mental health* (Notosoedirjo, 1999: 24-31).

Semuanya bermaksud yang sama, tidak ada yang perlu diperdebatkan meskipun berada dalam kerangka teorinya masing-masing. Pada bagian-berikut akan diuraikan berbagai pandangan tentang kriteria

kesehatan mental itu satu persatu, dengan maksud dapat memberikan gambaran yang lebih luas tentang kondisi mental yang sehat.

Berangkat dari keterangan tersebut, Kartini Kartono berpendapat ada tiga prinsip pokok untuk mendapatkan kesehatan mental, yaitu;

1. Pemenuhan kebutuhan pokok

Setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan-kebutuhan pokok yang bersifat organis (fisik dan psikis) dan yang bersifat sosial. Kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan itu menuntut pemuasan. Timbullah ketegangan-ketegangan dalam usaha pencapaiannya. Ketegangan cenderung menurun jika kebutuhan-kebutuhan terpenuhi, dan cenderung naik/makin banyak, jika mengalami frustrasi atau hambatan-hambatan.

2. Kepuasan

Setiap orang menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikis. Dia ingin merasa kenyang, aman terlindung, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya ingin puas di segala bidang, lalu timbullah *Sense of Importancy* dan *Sense of Mastery*, (kesadaran nilai dirinya dan kesadaran penguasaan) yang memberi rasa senang, puas dan bahagia.

3. Posisi dan status sosial

Setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dan status sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih

dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa diri aman/assurance, keberanian dan harapan-harapan di masa mendatang. Orang lalu menjadi optimis dan bergairah. Karenanya individu-individu yang mengalami gangguan mental, biasanya merasa dirinya tidak aman. Mereka senantiasa dikejar-kejar dan selalu dalam kondisi ketakutan. Dia tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri dan hari esok, jiwanya senantiasa bimbang dan tidak imbang (Kartono dan Andari, 1997: 29-30).

Dalam Islam pengembangan kesehatan mental terintegrasi dalam pengembangan pribadi pada umumnya, dalam artian kondisi kejiwaan yang sehat merupakan hasil sampingan dari kondisi pribadi yang matang secara emosional, intelektual dan sosial, serta terutama matang pula ketuhanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Dengan demikian dalam Islam dinyatakan betapa pentingnya pengembangan pribadi-pribadi meraih kualitas “insan paripurna”, yang otaknya sarat dengan ilmu yang bermanfaat, bersemayam dalam kalbunya iman dan taqwa kepada Tuhan. Sikap dan tingkah lakunya benar-benar merefleksikan nilai-nilai keislaman yang mantap dan teguh. Otaknya terpuji dan bimbingannya terhadap masyarakat membuahkan ketuhanan, rasa kesatuan, kemandirian, semangat kerja tinggi, kedamaian dan kasih sayang. Kesan demikian pasti jiwanya pun sehat. Suatu tipe manusia ideal dengan kualitas-kualitasnya mungkin sulit dicapai. Tetapi dapat dihipnotis melalui berbagai upaya yang dilakukan secara sadar, aktif dan terencana sesuai

dengan prinsip yang terungkap dalam firman Allah SWT (QS. Ar-Ra'du ayat 11) (Bastaman, 1997: 150).

...إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ... (الرعد: ١١)

Artinya : “ Sesungguhnya Allah tidak mengubah suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”.(DEPAG. RI, 1997: 370)

Ayat ini menunjukkan bahwa Islam mengakui kebebasan berkehendak dan menghargai pilihan pribadi untuk menentukan apa yang terbaik baginya. Dalam hal ini manusia diberi kebebasan untuk secara sadar aktif melakukan lebih dahulu segala upaya untuk meningkatkan diri dan merubah nasib sendiri dan barulah setelah itu hidayah Allah akan tercurah padanya.

