

**PEMIKIRAN TALLAL ALIE TURFE
TENTANG SABAR SEBAGAI TERAPI MEREDAM
GELISAH HATI IMPLIKASINYA TERHADAP
KESEHATAN MENTAL**



SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)**

Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

**ERNAWATI
1102138**

**FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) WALISONGO
SEMARANG
2009**

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 5 (lima) eksemplar
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada
Yth. Bapak Dekan Fakultas Dakwah
IAIN Walisongo Semarang
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : **ERNAWATI**
NIM : **1102138**
Fak./ Jurusan : **DAKWAH/ Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)**
Judul Skripsi : **PEMIKIRAN TALLAL ALIE TURFE TENTANG SABAR**
SEBAGAI TERAPI MEREDAM GELISAH HATI
IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Dengan ini telah saya setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 16 Juni 2009

Bidang Substansi Materi

Pembimbing,
Bidang Metodologi & Tata Tulis

Drs. H. Abdul Ghofier Romas
NIP 150070388
Tanggal:

Hj. Mahmudah, S.Ag, M.Pd
NIP 150286415
Tanggal:

SKRIPSI
PEMIKIRAN TALLAL ALIE TURFE TENTANG SABAR SEBAGAI TERAPI
MEREDAM GELISAH HATI IMPLIKASINYA TERHADAP
KESEHATAN MENTAL

Disusun oleh

Ernawati

1102138

telah dipertahankan di depan penguji
pada tanggal..... 2009
dan dinyatakan telah lulus memenuhi sarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji/
Dekan / Pembantu Dekan

Drs. H.M. Zain Yusuf, MM
NIP 150207768

Sekretaris Dewan Penguji/
Pembimbing

Hj. Mahmudah, S.Ag, M.Pd
NIP 150286415

Anggota Penguji
Penguji I

.....
NIP

Penguji II

.....
NIP

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 12 Juni 2009

Penulis,

Ernawati
NIM 1102138

MOTTO

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) salat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”
(QS. al-Baqarah [2]: 153)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- Bapak dan Ibu penulis (Iriyono dan Muhiroh) serta kedua mertua penulis (Edi Purnomo dan Muji Astuti)
- Suami penulis (Heru Wibowo, S.Sos.I)
- Kedua anak penulis (Naflah Fausta Fika Aqillah dan Belva Anindya Aqillah)
- Sadara-saudara penulis
- Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang.

ABSTRAKS

ERNAWATI (NIM 1102138), Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2009.

Judul Skripsi “PEMIKIRAN TALLAL ALIE TURFE TENTANG SABAR SEBAGAI TERAPI GELISAH HATI IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL”.

Penelitian ini bertujuan; 1) Untuk mendeskripsikan pemikiran Tallal Alie Turfe tentang sabar sebagai terapi meredam gelisah hati. 2) Untuk menganalisa implikasi konsep sabar sebagai terapi meredam gelisah hati terhadap kesehatan mental.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yang bertumpu pada kajian dan telaah teks. Pendekatan yang digunakan adalah bimbingan konseling Islam, dan metode pengumpulan datanya menggunakan dokumentasi. Sedangkan analisis datanya menggunakan metode deskriptif, interpretatif analisis isi (*content analysis*).

Temuan dari penelitian ini adalah bahwa: Menurut Turfe sabar diambil dari salah satu sifat Allah Swt. *al-shabr*. Dengan sifat sabar manusia mampu merealisasikan tujuan hidupnya. Tanpa sifat sabar bagaikan pengembara yang dahaga, yang berjalan di atas padang pasir untuk mencari air tanpa menyadari bahwa air itu terpendam di bawah kakinya. Sabar ibarat kompas yang mengarahkan perjalanan seseorang pada jalan yang lurus. Tanpa sabar bagaikan bahtera yang tersesat kehilangan arah dalam mengarungi samudra. Hakikat sabar adalah ketika mampu mengendalikan diri untuk tidak berbuat keji dan dosa, menaati semua perintah Allah Swt., memegang teguh akidah Islam, tabah serta tidak mengeluh atas musibah dan keburukan yang menimpa. Sabar dapat dijadikan terapi meredam gelisah hati. Dengan sabar, hati akan tenang, tetap optimis, dan tidak kehilangan orientasi hidup.

Sabar sebagai terapi meredam gelisah hati berimplikasi pada kesehatan mental. Bersabar akan mengefek pada pengendalian nafsu. Kalau hawa nafsu sudah dikendalikan gangguan kejiwaan dapat dicegah, karena dorongan nafsu itulah akar permasalahan timbulnya penyakit mental. Artinya, dengan bersabar dapat meminimalisir gangguan kejiwaan dan sehingga diperoleh mental yang sehat.. Sabar dapat dijadikan sebagai materi dakwah dengan metode bimbingan konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada Rasulullah Saw. dan para pengikutnya, karena dengan semua itu penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Tidak ada kata yang pantas penulis ucapkan kepada pihak-pihak yang berperan pembuatan skripsi ini dan selama penulis menempuh studi S-1 di Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, kecuali ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. H.M. Zain Yusuf, M.M., selaku Dekan Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Komarudin, M.Ag. dan Bapak Safrodin, M.Ag. selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) yang selalu membimbing dan mengarahkan penulis dalam berbagai hal selama studi.
3. Bapak Drs. H. Abdul Ghafier Romas dan Ibu Hj. Mahmudah, S.Ag., M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membina dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Pada Dewan Penguji yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Ahmad Faqih, S.Ag., selaku dosen wali studi yang dengan tulis hati membimbing penulis selama studi.
6. Bapak dan ibu dosen Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu kepada penulis hingga akhir studi.
7. Bapak Iriyono dan Ibu Muhiroh selaku orang tua penulis yang telah membesarkan dan memberikan support yang tulus ikhlas dalam kelulusan penulis.
8. Bapak Edi Purnomo dan Ibu Mujiastuti selaku orang tua penulis pula yang telah memberikan semangat yang lebih baik.
9. Suami tercinta Heru Wibowo, S.Sos.I yang telah mencurahkan segala kasih sayangnya dalam keadaan apapun sebagai mutiara yang bersinar penuh dengan sakinah mawadah warahmah.

10. Anak-anak penulis tercinta Nafiah Fausta Fika Aqillah dan Belva Anindya Aqillah sebagai penyejuk, penenang dan harapan dalam meningkatkan semangat yang kuat serta menjadi anak yang shalihah.
11. Adik-adik penulis (Tiyo, Nining, Sasa, Teguh, dan Wanto) semoga harapan dan cita-citanya tercapai.
12. PT. Bravo Satria Perkasa semoga tambah jaya dan sukses dan suami penulis diberikan kemudahan dalam berkarier dan menjadi pemimpin yang amanah.
13. Bapak Widodo Supriyono beserta keluarga, serta teman-teman penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik yang telah diberikan dapat menjadi amal jariyah sekaligus mendapat balasan dari Allah Swt.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih belum sempurna, baik dalam penyusunan maupun bahasanya. Karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua.

Semarang, 12 Juni 2009

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN ABSTRAKS	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR	viii
HALAMAN DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
1.4 Tinjauan Pustaka	8
1.6 Metode Penelitian	11
1.7 Sistematika Penulisan Skripsi	13
BAB II SABAR, GELISAH HATI, DAN KESEHATAN MENTAL	
2.1 Sabar	14
2.2 Gelisah Hati	26
2.3 Kesehatan Mental	30
2.4 Implikasi Sabar terhadap Kesehatan Mental	36
BAB III SABAR SEBAGAI TERAPI MEREDAM GELISAH HATI MENURUT TALLAL ALIE TURFE	
3.1 Biografi Tallal Alie Turfe	40
3.2 Pemikiran Tallal Alie Turfe tentang Islam	42
3.3 Konsep Sabar menurut Tallal Alie Turfe	45

3.4.	Pemikiran Tallal Alie Turfe tentang Sabar sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati	52
BAB IV	SABAR SEBAGAI TERAPI MEREDAM GELISAH HATI MENURUT TALLAL ALIE TURFE DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL	
4.1.	Analisis terhadap Pemikiran Tallal Alie Turfe tentang Konsep Sabar	59
4.2.	Analisis terhadap Pemikiran Tallal Alie Turfe tentang Sabar sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental	69
BAB V	PENUTUP	
5.1.	Kesimpulan	79
5.2.	Saran-saran	80
5.3.	Kata Penutup	81

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sabar merupakan sikap yang menuntun seseorang untuk merealisasikan tujuan hidup. Tanpa sikap sabar, manusia bagaikan pengembara yang kehausan mencari air di padang pasir tanpa menyadari bahwa air itu sesungguhnya terpendam di bawah kakinya (Turfe, 2007: 28). Sabar artinya menahan jiwa untuk tidak berkeluh kesah, menahan lisan untuk tidak meratap, dan menahan anggota badan untuk tidak berbuat jahat (Al-Jauziyyah, 2007: 25).

Menurut Khalid (2007: 5), sabar merupakan kunci seseorang meraih kesuksesan dunia dan keteguhan agama. Sebaliknya, kegagalan meraih sukses dunia dan kelemahan memegang teguh agama juga karena gagal mengelola karakter sabar. Apabila ingin menonjol dalam sebuah profesi, seseorang harus sabar setidaknya selama bertahun-tahun. Apabila ingin taat pada Allah Swt, harus sabar dalam menjalani agama. Begitu juga apabila ingin meninggalkan maksiat, harus sabar dan niat yang teguh untuk meninggalkannya. Bahkan jika menginginkan apapun, memerlukan kesabaran. Penyebab utama seorang berbuat zina karena dia tidak mau bersabar menunggu waktu setelah menikah, ketika hubungan suami isteri halal. Karena itu, betapa pentingnya karakter ini. Tanpa sabar, kehormatan sebagai manusia pasti akan tercabik-cabik. Nilai-nilai kemanusiaan pasti akan hancur.

Allah Swt. berfirman dalam Q.S. al-Kahfi [18] ayat 28:

...

Artinya:

"Bersabarlah kamu bersama orang-orang yang menyeru Tuhanmu pada pagi dan senja hari ...". (Q.S. al-Kahfi [18]: 28).

Jika seseorang telah mampu bersabar, maka timbul optimisme bahwa Allah Swt akan mengabulkan keinginan tulusnya. Tidak ada kondisi hati yang paling indah, kecuali menyelipkan kesabaran; baik di kala senang maupun susah. Seperti janji Allah Swt., bahwa hanya hambanya yang *istiqamah* dan mantaplah yang mampu bersabar dalam mengarungi kehidupan seperti disebutkan dalam Q.S. al-Zumar [30] ayat 10:

...

Artinya:

"... Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas" (Q.S. al-Zumar [39]: 10).

Sabar merupakan implementasi keyakinan kuat akan janji Allah Swt. dan sebagai cara meminta pertolongan dari Allah Swt seperti disebutkan dalam Q.S. al-Baqarah [2] ayat 153:

Artinya:

"Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar". (Q.S. al-Baqarah [2]: 153).

Sabar merupakan perilaku (*khuluq*) jiwa yang mulia yang dapat menahan diri dari perbuatan yang tidak baik. Sabar adalah kekuatan jiwa yang dapat mendatangkan kesalehan bagi dirinya dan kelurusan perbuatannya (Turfe, 2007: 110).

Abu Utsman (al-Jauziyyah, 2007: 27) menyatakan; orang yang sabar adalah orang yang membiasakan diri menghadapi segala hal yang tidak diinginkan. Sabar adalah menempatkan diri dalam posisi sikap yang baik saat ditimpa bencana, seperti sikap yang baik saat dalam keselamatan. Dengan ungkapan lain, seorang hamba mempunyai kewajiban beribadah kepada Allah dalam keadaan suka ataupun duka. Ketika suka, ia wajib bersyukur, dan ketika duka, ia wajib bersabar.

Menurut Turfe (2007: 109), dalam menjalani hidup seseorang membutuhkan resep tepat untuk mengubah sikap yang kurang dan yang berlebih-lebihan. Sikap ini muncul karena tidak mampu mengendalikan daya yang tersimpan di dalam dirinya, yaitu; inteligensi, marah, hasrat, dan imajinasi. Resep yang tepat untuk mengubah kelemahan menjadi kekuatan adalah sabar. Sikap inilah yang menjadi fondasi dan sumber daya pribadi dan kesehatan jiwa.

