

BAB II

SABAR DAN KECERDASAN EMOSIONAL DALAM PSIKOLOGI DAN ISLAM

2.1. Sabar

2.1.1. Pengertian Sabar

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

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

Berdasarkan uraian di atas atau dari arti-arti yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesabaran menuntut ketabahan, kekuatan, keseimbangan, tidak putus asa dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat,

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

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

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

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

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

Beberapa hadits mengenai sabar, di antaranya:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Terlepas dari beragam pandangan tentang *maqam shabr*, pada dasarnya kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegangi sebelumnya (Muhammad, 2002: 44). Atas dasar itu maka al-Quran mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Sebab, kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia.

Berdasarkan uraian di atas tentang sabar, maka kesimpulan yang dapat diambil bahwa sabar adalah kemampuan seseorang untuk bersikap tabah dan tidak emosional dalam menyikapi berbagai persoalan kehidupan.

2.1.2. Pengertian Kecerdasan Emosional

Pada mulanya, kecerdasan atau inteligensi hanya berkaitan dengan kemampuan struktur akal (*intellect*) dalam menangkap gejala sesuatu, sehingga inteligensi hanya bersentuhan dengan aspek-aspek kognitif (*al-majal al-ma'rifi*). Pada perkembangan berikutnya, disadari bahwa kehidupan manusia bukan semata-mata memenuhi struktur akal, melainkan terdapat struktur qalbu yang perlu mendapat tempat tersendiri untuk menumbuhkan aspek-aspek efektif, seperti kehidupan emosional, moral, spiritual dan agama. Pada saat ini orang tidak saja mengenal inteligensi intelektual, akan tetapi ada inteligensi lain yang perlu diperhitungkan, diantaranya inteligensi atau kecerdasan emosional (Ramayulis, 1992: 77).

Salovey dan Mayer menggunakan istilah inteligensi atau kecerdasan emosi untuk menggambarkan sejumlah kemampuan mengenali emosi diri sendiri, mengelola dan mengekspresikan emosi diri sendiri dengan tepat, memotivasi diri sendiri, mengenali orang lain dan membina hubungan dengan orang lain. Ciri utama pikiran emosional adalah respons yang cepat tetapi ceroboh, mendahulukan perasaan daripada pemikiran, realitas simbolik yang seperti kanak-kanak, masa lampau diposisikan sebagai masa sekarang, dan realitas yang ditentukan oleh keadaan.

Kecerdasan emosional merupakan hasil kerja dari otak kanan sedangkan inteligensi intelektual merupakan hasil kerja dari otak kiri. Menurut De Porter dan Hernacke, otak kanan manusia memiliki cara kerja yang acak, tidak teratur, intuitif, dan holistik, sedangkan otak kiri memiliki

cara kerja yang logis, sekuensial, rasional, dan linear. Kedua belahan otak ini harus diperankan sesuai dengan fungsinya, jika tidak maka masing-masing otak akan mengganggu pada otak lain.

Kecerdasan emosi yaitu orang-orang yang cerdas secara emosional adalah orang yang bertahan dan tabah menghadapi berbagai cobaan. Ia tabah dalam mengejar tujuannya. Orang-orang yang sabar menurut Al-Quran akan diberi pahala berlipat ganda di dunia dan akhirat. Mereka itulah yang mendapatkan keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapatkan petunjuk (QS Al-Baqarah [2]: 157). Ada beberapa pahala yang akan diperoleh bagi orang yang bersabar, yaitu shalawat (keberkatan yang sempurna), rahmat dan hidayah.

Ada tiga jenis kesabaran: pertama, sabar dalam menghadapi musibah; kedua, sabar dalam melakukan ibadah; ketiga, sabar dalam menahan diri untuk tidak melakukan maksiat. Berdasarkan keterangan tersebut, maka unsur-unsur kecerdasan emosi yaitu kemampuan diri dalam mengendalikan hawa nafsu, kemampuan menahan diri untuk tidak melakukan maksiat, kemampuan diri dalam menghadapi musibah, dan kemampuan diri dalam melakukan ibadah

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah (2003: 206), sabar ini ada tiga macam: Sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dari kedurhakaan kepada Allah, dan sabar dalam ujian Allah. Dua macam yang pertama merupakan kesabaran yang berkaitan dengan tindakan yang dikehendaki dan yang ketiga

tidak berkaitan dengan tindakan yang dikehendaki. Menurut Yusuf Qardawi (1990: 39), dalam al-Qur'an terdapat banyak aspek kesabaran yang dirangkum dalam dua hal yakni menahan diri terhadap yang disukai dan menanggung hal-hal yang tidak disukai:

Macam-macam Sabar

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
وَالشَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ {155} الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا
لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِعُونَ {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-Baqarah: 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 (Ilyas, 2004: 134).