Sudah tentu upaya-upaya dapat meraih hidayah Allah SWT itu harus sesuai dan berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Hadits. Selain itu dalam Islam kebebasan bukan merupakan kebebasan tak terbatas, karena niat, tujuan, dan cara-caranya harus selalu sesuai dengan nilai-nilai agama dan norma-norma yang berlaku.

Melihat uraian di atas bahwa kesehatan mental dalam perspektif Islam sesuai dengan kriteria mental yang sehat perspektif Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO, 1959) yang memberikan kriteria mental yang sehat, yaitu sebagai berikut.

1. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan meskipun kenyataan itu buruk baginya.
2. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya,

3. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
4. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
5. Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.
6. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran di kemudian hari.

Meskipun pendapat tokoh-tokoh di atas sesuai dengan kriteria WHO namun ada perbedaan yang mendasar yaitu aspek religi tidak menjadi perhatian WHO, hal ini terbukti dari unsur-unsur yang dikembangkan WHO sama sekali tidak menyentuh masalah agama. Hal itu dapat dimengerti karena kriteria WHO ditujukan untuk semua agama sehingga komponen yang dikembangkan WHO bersifat universal dan tidak ditujukan pada satu agama. Sedangkan tokoh-tokoh Islam yang menyoroti kesehatan mental perspektif Islam telah mengulas dan menyentuh persoalan tauhid atau keimanan bahkan akhlak. Hal ini sebagaimana dikemukakan Bastaman (1997: 152) bahwa kesehatan mental tidak akan terbentuk jika hanya mengandalkan logika dan nalar semata, sentuhan agama menjadi bagian mutlak untuk mengembangkan mental yang sehat. Pernyataan ini sejalan dengan Nashori (2006 : 13) bahwa kesehatan mental yang menjadi acuan banyak orang akan gagal jika lepas dari aspek agama karena agama mengandung unsur spiritual yang besar.

Perbedaan lainnya antara WHO dengan pandangan tokoh muslim yaitu bahwa WHO tidak memuat unsur *akhlak al karimah* (akhlak yang mulia) sedangkan tokoh muslim seperti Jalaluddin menganggap utama

masalah akhlak karena tanpa akhlak al-karimah mustahil bisa menghasilkan manusia yang sehat mentalnya.

2.3 Materi dan Metode Bimbingan Konseling Islam

2.3.1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Pengertian harfiyyah “bimbingan” adalah menunjukkan, memberi jalan, atau menuntun” orang lain ke arah tujuan yang bermanfaat bagi hidupnya di masa kini dan masa mendatang. Istilah “bimbingan” merupakan terjemahan dari kata bahasa Inggris “*guidance*” yang berasal dari kata kerja “*to guide*” yang berarti “menunjukkan” (Arifin, 1994: 1).

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin yaitu “*consilium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari “*sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan” (Prayitno dan Amti, 2004: 99)

Menurut Walgito (1989: 4), “Bimbingan adalah bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghadapi atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar individu atau sekumpulan individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya. Dengan memperhatikan rumusan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan pemberian bantuan yang diberikan kepada individu guna mengatasi berbagai kesukaran di dalam kehidupannya, agar individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.

Dalam tulisan ini, bimbingan dan konseling yang di maksud adalah yang islami, maka ada baiknya kata Islam diberi arti lebih dahulu. Menurut etimologi, Islam berasal dari bahasa Arab, terambil dari asal kata *salima* yang berarti selamat sentosa. Dari asal kata itu dibentuk kata *aslama* yang artinya memelihara dalam keadaan selamat sentosa, dan berarti juga menyerahkan diri, tunduk, patuh dan taat. Kata *aslama* itulah menjadi pokok kata Islam mengandung segala arti yang terkandung dalam arti pokoknya, sebab itu orang yang melakukan *aslama* atau masuk Islam dinamakan *muslim* (Razak, 1986: 56). Secara terminologi sebagaimana dirumuskan oleh Harun Nasution, Islam adalah agama yang ajaran-ajarannya diwahyukan Tuhan kepada masyarakat manusia melalui Nabi Muhammad SAW sebagai Rasul (Nasution, 1985: 24).