Cara memanfaatkan daya inteligensi akan menentukan kedudukan dan eksistensi seseorang. Ketika tidak lagi menggunakan akal sehat dan nalarnya, seseorang dianggap telah tergelincir dalam jurang kebodohan. Kebodohan adalah kekurangan setiap orang. Untuk mengubahnya, dibutuhkan sikap sabar dalam proses belajar sehingga kekurangan ini suatu saat menjadi sumber kekuatan hikmah (Turfe, 2007: 110).

Setiap orang dapat mengubah ketakutannya menjadi keberanian (daya marah), kemalasannya menjadi ketekunan (daya hasyrat), dan ketidakadilannya menjadi keadilan (daya imajinasi). Ketakutan dan kemalasan sangat kontradiktif dengan keberanian dan ketekunan. Namun pada saat tertentu sikap berlebihan

dalam hal yang terpuji malah akan menjadi makruh. Contohnya, sikap berani yang berlebihan sehingga berubah menjadi tindakan membabi buta yang tidak manusiawi. Karena itu, keberanian adalah sifat terpuji yang bersandar pada daya kendali jiwa. Sifat ini akan mengontrol tindakan yang melampaui batas kewajaran. Orang-orang yang gagal mengendalikan kemarahan berada dalam kekacauan jiwa. Mereka tidak memiliki kesabaran dalam mengontrol emosinya atau amarahnya yang eksplosif. Begitu juga orang-orang yang membutuhkan keberanian untuk menghadapi dan menguasai ketakutannya. Di sinilah kesabaran membentuk sikap kerelaan dan penerimaan (Turfe, 2007: 111).

Turfe (2007: 133) juga menyatakan "sabar sangat erat hubungannya dengan ketenangan". Hal ini seperti disebutkan dalam Q.S. al-Fath [48] ayat 4:

...

Artinya:

"Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada) ...". (Q.S. al-Fath [48]: 4).

Sesungguhnya Allah Swt. telah menganugerahkan ketentraman (sakinah) dalam diri manusia. Ketika hati tenang, anugerah sakinah itu menjadi fondasi dan sumber ketenangan. Ketenangan ini hanya dapat diperoleh dengan sifat kesabaran. Tanpa kesabaran rasa tenang itu akan menyusut, bahkan hilang. Sebaliknya, ketenangan dan ketentraman akan memperoleh makna dan nilai jika fondasinya sabar (Turfe, 2007: 134).

Ungkapan belasungkawa terhadap peristiwa menyedihkan yang dialami oleh orang lain tidak terlalu berpengaruh signifikan jika tidak dibarengi dengan kesabaran. Ungkapan: "Ucapkan belasungkawa terhadap derita kehilangan yang

menyedihkan”, tidak akan berkesan bagi orang yang tertimpa musibah secara mendadak sebelum ikut larut dalam kesedihannya. Orang yang mampu pada posisi ini, adalah mereka yang memiliki karakter sabar. Contoh lainnya; dalam hubungan suami isteri, kesabaran akan diuji ketika suami atau isteri marah kepada pasangannya. Karena itu, kesabaran amat diperlukan agar keduanya saling memahami. Dengan cara ini, pernikahan akan langgeng. Allah Swt akan meridhai pasangan yang dapat mengantisipasi perselisihan melalui kesabaran (Turfe, 2007: 134-136).

Lepasnya kendali terhadap emosi merupakan masalah yang sulit dihindari. Cara terbaik untuk menghadapinya adalah selalu mengoreksi diri kembali secara internal maupun eksternal sambil dibarengi sikap sabar. Emosi merupakan perasaan yang amat sulit dikendalikan dan sering mempengaruhi perilaku dan tindakan. Emosi juga melibatkan dinamika perasan dalam jiwa. Jika dalam benak muncul kondisi emosional, ia akan memantul ke dalam kesadaran berupa perasaan-perasaan sedih, gembira, marah, hasud, takut, dan sebagainya.

Sabar mencakup keseluruhan jasmani dan ruhani. Seluruh anggota tubuh bersabar. Sabar di hati dimaksudkan agar hati terhindar dari berbagai bentuk maksiat bathin, yang sering bersarang di dalam hati atau kalbu manusia. Maksiat bathin ini akan menyebabkan hati jadi kotor dan keras. Maksiat bathin itulah yang dimaksudkan dengan penyakit mental. Rasa sombong, takabur, dengki, khianat, suka memuji diri, suka mengumpat dan membicarakan aib orang lain, egois, kejam, cinta dunia, ria atau tidak ikhlas, suka menindas,

semua itu termasuk penyakit mental atau maksiat bathin. Akar penyebab timbulnya penyakit mental ini adalah dorongan nafsu yang tidak terkendali.

Gangguan kejiwaan terjadi karena penumpukan berbagai dorongan nafsu yang ditekan ke bagian tidak sadar daripada jiwa manusia, yang pada suatu saat bisa meledak dalam berbagai bentuk gangguan kejiwaan seperti stres, kecemasan berlebihan, depresi, selalu curiga, takut tidak beres dan sebagainya. Dorongan nafsu tadi ditekan karena tidak dapat disalurkan secara wajar. Demikian seterusnya dari waktu ke waktu, penekanan itu berlangsung tanpa disadari, sampai akhirnya karena sudah terlalu banyak, lalu meledak.

Konsep sabar yang dikemukakan oleh Tallah Alie Turfe dapat dijadikan terapi meredam gelisah hati, dan untuk mengendalikan hawa nafsu. Kalau hati tenang, hawa nafsu dapat dikuasai, dengan sendirinya apa yang dimaksudkan dengan gangguan kejiwaan dapat dicegah, karena gelisah dan dorongan nafsu itulah akar permasalahan timbulnya penyakit mental. Dari sini dapat dilihat bahwa sabar dapat berimplikasi pada kesehatan mental. Dengan sabar, jiwa merasa tenang, tentram, dan bahagia. Konsep sabar ini harus terus dikaji karena dapat menjadi materi penting dalam berdakwah melalui metode bimbingan konseling Islam. Metode sabar dapat dijadikan metode pencegahan gangguan kejiwaan.

Tema sabar sebagai peredam gelisah hati sangat relevan diangkat mengingat semakin banyak problem kehidupan yang dihadapi di kehidupan modern ini. Karena itu, penelitian ini semakin signifikan. Atas dasar itu pula penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap pemikiran Tallal Alie

Turfe di bawah judul skripsi "*Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati; Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental*".

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka pokok permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah:

- 1.2.1 Bagaimanakah pemikiran Tallal Alie Turfe tentang sabar sebagai terapi meredam gelisah hati?
- 1.2.2. Bagaimanakah implikasi konsep sabar sebagai terapi meredam gelisah hati terhadap kesehatan mental?

1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diangkat, maka penelitian ini bertujuan:

- 1.3.1. Untuk mendeskripsikan pemikiran Tallal Alie Turfe tentang sabar sebagai terapi meredam gelisah hati.
- 1.3.2. Untuk menganalisa implikasi konsep sabar sebagai terapi meredam gelisah hati terhadap kesehatan mental.

Sedangkan manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1. Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan dakwah dengan pendekatan psikologis dan keilmuan Bimbingan Konseling Islam.

1.3.2. Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan informasi dan acuan bagi praktisi Bimbingan Konseling Islam dalam memberikan layanan bimbingan konseling Islam yang salah satunya dengan menanamkan sikap sabar menuju kesehatan mental.

1.4. Tinjauan Pustaka

Penelitian tentang kesehatan mental telah banyak dilakukan, baik dalam bentuk skripsi, ataupun penelitian lain, baik yang berbentuk studi pemikiran tokoh, studi kepustakaan, maupun penelitian lapangan. Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang posisi penelitian ini di hadapan penelitian yang sudah ada, berikut penulis kemukakan tiga penelitian terkait.

Penelitian yang dilakukan oleh Diah Rahmawati (2001) dalam bentuk skripsi yang berjudul *Konsepsi al-Qur'an tentang Sabar dan Implikasinya terhadap Pencegahan Penyakit Mental*, mengungkapkan tentang perintah Allah Swt. dalam al-Qur'an terhadap umat manusia untuk bersikap sabar. Fokus penelitian ini adalah konsep al-Qur'an tentang sabar yang dikaitkan dengan potensi penyakit kejiwaan seperti marah, iri hati, dengki, sombong dan suka berbohong. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dan analisis datanya menggunakan metode deskriptif. Temuan dari penelitian ini antara lain adalah bahwa potensi penyakit kejiwaan dapat mendominasi seseorang. Oleh karena itu, al-Qur'an memerintahkan agar seseorang dapat mengedepankan sifat sabar. Sifat dan sikap sabar sangat penting untuk dijadikan langkah preventif.

Penelitian yang dilakukan oleh Winarsih (2007) dalam bentuk skripsi yang berjudul *Pemikiran Ibn Qayyim al-Jauziyah tentang Sabar dan Syukur dalam Menghadapi Problematika Hidup (Analisis terhadap Materi Dakwah dengan Pendekatan Konseling Islam)*, mengungkapkan pandangan Ibn Qayyim tentang pentingnya mengedepankan sikap sabar dan syukur dalam menghadapi problem kehidupan. Fokus penelitian ini menelaah pemikiran Ibn Qayyim yang memandang sabar dan syukur sebagai kunci kesuksesan seseorang dalam menjalani hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis, sedangkan analisis datanya menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Temuan penelitian ini adalah bahwa sifat sabar dan syukur menjadi kunci sukses seseorang dalam menjalani kehidupan. Keduanya memiliki keterkaitan, dan dapat dijadikan metode terapi dalam bimbingan dan konseling.

Penelitian yang dilakukan oleh Jumiati (2003) dalam bentuk skripsi yang berjudul *Pemikiran al-Ghazali tentang Syukur, Kufur dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental*, mengungkapkan tentang konsep syukur dan kufur yang dikemukakan al-Ghazali. Fokus penelitian ini adalah perasaan syukur dan kufur implikasinya dengan kesehatan mental. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan menggunakan metode deskriptif dalam analisis datanya. Temuan penelitian ini adalah; syukur dan kufur menurut al-Ghazali tersusun menjadi tiga bagian, ilmu, *hal* (keadaan) dan *amal* (perbuatan). Syukur yaitu menyadari bahwa kenikmatan yang diterimanya itu semata-mata datang dari Allah Swt. dan menyatakan kegembiraan karena memperoleh kenikmatan tadi serta menggunakan nikmat

tersebut. Syukur dilakukan dengan tiga cara; lisan, hati, dan perbuatan. Implikasi syukur terhadap kesehatan mental diwujudkan dengan beriman, bertakwa, *qana'ah*, hatinya tenang, suka berbuat baik, mengetahui potensi yang ada dalam dirinya maupun yang ada dalam lingkungannya dan mudah berintegrasi terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Semua ini merupakan indikator-indikator yang dibutuhkan dalam kesehatan mental sebagai upaya preventif, kuratif, dan developmental bagi kesehatan jiwa. Dengan bersyukur dapat menghilangkan kecemasan, riya, tidak *qana'ah*, selalu merasa tidak puas yang dapat mengakibatkan kecemasan dan konflik-konflik batin.

Penelitian yang dilakukan oleh Triyah Rismayanti (2004) dalam bentuk skripsi yang berjudul *Pemikiran al-Ghazali tentang Zuhud dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental*, mengemukakan tentang sikap *zuhud* yang dikemukakan al-Ghazali dan Fokus penelitian ini adalah sikap *zuhud* implikasinya dengan kesehatan mental. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dan menggunakan metode deskriptif-rasionalistik dalam analisis datanya. Temuan penelitian tersebut adalah; implikasi *zuhud* terhadap kesehatan bisa dilihat dari tanda-tanda *zuhud*; tidak bergembira dengan apa yang ada dan tidak bersedih karena ada hal yang hilang, sama posisinya orang yang mencela dan orang mencacinya. Jika dikorelasikan dengan kriteria mental yang sehat, maka konsep *zuhud* yang dikemukakan al-Ghazali merupakan bagian dari kriteria untuk membangun mental yang sehat tersebut. Dengan pola *zuhud* dimaksudkan orang dapat menjaga keseimbangan jiwanya. Pentingnya menjaga keseimbangan mental

dengan penghayatan *zuhud* secara benar, menjadi suatu yang tidak dapat dipungkiri. *Zuhud* sebagai upaya pembentukan mental yang sehat, mempunyai potensi besar karena mampu menawarkan pembebasan spiritual.

Sedangkan penelitian yang akan penulis angkat adalah pemikiran Tallal Alie Turfe tentang sabar sebagai terapi meredam gelisah hati; implikasinya terhadap kesehatan mental.

