

**BAB IV**

**ANALISIS KONSEP ACHMAD MUBAROK TENTANG SABAR DAN  
KECERDASAN EMOSIONAL**

**4.1. Karakteristik Konsep Sabar dan Kecerdasan Emosional**

**Menurut Achmad Mubarok**

Inti konsep sabar Achmad Mubarok yaitu sabar merupakan kunci kecerdasan emosional, dan kecerdasan emosional ditandai oleh suatu keadaan dimana orang itu sabar, sehingga orang yang sabar adalah orang yang memiliki kecerdasan emosional.

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

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (البقرة: 45)

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

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

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

1) Sabar dalam beribadat

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

- a. Sebelum melakukan ibadah. Harus 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, menceritakan ke kiri dan ke kanan tentang ibadah atau amal yang dikerjakan, dengan maksud supaya mendapat sanjungan dan pujian manusia.

2) Sabar ditimpa malapetaka.

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

3) Sabar terhadap kehidupan dunia.

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

Kehidupan di dunia ini janganlah dijadikan tujuan, tapi hanya sebagai alat untuk mempersiapkan diri menghadapi kehidupan yang kekal. Memang, tabiat manusia condong kepada kenikmatan hidup lahiriah, kehidupan yang nyata dilihat oleh mata dan dinikmati oleh indera-indera

yang lain. Tak ubahnya seperti orang yang meminum air laut, semakin diminum semakin haus. Untuk ini diperlukan kesabaran menghadapinya.

4) Sabar terhadap maksiat.

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

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

5) Sabar dalam perjuangan.

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

introspeksi (mawasdiri) tentang sebab-sebab kekalahan dan menarik pelajaran daripadanya.

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

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

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

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

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

Kesabaran mengajari manusia ketekunan dalam bekerja serta mengerahkan kemampuan untuk merealisasikan tujuan-tujuan amaliah dan ilmiahnya. Sesungguhnya sebagian besar tujuan hidup manusia, baik di bidang kehidupan 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.

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI, 2002: 766) musibah adalah kejadian (peristiwa) menyedihkan yang menimpa). Setiap manusia tidak akan terlepas dari segala ujian yang menimpa dirinya, baik musibah yang berhubungan dengan pribadinya sendiri, maupun musibah dan bencana yang menimpa pada sekelompok manusia maupun bangsa. Terhadap segala macam musibah maupun bencana yang berupa banjir, angin topan, kecelakaan

serta gempa bumi yang membawa korban manusia maupun harta benda, itu semua sebagai ujian, yang harus dihadapi dengan ketabahan dan sabar.

Berdasarkan keterangan tersebut, manusia disuruh senantiasa ingat kepada Allah, ingat akan kekuasaan Allah dan kehendakNya yang tidak ada seorangpun dan apapun yang dapat menghalangiNya. Segala sesuatu yang terjadi di dunia ini baik yang dianggap oleh manusia sebagai musibah dan bencana yang merugikan, ataupun yang dirasakan sebagai rahmat dan ni'mat yang menggembirakan, maka itu semua adalah dari Allah SWT, dan bukan kemauan manusia semata-mata (Rifai, 1982: 41).

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.

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 pemaarah (*tazammur*).
5. Kesabaran dalam menghadapi bencana yang mencekam disebut lapang dada, kebalikannya disebut sempit dadanya.
10. Kesabaran dalam mendengar gossip disebut mampu menyembunyikan rahasia (*katum*),

11. Kesabaran terhadap kemewahan disebut *zuhud*, kebalikannya disebut serakah, loba (*al hirsh*).
12. Kesabaran dalam menerima yang sedikit disebut kaya hati (*qana'ah*), kebalikannya disebut tamak, rakus (*syarahun*) (Mubarak, 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-Qur'an 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. Allah berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ 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-Baqarah2: 155-157).

Sebagaimana telah dinyatakan sebelumnya, orang yang sabar akan mampu menerima segala macam cobaan dan musibah. Berbagai musibah dan



malapetaka yang melanda Indonesia telah dirasakan masyarakat. Bagi orang yang sabar maka ia rela menerima kenyataan pahit, sementara yang menolak dan atau tidak sabar, ia gelisah dan protes dengan nasibnya yang kurang baik (Achmad Mubarak, 2001: 73).

Berdasarkan uraian tersebut, bahwa sabar dapat dibentuk melalui dakwah karena dakwah mengajak orang untuk kembali ke jalan Tuhan.

Dalam *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*, dinyatakan, bahwa:

*"Religion: believe in the existenced of God or gods, Who has/have created the universe and given man a spiritual nature which continuous to exist after the dead of the body"* (1984: 725).

(agama adalah suatu kepercayaan terhadap adanya Tuhan Yang Esa, atau Tuhan-Tuhan, yang telah menciptakan alam semesta, dan memberikan roh kepada manusia yang akan tetap ada setelah matinya badan).

