

**KONSEP SABAR MENURUT M. QURAISH SHIHAB DAN  
HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN MENTAL**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Dalam Ilmu Ushuluddin



oleh:

**SITI ERNAWATI  
NIM: 4103063/TP**

**FAKULTAS USHULUDDIN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

2009

**KONSEP SABAR MENURUT M. QURAISH SHIHAB DAN  
HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN MENTAL**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Dalam Ilmu Ushuluddin

oleh :

**SITI ERNAWATI**  
**NIM: 4103063/TP**

Pembimbing I,

**Drs. H. Syafi'i. AMS**  
**NIP. 150 183 596**

Semarang, 17 Juli 2008  
Disetujui oleh,  
Pembimbing II,

**Fitriyati, SPsi, M.Si**  
**NIP. 150 374 353**

## **PENGESAHAN**

Skripsi saudara Siti Ernawati Nomor Induk Mahasiswa 4103063 telah dimunaqosyahkan oleh dewan penguji skripsi Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

14 Januari 2009

dan telah diterima serta disyahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam Fakultas Ushuluddin.

Ketua Sidang,

**Drs. Nasihun Amin, M.Ag**  
NIP. 150 261 770

**Penguji I,**

**Pembimbing I,**

**Drs. H. Syafi'i. AMS**  
NIP. 150 183 596

**Ahmad Musyafiq, M.Ag**  
NIP. 150 290 934

**Penguji II,**

**Pembimbing II,**

**Fitriyati, SPsi, M.Si.**  
NIP. 150 374 353

**Drs. Hasyim Muhammad, M.Ag**  
NIP. 150 282 134

**Sekretaris Sidang,**

**Drs. Hasyim Muhammad, M.Ag.**  
NIP. 150 282 134

## MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ  
(البقرة: 153)

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (Q.S. al-Baqarah: 153).

## PERSEMBAHAN

Kepada siapa karya ini yang amat sederhana ini kupersembahkan? Tentu pertama kali kepada Allahku *ya-Rabb al-alamin* sebagai kekasih abadiku yang selalu mencurahkan rahmat-Nya. Teruntuk orang-orang yang selalu hadir dan berharap keindahan-Nya khususnya buat:

- ❖ Kedua orang tuaku (Bapak Abdur Rahman dan Ibu Pinik) yang diperkenankan Allah untuk menjagaku, do'a mereka berdua adalah keabadian melodi angin subuh yang senantiasa menghembuskan kesejukan dan harapan.
- ❖ Calon Mertuaku yang selalu mendoakan dan memberi semangat dalam menuntaskan studi
- ❖ Kakakku dan adikku (Ida Royani, Lilik Lidiawati dan Dwi Suriyanto) yang selalu berdoa dan memberiku dorongan untuk mencapai kesuksesan.
- ❖ Mas Riyatno, yang selalu memberi semangat dalam menuntaskan skripsi ini.
- ❖ Teman-teman seperjuangan (Anak-anak kost An-Nisa, Azizah Sekeluarga, Keluarga besar IMAKEN, Ely, Fitri, dan Tutik), yang telah memotivasiku yang selalu bersama dalam canda dan tawa dalam meraih kesuksesan.

Pada akhirnya semua itu punya arti karenanya, kupersembahkan karya sederhana ini untuk segala ketulusan kalian semua. Semoga semuanya selalu dalam pelukan kasih sayang Allah SWT.

**SITI ERNAWATI**

## ABSTRAK

Permasalahan skripsi ini adalah bagaimana pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar? Bagaimana relevansi pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar dengan kesehatan mental? Dalam pengumpulan data melalui riset kepustakaan (*library research*). Sumber datanya yaitu pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar yang menjadi obyek pembahasan tersebut dalam buku (1) *Secercah Cahaya Ilahi*; dan (2) *Menjemput Maut Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT*. Data sekundernya yaitu sejumlah literatur yang relevan dengan judul ini. metode analisis data menggunakan metode deduktif dan interpretasi.

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa menurut M. Quraish Shihab seseorang yang ditimpa malapetaka, bila mengikuti kehendak nafsunya, akan meronta, menggerutu dalam berbagai bentuk dan terhadap berbagai pihak: terhadap Tuhan, manusia, atau lingkungannya. Akan tetapi, bila dia menahan diri, dia akan menerima dengan penuh kerelaan malapetaka yang terjadi itu, mungkin, sambil menghibur hatinya dengan berkata, "Malapetaka tersebut dapat terjadi melebihi yang telah terjadi" atau, "Pasti ada hikmah di balik yang telah terjadi itu," dan lain sebagainya, sehingga semuanya itu diterimanya sambil mengharapkan sesuatu yang lebih baik di kemudian hari. Di sini sabar diartikan sebagai "menerima dengan penuh kerelaan ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan lagi". 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 merumuskan pengertian sabar sebagai "menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur)".

Konsep M. Quraish Shihab yang menyuruh manusia untuk sabar sangat relevan dengan kesehatan mental karena dengan sabar maka dapat membentuk manusia yang bermental sehat. 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. 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 kepribadian yang matang, seimbang, paripurna, kreatif, dan aktif. Selain itu, ia juga menjadi orang yang terlindung dari kegelisahan dan aman dari gangguan-gangguan kejiwaan.

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah yang maha pengasih dan penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi yang berjudul ***"KONSEP SABAR MENURUT M. QURAIISH SHIHAB DAN HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN MENTAL"***, ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Abdul Muhaya, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Drs. H. Syafi'i. AMS selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Fitriyati, SPsi, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Ahmad Musyafiq, M.Ag selaku penguji I dan Bapak Drs. Hasyim Muhammad, M.Ag selaku penguji II yang telah membimbing dan memberi saran dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Pimpinan Perpustakaan Institut yang telah memberikan izin dan layanan kepastakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Para Dosen Pengajar dan staff di lingkungan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

**Penulis**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii

### BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Pokok Masalah .....	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	5
D. Tinjauan Pustaka .....	5
E. Metode Penelitian .....	7
F. Sistematika Penulisan .....	9

### BAB II : LANDASAN TEORI SABAR DAN KESEHATAN MENTAL

A. Terminologi Sabar .....	11
1. Pengertian Sabar .....	11
2. Macam-Macam Sabar .....	14
3. Keutamaan Sabar .....	18
B. Kesehatan Mental .....	21
1. Pengertian Kesehatan Mental .....	21
2. Ciri-Ciri Mental yang Sehat .....	25
3. Upaya Mencapai Mental yang Sehat .....	30

### BAB III : PEMIKIRAN M. QURAIISH SHIHAB TENTANG SABAR

A. Biografi M. Quraish Shihab .....	33
1. Riwayat Hidup dan Pendidikan Quraish Shihab.....	33

2. Karya-Karyanya .....	36
B. Pemikiran M. Quraish Shihab tentang Sabar .....	37

**BAB IV : HUBUNGAN ANTARA SABAR DENGAN KESEHATAN MENTAL**

A. Relevansi Pemikiran M. Quraish Shihab tentang Sabar dengan Kesehatan Mental Sabar dalam Pemikiran M. Quraish Shihab .....	45
A. Sabar dalam Pemikiran M. Quraish Shihab .....	49

**BAB V : PENUTUP**

B. Kesimpulan .....	64
C. Saran-Saran .....	65

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Konsep manusia dalam Kalam Suci yang dikenal dengan istilah Al-Qur'an merupakan makhluk yang paling sempurna penciptaannya,<sup>1</sup> disamping sempurna penciptaannya manusia juga dilengkapi dengan akal pikiran, tujuan diberikannya akal pikiran agar manusia mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, sehingga ia dapat memperoleh kedudukan yang tertinggi, karena manusia dibekali dengan ilmu sehingga Sang Maha Pencipta mengangkatlah derajat orang-orang yang berilmu.

Akal pikiran yang membedakan antara manusia dengan hewan, kalau manusia sudah tidak bisa membedakan antara yang baik dan yang buruk, antara yang halal dan haram, antara perintah (kewajiban) dan larangan, maka tidak ada bedanya antara manusia dengan hewan, sehingga kedudukan manusiapun menjadi rendah bahkan hina dina melebihi hewan.

Menurut seorang tokoh filsuf Islam Ibnu Thufail bahwa manusia yang terdiri dari badan dan jiwa, yang memiliki akal pikiran, ia selalu menggunakan akalnyanya untuk berpikir mengetahui hal-hal yang belum ia ketahui, tetapi akal tersebut kadang-kadang mengalami kebuntuan dan ketidak mampuan dalam memahami rahasia Illahi, mengungkap misteri kehidupan dan mengemukakan dalil-dalil pikiran. Akal yang sehat akan berpikir dengan sendirinya, berupa kebenaran, kebaikan dan keindahan kedua-duanya dapat bertemu dalam satu titik tanpa harus diperselisihkan lagi.<sup>2</sup>

Manusia yang terdiri dua unsur tidak dapat dipisahkan, kedua unsur tersebut adalah jasad dan jiwa merupakan satu kesatuan. Karena bila

---

<sup>1</sup>"Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya", Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, Jakarta, 1980, hlm.1076

<sup>2</sup> Ahmad Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam*, Bulan Bintang, Yogyakarta, 1990, hlm. 163

dipisahkan ia bukan manusia lagi.<sup>3</sup> Jasad dapat bergerak karena adanya jiwa, dan jiwa itu adalah tuan daripada jasad, namun kehidupan jasad tidak hanya bergantung pada jiwa semata hal ini disebut dengan kehidupan ragawi (lahiriyah), ia membutuhkan yang namanya pakaian, makanan, tempat tinggal, harta kekayaan dan sebagainya. Beda dengan jasad, untuk dapat hidup selalu dalam kebenaran maka jiwa juga membutuhkan makanan, sementara makanan yang dibutuhkan jiwa tidak serupa dengan apa yang dimakan oleh jasad, makanan itu berupa ajaran-ajaran agama, memegang teguh Kalam Suci (Al-Quran), menjalankan apa-apa yang telah disyari'atkan oleh Sang Maha Pencipta, dan juga bersabar, yakni sabar dalam menjalankan perintah dan larangan-Nya, menghadapi musibah dan menerima nikmat-Nya. Kalau kedua unsur pokok telah terpenuhi kebutuhannya, terdapatlah keseimbangan, maka kehidupan menjadi lebih tenang tentram dan bahagia. Inilah yang disebut kepribadian manusia dalam totalitasnya.<sup>4</sup>

Melihat segala tingkah laku manusia, tokoh Barat yang mengembangkan teori psikologi humanistik Abraham Maslow, memiliki asumsi dasar, bahwa tingkah laku manusia dapat ditelaah melalui kecenderungan dalam memenuhi kebutuhan hidup, sehingga bermakna dan terpuaskan.<sup>5</sup>

Berkaitan dengan hal itu seorang tokoh tasawuf ulama besar Imam Al-Ghazali memeta-metakan tingkah laku manusia atau kepribadian (kejiwaan) manusia ke dalam beberapa dimensi, secara dimensi pada diri manusia terkumpul empat dimensi kejiwaan:

1. Dimensi ragawi (*al-Jism*)
2. Dimensi nabati (*al-Natiyyah*)
3. Dimensi Hewani (*al-Hayawaniyyun*)

---

<sup>3</sup> Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an; Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, Mizan, Bandung, 1997, hlm. 282

<sup>4</sup> Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an; Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Mizan, Bandung, 1994, hlm. 247

<sup>5</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf Dan Psikologi; Telaah Atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2002, hlm. 76

#### 4. Dimensi insani (*al-insaniyah*).<sup>6</sup>

Pada dasarnya pengetahuan manusia tentang dirinya secara umum masih pada tahap awal, pengetahuan itupun menjadi terbatas sebab; *pertama*, Pembahasan masalah manusia terlambat dilakukan karena pada mulanya perhatian manusia hanya tertuju pada penyelidikan tentang alam materi. *kedua*, ciri khas akal manusia yang lebih cenderung memikirkan hal-hal yang tidak kompleks, *ketiga*, karena disebabkan multi kompleksnya manusia.<sup>7</sup>

Akhir-akhir ini persaingan kehidupan yang terkotak-kotak pada bidang-bidang tertentu semakin ketat membuat perjalanan peradaban yang semakin cepat seperti terjadi sekarang ini menjadikan manusia yang hidup di dalamnya harus mampu menyesuaikan diri dengan perkembangan yang terjadi, teknologi makin canggih, krisis ekonomi yang berkepanjangan membuat perekonomian di masyarakat semakin parah, hingga akhirnya kelangkaan pangan makin menjadi.