Bertitik tolak dari uraian tersebut, maka yang di maksud bimbingan islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sedang *konseling Islam* adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Musnamar, 1992: 5).

2.3.2. Materi Bimbingan dan Konseling Islami

Bimbingan dan konseling Islami berkaitan dengan masalah yang dihadapi individu, yang mungkin dihadapi individu, atau yang sudah dialami individu. Masalah itu sendiri, dapat muncul dari berbagai faktor atau bidang kehidupan. Jika dirinci, dengan pengelompokan, masalah-masalah itu dapat menyangkut bidang-bidang:

1. Pernikahan dan keluarga

Anak dilahirkan dan dibesarkan (umumnya) di lingkungan keluarga, entah itu keluarga intinya (ayah dan ibunya sendiri), entah itu keluarga lain, atau keluarga besar (sanak keluarga). Keluarga lazimnya diikat oleh tali pernikahan. Pernikahan dan ikatan keluarga di satu sisi merupakan manfaat, di sisi lain dapat mengandung mudarat atau menimbulkan kekecewaan-kekecewaan. Dalam pada itu pernikahan dan kekeluargaan sudah barang tentu tidak terlepas dari lingkungannya (sosial maupun fisik) yang mau tidak mau mempengaruhi kehidupan keluarga dan keadaan pernikahan. Karena itulah maka bimbingan dan konseling Islami kerap kali amat diperlukan untuk menangani bidang ini.

2. Pendidikan

Semenjak lahir anak sudah belajar, belajar mengenal lingkungannya. Dan manakala telah cukup usia, dalam sistem kehidupan dewasa ini, anak belajar dalam lembaga formal (di sekolah). Dalam belajar (pendidikan) pun kerap kali berbagai masalah timbul, baik yang berkaitan dengan belajar itu sendiri maupun lainnya. Problem-problem yang berkaitan dengan

pendidikan ini sedikit banyak juga memerlukan bantuan bimbingan dan konseling Islami untuk menanganinya.

3. Sosial (kemasyarakatan)

Manusia merupakan makhluk sosial yang hidup dan kehidupannya sedikit banyak tergantung pada orang lain. Kehidupan kemasyarakatan (pergaulan) ini pun kerap kali menimbulkan masalah bagi individu yang memerlukan penanganan bimbingan dan konseling Islami (Musnamar, 1992: 41)

4. Pekerjaan (jabatan)

Untuk memenuhi hajat hidupnya, nafkah hidupnya, dan sesuai dengan hakekatnya sebagai khalifah di muka bumi (pengelola alam), manusia harus bekerja. Mencari pekerjaan yang sesuai dan membawa manfaat besar, mengembangkan karier dalam pekerjaan, dan sebagainya, kerap kali menimbulkan permasalahan pula, bimbingan dan konseling Islami pun diperlukan untuk menanganinya.

5. Keagamaan

Manusia merupakan makhluk religius. Akan tetapi dalam perjalanan hidupnya manusia dapat jauh dari hakekatnya tersebut. Bahkan dalam kehidupan keagamaan pun kerap kali muncul pula berbagai masalah yang menimpa dan menyulitkan individu. Hal ini memerlukan penanganan bimbingan dan konseling Islami. Sudah barang tentu masih banyak bidang yang digarap bimbingan dan konseling Islami di samping apa yang tersebut di atas. (Faqih, 2001: 45).

2.3.3. Metode Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam pengertian harfiyyah, *metode* adalah jalan yang harus dilalui untuk mencapai suatu tujuan, karena kata *metode* berasal dari meta yang berarti melalui dan hodos berarti jalan (M. Arifin, 1994: 43). Metode lazim diartikan sebagai jarak untuk mendekati masalah sehingga diperoleh hasil yang memuaskan, sementara teknik merupakan penerapan metode tersebut dalam praktek. Dalam pembicaraan ini kita akan melihat bimbingan dan konseling sebagai proses komunikasi. Oleh karenanya, berbeda sedikit dari bahasan-bahasan dalam berbagai buku tentang bimbingan dan konseling, metode bimbingan dan konseling Islam ini akan diklasifikasikan berdasarkan segi komunikasi tersebut.