1.5. Metode Penelitian

1.5.1. Jenis dan Pendekatan

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yang bertumpu pada kajian dan telaah teks. Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah bimbingan konseling Islam. Pendekatan ini digunakan untuk melihat kemungkinan dalam membahasakan materi dakwah Islam dengan menggunakan teori-teori bimbingan dan konseling Islam yang dikombinasikan dengan teori psikologi (Jamal, 2002: 41).

1.5.2. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber primer dan sumber sekunder. Sumber data primer adalah sumber utama/pokok yang dijadikan acuan dalam sebuah penelitian dengan kriteria tertentu (Moleong, 2001: 35). Sumber primer dalam penelitian ini adalah buku karya Tallal Alie Turfe *Mukzizat Sabar Terapi Meredam Gelisah Hati*.

Sedangkan sumber data sekunder adalah sumber yang dijadikan pendukung/penunjang agar terjadi sinkronisasi topik penelitian (Moleong, 2001: 40). Sumber sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah tulisan-tulisan yang terkait dengan materi yang dikaji, yaitu tentang sabar dan kesehatan mental.

1.5.3. Metode Pengumpulan/Pencarian Data

Penelitian ini merupakan studi pustaka yang pengumpulan datanya dilakukan dengan metode dokumentasi. Metode dokumentasi adalah teknik pengumpulan data melalui bahan tertulis, artifack, film, dll. yang mengandung keterangan dan penjelasan tentang suatu peristiwa atau pemikiran (Moleong, 2001: 61). Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data tentang tulisan dengan tema sabar, kesehatan mental, ataupun tema lain yang terkait, yang diperoleh dari buku, jurnal, ataupun tulisan ilmiah lainnya.

1.5.4. Analisis Data

Analisis data yang akan digunakan adalah deskriptif, intepretaif dan analisis isi (*content analysis*). Deskriptif yaitu metode analisis data yang berfungsi untuk menjelaskan suata pemikiran (fakta) sehingga dapat diterima secara rasional (Irawan, 1999:60). Aplikasinya, data tentang sabar dan kesehatan mental direkonstruksi dan dipaparkan apa adanya. Analisis interpretatif dimaksudkan untuk menyelami sebuah karya dan menangkap arti yang dimaksud (Sudarto, 1997: 98). Aplikasi metode ini

adalah untuk menyelami konsep sabar yang dikemukakan Tallal Alie Turfe, dan konsep kesehatan mental yang akan dijadikan analisis. Adapun isi (*content analysis*) yaitu analisis ilmiah tentang isi data yang mencakup upaya klarifikasi kriteria-kriteria tertentu untuk membuat prediksi atas tema-tema yang dibahas (Muhadjir, 1996: 68-69). Penggunaan metode ini sangat dibutuhkan ketika memilah-milah isi data yang membahas tentang sabar dan kesehatan mental. Setelah data dianalisis, selanjutnya penulis melakukan penyimpulan data sebagai refleksi pemikiran penulis sendiri dengan menggunakan alur deduktif, yaitu cara berpikir yang bertolak dari faktor yang abstrak/umum ditarik kesimpulan kepada yang bersifat kongkret/khusus (Muhadjir, 1996: 49).

1.6. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan gambaran yang utuh dan terpadu dalam penelitian ini, maka rencana penulisan hasil penelitian akan dibagi dalam lima bab:

Bab pertama pendahuluan yang memuat latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua akan menjelaskan teori tentang sabar, gelisah hati dan kesehatan mental. Bab ini dibagi dalam empat sub bab. Sub bab pertama membahas tentang sabar yang memuat pengertian sabar, sabar dalam al-Qur'an dan hadits, hikmah sabar. Sub bab kedua membahas tentang gelisah hati yang memuat pengertian gelisah hati dan gejala-gejala gelisah hati. Sub bab tiga membahas tentang

kesehatan mental yang memuat pengertian kesehatan mental, ciri-ciri mental yang sehat, faktor-faktor kesehatan mental, dan gangguan kejiwaan. Sub bab keempat membahas implikasi sabar terhadap kesehatan mental.

Bab ketiga akan menyajikan tentang pemikiran Tallal Alie Turfe tentang Sabar sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati. Bab ini memuat; biografi Tallal Alie Turfe, pandangan Tallal Alie Turfe tentang Islam, konsep sabar menurut Tallal Alie Turfe, dan pemikiran Tallal Alie Turfe tentang Sabar sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati.

Bab keempat merupakan analisis yang memuat, analisis terhadap pemikiran Tallal Alie Turfe tentang konsep sabar, dan analisis terhadap pemikiran Tallal Alie Turfe tentang sabar sebagai terapi meredam gelisah hati dan implikasinya terhadap kesehatan mental.

Bab kelima penutup yang memuat kesimpulan sebagai jawaban dari permasalahan yang diangkat, saran-saran dan kata penutup.

BAB II

SABAR, GELISAH HATI, DAN KESEHATAN MENTAL

2.1. Sabar

2.1.1. Pengertian Sabar

Kata sabar berasal dari bahasa Arab *shabara-shabura-shabran-shabaratan* (- - -) yang berarti menanggung atau menahan sesuatu (Munawir, 1984: 76).

Imam Junaid bin Muhammad seperti dikutip Ahmad Hadi Yasin (2008: 11) menyatakan sabar secara kebahasaan berarti meneguk sesuatu yang pahit tanpa keluh kesah”.

Rangkaian huruf *shad, ba* dan *ra*, () maknanya berkisar pada tiga hal, yaitu; ”menahan, ketinggian sesuatu, dan sejenis batu”. Dari kata ”menahan”, lahir makna ”konsisten; bertahan”, karena yang bertahan-menahan pandangannya pada satu sikap. Seseorang yang menahan gejala hatinya dinamai sabar; yang ditahan dipenjara sampai mati dinamai *mashburah*. Dari makna kedua lahir kata *shubr* yang berarti puncak sesuatu. Sedangkan dari makna ketiga muncul kata *al-shubrah* yakni batu yang kukuh lagi kasar atau potongan besi (Shihab, 2000: 443). Ibn Qayyim al-Jauziyyah (2007: 25) mendefinisikan sabar: ”Sabar adalah menahan jiwa untuk tidak berkeluh kesah, menahan lisan untuk tidak meratap, dan menahan anggota badan untuk tidak menampar pipi,

merobek baju, dan sebagainya”. Ketika seseorang berkata ”Saya penyabar,” berarti orang tersebut mampu mengendalikan diri. Mampu menahan diri dalam ketaatan, berarti selalu taat. Mampu menahan diri dari maksiat, berarti menutup semua pintu maksiat.

Dzun Nun al-Mishri seperti dikutip al-Jauziyyah (2007: 27) mendefinisikan sabar:

”Sabar adalah menjauhkan diri dari pelanggaran, merasa tenang saat menghadapi kepahitan hidup, dan menampakkan kecukupan diri saat ditimpa kemelaratan. ... Ketika datang bencana dan petaka dihadapi dengan etika yang baik dan merasa diri cukup tanpa mengadu”.

Sabar merupakan perilaku (*khuluq*) jiwa yang mulia yang dapat menahan diri dari perbuatan yang tidak baik. Sabar merupakan kekuatan jiwa yang dapat mendatangkan kesalehan bagi dirinya dan kelurusan perbuatannya. Sabar juga merupakan keteguhan jiwa dalam menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, dan menerima cobaan dari-Nya dengan lapang (al-Jauziyyah, 2007: 27).

Dengan kata lain, sabar merupakan teguhnya kekuatan akal dan agama dalam melawan kekuatan hawa nafsu dan syahwat. Hawa nafsu selalu menuntut apa yang diinginkan, sementara kekuatan akal dan agama mencegahnya. Perseteruan pun akan terus berlangsung di antara keduanya.

2.1.2. Sabar dalam al-Qur’an dan Hadits

Dorongan untuk berlaku sabar bagi setiap muslim dijelaskan baik dalam al-Qur’an maupun hadits. Allah Swt. menganjurkan hamba-Nya

agar memiliki sikap sabar, karena Allah Swt. sangat mencintai para hamba-hamba-Nya, bahkan melebihi cinta mereka terhadap diri sendiri (Yasin, 2008: 15-16).

Hasan al-Saqqaf (2007: 46-47) menyatakan seorang muslim dianjurkan untuk bersikap sabar atas semua bala', ujian, maupun musibah. Sebab Allah Swt. mensyifatkan orang-orang sabar dengan berbagai keutamaan dalam al-Qur'an. Al-Qur'an menyebut kata sabar pada lebih dari sembilan puluh tempat dengan banyaknya kebaikan dan tingginya derajat yang dicapai. Beberapa ayat tersebut antara lain:

Firman Allah Swt. dalam Q.S. al-Baqarah [2] ayat 155:

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”. (Q.S. al-Baqarah [2]: 155).

Firman Allah Swt. dalam Q.S. al-A'raf [7] ayat 137:

...

...

Artinya:

”... Dan telah sempurnalah perkataan Tuhanmu yang baik (sebagai janji) untuk Bani Israel disebabkan kesabaran mereka...”(Q.S. al-A'raf [7]: 137)

Firman Allah Swt. dalam Q.S. al-Sajdah [32] ayat 24:

Artinya:

"Dan Kami jadikan di antara mereka itu pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah Kami ketika mereka sabar. Dan adalah mereka meyakini ayat-ayat Kami". (Q.S. al-Sajdah [32]: 24)

Sebagian ahli tafsir menyatakan bahwa yang dimaksud dengan sabar adalah bersabar atau konsisten dalam ketaatan kepada Allah Swt., tahan uji dalam menghadapi ujian dan cobaan, serta bersabar dari keinginan untuk melakukan maksiat.

Sedangkan di antara hadits Nabi yang menjelaskan tentang sabar adalah sebagai berikut:

Hadits yang diriwayatkan oleh Abi Yahya Shuhaib bin Sinan:

:
:
,
,

Artinya:

"Dari Abi Yahya Shuhaib bin Sinan ra. ia berkata: "Rasulullah Saw. bersabda: "Sungguh mengagumkan urusan orang mukmin. Seluruh urusan atau keadaan mereka senantiasa mengandung kebaikan. Yang demikian ini tidak terjadi, kecuali hanya pada orang mukmin. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur. Hal itu merupakan suatu kebaikan. Dan jika ia tertimpa kesusahan, ia bersabar. Itu juga merupakan kebaikan". (HR. Muslim).

Hadits yang diriwayatkan oleh Anas:

:
:
,

Artinya:

"Dari Anas ra. ia berkata: "Aku mendengar Rasulullah Saw. bersabda: "Sesungguhnya Allah Swt. berfirman: "Apabila Aku menguji salah seorang hamba-Ku dengan kebutaan pada kedua

matanya, kemudian dia bersabar, maka Aku akan menggantikannya dengan surga". (HR. Bukhari).

Firman Allah Swt. dan hadits di atas merupakan motivasi yang pas (*the true motivation*) bagi setiap muslim untuk berbuat sabar. Sebab, al-Qur'an dan hadits merupakan pandangan dan pedoman hidup (*the way of life*) serta cara berfikir (*the way of thinking*) setiap muslim.

2.1.3. Macam dan Derajat Sabar

Dilihat dari subjeknya, sabar terbagi dua macam; kesabaran jasmani dan kesabaran jiwa dan masing-masing terdiri atas dua macam pula; sukarela dan keterpaksaan.

Pertama, kesabaran jasmani secara sukarela seperti melakukan pekerjaan atas pilihan dan kehendak sendiri. Kesabaran jasmani oleh faktor keterpaksaan, seperti sabar menahan rasa sakit akibat pukulan, sabar menahan penyakit, menahan dingin, panas, dan sebagainya.

Kedua, kesabaran jiwa secara sukarela, seperti kesabaran menahan diri untuk melakukan perbuatan yang tidak baik berdasarkan pertimbangan syari'at agama dan akal. Kesabaran jiwa oleh faktor keterpaksaan seperti kesabaran berpisah dengan orang yang dikasihi atau yang disayangi jika terhalang (al-Jauziyyah, 2007: 37).

Pembagian jenis kesabaran tersebut hanya berlaku pada manusia, tidak pada binatang. Binatang hanya mengenal dua bentuk kesabaran kesabaran jasmani dan jiwa oleh faktor keterpaksaan saja. Sebagian binatang bisa jadi lebih bersabar dari pada manusia, tetapi manusia

menjadi istimewa oleh dua jenis kesabaran yang dilakukan atas dasar pilihan dan kehendaknya sendiri.