Demi melangsungkan kehidupan manusia tentunya memerlukan kebutuhan dasarnya, meskipun kebutuhan manusia sudah terpenuhi tetapi manusia memiliki sifat dasar yang tidak akan pernah merasa puas karena kepuasan manusia lebih bersifat sementara, sehingga manusia harus mampu memotivasi dirinya sendiri dengan sejumlah kebutuhan dasar yang bersifat sama antara jiwa dan raga, seperti; kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan keselamatan, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan rasa cinta dan memiliki, dan kebutuhan akan aktualisasi diri,<sup>8</sup> supaya hal itu terpenuhi dan terdapat keseimbangan dalam kehidupan, maka harus ada kontrol diri, baik yang bersifat lahir maupun batin. Tanpa adanya kontrol atau prinsip kehidupan, maka sesuatu yang bersifat spiritual (batin) maupun materi akan berubah menjadi musibah.

Kebutuhan-kebutuhan dasar tersebut senantiasa muncul, meskipun dimungkinkan tidak secara berurutan. Dalam pengertian bahwa kebutuhan

---

<sup>6</sup>Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam*, Pustaka Pelajar Dana Yayasan Insani, Yogyakarta, 2001, hlm. 79

<sup>7</sup> Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an.....* ..op. cit., hlm.278

<sup>8</sup> Hasyim Muhammad, *op. cit.*, hlm. 76

yang paling dasar akan bergejolak dan mendominasi untuk muncul terlebih dahulu dan menuntut dapat terpenuhi. Seringkali kebutuhan dalam hidup tidak selamanya akan dapat tercukupi dan terpenuhi, karena keinginan dan kebutuhan yang dimiliki oleh manusia begitu beragam dan sangat kompleks, sementara kemampuan manusia sungguh sangat dibatasi oleh kehendak Allah Swt (Sunnatullah).

Apabila dipandang dengan kaca mata Islam, tidak terpenuhinya keinginan-keinginan dalam hidup ini tidak hanya semata-mata karena kesalahan mekanisme dan prosesnya saja, tetapi selaku umat Islam harus memiliki keyakinan bahwa dibalik itu semua terdapat kekuatan (ketentuan) lain yang berasal dari Allah Swt, inilah yang sering dipahami dengan ujian, cobaan atau musibah dari Allah Swt , sebagaimana firman-Nya dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah; Ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (البقرة: 155)

Artinya: "Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira bagi orang-orang yang sabar" (Q.S. Al-Baqarah: 155).<sup>9</sup>

Maka tidak redacted-redanya Allah Swt., memberi peringatan kepada hamba-Nya untuk tabah dan berpegang teguh dalam menghadapi segala cobaan, sebagaimana Allah Swt., memberi peringatan kepada para Rasul dan nabi dan pembawa da'wah pada umumnya, bahwa mereka akan berjumpa dan mengalami bermacam-macam cobaan.<sup>10</sup> Dari sini pentingnya konsep sabar diterapkan oleh manusia dalam menyikapi cobaan, ujian, musibah dan berbagai masalah lainnya.

Dari sekian banyaknya konsep sabar, maka konsep M. Quraish Shihab menarik untuk dikaji. Alasannya karena konsepnya jelas dan lugas. Hal ini tidak berarti konsep pakar lainnya kurang menarik dan jelas. Namun, konsep

<sup>9</sup>Departemen Agama RI, *Op.cit.*, hlm. 99

<sup>10</sup> Muhammad Natsir, *Fiqhud Da'wah*, Media Da'wah, Jakarta, 2000, hlm. 259

M. Quraish Shihab bisa dijadikan salah satu alternatif membangun mental yang sehat.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, perlu kiranya peneliti mengkaji *Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental*

## **B. Pokok Masalah**

1. Bagaimana pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar?
2. Bagaimana relevansi pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar dengan kesehatan mental?

## **C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian**

Berdasarkan persoalan yang hendak penulis teliti di atas, maka penelitian ini bertujuan.

1. Untuk mengetahui pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar
2. Untuk mengetahui relevansi pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar dengan kesehatan mental

Sedangkan manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan bagi individu atau lembaga terkait dalam rangka pengembangan terapi secara Islami.
2. Mengembangkan konsep terapi Islam secara umum.

## **D. Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang teori-teori yang berkaitan dengan judul penelitian dan digunakan untuk memperoleh landasan teori ilmiah.

Sebelum penelitian ini telah terdapat beberapa penelitian yang membahas tentang sabar sebagai pencegahan stress menurut al-Ghazali yang dapat dijadikan sebagai acuan, jadi penelitian ini tidak termasuk penelitian yang baru. Salah satu skripsi yang membahas tentang sabar adalah skripsi Rizal Muttaqin (1100094) jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam dengan

judul Implikasi sabar dalam mencegah penyakit stres pemikiran al-Ghazali (Tinjauan Konseling Islam), Uraian atau pembahasan yang membedakan dengan skripsi yang penulis kaji adalah pada landasan teori yakni konseling Islam dan Psikoterapi Islam. Perbedaannya ada pada pengertian, fungsi dan tujuan, kalau Konseling Islam istilah konseling berasal dari bahasa Inggris "*to counsel*" yang secara etimologis berarti "*to give advice*" atau memberi saran dan nasihat. Konseling menurut terminologi adalah serangkaian hubungan langsung dengan individu yang bertujuan untuk membantu dia dalam merubah sikap dan tingkah lakunya.<sup>11</sup> Fungsi Konseling Islam adalah fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan dan pengembangan dan fungsi advokasi, sedangkan Psikoterapi Islam merupakan proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan al-Qur'an dan as-Sunnah Nabi SAW. Atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, Malaikat-malaikat-Nya atau ahli waris para Nabi-Nya. Perbedaannya juga terdapat pada fungsi dan tujuan, fungsi psikoterapi Islam meliputi: Fungsi Remedial atau Rehabilitatif; Fungsi Edukatif; Fungsi Preventif (pencegahan); Secara khusus fungsi Psikoterapi Islam adalah: 1) Memberikan bimbingan kepada individu agar dapat kembali kepada bimbingan al-Qur'an dan as-Sunnah. 2) Memberi kepada penyembuhan terhadap gangguan mental berupa sikap dan cara berfikir yang salah dalam menghadapi problema hidup, disini fungsi konseling Islam untuk mengarahkan individu agar dapat mengerti apa arti ujian dan musnah dalam hidup. 3) Fungsi pendidikan dan pengembangan dengan menanamkan nilai-nilai wahyu dan metode filosofis. Dengan harapan setelah memahami wahyu sebagai pedoman hidup dan kehidupan yang hidup, maka individu akan memperoleh wacana-wacana Illahiyah tentang bagaimana masalah-masalahnya, kecemasan-kecemasan dan kegelisahan, melakukan komunikasi yang baik secara vertikal dan horizontal.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup>Priyanto dan Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*Rineka Cipta, Jakarta, 1999, hlm. 196.

<sup>12</sup>Hamdani Bakran Ad-Dzaki, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, Pustaka Baru, Yogyakarta, 2002, hlm. 218-219.

Adapun tujuan psikoterapi Islam adalah : 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*rdhiyah*) dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*). 2) Untuk menghasilkan suatu perbuatan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri dan alam sekitarnya. 3) Untuk menghasilkan kecerdasan emosional (*emotional inteligen*) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, setia kawan, tolong menolong dan kasih sayang. 4) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu. 5) Untuk menghasilkan potensi Illahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar.

Meskipun karya ilmiah ini sudah ada yang meneliti dari segi konseling Islam, namun yang penulis bahas saat ini berbeda dengan sebelumnya, yakni Psikoterapi Islam sesuai bidang yang penulis alami supaya individu dapat mengerti dan memahami substansi ajaran Islam tentang sabar dalam upaya pencegahan stress.

## **E. Metodologi Penelitian**

Upaya untuk memperoleh data yang lengkap, penelitian dapat terarah dan memperoleh hasil yang optimal, maka penulis memakai metode *Library Research*. *Library Research* adalah usaha untuk memperoleh data dengan menggunakan kepustakaan. Artinya meneliti buku-buku dan bahan-bahan dokumentasi, tentunya yang memiliki keterkaitan dengan penulisan tersebut.<sup>13</sup> Dalam penulisan skripsi ini, penulis menggunakan beberapa metode sebagai berikut:

### **1. Sumber Data**

Guna mencapai maksud dan tujuan dalam penulisan skripsi ini, penulis memahami literatur yang ada, dengan cara mengumpulkan data sebanyak-banyaknya, mengolah data-data tersebut berdasarkan kriteria

---

<sup>13</sup>Noeng Muhadjir, *Metode Penelitian Kualitatif*, Rake Sarasin, Yogyakarta, 1993, hlm. 5

sumber-sumbernya. Dalam hal ini penulis membagi menjadi dua sumber data sebagai berikut:

a. Data Primer

Data Primer adalah sumber yang diperoleh langsung dari sumbernya dalam hal ini adalah pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar yang menjadi obyek pembahasan tersebut dalam buku (1) *Secercah Cahaya Ilahi*; dan (2) *Menjemput Maut Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT*

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data pendukung atau penunjang. Data ini sifatnya komplementer, sebagai penunjang agar analisa lebih matang dan akurat.<sup>14</sup> Buku-buku tersebut adalah Hamdani Bakran Ad-Dzaki, *Konseling dan Psikoterapi Islam*; Abdurrahman M. al-Isawi, *Islam dan Kesehatan Jiwa*; Hanna Jumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*; Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*; Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*; Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*; Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*

## 2. Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, maka penulis mengumpulkan data dengan menggunakan metode berpikir yakni suatu proses atau aktifitas kejiwaan pada seorang yang mencoba menghubungkan segala pengertian dan pengalaman yang penulis miliki, untuk mencapai suatu kesimpulan yang sah dan benar dengan pencarian data atau buku-buku yang ada.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Hadari Nawawi, *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*, Gajah Mada Pers, Yogyakarta, 1995, hlm. 80.

<sup>15</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta, Tth, hlm. 23

### 3. Metode Analisis Data

Untuk memanfaatkan dokumen yang ada pada isi, pada penelitian kualitatif biasanya digunakan metode tertentu. Metode yang digunakan untuk pengolahan data dalam penelitian ini adalah:

#### a. Deduktif

Deduktif adalah cara berfikir untuk mencapai sebuah kesimpulan yang berangkat dari sebuah pengetahuan yang sifatnya umum, dan bertitik tolak pada pengetahuan yang umum tersebut, hendak menilai kejadian yang khusus.<sup>16</sup> Dalam penelitian ini akan dijabarkan secara jelas konsep sabar dan relevansinya dengan kesehatan mental, kemudian diarahkan kepada konsep sabar menurut M. Quraish Shihab dalam hubungannya dengan kesehatan mental.

#### b. Interpretasi

Anton Bakker menjelaskan bahwa interpretasi merupakan usaha menyelami buku, untuk mengungkapkan arti dari makna uraian yang disajikan.<sup>17</sup> Dengan demikian, peneliti akan meneliti konsep sabar M. Quraish Shihab dan relevansinya dengan kesehatan mental.