4. Sabar dalam Berdakwah

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

يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ 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).

6. Sabar dalam Pergaulan

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

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا
شَيْئاً 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 (Mubarok, 2001: 74).

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

2.1.3. Sabar dan Kecerdasan emosional Menurut Psikologi dan Islam

Sabar dalam pengertian psikologi hanya terbatas dalam arti kemampuan menahan diri, dan tidak dikaitkan dengan persoalan meyerahkan diri kepada Allah. Sedangkan sabar dalam pengertian Islam memiliki makna yang luas. Sabar dalam pengertian Islam adalah tahan menderita atas yang tidak disenangi dengan rela dan menyerahkan diri kepada Allah. Dengan demikian sabar dalam perspektif Islam ialah sabar dengan menyerahkan diri kepada Allah dan menerima ketetapanannya dengan dada yang lapang, bukan karena terpaksa (Ash-Shiddiqie, 2001: 515).

Kecerdasan emosi menurut psikologi adalah sejumlah kemampuan mengenali emosi diri sendiri, mengelola dan mengekspresikan emosi diri sendiri dengan tepat, memotivasi diri sendiri, mengenali orang lain dan membina hubungan dengan orang lain. Sedangkan kecerdasan emosi dalam

pengertian Islam adalah inteligensi kalbu yang berkaitan dengan pengendalian nafsu-nafsu impulsif dan agresif. Inteligensi ini mengarahkan seseorang untuk bertindak secara hati-hati, waspada, tenang, sabar dan tabah ketika mendapat musibah, dan berterima kasih ketika mendapat kenikmatan.

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

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

Sifat sabar dalam Islam menempati posisi yang istimewa. Al-Qur'an mengaitkan sifat sabar dengan bermacam-macam sifat mulia lainnya. Antara lain dikaitkan dengan keyakinan (QS. As-Sajdah 32: 24), syukur (QS. Ibrahim 14:5), tawakkal (QS. An-Nahl 16:41-42) dan taqwa (QS. Ali 'Imran 3:15-17).

Mengaitkan satu sifat dengan banyak sifat mulia lainnya menunjukkan betapa istimewanya sifat itu. Karena sabar merupakan sifat mulia yang istimewa, tentu dengan sendirinya orang-orang yang sabar Juga menempati posisi yang istimewa. Misalnya dalam menyebutkan orang-orang beriman yang akan mendapat surga dan keridhaan Allah SWT, orang-orang yang sabar ditempatkan dalam urutan pertama sebelum yang lain-lainnya. Perhatikan firman Allah berikut ini:

قُلْ أَوْبَيْتُكُمْ بِحَيْرٍ 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 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.

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).

Ketidaksabaran dengan segala bentuknya adalah sifat yang tercela. Orang yang dihindangi sifat ini, bila menghadapi hambatan dan mengalami kegagalan akan mudah goyah, berputus asa dan mundur dari medan perjuangan. Sebaliknya apabila mendapatkan keberhasilan juga cepat lupa

diri. Menurut ayat di atas, kalau ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, kalau mendapat kebaikan ia amat kikir. Semestinyalah setiap Muslim dan Muslimah menjauhi sifat yang tercela ini.

2.2 Hubungan Kecerdasan Emosional dengan sabar

Manusia mempunyai dua dimensi kepribadian. Pertama, yang disebut dengan *al-bu'dul malakuti* atau dimensi kemalaikatan yang berasal dari alam *malakut*. Ada satu bagian dalam diri kita yang membawa kita ke arah kesucian, dan mendekatkan diri kita kepada Allah. Dimensi ini mendorong manusia untuk berbuat baik, membuat manusi tersentuh oleh penderitaan orang lain, dan mengajak manusia untuk membantu mereka yang memerlukan bantuan. Dengan kata lain, dimensi ini adalah sisi kebaikan yang ada dalam diri manusia. Dimensi kedua, adalah dimensi kebinatangan atau *al-bu'dul bahimi*. Dimensi inilah yang mendorong manusia untuk berbuat buruk, membuat hati manusia keras ketika melihat penderitaan orang lain, dan menimbulkan rasa iri kepada orang lain yang lebih beruntung. Dimensi ini juga menggerakkan manusiaa untuk merasa dendam kepada sesama manusia. Inilah sisi buruk dalam diri manusia (Rakhmat, dkk, 2009: 163),