Sifat sabar yang paling terpuji merupakan kesabaran jiwa yang lahir dari rasa suka rela atas kesediaan meninggalkan bujukan syahwat (hawa nafsu) tercela. Derajat dan istilah-istilah khusus tentang sabar, diketahui berdasarkan keterkaitannya dengan objek kesabaran itu sendiri.

Sabar menahan syahwat kemaluan disebut kesucian (*iffah*), kebalikannya zina. Sabar menahan syahwat perut disebut kemuliaan jiwa atau kepuasan jiwa (*syarafu nafs*), kebalikannya rakus. Sabar menahan yang tidak baik untuk ditampakkan disebut menyimpan rahasia, kebalikannya menyebarkan, mengumumkan, mendakwa, dusta. Bersabar menahan keinginan untuk memenuhi tuntutan hidup sekunder disebut zuhud, kebalikannya tamak. Bersabar menahan keinginan nafsu amarah disebut santun, kebalikannya gegabah, dan sebagainya (al-Jauziyyah, 2007: 32).

Sedangkan dilihat dari objeknya, sabar dibagi menjadi tiga macam; *Pertama*, sabar menjalankan keataatan kepada Allah Swt. Menurut Ibn Taimiyyah seperti dikutip al-Atsari (2007: 47), sabar dalam mengerjakan ketaatan kepada Allah Swt. lebih utama dan sempurna daripada menjauhi keharaman-Nya. Kemaslahatan (manfaat) mengerjakan ketaatan lebih disukai Allah Swt. daripada kemaslahatan menjauhi maksiat. Sedangkan kerusakan tidak adanya ketaatan lebih dibenci Allah Swt. daripada kerusakan adanya maksiat.

Kedua, sabar menjauhi larangan Allah Swt. Sabar dalam menjauhi keharaman Allah Swt., yaitu seseorang hendaklah menahan diri dari yang Allah Swt. haramkan. Sebab jiwa senantiasa mengajak kejelekan. Hendaklah manusia sabar menjauhi keharaman Allah, seperti dusta, dan menipu dalam pergaulan, makan harta yang bathil, berzina, mabuk, mencuri, dan ragam lainnya dari bentuk kemaksiatan. Seperti sabarnya Nabi Yusuf ketika isteri tuannya menggoda dan mengajak berbuat maksiat, dengan benteng kesabaran beliau selamat dari larangan perzinahan.

Ketiga, sabar menerima ketetapan Allah Swt. Ketetapan Allah Swt. atas hamba-Nya terbagi dua; 1) Ketetapan yang sesuai dengan keinginannya berupa keselamatan, harta yang melimpah, kedudukan, dan perkara kesenangan duniawi lainnya. Seorang hamba hendaklah bersabar jangan sampai lalai dari mengingat Allah Swt. serta menggunakannya di jalan yang benar. 2) Ketetapan Allah Swt. berupa musibah dan sesuatu yang tidak dikehendaki. Musibah, cobaan ataupun bentuk kesengsaraan lainnya, merupakan *sunnatullah* yang telah ditetapkan dalam kehidupan seseorang. Seorang hendaklah bersabar, serta mengambil hikmah dari musibah yang menimpanya.

Hasan al-Saqqaf (2007: 45-47) membagi sabar dan derajatnya pada tiga macam;

Pertama, sabar atas musibah yang menimpa. Orang yang sabar atas musibah dan menghadapinya dengan penuh kesabaran, maka Allah

menetapkan baginya tiga ratus derajat, yang jarak tiap satu derajat dengan derajat yang lain seperti jarak antara langit dan bumi.

Kedua, sabar dalam melakukan ketaatan (kepada Allah Swt.). Orang yang sabar dalam melakukan ketaatan kepada Allah, maka Allah menetapkan baginya enam ratus derajat, yang jarak setiap satu derajat dengan yang lain seperti jarak antara bintang-bintang di langit dengan bumi terdalam.

Ketiga, sabar dalam menahan diri dari melakukan maksiat. Orang yang sabar dalam menahan diri dari melakukan maksiat, maka Allah menetapkan baginya sembilan ratus derajat, yang jarak setiap satu derajat dengan yang lain seperti jarak antara bintang-bintang dengan puncak 'Arasy.

Dengan demikian, kesabaran dalam konteks melakukan atau meninggalkan suatu jenis perbuatan, melahirkan makna tertentu sesuai objek masing-masing. Ini mengindikasikan hubungan erat antara berbagai derajat keagamaan secara keseluruhan dan jiwa sabar, mencakup melakukan suatu perbuatan, atau menahan untuk tidak melakukan, dan bertahan ketika mendapat kondisi yang tidak diinginkan.

2.1.4. Hikmah Sabar

Jika seseorang bersikap sabar, maka setidaknya ia akan memperoleh empat hikmah atau keberuntungan (Yasin, 2008: 53-56).

Pertama, sabar sebagai penolong. Kesabaran bisa menjadi penolong yang akan menyelamatkan seseorang dari bahaya, baik bahaya dunia

terlebih lagi bahaya akhirat. Ketika seseorang dapat berlaku sabar saat mengemudikan kendaraan misalnya, dengan tetap berhati-hati dan menaati rambu-rambu lalu lintas, maka ia akan selamat dari kecelakaan dan selamat dari kejaran polisi. Orang lain pun akan selamat dari ulahnya kalau saja ia tidak sabar akibat terlalu cepat.

Demikian juga untuk praktek dan aktivitas yang lain sehingga benarlah Allah Swt. dalam firman-Nya:

Artinya:

”Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”. (Q.S. al-Baqarah [2]: 153).

Kedua, sabar dapat membawa keberuntungan. Setiap manusia normal pasti menginginkan keberuntungan. Seorang yang sedang berdagang misalnya, ia menginginkan dapat memperoleh laba yang banyak dari dagangannya. Seorang pelajar pasti menginginkan keberuntungan dengan kelulusan studinya. Para nelayan, petani, pegawai, guru, tukang ojek, bahkan para pengemis dan pengamen, pasti mendambakan keberuntungan. Allah Swt. memberikan konsep dan cara-cara memperoleh keberuntungan bagi siapa saja yang beriman. Seperti tersurat dalam firman-Nya:

Artinya:

”Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung”. (Q.S. Ali Imran [3]: 200).

Tidak ada yang perlu diragukan dari janji Allah Swt. karena Allah tidak pernah dan tidak akan mengingkari janji-Nya. Tidak ada yang perlu dibimbangkan lagi dari keberuntungan bagi orang-orang yang beriman yang sabar dan bertakwa, keberuntungan itu pasti datang dan diterima, baik di dunia maupun di akhirat. Kalau tidak diterima di dunia, pasti di akhirat.

Ketiga, akan mendapat tempat yang baik di akhirat. Kesudahan yang baik adalah kehidupan setelah dunia. Kehidupan ini secara umum ada dua kelompok; dunia dan akhirat. Disebut dunia sebab di alam dunia orang melewati dua alam, yaitu alam rahim dan alam dunia. Sedang kelompok akhirat, karena di sana ada alam kubur, alam mahsyar, alam surga/neraka.

Ibarat orang yang melamar pekerjaan, kalau ada di antara calon yang memiliki *skill* khusus, lalu ia dijanjikan oleh sang direktur untuk posisi tertentu karena kemampuannya tersebut, maka meskipun menjalani proses tes, bisa saja tes itu hanya formalitas saja. Kemungkinan besar ia akan dinyatakan langsung lulus dan diterima sebagai pegawai. Demikian halnya orang sabar, proses melalui alam kubur, mahsyar, akan dilalui dengan mudah. Allah Swt. berfirman:

Artinya:

”Dan orang-orang yang sabar karena mencari keridhaan Tuhannya, menegakkan shalat, dan menafkahkan sebagai rezeki yang Kami

berikan kepada mereka, secara tersembunyi atau terang-terangan serta menolak kejahatan dengan kebaikan; orang-orang itulah yang mendapat tempat kesudahan (yang baik)". (Q.S. al-Ra'd [13]: 22).

Keempat, mendatangkan keuntungan yang besar. Pedagang yang beruntung, itu biasa. Tetapi kalau pedagang yang beruntung besar, merupakan keistimewaan tersendiri. Inilah yang dinyatakan Allah Swt. dalam al-Qur'an bahwa keuntungan yang besar akan dapat diraih oleh hamba-hamba-Nya yang sabar. Sabar dalam menjalankan perintah Allah Swt. meskipun dalam keadaan kesulitan. Tetap kokoh dalam menjauhi segala yang dilarang oleh Allah dan Rasul-Nya, serta tahan uji terhadap segala cobaan. Allah Swt. berfirman:

Artinya:

"Sifat-sifat yang baik itu tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang sabar dan tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang mempunyai keuntungan yang besar". (Q.S. Fushilat [41]: 35).

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa sabar berkonotasi dengan bertahan atau menahan. Namun bertahan secara aktif dan inovatif, tidak dalam arti pasif dan statis. Bersabar dapat berarti bertahan dan konsisten dalam menjalankan perintah Allah Swt. dengan baik dan benar, bertahan dan konsisten dalam menjauhi larangan-Nya, serta bertahan dan konsisten dalam ketegaran menghadapi cobaan dan ujian Allah Swt.

2.2. Gelisah Hati

2.2.1. Pengertian Gelisah Hati

Gelisah hati adalah reaksi normal terhadap perubahan lingkungan yang membawa perasaan yang tidak senang atau tidak nyaman yang disebabkan oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang mengancam, membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seorang individu atau kelompok biososialnya. Kondisi seperti ini sering pula disebut dengan kecemasan (Nuhriawangsa, 1999: 32).

Menurut Subandi (2000: 16) gelisah hati adalah perasaan yang menyebar, yang sangat tidak menyenangkan, agak tidak menentu dan kabur tentang sesuatu yang akan terjadi. Perasaan ini sering disertai dengan satu atau beberapa reaksi badaniah yang khas dan yang akan datang berulang bagi seseorang. Perasaan ini dapat berupa rasa kosong di pusat perut, dada sesak, jantung berdebar, keringat berlebihan, sakit kepala, rasa ingin bergerak dan gelisah tidak menentu.

Bryne (1966: 16), mendefinisikan gelisah hati adalah suatu perasaan yang dialami individu, seperti apabila ia mengalami ketakutan. Pada perasaan ini, akan bersifat kabur, tidak realistis atau tidak jelas obyeknya sedangkan pada ketakutan obyeknya jelas.

Menurut Hurlock (1990: 20), gelisah hati adalah bentuk perasaan khawatir, dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan-perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri,

tidak mampu, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi suatu masalah.

Sedangkan menurut Kartini Kartono (1997: 16), bahwa gelisah hati adalah ketidakberanian individu dalam menghadapi suatu masalah dan ditambah dengan adanya kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas merupakan tanda-tanda kecemasan pada individu.

Pendapat ahli lain Hawari (1997: 75), bahwa gelisah hati merupakan reaksi psikis terhadap kondisi mental individu yang tertekan. Apabila orang menyadari bahwa hal-hal yang tidak bisa berjalan dengan baik pada situasi tertentu akan berakhir tidak enak maka mereka akan cemas. Kondisi-kondisi atau situasi yang menekan akan memunculkan rasa gelisah.

Gelisah hati terlahir akibat tidak adanya keseimbangan antara harapan dari hati, pikiran dan kenyataan. Adanya permasalahan hidup manusia muncul ke permukaan lebih disebabkan oleh semata-mata dipersepsikan pada logika berpikir yang sempit. Itulah sebabnya, mengapa kebanyakan manusia menempatkan masalah berupa kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang terjadi.

2.2.2. Gejala-gejala Gelisah Hati

Salah satu gejala yang dialami oleh semua orang dalam hidup adalah gelisah. Menjadi gelisah pada tingkat tertentu dapat dianggap sebagai bagian dari respon normal untuk mengatasi masalah sehari-hari.

Bagaimana pun bila kegelisahan ini berlebihan dan tidak sebanding dengan suatu situasi, hal itu dianggap sebagai hambatan dan dikenal sebagai masalah klinis.

Setiap individu pasti pernah merasakan perasaan tidak nyaman, takut waswas akan suatu hal dalam hidupnya, salah satunya adalah perasaan cemas. Menurut Morgan (1991: 45) ada dua tingkat gelisah hati:

- a. Tingkat psikologis, yaitu gelisah yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu.
- b. Tingkat fisiologis, yaitu gelisah yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala –gejala fisik, terutama pada fungsi saraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, keringat berlebihan, sering mual, gemetar, muka merah dan sukar bernafas.