### F. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini, penulis menyusun sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab pertama, pendahuluan terdiri atas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua berisi landasan teori sabar dan kesehatan mental yang meliputi sabar (pengertian sabar, macam-macam sabar, keutamaan sabar), kesehatan mental (pengertian kesehatan mental, ciri-ciri mental yang sehat, upaya mencapai mental yang sehat).

---

<sup>16</sup>Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Jilid I, Andi Ofset, Yogyakarta, 1993, hlm. 42

<sup>17</sup>Anton Bakker dan Achmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Kanisius, Andi, Yogyakarta, 1989, Mm. 69

Bab ketiga berisi pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar yang meliputi biografi M. Quraish Shihab (riwayat hidup dan pendidikan Quraish Shihab, karya-karyanya), pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar.

Bab keempat berisi analisis pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar dan hubungannya dengan kesehatan mental yang meliputi pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar, relevansi pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar dengan kesehatan mental.

Bab kelima, merupakan penutup dari skripsi ini, memuat kesimpulan, saran dan harapan.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

### SABAR DAN KESEHATAN MENTAL

#### A. Terminologi Sabar

##### 1. Pengertian Sabar

Sabar (*al-shabru*) menurut bahasa adalah menahan diri dari keluh kesah. Bersabar artinya berupaya sabar. Ada pula *al-shibru* dengan mengkasrah-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.

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.<sup>1</sup>

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 merumuskan pengertian sabar sebagai "menahan diri atau

---

<sup>1</sup>Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, *Keistimewaan Akhlak Islami*, terj. Dadang Sobar Ali, Pustaka Setia, Bandung, 2006, hlm. 342

membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur)".<sup>2</sup>

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah; menahan lidah dari keluh kesah; menahan anggota tubuh dari kekacauan.<sup>3</sup> Menurut Achmad Mubarak, pengertian sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan.<sup>4</sup> Menurut Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari 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 dua-duanya mengandung bahaya.<sup>5</sup>

Dengan demikian menurut Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, 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.<sup>6</sup>

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

---

<sup>2</sup> M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, Mizan, Bandung, 2007, hlm. 165-166.

<sup>3</sup> Ibnu Qayyim Jauziyah, *Madarijus Salikin, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 2003, hlm. 206

<sup>4</sup> Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, Pustaka Firdaus, Jakarta, 2001, hlm. 73

<sup>5</sup> Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, *op.cit.*, hlm. 342.

<sup>6</sup> *Ibid.*, hlm. 343.

(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 pamarah (*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*).<sup>7</sup>

Terlepas dari beragam pandangan tentang maqam shabr, pada dasarnya kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegangi sebelumnya.<sup>8</sup> 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

<sup>7</sup>Achmad Mubarak, *op.cit.*, hlm. 73-74.

<sup>8</sup>Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Anggota IKAPI, Yogyakarta, 2002, hlm. 44.

menghadapi berbagai problem hidup, beban hidup, musibah, dan bencana, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus berjihad dalam rangka meninggikan kalimah Allah .SWT

## 2. Macam-Macam Sabar

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, 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.<sup>9</sup>

Menurut Yusuf Qardawi, 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:<sup>10</sup>

### 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 وَالْثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ { 155 } الَّذِينَ إِذَا  
أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ { 156 }  
أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ  
الْمُهْتَدُونَ (البقرة: 155-157)

<sup>9</sup>Ibnu Qayyim Jauziyah, *op.cit.*, hlm.206.

<sup>10</sup>Yusuf Qardawi, *al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar*, Terj. Aziz Salim Basyarahil, Jakarta: Gema Insani Press, 1990, hlm. 39.

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 عَن ذِكْرِ اللَّهِ  
وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ (المنافقون: 9)

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 (مریم: 65)

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.<sup>11</sup>

#### 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 بُيَّيْ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَيَّ  
مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (لقمان: 17)

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: 177)

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).

<sup>11</sup>Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, LPPI, Yogyakarta, 2004, hlm. 134

## 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.<sup>12</sup>

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا  
شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا (النساء: 19)

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.<sup>13</sup>

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;

<sup>12</sup>*Ibid.*, hlm. 135.

<sup>13</sup>Achmad Mubarok, *op.cit.*, hlm. 74.

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*.<sup>14</sup>

### 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.<sup>15</sup>

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

<sup>14</sup>*Ibid.*, hlm.75.

<sup>15</sup>Muhammad Utsman Najati, *op.cit.*, hlm. 467, 471

keridhaan Allah SWT, orang-orang yang sabar ditempatkan dalam urutan pertama sebelum yang lain-lainnya. Perhatikan firman Allah berikut ini:

قُلْ أُوْنِبْتُكُمْ بِخَيْرٍ مِّنْ ذَلِكُمْ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ {15} الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ {16} الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ (آل عمران: 15-17)

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.

أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا (الفرقان: 75)

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: 21)

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 {19} إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا {20} وَإِذَا

مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا {21} إِلَّا الْمُصَلِّينَ (المعارج: 19-20)

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.

## B. Kesehatan Mental

### 1. Pengertian Kesehatan Mental

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem yang mengganggu kejiwaannya, 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.<sup>16</sup> Pada masyarakat Barat modern atau masyarakat yang mengikuti peradaban Barat yang sekular,<sup>17</sup> solusi yang ditawarkan untuk mengatasi problem kejiwaan 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.<sup>18</sup>

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, 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.<sup>19</sup> Namun demikian para ahli belum ada kesepakatan terhadap batasan atau definisi kesehatan mental (*mental health*). Hal itu disebabkan antara lain karena adanya berbagai sudut pandang dan sistem pendekatan yang berbeda.

---

<sup>16</sup>Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa dalam Al-Qur'an*, Paramadina, Jakarta, 2000, hlm. 13

<sup>17</sup>Menurut Muhammad Albahy, kata "sekularisme" adalah hasil naturalisasi dari kata "secularism" yaitu aturan dari sebagian prinsip-prinsip dan praktek-praktek yang menolak setiap bentuk dari bentuk-bentuk kepercayaan agama dan ibadahnya... ia suatu keyakinan bahwa agama dan kependetaan masehi "Ketuhanan dan Kegerejaan" di mana kependetaan tidak dimasukkan ke dalam urusan negara, lebih-lebih dimasukkan ke dalam pengajaran umum. Lihat Muhammad Albahy, *Islam dan Sekularisme Antara Cita dan Fakta*, Alih bahasa: Hadi Mulyo, Solo: Ramadhani, 1988, hlm. 10

<sup>18</sup>*Ibid*, hlm. 14

<sup>19</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, PT. Mizan Pustaka anggota IKAPI, Bandung, 2003, hlm. 181

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.<sup>20</sup> Sejalan dengan keterangan di atas maka di bawah ini dikemukakan beberapa rumusan kesehatan mental, antara lain:

Pertama, Musthafa Fahmi, sesungguhnya kesehatan jiwa mempunyai pengertian dan batasan yang banyak. Di sini dikemukakan dua pengertian saja; sekedar untuk mendapat batasan yang dapat digunakan dengan cara memungkinkan memanfaatkan batasan tersebut dalam mengarahkan orang kepada pemahaman hidup mereka dan dapat mengatasi kesukarannya, sehingga mereka dapat hidup bahagia dan melaksanakan misinya sebagai anggota masyarakat yang aktif dan serasi dalam masyarakat sekarang. Pengertian pertama mengatakan kesehatan jiwa adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. Pengertian ini banyak dipakai dalam lapangan kedokteran jiwa (psikiatri). Pengertian kedua dari kesehatan jiwa adalah dengan cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas; ia berhubungan dengan kemampuan orang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya, hal itu membawanya kepada kehidupan yang terhindar dari kegoncangan, penuh vitalitas. Dia dapat menerima dirinya dan tidak terdapat padanya tanda-tanda yang menunjukkan tidak keserasian sosial, dia juga tidak melakukan hal-hal yang tidak wajar, akan tetapi ia berkelakuan wajar yang menunjukkan kestabilan jiwa, emosi dan pikiran dalam berbagai lapangan dan di bawah pengaruh semua keadaan.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup>Thohari Musnamar, *et al*, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, UII Press, Yogyakarta, 1992, hlm. XIII

<sup>21</sup>Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, jilid 1, alih bahasa, Zakiah Daradjat, Bulan Bintang, Jakarta, 1977, hlm. 20-22

Kedua, Zakiah Daradjat, dalam pidato pengukuhan sebagai guru besar untuk Kesehatan Jiwa di 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.

- a. 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.
- b. 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.
- c. 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.
- d. 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.<sup>22</sup>

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.

- e. 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.<sup>23</sup>

Definisi ini 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.

Dalam buku lainnya yang berjudul *Islam dan Kesehatan Mental*, Zakiah Daradjat mengemukakan:

Kesehatan mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.<sup>24</sup>

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.

---

<sup>22</sup>Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983, hlm. 11-12

<sup>23</sup>*Ibid.*, hlm. 13

<sup>24</sup>Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983, hlm. 9.

## 2. Ciri-Ciri Mental yang Sehat

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.<sup>25</sup>

Menurut M. Quraish Shihab, manusia sabar memiliki ciri utama yaitu (1) menerima dengan penuh kerelaan ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan lagi; (2) sabar terhadap gejolak nafsu; (3) sabar dalam ketaatan; (4) sabar dalam menahan diri dari berbuat maksiat; (5) sabar dalam menerima cobaan.

Ciri tersebut sebagaimana dinyatakan M. Quraish Shihab sebagai berikut:

Seseorang yang ditimpa malapetaka, bila mengikuti kehendak nafsunya, akan meronta, menggerutu dalam berbagai bentuk dan terhadap berbagai pihak: terhadap Tuhan, manusia, atau lingkungannya, disinilah perlu sabar terhadap gejolak nafsu. Dengan mampu menerima cobaan, maka dia akan menerima dengan penuh kerelaan malapetaka yang terjadi itu, mungkin, sambil menghibur hatinya dengan berkata, "Malapetaka tersebut dapat terjadi melebihi yang telah terjadi" atau, "Pasti ada hikmah di balik yang telah terjadi itu," dan lain sebagainya, sehingga semuanya itu diterimanya sambil mengharapkan sesuatu yang lebih baik di kemudian hari. Di sini sabar

---

<sup>25</sup>A.F Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nafs) & Kesehatan Mental*, Penerbit Amzah, Jakarta, 2000, hlm. 76

diartikan sebagai "menerima dengan penuh kerelaan ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan lagi", dan dia tetap sabar dalam ketaatan.<sup>26</sup>

Pendapat Quraish Shihab 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.

Menurut Syamsu Yusuf, karakteristik mental yang sehat yaitu (1) terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa. (2) dapat menyesuaikan diri. (3) memanfaatkan potensi semaksimal mungkin. (4) tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.<sup>27</sup>

Hanna Djumhana Bastaman merangkum pandangan-pandangan tentang kesehatan mental menjadi empat pola wawasan dengan masing-masing orientasinya sebagai berikut:

- a. Pola wawasan yang berorientasi *simtomatis*
- b. Pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri
- c. Pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi
- d. Pola wawasan yang berorientasi agama/kerohanian

Pertama, pola wawasan yang berorientasi *simtomatis* menganggap bahwa hadirnya gejala (*symptoms*) dan keluhan (*compliants*) merupakan tanda adanya gangguan atau penyakit yang diderita seseorang. Sebaliknya hilang atau berkurangnya gejala dan keluhan-keluhan itu menunjukkan bebasnya seseorang dari gangguan atau penyakit tertentu, dan ini dianggap sebagai kondisi sehat. Dengan demikian kondisi jiwa yang sehat ditandai oleh bebasnya seseorang dari gejala-gejala gangguan kejiwaan tertentu (psikosis)

Kedua, pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri. Pola ini berpandangan bahwa kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri

---

<sup>26</sup>M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, Mizan, Bandung, 2007, hlm. 165

<sup>27</sup>Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, Pustaka Bani Quraisy, Bandung, 2004, hlm. 20

merupakan unsur utama dari kondisi jiwa yang sehat. Dalam hal ini penyesuaian diri diartikan secara luas, yakni secara aktif berupaya memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri, atau memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain. Penyesuaian diri yang pasif dalam bentuk serba menarik diri atau serba menuruti tuntutan lingkungan adalah penyesuaian diri yang tidak sehat, karena biasanya akan berakhir dengan isolasi diri atau menjadi mudah terombang-ambing situasi.