Metode bimbingan dan konseling Islam berbeda halnya dengan metode dakwah. Sebagai kita ketahui metode dakwah meliputi : metode ceramah, metode tanya jawab, metode debat, metode percakapan antar pribadi, metode demonstrasi, metode dakwah Rasulullah SAW, pendidikan agama dan mengunjungi rumah (silaturrahmi) (Syukir, 1983: 104). Demikian pula bimbingan dan konseling Islam bila diklasifikasikan berdasarkan segi komunikasi, pengelompokannya menjadi: metode komunikasi langsung atau disingkat metode langsung dan metode komunikasi tidak langsung atau metode tidak langsung.

1. Metode langsung

Metode langsung (metode komunikasi langsung) adalah metode di mana pembimbing melakukan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan orang yang dibimbingnya. Metode ini dapat dirinci lagi menjadi:

a. Metode individual

Pembimbing dalam hal ini melakukan komunikasi langsung secara individual dengan pihak yang dibimbingnya. Hal ini dapat dilakukan dengan mempergunakan teknik:

- 1) Percakapan pribadi, yakni pembimbing melakukan dialog langsung tatap muka dengan pihak yang dibimbing;
- 2) Kunjungan ke rumah (home visit), yakni pembimbing mengadakan dialog dengan kliennya tetapi dilaksanakan di rumah klien sekaligus untuk mengamati keadaan rumah klien dan lingkungannya;
- 3) Kunjungan dan observasi kerja, yakni pembimbing/konseling jabatan melakukan percakapan individual sekaligus mengamati kerja klien dan lingkungannya.

b. Metode kelompok

Pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan teknik-teknik:

- 1) Diskusi kelompok, yakni pembimbing melaksanakan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi dengan/bersama kelompok klien yang mempunyai masalah yang sama.
- 2). Karya wisata, yakni bimbingan kelompok yang dilakukan secara langsung dengan mempergunakan ajang karya wisata sebagai forumnya.

- 3). Sosiodrama, yakni bimbingan/konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/mencegah timbulnya masalah (psikologis) (Musnamar, 1992: 49-51).
- 4). Psikodrama, yakni bimbingan/konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/mencegah timbulnya masalah (psikologis).
- 5). Group teaching, yakni pemberian bimbingan/konseling dengan memberikan materi bimbingan/konseling tertentu (ceramah) kepada kelompok yang telah disiapkan. Di dalam bimbingan pendidikan, metode kelompok ini dilakukan pula secara klasikal, karena sekolah umumnya mempunyai kelas-kelas belajar.

2. Metode tidak langsung

Metode tidak langsung (metode komunikasi tidak langsung) adalah metode bimbingan/konseling yang dilakukan melalui media komunikasi massa. Hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok, bahkan massal (Musnamar, 1992: 49-51).

a. Metode individual

- 1). Melalui surat menyurat.
- 2). Melalui telepon dan sebagainya

b. Metode kelompok/massal

- 1). Melalui papan bimbingan.
- 2). Melalui surat kabar/majalah.
- 3). Melalui brosur.
- 4). Melalui radio (media audio).
- 5). Melalui televisi.

Metode dan teknik mana yang dipergunakan dalam melaksanakan bimbingan atau konseling, tergantung pada :

1. Masalah/problem yang sedang dihadapi/digarap.
2. Tujuan penggarapan masalah.
3. Keadaan yang dibimbing/klien.
4. Kemampuan pembimbing/konselor mempergunakan metode/teknik.
5. Sarana dan prasarana yang tersedia.
6. Kondisi dan situasi lingkungan sekitar.
7. Organisasi dan administrasi layanan bimbingan dan konseling.
8. Biaya yang tersedia (Musnamar, 1992: 49-51).