Menurut Blackburn dan Davidson (2000: 28) gejala-gejala psikologis adanya rasa gelisah adalah:

- a. Suasana hati, yaitu keadaan yang menunjukkan ketidaktenangan psikis, seperti: mudah marah, persaaan sangat tegang.
- b. Pikiran, yaitu keadaan pikiran yang tidak menentu, seperti: khawatir, sukar konsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, merasa tidak berdaya.
- c. Motivasi, yaitu dorongan untuk mencapai sesuatu, seperti: menghindari situasi, ketergantungan yang tinggi, ingin melarikan diri dari kenyataan.

- d. Perilaku gelisah yaitu keadaan diri yang tidak terkendali seperti : gugup, kewaspadaan yang berlebihan, sangat sensitif dan agitasi.
- e. Reaksi-reaksi biologis yang tidak terkendali, seperti: berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

Apabila seseorang mengalami gelisah hati, maka manifestasi yang ditampakkan adalah : berkeringat, dada berdebar-debar, tangan gemetar, otot menegang dan mungkin bicaranya juga tidak lancar.

Menurut Sigmund Freud (1984: xl) bahwa pengalaman tidak menyenangkan ditekan dari alam kesadaran ke alam tidak sadar (*unconscious*) adalah untuk menghindari realitas. Terdapat 3 komponen mental menurut Freud yaitu id, ego dan superego yang mewakili kesadaran dan pribadi individu menerima stimulasi dari lingkungan hidup melalui kelima panca indra dan bertugas memperingatkan individu untuk bersiaga dalam menentukan respon tertentu terhadap stimulasi tersebut.. Kecuali stimulasi dari lingkungan, ego juga menerima stimulasi dari dunia psikis yang dalam atau dunia bawah sadar. Apabila stimulasi dari dunia bawah sadar ini bersifat mengancam, lahirlah kecemasan.

Pada saat timbul gelisah hati seseorang akan sering bertindak untuk menghadapi segala kemungkinan melawan atau melarikan diri (*fight or flight reaction*). Seseorang penderita kegelisahan akan melakukan mekanisme pembelaan tertentu, dapat berupa regresi, depresi, rasionalisasi, menarik diri, agresi salah pindah, proyeksi, identifikasi dan lain-lain tergantung kepribadian orang tersebut dan juga pada pengaruh

lingkungan sosial yang dapat berupa pandangan hidup, kepercayaan masyarakat, adat istiadat dalam keluarga, pengaruh teman dan sebagainya (Subandi, 2000: 56).

2.3. Kesehatan Mental

2.3.1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental (*hygiene mental*), berasal dari dua kata, yaitu *hygeia* dan *mental*. *Hygeia* adalah nama Dewi Kesehatan Yunani. *Hygiene* berarti “ilmu kesehatan”. Sedangkan *mental* berasal dari bahasa Latin “*men, metis*” yang berarti “jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat” (Kartono, 1989, 33).

Istilah kesehatan mental oleh beberapa pakar diartikan secara berbeda, namun memiliki muara yang sama. Misalnya Zakiah Daradjat (1984: 4) menyatakan:

”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 ketakwaan dan bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat”.

Tohari Musnamar (1992: xiii) mendefinisikan: ”Kesehatan mental adalah adanya keseimbangan mental (*mental equilibrium*) yang harmonis sehingga dapat memecahkan problema-problema hidupnya secara sehat”.

Hamdani Bakran al-Dzaky (2001: 447) mendefinisikan: ”Dari sudut pandang Islam, mental yang sehat adalah integrasinya jiwa

muthma'innah (jiwa yang tenang), jiwa *rahiyyah* (jiwa yang meridhai), dan jiwa *mardhiyah* (jiwa yang diridhai)".

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud kesehatan mental ialah keadaan jiwa seseorang yang membuatnya mampu memecahkan problema-problema hidup yang dihadapinya dan terhindarnya dari gangguan kejiwaan yang berdasarkan keimanan dan ketaqwaan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

2.3.2. Ciri-ciri Kesehatan Mental

Untuk mengetahui ciri-ciri orang yang mempunyai mental yang sehat, Hanna Djumhanna Bastaman (1995: 134) mengungkapkan ada beberapa ciri orang yang mempunyai mental sehat, yaitu:

- a. Bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan.
- b. Mampu secara luwes menyiapkan diri dan menciptakan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.
- c. Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.
- d. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan Yahya Jaya seperti dikutip oleh Umar (2000: 34) mengungkapkan ciri-ciri orang yang mempunyai mental sehat yaitu:

- a. Terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa

- b. Mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungannya secara baik terutama terhadap perubahan yang biasa terjadi
- c. Mampu mengembangkan segala daya, potensi dan bakat secara optimal.
- d. Adanya kesesuaian antara fungsi-fungsi kejiwaan.
- e. Dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan diri untuk menghadapi masalah yang biasa terjadi.
- f. Dapat menjawab tantangan hidupnya dengan baik
- g. Beriman dan bertakwa kepada Allah SWT.

Al-Ghazali dalam *Ihya Ulum al-Din* seperti dikutip oleh A.F. Jaelani (2000: 66) menyatakan bahwa gejala mental yang sehat antara lain; taubat, syukur, takut, harap, zuhud, tauhid, tawakal, kasih sayang, rindu, ramah, ridha, niat benar, ikhlas, *muraqabah*, tafakur, dan ingat mati.

Berdasarkan keterangan di atas dapat diketahui ciri-ciri orang yang mentalnya sehat cukup banyak, namun pada pokoknya ialah terhindar dari gangguan-gangguan kejiwaan.

2.3.3. Faktor-faktor Kesehatan Mental

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang yang kesemuanya dapat dikelompokkan pada dua faktor saja, yaitu faktor intern dan faktor ekstern.

Pertama, faktor intern yaitu faktor dari dalam diri seseorang seperti keimanan, ketakwaan, sikap menghadapi problema hidup, keseimbangan

dalam berpikir, dan kondisi kejiwaan seseorang. Seseorang yang memiliki keimanan dan ketakwaan yang tinggi, ia akan memperoleh ketenangan dan ketentraman batin dalam hidupnya. Bila ia menghadapi suatu problematika hidup, ia menghadapinya dengan sadar dan tidak mudah putus asa, karena sebenarnya dalam diri manusia tauhid (yang beriman) tidak terjadi putus asa. Reaksi-reaksi kompensasi dan mekanisme pertahanan diri yang sifatnya merugikan (Daradjat, 1982: 40-41).

Iman dan taqwa seseorang merupakan faktor penting yang dapat membimbing sehat dan tidaknya mental seseorang. Sikap seseorang dalam menghadapi problema hidup dan kemampuan berpikir secara seimbang serta tetap dalam mengantisipasi berbagai persoalan juga akan mampu menciptakan kondisi mental yang sehat, karena kesehatannya akan selaras dengan kemampuan yang ada pada dirinya. Disebutkan dalam al-Qur'an surat al-Ra'd ayat 28:

Artinya:

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”. (Q.S. al-Ra'd [13]: 28).

Menurut Usman Najati (1981: 326) bahwa mengingat Allah Swt. yang dimaksud dalam ayat tersebut adalah ingat kepada Allah yang menimbulkan perasaan tentrem, tenang di dalam jiwa, dan tidak salah lagi merupakan terapi bagi kegelisahan yang dirasakan manusia ketika ia

mendapatkan dirinya merasa lemah dan tidak punya penyangga serta penolong dalam menghadapi berbagai tekanan dan bahaya kehidupan.

Kedua, faktor ekstern, yaitu faktor yang berasal dari luar diri seseorang seperti kondisi lingkungan baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan pendidikan seseorang, serta keadaan ekonomi, dan sebagainya

Sebenarnya faktor intern lebih dominan pengaruhnya dibanding dengan faktor ekstern. Hal ini sesuai dengan pendapat Zakiah Daradjat (1990: 15) bahwa sesungguhnya ketenangan hidup, ketenangan jiwa, atau kebahagiaan batin itu banyak tergantung dari faktor ekonomi, adat kebiasaan, dsb., namun lebih tergantung pada cara dan sikap menghadapi faktor-faktor tersebut.

Berdasarkan keterangan di atas dapat diketahui ada dua faktor yang menyebabkan mental seseorang menjadi sehat, yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Dari keduanya, faktor eksternlah yang paling dominan.

2.3.4. Gangguan Kejiwaan

Gangguan kejiwaan berarti kumpulan dari keadaan yang tidak normal baik berhubungan dengan kejiwaan maupun jasmani. Keabnormalan terjadi bukan disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota badan kendatipun gejala-gejalanya terletak pada fisik, tetapi penyebabnya adalah gangguan kejiwaan (Mubarok, 2000: 17).

Menurut Zakiah Daradjat (1990: 33) gangguan kejiwaan terbagi menjadi dua macam, yaitu; *neurosis* (gangguan kejiwaan) dan *psikosis*

(sakit jiwa). *Neurosis* dapat dikategorikan sebagai suatu bentuk gangguan mental yang tidak parah. Pada penderita *neurosis* hanya perasaan saja yang terganggu. Penderita masih dapat merasakan apa yang dihadapinya sehingga kepribadiannya tidak memperlihatkan kelainan berarti dan masih berada dalam alam kenyataan. Sedang pada penderita *psikosis* tidak saja perasaannya yang terganggu, tetapi juga pikiran dan kepribadiannya nampak tidak terpadu karena integritas kehidupannya tidak berada dalam alam kenyataan yang sesungguhnya.

Kesehatan mental yang terganggu berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan. Gejala-gejala yang ditimbulkan oleh gangguan atau penyakit mental tersebut antara lain dapat dilihat dari perasaan dan gejalanya yang antara lain menunjukkan rasa gelisah, iri, dengki, sedih, risau, kecewa, putus asa, bimbang, dan rasa marah. Dari segi pikiran dan kecerdasan gejalanya antara lain menunjukkan sifat lupa tidak mampu mengkonsentrasikan pikiran kepada suatu pekerjaan karena kemampuan berpikir menurun. Dari segi tingkah laku antara lain sering menunjukkan kelakuan tidak terpuji seperti suka mengganggu lingkungan, mengambil milik orang lain, menyakiti, dan memfitnah. Apabila keadaan buruk tersebut berlarut-larut dan tidak mendapatkan penyembuhan, besar kemungkinan si penderita akan mengalami hidup *psikosomatis*, yaitu penyakit jasmani yang disebabkan oleh gangguan kejiwaan seperti hipertensi (darah tinggi), lumpuh, gangguan alat pencernaan, dan lemah syaraf (Daradjat, 1990: 23).

Kartini Kartono (1989: 5) mengungkapkan orang yang tidak sehat mentalnya ditandai dengan fenomena ketakutan, pahit hati, hambar hati, apatis, iri hati, cemburu, kemarahan-kemarahan yang eksplosif, dan ketegangan batin yang kronis.

Penyembuhan terhadap gangguan kejiwaan (*neurosis*) bisa dilakukan dengan menggunakan metode bimbingan dan konseling. Sedangkan penyembuhann terhadap penyakit kejiwaan (*psikosis*) dengan metode psikoterapi (Al-Dzaky, 2001: 168-169).

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa seseorang jiwanya dapat terganggu atau mentalnya tidak sehat. Sebagai tandatandanya ialah memiliki rasa ketakutan, selalu pahit hati, hambar hati, apatis, iri hati, cemburu, bawaannya selalu marah, dan batinnya selalu tegang. Gangguan mental tersebut dapat berpengaruh pada kesejahteraan dan kebahagiaan.

2.4. Implikasi Sabar terhadap Kesehatan Mental

Ada dua kekuatan dalam jiwa; kekuatan untuk melakukan dan kekuatan untuk menahan. Hakikat kesabaran tidak lain adalah mengarahkan "kekuatan untuk melakukan" pada hal-hal yang mendatangkan manfaat dan mengarahkan "kekuatan untuk menahan" pada hal-hal yang mendatangkan bahaya.

Pada sebagian orang, potensi kesabarannya untuk melakukan hal-hal yang mendatangkan manfaat, dan keteguhannya untuk melakukan hal-hal tersebut lebih kuat daripada potensi kesabarannya untuk menahan diri melakukan hal-hal

yang merugikan. Ia bisa bersabar melawan rintangan yang menghalangi dirinya untuk berbuat taat, tetapi ia tidak bisa bersabar menuruti ajakan hawa nafsunya melakukan perbuatan terlarang.