Jika dimensi kemalaikatan membawa manusia dekat kepada Allah, maka dimensi kebinatangan membawa manusia dekat dengan setan. Setan sebenarnya tidak mempunyai kemampuan untuk menyesatkan manusia, kecuali kalau manusia membantunya dengan membuka sisi kebinatangannya. Karena itulah setan pernah berjanji di hadapan Allah, "Demi kekuasaan Engkau aku akan menyesatkan mereka semua, kecuali hamba-hamba-Mu yang

ikhlas." (QS Shad [38J: 82-83) Sebenarnya yang bisa disesatkan oleh setan adalah hamba-hamba Allah yang membuka sisi kebinatangannya. Al-Ghazali menyebut sisi ini sebagai pintu gerbang setan atau *madakhilus syaithan* (Rakhmat, dkk, 2009: 164)

Bila orang sering membuka pintu gerbang kebinatangannya, setan dapat masuk melakukan provokasi di dalamnya. Oleh karena itu, bagian kebinatangan yang ada dalam diri manusia sering disebut dengan pasukan setan. Melalui pasukan setan inilah setan dapat mengarahkan manusia untuk berbuat buruk. Dua dimensi ini, *malakuti* dan *bahimi*, terus-menerus bertempur dalam satu peperangan abadi yang dalam Islam disebut dengan *al-jihadul akbar*, peperangan yang besar. Jihad yang agung itu adalah peperangan melawan bagian dari diri manusia yang ingin membawa kita jauh dari Allah. Tugas kita adalah memperkuat *al-bu'dul malaikuti* itu, justru supaya kita memenangkan pertempuran agung.

Ada dua hal yang harus dilakukan manusia agar ia dapat memenangkan pertempuran agung itu, yaitu shalat dan sabar. Minta tolonglah kamu (dalam jihad akbar ini) dengan melakukan shalat dan sabar, sesungguhnya itu berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu' (QS Al-Baqarah [2];

Menurut (Rakhmat, dkk, 2009: 165) ada sebuah buku yang harus dibaca mengenai kesabaran. Buku yang ditulis oleh Daniel Goleman itu berjudul *Emotional Intelligence*. Menurut Goleman, para psikolog telah melupakan satu bagian penting dalam jiwa manusia yang bernama emosi.

Psikologi jarang membicarakan emosi, padahal emosi itu sangat menentukan kebahagiaan dan penderitaan manusia. Emosi juga melindungi manusia terhadap berbagai bahaya. Emosi adalah hasil perkembangan evolusi manusia yang paling lama, dan emosi terpusat pada salah satu bagian di bawah otak manusia di bawah sistem yang sudah berkembang semenjak evolusi mamalia terjadi.

Emosi sangat mempengaruhi kehidupan manusia ketika dia mengambil keputusan. Tidak jarang suatu keputusan diambil melalui emosinya. Tidak ada sama sekali keputusan yang diambil manusia murni dari pemikiran rasionalnya karena seluruh keputusan manusia memiliki warna emosional. Jika memperhatikan keputusan-keputusan dalam kehidupan manusia, ternyata keputusannya lebih banyak ditentukan oleh emosi ketimbang akal sehat.

Emosi yang begitu penting itu sudah lama ditinggalkan oleh para peneliti padahal kepada emosilah bergantung suka, duka, bahagia dan sengsaranya manusia. Bukan kepada rasio. Karena itulah Goleman mengusulkan selain memperhatikan kecerdasan otak, kita juga harus memperhatikan kecerdasan emosi. Ia menyebutkan bahwa yang menentukan sukses dalam kehidupan manusia bukan rasio tetapi emosi. Dari hasil penelitiannya ia menemukan situasi yang disebut *when smart is dumb*, ketika orang cerdas jadi bodoh. Ia menemukan orang Amerika yang memiliki kecerdasan atau IQ di atas 125 umumnya bekerja kepada orang yang memiliki kecerdasan rata-rata 100. Orang yang cerdas umumnya menjadi pegawai kepada orang yang lebih bodoh dari dia. Jarang sekali orang yang cerdas

secara intelektual sukses dalam kehidupan. Malahan orang-orang yang biasalah yang sukses dalam kehidupan(Rakhmat, dkk, 2009: 165-166).