Maulana Muhammad Ali (tth: 4) dalam bukunya *The Religion of Islam* menegaskan bahwa Islam mengandung arti dua macam, yakni (1) mengucapkan kalimah syahadat; (2) berserah diri sepenuhnya kepada kehendak Allah.

Kestabilan pikiran harus bersumber pada al-Qur'an dan hadis. Al-Qur'an sebagaimana dikatakan Manna Khalil al-Qattan (1973: 1) dalam kitabnya *Mabahis fi Ulum al-Qur'an* adalah mukjizat Islam yang kekal dan mukjizatnya selalu diperkuat oleh kemajuan ilmu pengetahuan. Ia diturunkan Allah kepada Rasulullah, Muhammad Saw untuk mengeluarkan manusia dari suasana yang gelap menuju yang terang, serta membimbing mereka ke jalan yang lurus.

Muhammad 'Ajaj al-Khatib (1989: 19) dalam kitabnya *Usul al-Hadis 'Ulumuh wa Mustalah* menjelaskan bahwa hadis dalam terminologi ulama' hadis adalah segala sesuatu yang diambil dari Rasulullah SAW., baik yang berupa sabda, perbuatan taqirir, sifat-sifat fisik dan non fisik atau sepak terjang beliau sebelum diutus menjadi rasul, seperti *tahannuts* beliau di Gua Hira atau sesudahnya.

Kesimpulan yang dapat diambil bahwa apabila mengkaji konsep Achmad Mubarak tentang sabar maka ada keistimewaannya yaitu konsepnya tidak hanya melakukan pendekatan akhlak, tasawuf melainkan juga menggunakan pendekatan psikologi modern. Sedangkan tokoh lainnya lebih banyak melakukan pendekatan akhlak.

#### **4.2. Relevansi Sabar dan Kecerdasan Emosional**

Konsep Achmad Mubarak tentang Sabar sebagai kunci kecerdasan emosional, maka substansi atau inti pendapatnya sebagai berikut:

Menurut Achmad Mubarak:

Pada umumnya kecerdasan dihubungkan dengan akal (intelektual), tetapi kecerdasan intelektual ternyata belum menjamin ketepatan keputusan, sehingga dewasa ini orang sudah mulai membicarakan tentang kecerdasan yang lain, yaitu kecerdasan emosional dan kecerdasan spirituil. Kecerdasan spiritual merupakan kualitas kehidupan ruhaniah seseorang di mana seseorang dimungkinkan berkomunikasi secara rohaniah, baik secara horizontal maupun vertikal. Memahami kecerdasan spirituil akan mudah jika menggunakan paradigma tasauf (Mubarak, 2001: 73). Jika kecerdasan intelektual diwujudkan dalam berfikir, maka kecerdasan emosional diwujudkan dalam merasa (Mubarak, 2001: 72). Kecerdasan emosional ditandai dengan kemampuan pengendalian emosi ketika menghadapi kenyataan yang menggairahkan (menyenangkan, menakutkan, menjengkelkan, memilukan dan sebagainya). Kemampuan pengendalian emosional itulah yang disebut sabar, atau sabar merupakan kunci kecerdasan emosional.

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 manusia 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).

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

Sabar jika anggota keluarga meninggal dunia yaitu tidak meratapi terus menerus dan ia pasrah dengan keyakinan segala sesuatu kembali kepada Allah Swt. Indikator sabar menurut Achmad Mubarak yaitu

Tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan. 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 (Mubarak, 2001: 73).

Hikmah sabar yaitu seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesusahan yang menimpanya serta tidak akan menjadi lemah atau jatuh gara-gara musibah dan bencana yang menderanya. Allah SWT. telah mewasiatkan .kesabaran kepadanya serta mengajari bahwa apa pun yang 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 بِخَيْرٍ مِّنْ ذَلِكُمْ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِندَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ بَّحْرِيٍّ مِّنْ 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).

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.

#### **4.3. Penerapan Konsep Achmad Mubarak tentang Sabar dalam Proses Bimbingan dan Konseling Islam**

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

Dewasa ini berbagai musibah tengah melanda Indonesia, berbagai media menyuguhkan berita tentang penderitaan manusia akibat terkena musibah. Bisa dilihat peristiwa bencana alam yang susul menyusul menjadikan Indonesia terkesan sebagai negara seribu bencana. Seiring dengan itu ada manusia bersikap putus asa sehingga penyakit mental seperti stres dan

depresi mewarnai bangsa ini. Ketegangan ruhani yang berimplikasi pada kesehatan mental bukan lagi sebagai berita yang aneh. Inilah barangkali perlu adanya penerangan para da'i tentang betapa pentingnya dan besar hikmahnya bila manusia bersikap tawakal dalam arti yang benar. Realita menunjukkan banak umat Islam yang keliru dalam mempersepsi tawakal, ia hanya bertopang dagu mengharap datangnya rizki dari langit, tampak kepasrahan tanpa usaha telah meminggirkan manusia itu dari persaingan hidup yang makin keras. Namun juga ada yang anti tawakal sehingga mereka mengutuk dan menyudutkan arti makna sebuah kehidupan. Potret buram dalam mempersepsi berbagai peristiwa musibah ini merupakan realita yang mengkhawatirkan.