Sebagian orang yang lain tidak memiliki potensi kesabaran untuk berbuat dan tidak pula kesabaran untuk menahan diri. Manusia yang paling utama adalah yang memiliki dua potensi kesabaran jiwanya. Banyak orang yang mampu bersabar atas rintangan shalat malam saat kedinginan, atau berpuasa di saat panas, namun tidak bisa bersabar menahan diri dari pandangan yang diharamkan. Banyak pula orang yang bisa bersabar menahan diri dari pandangan yang diharamkan, tetapi tidak punya potensi kesabaran untuk memerintah yang baik dan melarang yang mungkar, berjihad melawan orang-orang kafir dan munafik, bahkan melakukan perbuatan baik yang lebih ringan (al-Jauziyyah, 2007: 30).

Pada sebagian besar lainnya, orang tidak memiliki kedua jenis kesabaran itu, hanya sebagian kecil saja yang memilikinya. Padahal, jika seseorang telah mampu dalam situasi yang dilingkupi kesabaran, maka timbul optimisme bahwa Allah Swt. akan segera mengabulkan keinginan yang tulus.

Tidak ada kondisi hati yang paling indah, kecuali menyelipkan kesabaran; baik di kala senang maupun susah. Seperti janji Allah Swt., hanya hamba-Nya yang istiqamah dan mantap yang mampu bersabar dalam mengarungi kehidupan. Sabar bukan berarti menyerah tanpa usaha. Sabar bukan pula perjuangan tanpa hasil. Sabar merupakan suasana kesejukan di antara ikhtiar

maksimal dan tawakal total. Sabar juga implementasi keyakinan kuat akan janji Allah Swt.

Khalid (2007: 6) menyebutkan sabar merupakan puncak kecerdasan emosi seseorang. Orang yang emosinya cerdas cenderung lebih sukses dalam mencari kebahagiaan (baik materi maupun non materi), lebih nyaman dalam membina hubungan interpersonal, lebih kreatif dalam menyelesaikan persoalan, dan lebih sehat secara mental. Kecerdasan emosi terbukti lebih menentukan keberhasilan seseorang daripada kecerdasan intelektual. Pada emosilah bergantung suka, duka, bahagia, dan sengsara manusia. Pribadi dengan hati dan emosi yang terukur mampu mengatasi banyak persoalan hidup, dari urusan individu sampai sosial. Sedangkan kunci kecerdasan emosional terletak pada kesabaran. Sebab, orang yang memiliki kesabaran akan dengan mudah menata hati. Inilah contoh khasanah Islam yang kaya dengan metode, yang dapat menghantarkan seseorang sukses tidak hanya di dunia, namun hingga akhirat.

Sabar juga salah satu sifat Allah Swt. yang menuntun seseorang untuk merealisasikan tujuan hidup. Tanpa sifat ini, manusia bagaikan pengembara yang kehausan mencari air di padang pasir tanpa menyadari bahwa air itu sesungguhnya terpendam di bawah kakinya. Hakikat sabar adalah ketika seseorang mampu mengendalikan diri untuk tidak berbuat keji dan dosa, ketika mampu menaati semua perintah Allah, dan ketika mampu tabah serta tidak mengeluh atas musibah dan keburukan apapun yang menimpanya.

Selain itu, sabar juga sebagai kunci ketenangan dan ketenraman. Sesungguhnya Allah Swt. telah menganugerahkan ketentraman (*sakinah*) dalam

diri manusia. Ketika hati tenang, anugerah *sakinah* itu menjadi fondasi dan sumber ketenangan. Ketenangan ini hanya dapat diperoleh dengan sifat kesabaran. Sebab, tanpa kesabaran, rasa tenang itu akan menyusut, bahkan hilang. Sebaliknya, ketenangan dan ketentraman akan memperoleh makna dan nilai jika fondasinya sabar.

Seperti dikemukakan di atas bahwa sabar merupakan puncak kecerdasan emosi seseorang. Orang yang memiliki kesabaran tinggi, lebih sukses dalam mencari kebahagiaan, lebih nyaman dalam membina hubungan interpersonal, lebih kreatif dalam menyelesaikan persoalan, dan lebih sehat secara mental. Sabar juga sebagai kunci untuk memperoleh ketenangan dan ketentraman. Bahkan ketenangan itu sendiri hanya dapat diperoleh dengan sifat kesabaran.

Sedangkan kesehatan mental pada intinya ada keseimbangan mental (*mental equilibrium*), terwujudnya keserasian fungsi-fungsi kejiwaan sehingga tercipta kesesuaian diri dengan sesama manusia maupun lingkungan berlandaskan keimanan dan ketakwaan. Tujuan kesehatan mental adalah untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia hingga akhirat. Seseorang yang mentalnya sehat, akan mampu memecahkan problem-problem hidup yang dihadapinya secara sehat pula.

BAB III

SABAR SEBAGAI TARAPI MEREDAM GELISAH HATI

MENURUT TALLAL ALIE TURFE

3.1. Biografi Tallal Alie Turfe

Tallal Alie Turfe lahir di Detroit, Michigan, Amerika Serikat pada 19 April 1940. Turfe lahir dari pasangan keluarga muslim, H. Alie Turfe dan Hj. Husniyah Turfe. Gelar Turfe menandakan salah satu marga keluarga muslim di Michigan, AS. Turfe mempunyai empat saudara laki-laki; Benat, Fuad, Faishal, dan Athaillah, serta seorang saudara perempuan; Wanda Wayez (Turfe, 2007: 11).

Tallal Alie Turfe menikah dengan seorang muslimah Amerika Serikat, Ni'mat Turfe dan dikaruniai empat putra; Ali, Na'mah, Ridha, Hasan, dan seorang putri; Samara. Dua orang putranya lulus Akademi Militer Amerika di West Point. Mereka adalah muslim pertama yang lulus dari Akademi terkenal itu. Akademi itu juga yang banyak mencetak beberapa jenderal besar Amerika, di antaranya sejumlah presiden AS dan para pejabat tinggi AS (Turfe, 2007: 11).

Setelah menyelesaikan pendidikan dasar dan menengah, Turfe melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Michigan, hingga meraih derajat Doktor. Spesialisasi keilmuannya di bidang *marketing management*. Turfe juga menyukai dan menekuni bidang keislaman, dan aliran-aliran keagamaan (<http://www.al-islam.or.id./brev/0114a.1.html> Januari 2009).

Setelah menyelesaikan pendidikannya, Turfe bekerja sebagai Direktur Hubungan Perdagangan di perusahaan yang sama, yang bertanggung jawab mengawasi kontrak perdagangan di Eropa, Timur Tengah, dan Afrika, hingga 1990. Saat ini, Turfe bekerja pada General Motors Corporation di bidang strategi pemasaran.

Turfe juga bekerja sebagai Guru Besar di Universitas Michigan, Universitas Wayne, Universitas Michigan Timur dan Michigan Tengah, serta Universitas Windsor di Kanada. Sebagai tenaga paruh waktu, sejak 1969, Turfe mengajar terutama di bidang bisnis administrasi dengan fokus utama pada disiplin marketing, manajemen, dan kebijakan bisnis (Turfe, 2007: 12).

Turfe juga konsen di bidang sosial. Tercatat Turfe menduduki jabatan Ketua Arab-Amerika dan Chalden Council, sebuah lembaga sosial yang membantu warga Arab dan Kaldea di wilayah Michigan. Lembaga ini memiliki 22 pusat pelayanan sosial yang bergerak dalam bidang pelatihan pegawai, kesehatan mental, konsultasi remaja, pendidikan, keimigrasian, pengajaran bahasa Inggris bagi orang asing, dan pelayanan sosial yang lain.

Selain itu, Turfe juga menjabat sebagai *Co-Chairman* pada Greater Detroit Interfaith Round Table, National Conference, yang terutama menangani masalah hubungan antar agama di Detroit. Organisasi ini membantu menjembatani antar keyakinan agama yang beragam dan ikut andil dalam mewujudkan kesepahaman dan kesetaraan di antara beberapa kelompok etnis dalam komunitas masyarakat Michigan. Tallal juga anggota dewan Citizens Council for Michigan Publik Universities dan anggota American Task Force

for Lebanon. Peran penting Tallal yang lain adalah menyediakan lapangan pekerjaan bagi beribu-ribu imigran muslim dan non muslim, utamanya dari Timur Tengah (Turfe, 2007: 12).

Turfe juga pegiat dan menggeluti wacana keislaman. Turfe sering diundang sebagai dosen tamu untuk memberikan kuliah tentang Islam di berbagai universitas di Amerika Serikat. Selain itu, Turfe banyak memberikan kajian keislaman di beberapa masjid dan Islamic Centre. Bahkan Turfe tercatat sebagai nara sumber tetap untuk kajian keislaman di Islamic Centre, Detroit kurang lebih selama 13 tahun. Turfe juga dikenal sebagai *trainer* dan motivator yang banyak memberikan spirit khususnya bagi pekerja muslim di AS (<http://www.al-islam.or.id./brev/0114b.2.html> Januari 2009).

Pada dasawarsa terahir ini, Turfe juga sebagai lektor studi Islam di Islamic Institute of Knowledge, Dearborn, Michigan. Turfe telah banyak menulis buku, dan artikel tentang keislaman terutama yang berkaitan dengan spiritual (Turfe, 2007: 13).

3.2. Pemikiran Tallal Alie Turfe tentang Islam

Sebagai ilmuwan yang memiliki semangat menyebarkan Islam di komunitas yang notabene mayoritas non muslim, Turfe banyak mempelajari referensi keislaman dari berbagai sumber. Dari sekian definisi Islam yang banyak terdapat dalam referensi, Turfe sampai pada kesimpulan bahwa ia tertarik dengan penggambaran Islam yang diberikan oleh Imam Ali

ra. Menurut Turfe, Imam Ali r.a. mendefinisikan Islam secara genius dan cermat. Dia berkata:

”Aku mengaitkan Islam dengan permissalan yang belum pernah dibuat oleh seorang pun sebelum aku. Islam adalah ketundukan (*taslim*), ketundukan adalah keyakinan (*yaqin*), keyakinan adalah pembenaran (*tashdiq*), pembenaran adalah pengakuan (*iqrar*), pengakuan adalah pelaksanaan (*ada'*), dan pelaksanaan adalah perbuatan (*'amal*)” (Turfe, 2007: 30).

Turfe merujuk definisi Islam tersebut. Kemudian ditambahkan beberapa istilah bahwa Islam adalah sebagai orientasi hidup (*ittijah*), ketabahan (*tahamul*), perilaku (*suluk*), dan sabar (*shabr*). Dengan penambahan ini, Turfe mendefinisikan Islam sebagai berikut:

”Islam adalah orientasi hidup yang benar. Puncaknya adalah kesabaran, dan kesabaran adalah ketundukan. Ketundukan adalah keyakinan, dan keyakinan adalah pembenaran. Pembenaran adalah pengakuan, dan pengakuan adalah pelaksanaan. Pelaksanaan adalah perbuatan, dan perbuatan adalah perilaku, dan mutiara perilaku adalah sabar” (Turfe, 2007: 31).

Menurut Turfe, keyakinan terhadap Islam seperti definisi di atas, akan memiliki makna khusus. Turfe (2007: 31-33) menyebutkan tiga tingkatan bagi keyakinan;

Pertama, keyakinan berdasarkan pengetahuan (*'ilm al-yaqin*). Dengan pengetahuan, akan sampai pada keyakinan akal. Nalar dan informasi akan membawa pada pengetahuan. Misalnya, ketika seseorang melihat cuaca mendung, maka ada keyakinan sebentar lagi akan turun hujan. Demikian pula ketika melihat asap, yakin ada api. Hati nurani juga merupakan sumber bagi pengetahuan ini. Manusia harus mengondisikan dan membimbing pikirannya

menuju jalan yang benar. Dengan demikian, hati nurani menjadi terang dan jernih.