Ketiga, pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi pribadi. Bertolak dari pandangan bahwa manusia adalah makhluk bermartabat yang memiliki berbagai potensi dan kualitas yang khas insani (*human qualities*), seperti kreatifitas, rasa humor, rasa tanggungjawab, kecerdasan, kebebasan bersikap, dan sebagainya. Menurut pandangan ini sehat mental terjadi bila potensi-potensi tersebut dikembangkan secara optimal sehingga mendatangkan manfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya. Dalam mengembangkan kualitas-kualitas insani ini perlu diperhitungkan norma-norma yang berlaku dan nilai-nilai etis yang dianut, karena potensi dan kualitas-kualitas insani ada yang baik dan ada yang buruk.<sup>28</sup>

Keempat, pola wawasan yang berorientasi agama/kerohanian berpandangan bahwa agama/kerohanian memiliki daya yang dapat menunjang kesehatan jiwa. kesehatan jiwa diperoleh sebagai akibat dari keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan, serta menerapkan tuntunan-tuntunan keagamaan dalam hidup. Atas dasar pandangan-pandangan tersebut dapat diajukan secara operasional tolok ukur kesehatan jiwa atau kondisi jiwa yang sehat, yakni:

- a. Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan.
- b. Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.

---

<sup>28</sup>Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1997, hlm. 134

- c. Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.
- d. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan, dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.<sup>29</sup>

Berdasarkan tolak ukur di atas kiranya dapat digambarkan secara ideal bahwa orang yang benar-benar sehat mentalnya adalah orang yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berusaha secara sadar merealisasikan nilai-nilai agama, sehingga kehidupannya itu dijalannya sesuai dengan tuntunan agamanya. Ia pun secara sadar berupaya untuk mengembangkan berbagai potensi dirinya, seperti bakat, kemampuan, sifat, dan kualitas-kualitas pribadi lainnya yang positif. Sejalan dengan itu ia pun berupaya untuk menghambat dan mengurangi kualitas-kualitas negatif dirinya, karena sadar bahwa hal itu dapat menjadi sumber berbagai gangguan (dan penyakit) kejiwaan.

Dalam pergaulan ia adalah seorang yang luwes, dalam artian menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan tanpa ia sendiri kehilangan identitas dirinya serta berusaha secara aktif agar berfungsi dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Ada benarnya juga bila orang dengan kesehatan mental yang baik digambarkan sebagai seseorang yang sehat jasmani-rohani, otaknya penuh dengan ilmu-ilmu yang bermanfaat, rohaninya sarat dengan iman dan taqwa kepada Tuhan, dengan karakter yang dilandasi oleh nilai-nilai agama dan sosial budaya yang luhur. Pada dirinya seakan-akan telah tertanam dengan suburnya moralitas dan rasa adil dan makmur memberi manfaat dan melimpah ruah kepada sekelilingnya.<sup>30</sup>

Tolok ukur dan gambaran di atas tidak saja berlaku pada diri pribadi, tetapi berlaku pula dalam keluarga, karena keluarga pun terdiri dari pribadi-pribadi yang terikat oleh norma-norma kekeluargaan yang

---

<sup>29</sup>*Ibid.*, hlm. 134.

<sup>30</sup>*Ibid.*, hlm. 135

masing-masing sudah selayaknya berperan serta menciptakan suasana kekeluargaan yang harmonis dan menunjang pengembangan kesehatan mental.

Manifestasi mental yang sehat (secara psikologis) menurut Maslow dan Mittlemenn adalah sebagai berikut.

- a. *Adequate feeling of security* (rasa aman yang memadai).
- b. *Adequate self-evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai).
- c. *Adequate spontaneity and emotionality* (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai, dengan orang lain).<sup>31</sup>
- d. *Efficient contact with reality* (mempunyai kontak yang efisien dengan realitas).
- e. *Adequate bodily desires and ability to gratify them* (keinginan-keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya).
- f. *Adequate self-knowledge* (mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar).
- g. *Integration and consistency of personality* (kepribadian yang utuh dan konsisten).
- h. *Adequate life goal* (memiliki tujuan hidup yang wajar).
- i. *Ability to learn from experience* (kemampuan untuk belajar dari pengalaman).
- j. *Ability to satisfy the requirements of the group* (kemampuan memuaskan tuntutan kelompok).
- k. *Adequate emancipation from the group or culture* (mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya).<sup>32</sup>

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:

---

<sup>31</sup>Moeljono Notoosoedirjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep & Penerapan*, Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 1999, hlm. 28 – 30

<sup>32</sup>*Ibid.*, hlm. 30

- 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.<sup>33</sup>

Sehubungan dengan pentingnya dimensi agama dalam kesehatan mental, maka pada tahun 1984 Organisasi Kesehatan se Dunia (WHO : *World Health Organization*) telah menambahkan dimensi agama sebagai salah satu dari 4 (empat) pilar kesehatan; yaitu kesehatan manusia seutuhnya meliputi: sehat secara jasmani/fisik (biologik); sehat secara kejiwaan (psikiatrik/psikologik); sehat secara sosial; dan sehat secara spiritual (kerohanian/agama). Dengan kata lain manusia yang sehat seutuhnya adalah manusia yang beragama, dan hal ini sesuai dengan fitrah manusia. Keempat dimensi sehat tersebut di atas diadopsi oleh *the American Psychiatric Association* dengan paradigma pendekatan *bio-psycho-socio-spiritual*.<sup>34</sup>

Dalam kaitannya dengan hal tersebut di atas, maka dalam perkembangan kepribadian seseorang itu mempunyai 4 dimensi holistik, yaitu agama, *organobiologik*, *psiko-edukatif* dan sosial budaya.<sup>35</sup>

### 3. Upaya Mencapai Mental yang Sehat

Kartini Kartono dan Jenny Andari berpendapat ada tiga prinsip pokok untuk mendapatkan kesehatan mental, yaitu;

- a. Pemenuhan kebutuhan pokok

Setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan-kebutuhan pokok yang bersifat organis (fisik dan psikis)

---

<sup>33</sup>Dadang Hawari, *Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, 2002, hlm.13.

<sup>34</sup>*Ibid*, hlm. 5

<sup>35</sup>*Ibid.*, hlm. 5

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.

b. 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.

c. 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.<sup>36</sup>

Dalam perspektif Islam, ada beberapa cara untuk mencegah munculnya penyakit kejiwaan dan sekaligus menyembuhkannya, melalui konsep-konsep dalam Islam. Adapun upaya tersebut, adalah:

Pertama, menciptakan kehidupan Islami dan perilaku religius. Upaya ini dapat ditempuh dengan cara mengisi kegiatan sehari-hari dengan hal-hal yang bermanfaat dan sesuai dengan nilai-nilai aqidah,

---

<sup>36</sup>Kartini Kartono dan Jenny Andari, *op.cit.*, hlm. 29

syari'ah; dan akhlak; aturan-aturan negara, norma-norma masyarakat, serta menjauhkan diri dari hal-hal yang dilarang oleh agama.

Kedua, mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah. Sembahyang, do'a dan permohonan ampun kepada Allah akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi orang yang melakukannya. Semakin dekat orang kepada Allah dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya dan semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama akan semakin susah baginya mencari ketentraman batin.<sup>37</sup>

Ketiga, meningkatkan kualitas dan kuantitas dzikir. Al-Qur'an berulang kali menyebut bahwa orang yang banyak berdzikir (menyebut nama Allah), hatinya akan tenang dan damai. Surat al-Baqarah ayat 152 menjelaskan:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (البقرة: 152)

Artinya: Karena itu, ingatlah (dzikirlah) engkau kepada-Ku niscaya Aku ingat pula kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku. (QS. al-Baqarah: 152).

Keempat, melaksanakan rukun Islam, rukun iman dan berbuat ikhsan. Zakiah Daradjat dalam bukunya *Islam dan Kesehatan Mental* mengatakan bahwa ada pengaruh positif dari pelaksanaan rukun iman, rukun Islam dan berbuat ikhsan.<sup>38</sup> Kelima, menjauhi sifat-sifat tercela (*al-akhlak al-mazmumah*).<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup>Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005, hlm. 43 – 44

<sup>38</sup>Zakiah Daradjat, *op.cit.*, hlm. 9.

<sup>39</sup>Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *op.cit.*, hlm. 45

## **BAB III**

### **PEMIKIRAN M. QURAISH SHIHAB TENTANG SABAR**

#### **A. Biografi M. Quraish Shihab**

##### **1. Riwayat Hidup dan Pendidikan M. Quraish Shihab**

Muhammad Quraish Shihab, lahir di Rappang, Sulawesi Selatan, 16 Februari 1944. Ia termasuk ulama dan cendekiawan muslim Indonesia yang dikenal ahli dalam bidang tafsir al-Qur'an. Ayah Quraish Shihab, Prof. KH Abdurrahman Shihab, seorang ulama dan guru besar dalam bidang tafsir. Abdurrahman Shihab dipandang sebagai salah seorang tokoh pendidik yang memiliki reputasi baik di kalangan masyarakat Sulawesi Selatan. Kontribusinya dalam bidang pendidikan terbukti dari usahanya membina dua perguruan tinggi di Ujungpandang, yaitu Universitas Muslim Indonesia (UMI), sebuah perguruan tinggi swasta terbesar di kawasan Indonesia bagian timur, dan IAIN Alauddin Ujungpandang. Ia juga tercatat sebagai mantan rektor pada kedua perguruan tinggi tersebut: UMI 1959 – 1965 dan IAIN 1972 – 1977.

Sebagai putra dari seorang guru besar, Quraish Shihab mendapatkan motivasi awal dan benih kecintaan terhadap bidang studi tafsir dari ayahnya yang sering mengajak anak-anaknya duduk bersama. Pada saat-saat seperti inilah sang ayah menyampaikan nasihatnya yang kebanyakan berupa ayat-ayat al-Qur'an.

Pendidikan formalnya dimulai dari sekolah dasar di Ujungpandang. Setelah itu ia melanjutkan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di kota Malang sambil “nyantri” di Pondok Pesantren Darul Hadis al-Falaqiyah di kota yang sama. Untuk mendalami studi keislamannya, Quraish Shihab dikirim oleh ayahnya ke al-Azhar, Cairo, pada tahun 1958 dan diterima di kelas dua sanawiyah. Setelah itu, ia melanjutkan studinya ke Universitas al-Azhar pada Fakultas Ushuluddin,

Jurusan Tafsir dan Hadits. Pada tahun 1967 ia meraih gelar LC (setingkat sarjana S1). Dua tahun kemudian (1969), Quraish Shihab berhasil meraih gelar M.A. pada jurusan yang sama dengan tesis berjudul “*al-I'jaz at-Tasryri 'i al-Qur'an al-Karim (kemukjizatan al-Qur'an al-Karim dari Segi Hukum)*”.