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

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

mengharuskan usaha atau ikhtiar dengan realita yang ada di masyarakat yaitu tawakal tanpa usaha.

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

Problematika masyarakat sekarang ini bukan saja menyangkut masalah materi, tetapi juga menyangkut masalah-masalah psikologis. Hal ini disebabkan oleh semakin modern suatu masyarakat maka semakin bertambah intensitas dan eksistensitas dari berbagai disorganisasi dan disintegrasi sosial masyarakat (Ahyadi, 1991: 177). Kondisi ini telah mengakibatkan makin keringnya ruhani manusia dari agama.

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

agama dengan penuh kesadaran demi untuk keuntungan pribadinya sendiri, bukan untuk kepentingan juru dakwah/juru penerang (Arifin, 2000: 6).

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

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

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

Konsep sabar Achmad Mubarak mengandung arti juga bahwa setiap manusia akan menerima sejumlah cobaan, namun dengan tawakal maka manusia dapat mengambil hikmah dibalik cobaan itu. Tawakal sebagai bagian dari ajaran agama menjadi petunjuk bahwa agama mempunyai peranan yang

erat di dalam mempengaruhi sikap manusia dalam menghadapi cobaan. Berdasarkan hal itu Ramayulis dalam bukunya yang berjudul: "*Pengantar Psikologi agama*" (2002: 42) menyatakan, di dalam ajaran agama Islam bahwa adanya kebutuhan terhadap agama disebabkan manusia selaku makhluk Tuhan dibekali dengan berbagai potensi (*fitrah*) yang dibawa sejak lahir. Salah satu fitrah tersebut adalah kecenderungan terhadap agama Islam.

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

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

Pertama, Aliran Psikoanalisis. Pendiri aliran Psikoanalisis adalah Sigmund Freud (1856-1939), seorang neurolog berasal dari Austria, keturunan Yahudi. Berangkat dari pengalamannya dengan pasien, Freud menemukan ragam dimensi dan prinsip-prinsip mengenai manusia yang

kemudian menyusun teori psikologi yang sangat mendasar, majemuk dan luas.

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

Dalam kaitannya dengan agama, Freud melihat bahwa agama itu adalah reaksi manusia atas ketakutannya sendiri. Dalam buku *Totem and Taboo* (1913), ia mengatakan bahwa Tuhan adalah refleksi dari *Oedipus Complex* kebencian kepada ayah yang dimanifestasikan sebagai ketakutan kepada Tuhan. Sedangkan dalam bukunya yang berjudul *The Future of an Illusion* (1927), Freud mengatakan manusia lari kepada agama disebabkan oleh ketidakberdayaannya menghadapi bencana dan musibah, takut mati, keinginan manusia agar terbebas dari siksaan dan sebagainya (Bastaman, 2001: 49)

Mengenai pemikiran psikoanalisis tentang agama, Daradjat menyimpulkan tiga unsur teori psikoanalisis tentang agama, yakni: (a). Sesungguhnya kepercayaan agama seperti keyakinan akan keabadian, surga dan neraka, tidak lain dari hasil pemikiran kekanak-kanakan yang berdasarkan kelezatan, yang mempercayai adanya kekuatan mutlak bagi pemikiran-

pemikiran. (b). Sikap seseorang terhadap Allah adalah pengalihan dari sikapnya terhadap bapak, yaitu sikap oedip yang bercampur antara takut dan butuh akan kesayangannya. Dan (c). Do'a dan lainnya adalah cara-cara tidak disadari (*obsessions*) untuk mengurangi rasa dosa; yakni perasaan yang ditekan akan pengalaman-pengalaman seksual, dan perasaan-perasaan dosa serta ketakutan.

Menurut Zakiah, kesimpulan dari unsur-unsur tersebut dalam pemikiran psikoanalisis, agama adalah gangguan jiwa dan kemunduran kembali kepada hidup yang berdasarkan kelezatan. Melihat pemikiran psikoanalisis yang demikian, nampaknya banyak kelemahan dan bahkan tidak mendasar sama sekali. Psikoanalisis melihat manusia hanya dari sudut negatifnya, sehingga kelihatan manusia selalu pesimis, manusia dianggap putus asa (Sholeh, 2005: 30).