Kedua, keyakinan berdasarkan penyaksian (*'ain al-yaqin*). Setelah menyaksikan hujan atau api, seseorang akan sampai pada tahap penegasan keyakinan. Inilah contoh sederhana keyakinan berdasarkan penyaksian itu. Contoh lain adalah ketika menyaksikan azab. Jika yakin bahwa amal baik berganjar pahala, tentu yakin bahwa kejahatan berbalas siksa. Siksa menjadi fakta yang meyakinkan. Jadi, Neraka Jahanam itu tidak mustahil. Manusia harus menerima ajaran Allah dan menjalankannya berdasarkan petunjuk-Nya. Manusia juga harus mencari jalan lurus melalui perantaraan ilmu agar sampai pada pemahaman dan kebijaksanaan dari wahyu Ilahi yang diturunkan.

Ketiga, keyakinan berdasarkan hakikat (*haqq al-yaqin*). Hakikat adalah keyakinan yang pasti. Pada puncaknya tidak ditemukan keraguan ataupun kesalahan sama sekali. Sebab, dalam hakikat ini terdapat semacam kesatuan spiritual dan aktual antara orang yang mengetahui (*'arif*) dan sesuatu yang diketahui (*ma'rifat*). Pada kasus hujan dan api, dapat diketahui dengan rasio dan dibuktikan dengan penyaksian. Sedangkan pada kasus kehidupan akhirat, bisa dibuktikan keberadaannya melalui kebenaran yang meyakinkan (*haqq al-yaqin*). Sebuah keyakinan yang unggul dan sulit dibantah. Untuk mencapai puncak keyakinan ini, atau kebenaran yang meyakinkan tersebut, seseorang mesti memiliki daya penerimaan dan pemahaman atas kebenaran (hakikat). Ia juga harus membersihkan diri dari ragam dosa, hasrat duniawi, hawa nafsu, dan

kecenderungan lain yang menjerumuskan. Inilah tingkat keyakinan tertinggi yang dapat dicapai oleh manusia.

Untuk mencapai tiga tingkatan keyakinan tersebut, dibutuhkan kesabaran yang ekstra. Tidak akan terjadi secara otomatis, tapi menuntut usaha keras dan ketekunan. Melalui kesabaran yang prima, seseorang dapat melalui satu tingkat keyakinan menuju tingkat berikutnya dengan cepat. Ibarat mukjizat, dalam proses penerimaannya seorang Nabi harus terus-menerus bersabar dalam keadaan suka dan duka (Turfe, 2007: 34).

Sebelum menyatakan ketundukan (*taslim*), seseorang mesti terlebih dahulu berupaya menemukan orientasi (kerangka pikir) dan keyakinan yang memungkinkan dirinya mengusung panji Islam. Orientasi dan keyakinan ini akan menempatkan pula indikator-indikator lain dalam definisi Islam. Ketika orientasi ini diterapkan dalam kesabaran sebagai muslim, diperlukan pengertian Islam dalam tataran praktis, yaitu kesabaran sebagai tindakan teladan.

3.3. Konsep Sabar menurut Tallal Alie Turfe

Ketika menguraikan tentang konsep sabar, Turfe (2007: 28) memulainya dengan menyatakan bahwa selain kata Allah (*lafzh al-jalalah*), tidak ada satu kata atau konsep pun yang memiliki pengaruh kuat terhadap kehidupan sehari-hari selain kata sabar. Kata sabar (*al-shabr*) diambil dari salah satu sifat Allah. Dengan kata ini, manusia mampu merealisasikan tujuan hidupnya. Tanpa kata ini, bagaikan pengembara yang dahaga, yang berjalan di atas padang pasir

untuk mencari air tanpa menyadari bahwa air itu sesungguhnya terpendam di bawah kakinya.

Umat Islam di berbagai belahan bumi tidak henti-hentinya mencari sebanyak mungkin pengetahuan, dan kebijaksanaan (*wisdom/hikmah*) tentang agama mereka. Namun kadang mereka menyimpang dari tujuan ini karena menjadi korban keinginan-keinginan duniawi dan keburukannya. Kurangnya pengetahuan tentang Islam juga menghalangi mereka untuk mengaktualisasikan identitas mereka sebagai muslim yang sejati. Karena itu, perlu sebuah sarana yang dapat meyakinkan mereka bahwa keimanan mereka telah sempurna dan jernih. Sarana yang diperlukan untuk merangkaikan dasar-dasar keimanan (*ushul al-din*) dengan aspek-aspek praktis keislaman (*furu' al-din*) tercermin pada kesabaran.

Tidak mudah menerjemahkan kata sabar karena memiliki berbagai sifat. Selain artinya yang dikenal secara umum, sabar menunjukkan pada keteguhan, ketabahan, keuletan, ketahanan diri, dan ketegaran jiwa. Turfe menyatakan:

”Hakikat sabar adalah ketika mampu mengendalikan diri untuk tidak berbuat keji dan dosa, ketika mampu menaati semua perintah Allah, ketika mampu memegang teguh akidah Islam, dan ketika mampu tabah serta tidak mengeluh atas musibah dan keburukan apapun yang menimpanya. Contoh terbaik sabar ada pada orang-orang yang menghadapi berbagai kesulitan hidup, sementara mereka tetap tabah dan beriman kepada Allah Swt. (Turfe, 2007: 28).

Menurut Turfe (2008: 29) kata kerja sabar (*shabara*) berarti mengikat (*rabatha*) atau menguatkan (*autsaqa*). Yang diikat di sini adalah kelemahan dan perilaku irasional yang dapat mencemari keperibadian Islami, menurunkan

martabatnya, atau bahkan menghancurkannya. Kekurangan-kekurangan ini diantisipasi dengan cara menguasai pikiran dan hawa nafsu.

Ada lagi makna sabar sebagai ikatan, yaitu pengikat antara pokok-pokok agama dan cabang-cabangnya. Pokok-pokok agama sendiri ada tiga, yaitu; 1) Iman kepada Allah, 2) Iman kepada para Nabi, 3) Iman kepada kehidupan akhirat. Sedangkan keimanan terhadap keesaan Allah dan keadilan-Nya, para malaikat, para imam (khalifah sesudah Nabi Saw.) dan kitab-kitab samawi bergantung pada ketiga pokok iman yang tiga. Sebagai contoh; kitab-kitab samawi diturunkan kepada para Nabi melalui perantara wahyu, dan para Nabi menyampaikannya kepada manusia. Jadi, iman kepada kitab-kitab bergantung pada iman kepada para Nabi. Adapun cabang-cabang agama antara lain; 1) Shalat, 2) Puasa, 3) Zakat, 4) Haji, 5) Jihad (Turfe, 2007: 29).

Pengertian sabar mengandung unsur perbuatan. Hal itu merupakan pengertian yang tidak asing lagi, bahkan menjadi spirit dan motivasi dalam beramal. Sabar mendorong pada perbuatan dan pelaksanaan dengan baik yang bisa diukur dengan rentang waktu yang dipergunakan untuk ketahanan diri dan ketabahan dalam menghadapi berbagai kesulitan dan musibah (Turfe, 2007: 30).

Sabar akan terwujud melalui pengerahan segala daya dan upaya. Upaya tersebut tidak lahir secara otomatis, tetapi menuntut banyak perhatian khusus dan pengendalian diri. Seorang muslim harus berusaha sungguh-sungguh untuk mencapai kesabaran tersebut. Sebab, kesabaran merupakan kunci kebahagiaan.

Sabar menjadi aspek penting dari aspek-aspek kehidupan sehari-hari. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa sabar akan meningkat menjadi takwa atau makrifat Allah. Selanjutnya, setiap tindakan diarahkan sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, atau mendekatkan diri kepada-Nya melalui amal baik (Turfe, 2007: 33).

Turfe (2007: 34) mengibaratkan sabar sebagai kompas yang mengarahkan perjalanan seseorang. Turfe menyatakan:

”Sabar ibarat kompas yang mengarahkan perjalanan seseorang pada jalan yang lurus. Tanpa sabar, bagaikan bahtera yang tersesat kehilangan arah dalam mengarungi samudra. Tanpa sabar, iman seseorang menjadi lemah dan pemahaman tauhidnya menjadi kacau”.

Iman yang lemah dan tauhid yang kacau ini menyebabkan ia sulit meyakini kebenaran kitab suci, sulit meyakini malaikat sebagai pembawa wahyu, dan ragu-ragu terhadap kebenaran risalah para Nabi. Ia juga akan memandang akhirat sebagai hamparan material yang tak pernah nyata.

Orang yang tidak memiliki kesabaran akan lemah pula dalam mengamalkan rukun Islam. Shalat dilakukan tanpa komitmen untuk mengamalkan bacaannya, puasa dijalankan hanya karena tren musiman, sedekah diulurkan hanya karena ikut-ikutan, dan jihad dikerjakan hanya karena ingin pamer kekuatan (Turfe, 2007: 35).

Selanjutnya, Turfe memposisikan sabar sebagai indra tersembunyi. Manusia mempunyai lima indra; pencium, perasa, peraba, pendengar, dan penglihat. Turfe memberi tambahan bahwa masih ada indra tambahan, yaitu indra sabar yang tersembunyi.

Sering kali manusia cepat putus asa, malas, cemas, mengalah, dan ragu-ragu. Mereka membutuhkan sifat yang dapat meneguhkan dirinya agar mampu menjadi manusia berkarakter sempurna. Di sinilah pentingnya indra keenam bernama sabar itu. Indra ini tidak bisa muncul kecuali mengerahkan upaya yang ekstra. Manusia yang lemah tidak punya keberanian untuk melakukan upaya ini. Ia juga tidak punya ketahanan dalam menghadapi masalah. Ia menganggap bahwa usaha yang terus-menerus tidak akan menghasilkan apa pun kecuali kegagalan. Ia mudah menyerah sebelum berusaha (Turfe, 2007: 35).

Sebaliknya, manusia yang kuat tidak akan pernah menyerah sebelum melakukan segala kemungkinan. Sejalan dengan itu, ia akan memanfaatkan waktu yang sedikit cepat. Ketika bekal yang akan dibawa sedikit, ia akan berusaha keras untuk menambah bekal dan melakukan banyak upaya. Ia yakin bahwa lemahnya daya tahan hidup dapat dipulihkan dengan kemauan yang kuat dan persiapan yang matang, yaitu membekali diri dengan pengetahuan, pemahaman, dan hikmah Islam. Utamanya, melaksanakan prinsip-prinsip Islam dan ajarannya secara sempurna.

Jika seseorang telah mempersiapkan diri dengan matang serta memiliki kebulatan tekad dan kepercayaan yang kuat, ia akan bertahan hidup sampai indra sabar muncul dari dirinya. Begitulah cara mengasah indra keenam jiwa (Turfe, 2007: 35-36).

Sabar juga sebagai fondasi bagi empat keutamaan mendasar dalam Islam; yaitu iman, amal shaleh, kemuliaan, dan kebenaran. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam surat al-'Ashr [103] ayat 1-3:

Artinya:

“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat menasihati supaya menaati kebenaran dan nasihat menasihati supaya menetapi kesabaran”. (Q.S. al-Ashr [103]: 1-3)

Kemuliaan dalam Islam adalah pujian atas sebuah keutamaan. Kemuliaan juga berarti pengakuan atas keimanan, kesalehan, kebenaran, dan kesabaran. Ketika menghormati orang lain, sesungguhnya penghormatan itu tidak bersumber dari mereka, tetapi dari diri sendiri dan kembali untuk kemuliaan sendiri. Inilah kemuliaan yang menghidupkan nilai-nilai keislaman. Islam mendorong umatnya untuk meneladani akhlak orang yang menghargai waktu, beriman, beramal shaleh, mencari kebenaran, dan selalu bersabar dalam setiap keadaan: suka, duka, lapang, sempit, bersama orang lain, dan sendirian (Turfe, 2007: 37).

Menurut Turfe (2007: 39), pencapaian puncak kesabaran dapat sempurna jika ingin mencapai tingkat kesabaran yang tertinggi. Allah Swt. berfirman dalam Q.S. al-Ma’arij [70] ayat 5:

Artinya:

” Maka bersabarlah kamu dengan sabar yang baik” (Q.S. al-Ma’arij [70]: 5).

Pencapaian seseorang pada tingkat tertinggi dari kesempurnaan adalah sama dengan pencapaiannya pada tingkat tertinggi dari kebaikan. Kebanyakan manusia tidak mampu mencapai tingkat tertinggi sabar tersebut yang disebut sabar di atas sabar.