Pada tahun 1973 ia dipanggil pulang ke Ujungpandang oleh ayahnya yang ketika itu menjabat rektor, untuk membantu mengelola pendidikan di IAIN Alauddin. Ia menjadi wakil rektor bidang akademis dan kemahasiswaan sampai tahun 1980. Di samping menduduki jabatan resmi itu, ia juga sering mewakili ayahnya yang uzur karena usia dalam menjalankan tugas-tugas pokok tertentu. Berturut-turut setelah itu, Quraish Shihab disertai berbagai jabatan, seperti koordinator Perguruan Tinggi Swasta Wilayah VII Indonesia bagian timur, pembantu pimpinan kepolisian Indonesia Timur dalam bidang pembinaan mental, dan sederetan jabatan lainnya di luar kampus. Di celah-celah kesibukannya ia masih sempat merampungkan beberapa tugas penelitian, antara lain *Penerapan Kerukunan Hidup Beragama di Indonesia* (1975) dan *Masalah Wakaf Sulawesi Selatan* (1978).

Pada tahun 1980, Quraish Shihab kembali ke Mesir untuk meneruskan studinya di Program Pascasarjana Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir Hadis, Universitas Al-Azhar. Hanya dalam waktu dua tahun (1982) dia berhasil menyelesaikan disertasinya yang berjudul "*Nazm al-Durar li al-Biqai Tahqiq wa Dirasah*" dan berhasil dipertahankan dengan nilai Suma Cum Laude.<sup>1</sup>

Tahun 1984 adalah babak baru tahap kedua bagi Quraish Shihab untuk melanjutkan kariernya. Untuk itu ia pindah tugas dari IAIN Ujung Pandang ke Fakultas Ushuluddin di IAIN Jakarta. Di sini ia aktif mengajar bidang Tafsir dan Ulum Al-Qur'an di Program S1, S2 dan S3 sampai tahun 1998. Di samping melaksanakan tugas pokoknya sebagai

---

<sup>1</sup>Abuddin Nata, *Tokoh-Tokoh Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2005, hlm. 363 – 364.

dosen, ia juga dipercaya menduduki jabatan sebagai Rektor IAIN Jakarta selama dua periode (1992-1996 dan 1997-1998). Setelah itu ia dipercaya menduduki jabatan sebagai Menteri Agama selama kurang lebih dua bulan di awal tahun 1998, hingga kemudian dia diangkat sebagai Duta Besar Luar Biasa dan Berkuasa Penuh Republik Indonesia untuk negara Republik Arab Mesir merangkap negara Republik Djibauti berkedudukan di Kairo.

Kehadiran Quraish Shihab di Ibukota Jakarta telah memberikan suasana baru dan disambut hangat oleh masyarakat. Hal ini terbukti dengan adanya berbagai aktivitas yang dijalankannya di tengah-tengah masyarakat. Di samping mengajar, ia juga dipercaya untuk menduduki sejumlah jabatan. Di antaranya adalah sebagai Ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) Pusat (sejak 1984), anggota Lajnah Pentashshih Al-Qur'an Departemen Agama sejak 1989. Dia juga terlibat dalam beberapa organisasi profesional, antara lain Asisten Ketua Umum Ikatan Cendekiawan Muslim se-Indonesia (ICMI), ketika organisasi ini didirikan. Selanjutnya ia juga tercatat sebagai Pengurus Perhimpunan Ilmu-ilmu Syariah, dan Pengurus Konsorsium Ilmu-ilmu Agama Dapertemen Pendidikan dan Kebudayaan. Aktivitas lainnya yang ia lakukan adalah sebagai Dewan Redaksi *Studia Islamika: Indonesian journal for Islamic Studies*, *Ulumul Qur 'an*, *Mimbar Ulama*, dan *Refleksi jurnal Kajian Agama dan Filsafat*. Semua penerbitan ini berada di Jakarta.<sup>2</sup>

Di samping kegiatan tersebut di atas, H.M.Quraish Shihab juga dikenal sebagai penulis dan penceramah yang handal. Berdasar pada latar belakang keilmuan yang kokoh yang ia tempuh melalui pendidikan formal serta ditopang oleh kemampuannya menyampaikan pendapat dan gagasan dengan bahasa yang sederhana, tetapi lugas, rasional, dan kecenderungan pemikiran yang moderat, ia tampil sebagai penceramah dan penulis yang bisa diterima oleh semua lapisan masyarakat. Kegiatan ceramah ini ia

---

<sup>2</sup>Dewan Redaksi, *Suplemen Ensiklopedi Islam*, 2, Jakarta: PT Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994, hlm. 111.

lakukan di sejumlah masjid bergengsi di Jakarta, seperti Masjid al-Tin dan Fathullah, di lingkungan pejabat pemerintah seperti pengajian Istiqlal serta di sejumlah stasiun televisi atau media elektronik, khususnya di bulan Ramadhan. Beberapa stasiun televisi, seperti RCTI dan Metro TV mempunyai program khusus selama Ramadhan yang diasuh olehnya.<sup>3</sup>

## 2. Karya-karyanya

Di tengah-tengah berbagai aktivitas sosial, keagamaan tersebut, H.M. Quraish Shihab juga tercatat sebagai penulis yang sangat prolifik. Buku-buku yang ia tulis antara lain berisi kajian di sekitar epistemologi Al-Qur'an hingga menyentuh permasalahan hidup dan kehidupan dalam konteks masyarakat Indonesia kontemporer. Beberapa karya tulis yang telah dihasilkannya antara lain: disertasinya: *Durar li al-Biga'i* (1982), *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat* (1992), *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudlu'i atas Berbagai Persoalan Umat* (1996), *Studi Kritis Tafsir al-Manar* (1994), *Mu'jizat Al-Qur'an Ditinjau dari Aspek Bahasa* (1997), *Tafsir al-Mishbah*.

Selain itu ia juga banyak menulis karya ilmiah yang berkaitan dengan masalah kemasyarakatan. Di majalah Amanah dia mengasuh rubrik "*Tafsir al-Amanah*", di Harian Pelita ia pernah mengasuh rubrik "*Pelita Hati*", dan di Harian Republika dia mengasuh rubrik atas namanya sendiri, yaitu "*M. Quraish Shihab Menjawab*".

Quraish Shihab memang bukan satu-satunya pakar al-Qur'an di Indonesia, tetapi kemampuannya menerjemahkan dan menyampaikan pesan-pesan al-Qur'an dalam konteks masa kini dan masa modern membuatnya lebih dikenal dan lebih unggul daripada pakar al-Qur'an lainnya. Dalam hal penafsiran terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan sabar, ia cenderung menekankan pentingnya penggunaan metode tafsir *maudu'i* (tematik), yaitu penafsiran dengan cara menghimpun sejumlah ayat al-Qur'an yang tersebar dalam berbagai surah

---

<sup>3</sup>Abuddin Nata, *op.cit*, hlm. 364 – 365.

yang membahas masalah yang sama, yaitu tentang sabar kemudian menjelaskan pengertian menyeluruh dari ayat-ayat tersebut dan selanjutnya menarik kesimpulan sebagai jawaban terhadap masalah yang menjadi pokok bahasan. Menurutnya, dengan metode ini dapat diungkapkan pendapat-pendapat al-Qur'an tentang berbagai masalah kehidupan, sekaligus dapat dijadikan bukti bahwa ayat al-Qur'an sejalan dengan perkembangan iptek dan kemajuan peradaban masyarakat.

Quraish Shihab banyak menekankan perlunya memahami wahyu Ilahi secara kontekstual dan tidak semata-mata terpaku pada makna tekstual agar pesan-pesan yang terkandung di dalamnya dapat difungsikan dalam kehidupan nyata. Ia juga banyak memotivasi mahasiswanya, khususnya di tingkat pasca sarjana, agar berani menafsirkan al-Qur'an, tetapi dengan tetap berpegang ketat pada kaidah-kaidah tafsir yang sudah dipandang baku. Menurutnya, penafsiran terhadap al-Qur'an tidak akan pernah berakhir. Dari masa ke masa selalu saja muncul penafsiran baru sejalan dengan perkembangan ilmu dan tuntutan kemajuan. Meski begitu ia tetap mengingatkan perlunya sikap teliti dan ekstra hati-hati dalam menafsirkan al-Qur'an sehingga seseorang tidak mudah mengklaim suatu pendapat sebagai pendapat al-Qur'an. Bahkan, menurutnya adalah satu dosa besar bila seseorang mamaksakan pendapatnya atas nama al-Qur'an.<sup>4</sup>

## **B. Pemikiran M. Quraish Shihab tentang Sabar**

Menurut M. Quraish Shihab bahwa dalam kamus-kamus Al-Quran, kata *shabr* (sabar) diartikan sebagai "menahan" baik dalam pengertian fisik-material, seperti menahan seseorang dalam tahanan (kurungan), maupun imaterial-nonfisik seperti menahan diri (jiwa) dalam menghadapi sesuatu yang diinginkannya. Dari akar kata ini diperoleh sekian bentuk kata dengan arti yang beraneka ragam, antara lain, berarti "menjamin", "pemuka masyarakat yang melindungi kaumnya", atau berarti "gunung yang tegar dan kukuh", "awan yang berada di atas awan lainnya sehingga melindungi apa yang

---

<sup>4</sup>Abuddin Nata, *op.cit.*, hlm. 366

terdapat di bawahnya, "batu-batu yang kukuh", "tanah yang gersang", "sesuatu yang pahit atau menjadi pahit", dan lain-lain.

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 merumuskan pengertian sabar sebagai "menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur)".

Seseorang yang menghadapi rintangan dalam pekerjaannya, menurut M. Quraish Shihab terkadang hati kecilnya membisikkan agar dia berhenti saja, walaupun apa yang diharapkan belum juga tercapai. Dorongan hati kecil yang kemudian menjadi keinginan jiwa itu, bila ditahan, ditekan, atau tidak diikuti, merupakan pengejawantahan dari hakikat "sabar". Ini berarti bahwa yang bersangkutan akan melanjutkan usahanya, walaupun menghadapi berbagai rintangan. Makna "sabar" di sini sama dengan "tabah".

Seseorang yang ditimpa malapetaka, bila mengikuti kehendak nafsunya, akan meronta, menggerutu dalam berbagai bentuk dan terhadap berbagai pihak: terhadap Tuhan, manusia, atau lingkungannya. Akan tetapi, bila dia menahan diri, dia akan menerima dengan penuh kerelaan malapetaka yang terjadi itu, mungkin, sambil menghibur hatinya dengan berkata, "Malapetaka tersebut dapat terjadi melebihi yang telah terjadi" atau, "Pasti ada hikmah di balik yang telah terjadi itu," dan lain sebagainya, sehingga semuanya itu diterimanya sambil mengharap sesuatu yang lebih baik di kemudian hari. Di sini sabar diartikan sebagai "menerima dengan penuh kerelaan ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan lagi".<sup>5</sup>

Dalam contoh yang kedua ini, M. Quraish Shihab mengemukakan suatu hadis yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim dari sahabat Nabi Saw., Anas ibn Malik, bahwa pada suatu ketika Rasul Saw. menemukan seorang wanita yang sedang menangis di hadapan sebuah kuburan. Kemudian Nabi Saw. bersabda kepadanya, "Bertakwalah kepada Allah dan bersabarlah."

---

<sup>5</sup>M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, Mizan, Bandung, 2007, hlm. 165

Wanita tersebut menjawab, "Pergilah jangan ikut campur urusanku, engkau tidak tertimpa seperti yang menimpaku." (Wanita tersebut ketika itu tidak mengenal Nabi sehingga ketika disampaikan kepadanya, dia sadar dan menyesal, kemudian mengunjungi Nabi Saw. di rumah beliau). Beliau tidak memiliki penjaga-penjaga pintu dan wanita tersebut menyampaikan penyesalannya dengan berkata, "(waktu itu) aku tidak mengenalmu." Nabi Saw. menjawab, "Hakikat kesabaran (kesempurnaannya) dinilai pada saat-saat pertama dari kedatangan malapetaka" (bukan setelah berlalu sekian waktu).