Lalu apa yang menentukan sukses dalam kehidupan ini? Bukan kecerdasan intelektual tapi **kecerdasan emosional**. Kecerdasan emosional diukur dari kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri. Dalam Islam kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri disebut sabar. **Orang yang paling sabar adalah orang yang paling tinggi kecerdasan emosionalnya**. Ia biasanya tabah menghadapi kesulitan. Ketika belajar biasanya orang ini tekun. Ia biasanya berhasil mengatasi berbagai gangguan dan tidak memperturutkan emosinya. Ia dapat mengendalikan emosinya (Rakhmat, dkk, 2009: 166).

Orang-orang yang cerdas secara emosional adalah orang yang sabar dan tabah menghadapi berbagai cobaan. Ia tabah dalam mengejar tujuannya. Orang-orang yang sabar menurut Al-Quran akan diberi pahala berlipat ganda di dunia dan akhirat: Mereka itulah yang mendapatkan keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapatkan petunjuk (QS Al-Baqarah [2]: 157). Ada beberapa pahala yang akan diperoleh bagi orang yang bersabar, yaitu shalawat (keberkatan yang sempurna), rahmat dan hidayah (Rakhmat, dkk, 2009: 168).

2.3 Materi dan Metode Bimbingan Konseling Islam

2.3.1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

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

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

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

Dalam tulisan ini, bimbingan dan konseling yang di maksud adalah yang islami, maka ada baiknya kata Islam diberi arti lebih dahulu. Menurut etimologi, Islam berasal dari bahasa Arab, terambil dari asal kata *salima* yang

berarti selamat sentosa. Dari asal kata itu dibentuk kata *aslama* yang artinya memelihara dalam keadaan selamat sentosa, dan berarti juga menyerahkan diri, tunduk, patuh dan taat. Kata *aslama* itulah menjadi pokok kata Islam mengandung segala arti yang terkandung dalam arti pokoknya, sebab itu orang yang melakukan *aslama* atau masuk Islam dinamakan *muslim* (Razak, 1986: 56). Secara terminologi sebagaimana dirumuskan oleh Harun Nasution, Islam adalah agama yang ajaran-ajarannya diwahyukan Tuhan kepada masyarakat manusia melalui Nabi Muhammad SAW sebagai Rasul (Nasution, 1985: 24).

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

2.3.2. Materi Bimbingan dan Konseling Islami

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

1. Pernikahan dan keluarga

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

2. Pendidikan

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

3. Sosial (kemasyarakatan)

Manusia merupakan makhluk sosial yang hidup dan kehidupannya sedikit banyak tergantung pada orang lain. Kehidupan kemasyarakatan (pergaulan) ini pun kerap kali menimbulkan masalah bagi individu yang

memerlukan penanganan bimbingan dan konseling Islami (Musnamar, 1992: 41)

4. Pekerjaan (jabatan)

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

5. Keagamaan

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

2.3.3. Metode Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam pengertian harfiyyah, *metode* adalah jalan yang harus dilalui untuk mencapai suatu tujuan, karena kata *metode* berasal dari meta yang berarti melalui dan hodos berarti jalan (M. Arifin, 1994: 43). Metode lazim diartikan sebagai jarak untuk mendekati masalah sehingga diperoleh hasil yang memuaskan, sementara teknik merupakan penerapan metode tersebut

dalam praktek. Dalam pembicaraan ini kita akan melihat bimbingan dan konseling sebagai proses komunikasi .Oleh karenanya, berbeda sedikit dari bahasan-bahasan dalam berbagai buku tentang bimbingan dan konseling, metode bimbingan dan konseling Islam ini akan diklasifikasikan berdasarkan segi komunikasi tersebut.

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

1. Metode langsung

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

a. Metode individual

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

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

b. Metode kelompok

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

- 1) Diskusi kelompok, yakni pembimbing melaksanakan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi dengan/bersama kelompok klien yang mempunyai masalah yang sama.
- 2). Karya wisata, yakni bimbingan kelompok yang dilakukan secara langsung dengan mempergunakan ajang karya wisata sebagai forumnya.
- 3). Sosiodrama, yakni bimbingan/konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/mencegah timbulnya masalah (psikologis) (Musnamar, 1992: 49-51).
- 4). Psikodrama, yakni bimbingan/konseling yang dilakukan dengan cara bermain peran untuk memecahkan/mencegah timbulnya masalah (psikologis).
- 5). Group teaching, yakni pemberian bimbingan/konseling dengan memberikan materi bimbingan/konseling tertentu (ceramah) kepada kelompok yang telah disiapkan. Di dalam bimbingan pendidikan, metode kelompok ini dilakukan pula secara klasikal, karena sekolah umumnya mempunyai kelas-kelas belajar.

2. Metode tidak langsung

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

a. Metode individual

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

b. Metode kelompok/massal

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

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

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