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



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

Di samping itu, aliran ini cenderung mereduksi manusia, karena manusia dipandang tidak memiliki potensi dan kebebasan menentukan kehendaknya sendiri. Karena itu, Malik B. Badri, seorang psikolog Muslim yang Populer dengan buku *Dilema Psikolog Muslim*, mengecam reduksionis aliran ini. "Kompleksitas manusia dalam diri manusia dipandang secara simplistis oleh Behaviorisme," demikian kecam Badri (Ancok dan Suroso, 1995: 66).

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

Pandangan humanisme, mengakui eksistensi agama. Maslow sendiri dalam teorinya mengemukakan konsep *metamotivation* yang diluar kelima *hierarchy of needs* (yaitu: kebutuhan fisiologis; kebutuhan rasa aman; kebutuhan kasih sayang; kebutuhan harga diri; dan kebutuhan aktualisasi diri). Pengalaman mistik adalah bagian dari pengalaman keagamaan. Pribadi (*self*) lepas dari realitas fisik, dengan upaya tertentu bisa menyatu dengan kekuatan transendental (*self is lost and transcendent*). Dimata Maslow, level ini adalah bagian dari kesempurnaan manusia. Dari gambaran yang demikian dapat diketahui bahwa aliran-aliran psikologi dalam berbicara tentang manusia sangat beragam dan berbeda-beda sesuai dengan sudut pandangnya masing-masing. Namun, dari perbedaan tersebut dapat diambil suatu kesimpulan bahwa manusia adalah makhluk yang memiliki potensi, pembawaan, karakter, kepribadian, dan sejenisnya, walaupun dalam pengembangan tersebut tergantung pada lingkungan, pembawaan dan pendidikan (Sholeh, 2005: 32).

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

Setiap manusia dalam hidupnya tidak terlepas dari masalah-masalah yang ditemui/dihadapi dan tentu ia ingin memecahkan/mengatasi masalahnya sendiri. Masalah tersebut bersifat kompleks dan berbeda tingkatannya, sesuai

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

Masalah manusia dan kemanusiaan dalam lingkup kehidupan manusia begitu kompleks, terutama sekali penyesuaian diri dengan lingkungan. Pendekatan masalah dalam lingkup pendidikan, dilakukan dengan sistem pendidikan, dalam mana bimbingan adalah merupakan pelengkap pendidikan formal (Ramayulis, 2002: 90).

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

Kebahagiaan akherat akan tercapai bagi semua manusia jika dalam kehidupan dunianya selalu tawakal. Oleh karena itulah Islam mengajarkan

hidup dalam keseimbangan, keselarasan dan keserasian antara kehidupan keduniaan dan keakhiratan agar senantiasa tumbuh dan terpeliharanya jiwa yang sehat di atas ridha illahi.

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

Al-Qur'an dan Hadits merupakan landasan utama yang dilihat dari sudut asal-usulnya, merupakan landasan *naqliyah*, maka landasan lain yang dipergunakan oleh bimbingan dan konseling Islam yang sifatnya *aqliyah* adalah filsafat dan ilmu, dalam hal ini filsafat Islam dan ilmu atau landasan ilmiah yang sejalan dengan ajaran Islam.

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

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

Pertama: mengetahui *Rabb* dengan segenap sifat-sifat-Nya, seperti kekuasaan, perlindungan, kemandirian, kembalinya segala sesuatu kepada ilmu-Nya, dan lain-lainnya. Pengetahuan tentang hal ini merupakan tingkatan pertama yang diletakkan hamba sebagai pijakan kakinya dalam masalah tawakal.

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

Ketiga: menyandarkan hati dan bergantung kepada Allah, sehingga tidak ada lagi kekhawatiran karena bisikan sebab di dalamnya. Tandanya, dia tidak peduli tatkala berhadapan dengan sebab, hatinya tidak guncang, dapat meredam kecintaan kepadanya. Sebab penyandaran hati dan kebergantungannya kepada Allah mampu membentenginya dari ketakutan. Keadaannya seperti keadaan orang yang berhadapan dengan musuh yang jumlahnya amat banyak, dia tidak mempunyai kekuatan untuk menghadapi

mereka, lalu dia melihat ada benteng yang pintunya terbuka, kemudian Allah menyuruhnya masuk ke dalam benteng itu dan pintunya ditutup. Dia melihat musuhnya berada di luar. Sehingga ketakutannya terhadap musuh dalam keadaan seperti ini menjadi sirna.

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

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

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

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kecerdasan emosional terdiri dari hati nurani, dan perasaan atau empati, sedangkan faktor-faktor yang membentuk kecerdasan emosi adalah faktor pendidikan, lingkungan, dan kematangan berpikir. Komponen dan faktor-faktor ini dapat membentuk orang yang sabar