Jika demikian, sabar bukan berarti "lemah" atau "menerima apa adanya", tetapi ia merupakan perjuangan yang menggambarkan kekuatan jiwa pelakunya sehingga mampu mengalahkan (mengendalikan) keinginan nafsunya. Dari sini, tidak heran kalau "puasa" dinamai "sabar", karena esensi pokok dari ibadah ini adalah pengendalian diri yang berakhir dengan kemenangan.

Dari hakikat makna sabar yang dikemukakan di atas, jelas pula bahwa ia bukannya mengendapkan seluruh keinginan sampai terlupakan "di bawah sadar" sehingga dapat menimbulkan kompleks-kompleks kejiwaan, tetapi ia adalah pengendalian keinginan-keinginan yang dapat menjadi hambatan bagi pencapaian sesuatu yang luhur (baik) dan atau mendorong jiwa sehingga pelakunya mencapai cita-cita yang didambakannya.<sup>6</sup>

Menurut M. Quraish Shihab, di dalam Al-Quran ditemukan perintah bersabar berkaitan dengan sekian banyak konteks, antara lain:

1. Dalam menanti ketetapan Allah, seperti dalam QS Yunus (10): 109, Dan bersabarlah sehingga Allah memberi putusan.
2. Menanti datangnya hari kemenangan, seperti dalam QS. Al-Rum (30): 60, Dan bersabarlah, sesungguhnya janji Allah adalah hak (pasti).
3. Menghadapi ejekan (gangguan) orang-orang yang tidak percaya, seperti dalam QS Thaha (20): 130, Dan bersabarlah menghadapi apa yang mereka ucapkan (berupa ejekan dan kritik').

---

<sup>6</sup>*Ibid.*, hlm. 167.

4. Menghadapi kehendak nafsu untuk melakukan pembalasan yang tidak setimpal, seperti dalam QS Al-Nahl (16): 127, Dan bersabarlah, dan tiada kesabaranmu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap mereka.
5. Dalam melaksanakan ibadah, seperti dalam QS Maryam (19): 65, Maka mengabdilah kepada-Nya dan bersabarlah dengan penuh kesungguhan dalam pengabdian kepada-Nya. Demikian juga pada QS Thaha (20): 132, Perintahkanlah keluargamu (melaksanakan) shalat dan bersabarlah dalam pelaksanaannya.
6. Dalam menghadapi malapetaka, seperti dalam QS Luqman (31): 17, Dan bersabarlah menghadapi apa yang menimpamu.
7. Dalam usaha memperoleh apa-apa yang dibutuhkan, misalnya dalam QS Al-Baqarah (2): 153, Dan mintalah bantuan (makanan dalam menghadapi segala kebutuhanmu) dengan sabar (ketabahan) dan shalat (doa).

Al-Raghib Al-Asfahani, pakar bahasa Al-Quran, menjadikan ayat 177 Surah Al-Baqarah sebagai kesimpulan dari segala macam bentuk kesabaran (ketabahan) yang dituntut oleh Al-Quran. Ayat tersebut berbicara tentang *al-birr* (kebajikan) dan orang-orang yang melakukannya, yakni antara lain mereka yang digambarkan sebagai "orang-orang yang bersabar (tabah)" dalam *al-ba'sa'*, *al-dharra'*, dan *hina al-ba's*. Menurut Al-Raghib, sabar (tabah) dalam menghadapi kebutuhan yang mengakibatkan kesulitan, tergambar dalam kata *al-ba'sa'*, sabar dalam menghadapi kesulitan yang telah menimpa (malapetaka) dicakup oleh kata *al-dharra'*, sedangkan sabar dalam peperangan (menghadapi musuh) tergambar dalam *wa hina al-ba's*. Dengan demikian, kesabaran yang dituntut oleh Al-Quran adalah kesabaran dalam usaha mencapai apa yang dibutuhkan. Kesabaran ini menuntut usaha yang tidak kenal lelah, dan tidak mempedulikan rintangan apa pun sampai tercapainya apa yang dibutuhkan. Kemudian, sabar dalam menghadapi malapetaka sehingga dapat menerimanya dengan jiwa yang besar dan lapang guna memperoleh imbalan dan hikmahnya. Yang terakhir adalah sabar yang secara

khusus digaris-bawahi, yaitu sabar dalam peperangan (perjuangan), walaupun hal yang terakhir dapat tercakup oleh kedua pengertian sebelumnya.

Menurut M. Quraish Shihab, salah satu perintah dini Allah adalah perintah bersabar. Ini dikemukakan pada ayat ke-7 Surah Al-Muddatstsir yang merupakan wahyu kedua atau ketiga, menurut riwayat lain yang diterima Nabi Muhammad Saw. Perintah tersebut disertai dengan penekanan khusus, yakni bahwa kesabaran harus didasari oleh *li Rabbik* (demi Tuhanmu). Kalimat ini menuntut agar kesabaran dilaksanakan semata-mata karena Allah Swt., bukan karena sesuatu yang lain, misalnya karena iming-iming pencapaian target. Dalam hal ini, kesabaran bagi Nabi Muhammad Saw. waktu itu adalah keislaman umat manusia.

Melalui kata *li Rabbik*, ayat ini ingin menegaskan bahwa yang dituntut adalah pelaksanaan perintah Allah dengan penuh ketabahan dan kesabaran, apa pun hasil yang dicapai. Mengapa demikian? Menurut M. Quraish Shihab, karena ketabahan dalam perjuangan dapat memudar apabila diingat bahwa hasil yang ditargetkan terlalu besar dibandingkan dengan sarana dan prasarana yang dimiliki. Akan tetapi, apabila yang menjadi tujuan adalah perjuangan itu sendiri terlepas dari apa pun hasilnya maka ia akan terus berlanjut, apakah yang diharapkan itu tercapai atau tidak. Sebab, sejak semula telah dinyatakan bahwa "yang dituntut adalah ketabahan dalam perjuangan" bukan "hasil perjuangan".<sup>7</sup>

Inilah sebabnya, berulang-ulang Al-Quran mengingatkan, Tidak ada tugas yang dibebankan kepada Nabi kecuali sekedar menyampaikan (QS Al-Nahl [16]: 35), dan lain-lain, sebagaimana ditegaskan dalam hubungannya dengan "keimanan dan keislaman orang yang dicintainya sekalipun, berada di luar kemampuan usaha beliau" (QS Al-Qashash [28]: 56), dan bahwa seandainya Tuhan menghendaki niscaya semua manusia (tanpa kecuali) akan beriman (QS Yunus [10]: 99).

Demikian sabar dengan aneka makna dan jangkauannya, yang dibutuhkan oleh setiap orang, apa pun kedudukan dan status sosialnya.

---

<sup>77</sup>*Ibid.*, hlm. 170.

"Bersabarlah terhadap apa yang menimpamu" Demikian pesan Luqman kepada anaknya dalam rangkaian pesan-pesannya yang direkam oleh ayat 17 surah Luqman. Kata *shabr* yakni sabar dalam berbagai bentuk, terdapat di dalam Al-Qur'an sebanyak 103 kali. Menurut Imam Ghazali, lebih dari 70 kali Allah swt menguraikan masalah sabar dalam al-Qur'an.

Menurut M. Quraish Shihab, sabar adalah menahan kehendak nafsu demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik. Dari uraian al-Qur'an tentang sabar, dapat disimpulkan bahwa kebajikan dan kedudukan tertinggi diperoleh seseorang karena kesabarannya.<sup>8</sup>

وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أُمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا (السجدة: 24)

Artinya: Dan Kami jadikan di antara mereka, pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah Kami ketika mereka bersabar (QS. as-Sajdah/32: 24).

وَتَمَّتْ كَلِمَتُ رَبِّكَ الْحُسْنَىٰ عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمَا صَبَرُوا  
(الأعراف: 137)

Artinya: Dan telah sempurnalah perkataan/putusan Tuhanmu yang baik terhadap Bani Israil disebabkan karena kesabaran mereka" (QS. al-A'raf/ 7:137)

Atau firman-Nya:

إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ (الزمر: 10)

Artinya: Sesungguhnya hanya orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas (QS. az-Zumar/39:10).

Ganjaran-ganjaran amal kebajikan ditetapkan Allah kadarnya kecuali ganjaran kesabaran, sebagaimana disebutkan dalam ayat di atas, dan karena itu puasa yang inti pelaksanaannya adalah sabar dinyatakan Allah, melalui Rasul-

<sup>8</sup>M.Quraish Shihab, *Menjemput Maut Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT*, Lentera Hati, Jakarta, 2002, hlm. 147

Nya dalam sebuah hadits Qudsi: "Puasa adalah untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan memberi/menetapkan ganjaran bagi pelakunya."

Secara umum kesabaran dapat dibagi dalam dua bagian pokok: Sabar jasmani dan sabar ruhani. Yang dimaksud dengan sabar jasmani adalah kesabaran dalam menerima dan melaksanakan perintah-perintah keagamaan yang melibatkan anggota tubuh, seperti sabar dalam melaksanakan ibadah haji yang mengakibatkan keletihan atau sabar dalam peperangan membela kebenaran, termasuk pula dalam kategori ini, sabar dalam menerima cobaan-cobaan yang menimpa jasmani seperti penyakit, penganiayaan dan semacamnya. Sedangkan sabar ruhani menyangkut kemampuan menahan kehendak nafsu yang dapat mengantarkan kepada kejelekan seperti sabar menahan amarah, atau menahan nafsu seksual yang bukan pada tempatnya.

Hampir seluruh keadaan dan situasi yang dihadapi manusia membutuhkan kesabaran, karena situasi dan keadaan tersebut tidak keluar dari dua kemungkinan. Pertama, sejalan dengan kecenderungan jiwanya, seperti ingin sehat, kaya, meraih popularitas dan sebagainya. Di sini kesabaran dituntut bukan saja guna memperoleh apa yang disenangi itu, tetapi juga ketika telah memperolehnya. Ketika itu manusia harus mampu menahan diri agar kecenderungan tersebut tidak mengantarkannya melampaui batas sehingga membawanya hanyut dan terjerumus dalam bahaya.

Kedua, tidak sejalan dengan kecenderungan jiwa manusia yang selalu ingin terbawa ke arus debu tanah bukan Ruh Ilahi. Ketika itu manusia membutuhkan kesabaran dan kehendak yang kuat agar tidak terbawa oleh panggilan yang rendah itu. Mungkin sesuatu yang tidak sejalan dengan kecenderungannya itu adalah tuntunan-tuntunan Ilahi, mungkin pula berupa malapetaka dan gangguan dari satu pihak terhadap pribadi, keluarga atau harta bendanya.<sup>9</sup>

Di sini dituntut kesabarannya, dalam arti ia dituntut untuk menekan gejala jiwanya agar apa yang disebut di atas dapat dielakkannya. Baik ia mampu untuk membalas gangguan tersebut bila pihak yang menggangu

---

<sup>9</sup>*Ibid.*, hlm. 148

adalah manusia yang lemah, maupun ia tidak mampu. Bagi yang mampu Allah memperingatkan:

وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِن صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ  
(النحل: 126)

Artinya: Dan jika kamu memberi balasan maka balaslah dengan balasan yang setimpal dengan apa yang ditimpakan kepadamu, tetapi jika kamu bersabar maka sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi orang-orang yang sabar" (QS. an-Nahl/16: 126).

Sedang bagi mereka yang tidak mampu mengelak, maka ketika itu yang paling baik adalah menerima dengan tabah apa yang mereka hadapi sambil menghayati firman Allah dalam QS. al-Baqarah 2:155-156: "Sungguh akan Kami berikan cobaan kepada kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berilah berita gembira kepada orang-orang yang bersabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah mereka mengucapkan "*Inna lillahi Wa Inna Ilahi Raji'un*". "

Demikian lebih kurang menurut M. Quraish Shihab uraian al-Qur'an menyangkut kesabaran, yang daripadanya terlihat betapa sifat ini sangat dibutuhkan oleh manusia, kecil atau besar, muda atau tua, kaya atau miskin, raja atau rakyat jelata, serta kapan dan dalam situasi apapun ia berada dan "Sungguh apabila kesabaran tidak memberi kelegaan bagi seseorang, maka ketidaksabaran akan membinasakannya."<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup>*Ibid.*, hlm. 149.

## BAB IV

### HUBUNGAN ANTARA SABAR DENGAN KESEHATAN MENTAL

#### A. Relevansi Pemikiran M. Quraish Shihab tentang Sabar dengan Kesehatan Mental

Apabila menyimak pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar, maka dapat dikatakan bahwa pemikirannya sangat relevan dengan kesehatan mental, karena sabar itu bagian dari metode untuk membentuk mental yang sehat. Hal ini sebagaimana pendapat 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 dan bisa menikmati tingkat kesehatan mental yang baik. Dalam banyak ayat, Allah Ta'ala telah berpesan untuk bersikap sabar.<sup>1</sup>

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ {45}

Artinya: Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu',

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

---

<sup>1</sup>Muhammad Utsman Najati, *Hadits dan Ilmu Jiwa*, terj. Zaka alfarizi, Pustaka, Bandung, 2005, hlm. 312.

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 dibuhul 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

Berdasarkan uraian di atas, maka dapatlah ditegaskan bahwa konsep M. Quraish Shihab yang menyuruh manusia untuk sabar sangat relevan dengan kesehatan mental karena dengan sabar maka dapat membentuk manusia yang bermental sehat.

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.<sup>2</sup>

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.

---

<sup>2</sup>Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Terj. Zaka al-Farisi, CV Pustaka Setia, Bandung, 2005, hlm. 466

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 kepribadian yang matang, seimbang, paripurna, kreatif, dan aktif. Selain itu, ia juga menjadi orang yang terlindung dari kegelisahan dan aman dari gangguan-gangguan kejiwaan.

## **B. Sabar dalam Pemikiran M. Quraish Shihab**

### **a.1. Sabar dan Pengenalan Diri**

Sebagaimana telah diungkapkan dalam bab dua skripsi ini bahwa menurut Marie Jahoda yang disitir AF. Jaelani bahwa orang yang sehat mentalnya memiliki ciri-ciri utama yaitu sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti "dapat mengenal diri sendiri dengan baik".<sup>3</sup> Pendapat ini sejalan pula dengan M. Quraish Shihab. Menurut M. Quraish Shihab 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

---

<sup>3</sup>A.F Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nafs) & Kesehatan Mental*, Penerbit Amzah, Jakarta, 2000, hlm. 76

kesabaran tidak akan berhasil dengan baik, hanya dengan sabar semua peristiwa dapat dilewati sesuai dengan ridla Allah.

a.2. Sabar dalam membentuk Perkembangan dan Pertumbuhan Diri

Menurut Marie Jahoda yang disitir AF. Jaelani bahwa orang yang sehat mentalnya adalah "orang yang dapat membentuk perkembangan dan pertumbuhan diri. Hal ini sejalan pula dengan konsep M. Quraish Shihab. Menurut M. Quraish Shihab 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.

a.3. Sabar dan Integritas Diri yang Meliputi Keseimbangan Mental

Menurut M. Quraish Shihab 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.

a.4. Sabar dan Otonomi Diri

Menurut M. Quraish Shihab 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.

a.5. Sabar dan Persepsi mengenai Realitas

Menurut M. Quraish Shihab 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

a.6. Sabar dan Penguasaan Lingkungan dan berintegrasi

Menurut M. Quraish Shihab 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.<sup>4</sup>

Menurut M. Quraish Shihab, manusia sabar memiliki ciri utama yaitu (1) menerima dengan penuh kerelaan ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan lagi; (2) sabar terhadap gejolak nafsu; (3) sabar dalam ketaatan; (4) sabar dalam menahan diri dari berbuat maksiat; (5) sabar dalam menerima cobaan.

---

<sup>4</sup>A.F Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nafs) & Kesehatan Mental*, Penerbit Amzah, Jakarta, 2000, hlm. 76

Ciri tersebut sebagaimana dinyatakan M. Quraish Shihab sebagai berikut:

Seseorang yang ditimpa malapetaka, bila mengikuti kehendak nafsunya, akan meronta, menggerutu dalam berbagai bentuk dan terhadap berbagai pihak: terhadap Tuhan, manusia, atau lingkungannya, disinilah perlu sabar terhadap gejolak nafsu. Dengan mampu menerima cobaan, maka dia akan menerima dengan penuh kerelaan malapetaka yang terjadi itu, mungkin, sambil menghibur hatinya dengan berkata, "Malapetaka tersebut dapat terjadi melebihi yang telah terjadi" atau, "Pasti ada hikmah di balik yang telah terjadi itu," dan lain sebagainya, sehingga semuanya itu diterimanya sambil mengharapkan sesuatu yang lebih baik di kemudian hari. Di sini sabar diartikan sebagai "menerima dengan penuh kerelaan ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan lagi", dan dia tetap sabar dalam ketaatan.<sup>5</sup>

1. Sabar menerima dengan penuh kerelaan ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan lagi

Orang yang sabar akan menerima ketetapan-ketetapan Tuhan tanpa keluh kesah. Ia dengan rela menerima ketetapan tersebut baik sifatnya manis atau pun pahit. Ia meyakini bahwa ketetapan Tuhan untuk dirinya itulah yang terbaik.

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: 9)

---

<sup>5</sup>M.Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, Mizan, Bandung, 2007, hlm. 165

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 ketaatan

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: 65)

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).

### 4. Sabar dalam menahan diri dari berbuat maksiat

Berbuat maksiat memang rasanya nikmat tapi cepat atau lambat akan membuat diri orang itu gelisah. Atas dasar itu maka orang yang sabar tidak akan terpesona dengan kemaksiatan. Ia berusaha dengan sabar menahan diri dari berbuat maksiat.

### 5. Sabar dalam menerima cobaan

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 وَالْثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ {155} الَّذِينَ إِذَا  
أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ {156}

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ  
الْمُهْتَدُونَ (البقرة: 155-157)

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).

Pendapat Quraish Shihab 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 Quraish Shihab 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.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup>Dadang Hawari, *Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, 2002, hlm.13.

Sesuai dengan ajaran Islam yang sangat menganjurkan kepada pemeluknya berlaku sabar dalam menjalankan salat, dalam menghadapi musibah dan cobaan (QS. Al-Baqarah: 153). Dengan bantuan sabar dan salat orang dapat menghadapi kesulitan hidupnya dengan jiwa tenang dan lapang.

Menurut M. Quraish Shihab,

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 merumuskan pengertian sabar sebagai "menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur)".<sup>7</sup>

Pernyataan M. Quraish Shihab tersebut sangat positif, namun demikian, meski sabar itu konotasinya positif, tetapi belum tentu tepat. Oleh karena itu hukum sabar terbagi tiga, yaitu wajib, sunnat dan makruh. Menyaksikan anggota keluarganya terlibat maksiat misalnya, bersabar dalam arti tabah had tanpa mengeluh adalah makruh, tetapi sabar ketika selalu gagal dalam berusaha memperbaiki mereka adalah wajib. Kembali kepada pengertian sabar: tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan, maka kunci kesabaran adalah kesadaran atas tujuan yang ingin dicapai. Orang yang lupa tujuan biasanya tidak mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan. Tetapi sabar juga ada batasnya, oleh karena itu kesabaran harus selalu dievaluasi secara dinamis. Kesabaran juga biasanya berhubungan erat dengan perasaan syukur. Artinya orang yang pandai berterima kasih biasanya ia penyabar, sedangkan orang yang tidak mengerti berterima kasih (*kufri ni'mat*) biasanya emosinya mudah digelitik.

Dalam usaha *problem solving* menyangkut berbagai urusan kehidupan, sabar merupakan kekuatan yang sangat besar dan efektif. Oleh karena itu al-Qur'an secara jelas mengingatkan agar dalam upaya memohon pertolongan kepada Tuhan, jangan lupa membangun infrastruktur psikologinya yang terdiri

---

<sup>7</sup>M. Quraish Shihab, *op.cit.*, hlm. 165.

dari kesabaran dan doa (salat). *Ya ayyuhalladzina amanu ista 'inu bis sabri was salat, innallaha ma'a as sobirin* (Q/2:153).<sup>8</sup>

Menurut al-Qur'an kesabaran manusia diuji ketika mengalami rasa takut, ketika lapar, kekurangan atau kehilangan harta benda, kehilangan atau ditinggal mati keluarga, dan kekurangan bahan makanan (Q.2:155). Kesabaran diuji baik ketika menghadapi kesulitan yang datang dari luar dirinya (seperti bencana) atau dari dalam dirinya (sakit misalnya)(Q:2:177). Kesabaran juga diuji ketika harus mendengar caci maki orang (Q;73:10), ketika dalam posisi kalah perang dan ketika dalam posisi menang dalam perang (Q;16:126), dan ketika harus menjalankan secara konsekuen hukum tuhan (Q:76:24). Ciri orang sabar ialah ketika mengalami musibah ia mengembalikan persoalannya kepada Allah Yang Maha Kuasa dengan mengucap *Innalillahi wainnailaihi roji'un* (Q:2:156). Kesabaran menempatkan seseorang pada kedudukan yang tinggi, mengantar pada derajat taqwa. Oleh karena itu dikatakan bahwa Allah selalu menyertai orang-orang yang sabar dan kita diperintahkan untuk selalu mengingatkan yang lain agar bersabar dalam kebenaran dan kasih sayang (Q/90:17 dan Q/103).

Ujian paling berat dalam sabar adalah ketika mula pertama mendapati sesuatu yang tidak diinginkan, atau ketika menghadapi gempuran pertama (*as sabru 'inda as shadmat ala ula*). Jika pada gempuran pertama seseorang tabah menghadapinya maka pada tahapan berikutnya beban itu menjadi lebih ringan.<sup>9</sup>

Ajaran spiritual Islam sangat erat dengan kesehatan jiwa. Spiritualitas Islam dan kesehatan jiwa sama-sama berhubungan erat dengan soal kejiwaan, akhlak dan kebahagiaan manusia. Konsep-konsep Islam tentang kesehatan jiwa antara lain: *Pertama*, Al-Qur'an dengan tegas menyatakan dirinya sebagai *mauizah* dan *syifa'* bagi jiwa, yakni obat bagi segala penyakit hati yang terdapat dalam diri, sebagaimana tersebut dalam surat Yunus, 10: 57. Dalam ayat ini digambarkan bahwa agama berisikan terapi bagi gangguan jiwa. Dan

---

<sup>8</sup>Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, Pustaka Firdaus, Jakarta, 2001, hlm. 73-76.

<sup>9</sup>*Ibid.*, hlm. 76.

biasanya penderita batin merasa dadanya sesak dan banyak sekali ayat-ayat yang lain yang sejalan dengan ayat di atas, di antaranya ialah al-Isra': 82 dan Fushshilat: 44.

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 أُو۟سِّبُكُمۡ بِخَيْرٍ مِّنۢ ذَٰلِكُمْ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِندَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنۢ تَحْتِهَا  
الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ  
{15} الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ  
{16} الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ  
(آل عمران: 15-17)

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.

أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْعُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا (الفرقان: 75)

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.

Menurut M. Quraish Shihab,

Sabar bukan berarti "lemah" atau "menerima apa adanya", tetapi ia merupakan perjuangan yang menggambarkan kekuatan jiwa pelakunya sehingga mampu mengalahkan (mengendalikan) keinginan nafsunya. Dari sini, tidak heran kalau "puasa" dinamai "sabar", karena esensi pokok dari ibadah ini adalah pengendalian diri yang berakhir dengan kemenangan. Dari hakikat makna sabar yang dikemukakan di atas, jelas pula bahwa ia bukannya mengendapkan seluruh keinginan sampai terlupakan "di bawah sadar" sehingga dapat menimbulkan kompleks-kompleks kejiwaan, tetapi ia adalah pengendalian keinginan-keinginan yang dapat menjadi hambatan bagi pencapaian sesuatu yang luhur (baik) dan atau mendorong jiwa sehingga pelakunya mencapai cita-cita yang didambakannya.<sup>10</sup>

Apabila memperhatikan pendapat M. Quraish Shihab dan uraian sebelumnya, serta dengan memperhatikan makna sabar, peran dan fungsinya, maka penulis melihat bahwa jalan-raya yang dilalui dalam kehidupan ini tidak selamanya datar. Tapi, adakalanya mendaki dan menurun, kadang-kadang jalan itu bertaburan dengan unak dan duri. Adakalanya manusia mendapat

---

<sup>10</sup>*Ibid.*, hlm. 167.

nikmat dan adakalanya pula ditimpa kesusahan atau musibah. Ada saat tertawa dan ada waktu menangis; ada masa bahagia dan ada waktu menderita, adakalanya menang dan adakalanya kalah, dan lain-lain sebagainya. Ini adalah hukum-alam, sunnatullah.

Dalam tiap-tiap keadaan dan situasi itu haruslah dihadapi dengan sikap jiwa yang telah digariskan oleh Al-Quran. Sudah dijelaskan bahwa tatkala mendapat nikmat dan bahagia, manusia haruslah bersyukur. Sekarang, apabila mendapat kesusahan atau ditimpa bencana (musibah) haruslah bersikap sabar.

Kesusahan dan musibah itu bermacam-macam. Adakalanya berbentuk tekanan jiwa, kemiskinan, kehilangan harta kematian anak dan lain-lain. Semua kesusahan itu adalah merupakan cobaan. Yang dapat dijadikan perisai menahan cobaan itu ialah sikap sabar. Orang yang bersikap sabar tatkala mendapat cobaan, lekas-lekas meloncat kepada satu tumpuan tempat kembali. Semua datang dari Tuhan dan akan kembali kepada-Nya.

Untuk melengkapi analisis ini, penulis hendak memberi ilustrasi kesabaran Nabi Ayub. Dalam sejarah kehidupan para Nabi-Nabi dan Rasul-Rasul banyak dijumpai contoh-contoh kesabaran di segala bidang. Misalnya 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. 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. 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. Di samping kedua alat anggota-tubuh yang masih tinggal itu, ia bersyukur, karena dia senantiasa didampingi oleh isterinya, bernama Rahmah, yang dengan sabar dan setia melayani Nabi Ayub dalam cobaan yang bertimpa-timpa itu.

Sahabat-sahabatnya yang dahulu banyak, sekarang tidak seorang pun yang mau dekat kepadanya. Malah tetangga-tetangganya sendiri sudah mufakat untuk mengusir Nabi Ayub dari 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.

Pada suatu waktu, isteri 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 membeli

makanan buat mereka. Walaupun sudah demikian hebat malapetaka 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.

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.

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.

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.

Riwayat kehidupan Rasulullah adalah contoh yang utama tentang sifat kesabaran dalam berjuang. Bertubi-tubi rintangan dan cobaan yang ditimpakan kepada beliau. Semenjak dari ejekan sampai kepada teror, intimidasi, bujukan, tekanan ekonomi, diboikot dalam pergaulan, sampai akhirnya beliau terpaksa

meninggalkan tanah air sendiri, namun beliau tetap menunjukkan sifat-sifat kesabaran. Selama lebih kurang 13 tahun berjuang di Makah (sebelum Hijrah), pengikut-pengikut beliau hanya kira-kira 200 orang.

Setelah pindah ke Madinah, berpuluh-puluh kali beliau harus menghadapi peperangan, kadang-kadang kalah, kadang-kadang menang. Belum lagi menghadapi rongrongan dari dalam atau "musuh dalam selimut" (kaum munafik). Semua itu menghendaki kesabaran.

Puncak kesabaran Nabi Muhammad s.a.w. dalam perjuangan kelihatan tatkala terjadi perdamaian Hudaibiyah. Sebagai diketahui, pada tahun ke-6 H., Rasulullah bersama-sama dengan sejumlah lebih kurang 1.400 kaum Muhajirin dan Anshar berangkat dari Madinah ke Makkah, dengan tujuan sekedar ziarah saja. Mereka pada waktu itu sengaja tidak membawa senjata.

Akan tetapi, pihak Quraisy keberatan tentang kedatangan kaum Muslimin. Akhirnya terjadilah perundingan-perundingan di kaki pegunungan Hudaibiyah, yang terletak beberapa kilometer di luar kota Makkah. Menurut perjanjian itu, kaum, Muslimin harus mengurungkan maksudnya untuk mengunjungi Makkah sampai tahun berikutnya. Mereka harus kembali ke Madinah.

Golongan yang muda-muda, yang dipelopori oleh Umar bin Khattab, Ali bin Abi Thalib dan lain-lain pada mulanya tidak dapat menerima perjanjian tersebut, sebab mereka pandang satu penghinaan yang tidak dapat ditelan begitu saja. Rasulullah memandang jauh ke depan, sebab kalau beliau perintahkan terus untuk memasuki kota Makkah pada saat itu, sudah barang tentu akan terjadi pertempuran.

Dalam pertempuran itu akan jatuh korban dari kedua belah pihak. Rasulullah mencoba melembutkan hati golongan yang muda-muda. Barulah setelah beliau menyatakan, bahwa beliau menerima wahyu yang khusus mengenai soal itu, golongan oposisi mulai menerima, dan rombongan itu kembali ke Madinah.

Berkat kesabaran beliau maka dapat pula menyabarkan pengikut-pengikutnya, maka dapatlah dihindarkan korban yang tidak perlu pada tahun

tersebut. Pada tahun berikutnya, Tuhan memenuhi janji-Nya, dan kaum Muslimin dapat memasuki kota Makkah tanpa pertumpahan darah.

Sabar untuk memetik hasil, sabar menunggu waktu (*timing*) yang tepat, sabar dengan memakai perhitungan dan lain-lain, semuanya itu adalah termasuk dalam sifat kepemimpinan (*leadership*).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dengan mencermati dan menyikapi uraian sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil sebagai berikut:

1. Konsep M. Quraish Shihab yang menyuruh manusia untuk sabar sangat relevan dengan kesehatan mental karena dengan sabar maka dapat membentuk manusia yang bermental sehat. 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. 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 kepribadian yang matang, seimbang, paripurna, kreatif, dan aktif. Selain itu, ia juga menjadi orang yang terlindung dari kegelisahan dan aman dari gangguan-gangguan kejiwaan.
2. Menurut M. Quraish Shihab seseorang yang ditimpa malapetaka, bila mengikuti kehendak nafsunya, akan meronta, menggerutu dalam berbagai bentuk dan terhadap berbagai pihak: terhadap Tuhan, manusia, atau lingkungannya. Akan tetapi, bila dia menahan diri, dia akan menerima dengan penuh kerelaan malapetaka yang terjadi itu, mungkin, sambil menghibur hatinya dengan berkata, "Malapetaka tersebut dapat terjadi

melebihi yang telah terjadi" atau, "Pasti ada hikmah di balik yang telah terjadi itu," dan lain sebagainya, sehingga semuanya itu diterimanya sambil mengharapkan sesuatu yang lebih baik di kemudian hari. Di sini sabar diartikan sebagai "menerima dengan penuh kerelaan ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan lagi". 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 merumuskan pengertian sabar sebagai "menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur)".

## **B. Saran-saran**

Meskipun pendapat M. Quraish Shihab itu bersifat klasik, namun konsepnya masih relevan dengan masyarakat saat ini. Karena itu hendaknya semua pihak dapat memberi apresiasi terhadap gagasan dan buah pikirannya. Selain itu hendaknya diadakan penelitian lebih dalam lagi oleh peneliti lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ad-Dzaki, Hamdani Bakran, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, Pustaka Baru, Yogyakarta, 2002.
- Albahy, Muhammad, *Islam dan Sekularisme Antara Cita dan Fakta*, Alih bahasa: Hadi Mulyo, Solo: Ramadhani, 1988.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta, tth.
- Bakker, Anton dan Achmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Kanisius, Andi, Yogyakarta, 1989.
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam*, Pustaka Pelajar Dana Yayasan Insani, Yogyakarta, 2001,
- Daradjat, Zakiah, *Islam dan Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983.
- , *Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, Jakarta, 1980.
- Dewan Redaksi, *Suplemen Ensiklopedi Islam*, 2, Jakarta: PT Ichtisar Baru Van Hoeve, 1994.
- Fahmi, Musthafa, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, jilid 1, alih bahasa, Zakiah Daradjat, Bulan Bintang, Jakarta, 1977.
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research*, Jilid I, Andi Ofset, Yogyakarta, 1993.
- Hanafi, Ahmad, *Pengantar Filsafat Islam*, Bulan Bintang, Yogyakarta, 1990,
- Hawari, Dadang, *Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, 2002.
- Ilyas, Yunahar, *Kuliah Akhlak*, LPPI, Yogyakarta, 2004.
- Jaelani, A.F, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nafs) & Kesehatan Mental*, Penerbit Amzah, Jakarta, 2000.
- Jauhari, Muhammad Rabbi Muhammad, *Keistimewaan Akhlak Islami*, terj. Dadang Sobar Ali, Pustaka Setia, Bandung, 2006.
- Jauziyah, Ibnu Qayyim, *Madarijus Salikin, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 2003.

- M Natsir, uhammad, *Fiqhud Da'wah*, Media Da'wah, Jakarta, 2000.
- Mubarok, Achmad, *Psikologi Qur'ani*, Pustaka Firdaus, Jakarta, 2001.
- , *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa dalam Al-Qur'an*, Paramadina, Jakarta, 2000.
- Muhadjir, Noeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, Rake Sarasin, Yogyakarta, 1993.
- Muhammad, Hasyim, *Dialog Antara Tasawuf Dan Psikologi; Telaah Atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Pustaka Pelajar, , Yogyakarta, 2002,
- Musnamar, Thohari, *et al*, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, UII Press, Yogyakarta, 1992.
- Najati, Muhammad Utsman, *Psikologi dalam Al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Terj. Zaka al-Farisi, CV Pustaka Setia, Bandung, 2005.
- Nata, Abuddin, *Tokoh-Tokoh Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2005.
- Nawawi, Hadari, *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*, Gajah Mada Pers, Yogyakarta, 1995,
- Notosoedirjo, Moeljono dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep & Penerapan*, Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 1999.
- Priyanto dan Erman Anti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, 1999.
- Qardawi, Yusuf, *al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar*, Terj. Aziz Salim Basyarahil, Jakarta: Gema Insani Press, 1990.
- Shihab, M. Quraish, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, PT. Mizan Pustaka anggota IKAPI, Bandung, 2003.
- , *Menjemput Maut Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT*, Lentera Hati, Jakarta, 2002.
- , *Secercah Cahaya Ilahi*, Mizan, Bandung, 2007.
- , *Membumikan Al-Qur'an; Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Mizan, Bandung, 1994,
- Sholeh, Moh., dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005.

Yusuf, Syamsu, *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, Pustaka Bani Quraisy, Bandung, 2004.

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Ernawati  
Tempat / Tanggal Lahir : Kendal, 22 Mei 1985  
Alamat Asal : Mbalun Kebansari Rowosari Kendal  
Pendidikan : - SDN Kebansari Kendal lulus tahun 1997  
- SMP Kebansari Kendal lulus tahun 2000  
- MAN Mranggen Demak lulus tahun 2003  
- Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang  
Angkatan 2003

Demikianlah daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Siti Ernawati**