Sangat mungkin manusia menghadapi saat-saat sulit, dan hanya sabarlah yang dapat membawa ke dalam ketentraman jiwa untuk melalui berbagai kesulitan dan musibah itu. Selayaknya diketahui bahwa pada saat-saat sulit, dengan kekuasaan Allah Swt., akan turun cahaya ke dalam hati. Cahaya itu berupa ketenangan yang meneguhkan pada kesabaran. Seorang mukmin sejati tidak akan berhenti berusaha dan tidak akan pula berpangku tangan. Sebaliknya, ia akan menghadapi saat-saat sulit itu dengan menyerahkan dirinya kepada Allah secara total. Allah mengajarkan bahwa segala penderitaan yang dialami adalah sarana untuk menyempurnakan pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman. Kesempurnaan keyakinan atas pengetahuan juga diperoleh dari pengalaman (Turfe, 2007: 39-40).

Menurut Turfe, 2007: 42), dilihat dari urgensinya, sabar berada pada peringkat kedua setelah iman kepada Allah Swt. Hal ini ditegaskan oleh Allah dalam Q.S. al-Muddatsir [74] ayat 7; "*Dan karena Tuhanmu, bersabarlah*". Turfe menegaskan lagi bahwa kata *al-shabur* (Maha Sabar) yang diambil dari kata kerja *shabara* menunjukkan pada sifat dan nama Allah yang indah (*al-asma' al-husna*). Meskipun sabar Allah berbeda dengan sabar manusia. Ketika berbicara tentang sabar, yang dimaksudkan adalah Allah Mahasabar dengan tetap mencurahkan rahmat-Nya kepada orang-orang yang bertaubat dan memohon ampun, juga kepada mereka yang melanggar aturan-Nya.

Sabar selalu terikat dengan iman bagaikan kepala dengan tubuh. Seperti tubuh tak bernyawa tanpa kepala, iman tak sempurna tanpa sabar. Tubuh tanpa kepala jelas tidak berguna. Sebab, otak yang berada di kepala adalah sarana

fundamental bagi hidup manusia. Iman tanpa sabar juga tidak sempurna. Sebab, sabar adalah unsur niscaya yang menjaga iman dan memeliharanya. Iman tanpa sabar hanya sebuah perumpamaan. Sebaliknya, dengan sabar, iman menjadi konsep yang dapat diaktualisasikan dalam kehidupan nyata. Misalnya, sabar dalam shalat menuntun seorang mukmin menempuh jalan yang lurus, yakni mengamalkan shalat sebagai salah satu ajaran Islam. Dalam berbagai keadaan, senang atau susah, seorang mukmin dituntut untuk selalu memaksimalkan upaya meraih kesempurnaan jiwa melalui sabar. Harta kekayaan dianggap sebagai nikmat yang besar, namun pada saat yang sama hal itu adalah ujian bagi keimanan (Turfe, 2007: 49).

3.4. Pemikiran Tallal Alie Turfe tentang Sabar sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati

Disinggung di atas bahwa sabar menurut Turfe (2007: 28-29) merupakan salah satu sifat Allah Swt. yang menuntun seseorang untuk merealisasikan tujuan hidup. Artinya, tanpa sifat sabar, manusia bagaikan pengembara yang kehausan mencari air di padang pasir tanpa menyadari bahwa air itu sesungguhnya terpendam di bawah kakinya.

Hakikat sabar adalah ketika seseorang mampu mengendalikan diri untuk tidak berbuat keji dan dosa, ketika mampu menaati semua perintah Allah Swt., dan ketika mampu tabah serta tidak mengeluh atas musibah dan keburukan apapun yang menimpanya. Sabar juga sebagai perilaku (*khuluq*) jiwa yang mulia yang dapat menahan diri dari perbuatan yang tidak baik. Sabar adalah

kekuatan jiwa yang dapat mendatangkan kesalehan bagi dirinya dan kelurusan perbuatannya (Turfe, 2007: 110).

Turfe (2007: 109) mengemukakan bahwa dalam menjalani hidup seseorang membutuhkan resep tepat untuk mengubah sikap yang kurang dan yang berlebih-lebihan. Sikap ini muncul karena tidak mampu mengendalikan daya yang tersimpan di dalam dirinya, yaitu; inteligensi, marah, hasrat, dan imajinasi. Resep yang tepat untuk mengubah kelemahan menjadi kekuatan adalah sabar. Sikap inilah yang menjadi fondasi dan sumber daya pribadi dan kesehatan jiwa. Ini bisa digambarkan dalam bagan berikut (Turfe, 2007: 250):

Sabar dan Sifat untuk Mencapai Kesucian:

Sumber Daya	Kurang	Sedang	Berlebihan
Inteligensi	Tidak Tahu	Bijak	Licik
Marah	Pengecut	Berani	Nekat
Hasrat	Malas	Seimbang	Rakus
Imajinasi	Prasangka	Adil	Dzalim

Cara memanfaatkan daya inteligensi akan menentukan kedudukan dan eksistensi seseorang. Ketika tidak lagi menggunakan akal sehat dan nalarnya, seseorang dianggap telah tergelincir dalam jurang kebodohan. Kebodohan adalah kekurangan setiap orang. Untuk mengubahnya, dibutuhkan sikap sabar dalam proses belajar sehingga kekurangan ini suatu saat menjadi sumber kekuatan hikmah (Turfe, 2007: 110).

Setiap orang dapat mengubah ketakutannya menjadi keberanian (daya marah), kemalasannya menjadi ketekunan (daya hasyrat), dan ketidakadilannya menjadi keadilan (daya imajinasi). Ketakutan dan kemalasan sangat kontradiktif

dengan keberanian dan ketekunan. Namun pada saat tertentu sikap berlebihan dalam hal yang terpuji malah akan menjadi makruh. Contohnya, sikap berani yang berlebihan sehingga berubah menjadi tindakan membabi buta yang tidak manusiawi. Karena itu, keberanian adalah sifat terpuji yang bersandar pada daya kendali jiwa. Sifat ini akan mengontrol tindakan yang melampaui batas kewajaran. Orang-orang yang gagal mengendalikan kemarahan berada dalam kekacauan jiwa. Mereka tidak memiliki kesabaran dalam mengontrol emosinya atau amarahnya yang eksplosif. Begitu juga orang-orang yang membutuhkan keberanian untuk menghadapi dan menguasai ketakutannya. Kesabaran membentuk sikap kerelaan dan penerimaan (Turfe, 2007: 111).

Turfe (2007: 128) berpendapat bahwa salah satu cara untuk meraih ketenangan jiwa adalah melakukan perbuatan yang mengarahkan pada pengembangan karakter pribadi yang Islami. Allah Swt. berfirman dalam Q.S. Thaha [20] ayat 130:

Artinya:

”Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang” (Q.S. Thaha [20]: 130).

Keburukan selalu mengintai dari segala arah dalam kehidupan ini. Seorang muslim mesti bersabar serta memohon petunjuk Allah agar mampu menghindari setiap keburukan. Terkait dengan pribadi yang Islami, Turfe (2007: 128) menyatakan:

”Pribadi Islami adalah pribadi yang memiliki kapabelitas sebagai insan beriman yang selalu melakukan koreksi dan evaluasi diri, serta menerima segala tanggung jawab sesuai nilai-nilai Islami”.

Oleh karena itu, tepat sekali jika karakter pribadi Muslim yang paling sempurna hanya terdapat dalam diri Nabi Muhammad Saw. Namun, demikian umat Islam diharapkan berupaya meniru karakter Nabi Muhammad Saw. sebagai teladan ideal.

Komitmen terhadap nilai-nilai Islami memperoleh pembedanya dalam pribadi yang menjalani kehidupan di dunia ini dengan akhlak Islami. Menurut Islam, tidak ada perbedaan akhlak secara teoritis dan praktis. Yang ada hanyalah konsep benar dan salah. Akhlak yang dimaksud mencakup beberapa keutamaan, antara lain iman, amal shaleh, kebenaran dan sabar. Melalui empat keutamaan ini, seseorang akan memperoleh kebahagiaan.

Selanjutnya, Turfe (2007: 130) mengemukakan bahwa struktur kepribadian dan akhlak Islami dimulai dari iman, sedangkan puncaknya adalah kesabaran. Kemudian kembali lagi ke iman sebagai penyempurna.

Struktur ini menyerupai kerangka ilmu pengetahuan atau metode ilmiah. Dimulai dari analisis yang menghasilkan kesimpulan, terciptalah sekumpulan teori, kemudian observasi kembali sehingga muncul teori baru. Struktur ini terdiri atas enam unsur; 1) fondasi diri, 2) ketenangan diri, 3) kesadaran diri, 4) pembentukan diri, 5) ketulusan diri, dan 6) pengenalan diri.

Turfe (2007: 133) juga menyatakan sabar sangat erat hubungannya dengan ketenangan. Disebutkan dalam al-Qur’an surat al-Fath [48] ayat 4:

...

Artinya:

”Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada) ...”. (Q.S. al-Fath [48]: 4).

Sesungguhnya Allah Swt. telah menganugerahkan ketentraman (*sakinah*) dalam diri manusia. Ketika hati tenang, anugerah *sakinah* itu menjadi fondasi dan sumber ketenangan. Ketenangan ini hanya dapat diperoleh dengan sifat kesabaran. Tanpa kesabaran rasa tenang itu akan menyusut, bahkan hilang. Sebaliknya, ketenangan dan ketentraman akan memperoleh makna dan nilai jika fondasinya sabar. Turfe (2007: 134) menyatakan:

”Rasa tenang akan memperoleh makna dan nilai yang sempurna bila disertai kesabaran”.

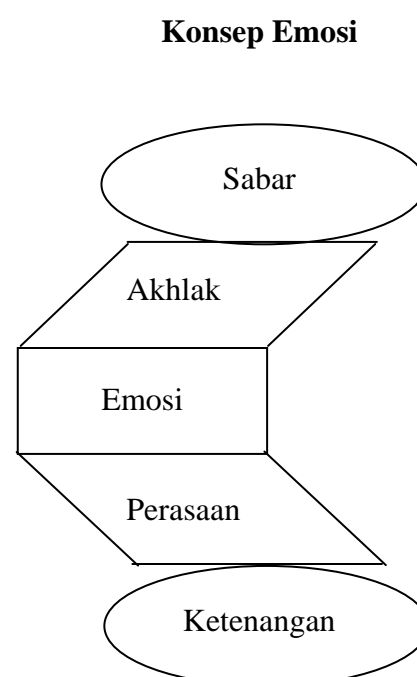
Ungkapan belasungkawa terhadap peristiwa menyedihkan yang dialami oleh orang lain tidak terlalu berpengaruh signifikan jika tidak dibarengi dengan kesabaran. Ungkapan: ”Ucapkan belasungkawa terhadap derita kehilangan yang menyedihkan”, tidak akan berkesan bagi orang yang tertimpa musibah secara mendadak sebelum ikut larut dalam kesedihannya. Orang yang mampu pada posisi ini adalah yang memiliki karakter sabar. Contoh lainnya; dalam hubungan suami isteri kesabaran akan diuji ketika suami atau isteri marah. Kesabaran amat diperlukan agar keduanya saling memahami. Dengan cara ini, pernikahan akan langgeng. Allah Swt akan meridhai pasangan yang dapat mengantisipasi perselisihan melalui kesabaran. (Turfe, 2007: 134-136).

Untuk menggambarkan ketenangan, dapat pula dicontohkan dari aktivitas ibu yang sedang menyusui anaknya. Pada saat itu, sebenarnya ia sedang mengekspresikan ketenangan bersama sang buah hati dengan penuh cinta,

kelembutan, dan kasih sayang. Pada saat bayinya sakit, si ibu terlihat cemas dan menangis sedih. Ketika bayinya sehat, si ibu merasa senang dan bahagia. Begitulah seorang ibu memerhatikan anak dengan sebaik-baiknya melalui kesabaran dan ketenangan.

Turfe (2007: 136-137) mengemukakan bahwa dengan kesabaran dapat dijadikan terapi meredam gelisah hati, dan untuk mengendalikan hawa nafsu. Kalau hati tenang, hawa nafsu dapat dikuasai, dengan sendirinya apa yang dimaksudkan dengan penyakit kejiwaan dapat dicegah, karena gelisah dan dorongan nafsu itulah akar permasalahan timbulnya penyakit kejiwaan.

Lepasnya kendali terhadap emosi merupakan masalah yang sulit dihindari. Cara terbaik untuk menghadapinya adalah selalu mengoreksi diri kembali secara internal maupun eksternal sambil dibarengi sikap sabar. Turfe (2007: 253) menggambarkan hubungan sabar, emosi, dan ketenangan dalam bagan berikut:



Emosi merupakan perasaan yang amat sulit dikendalikan dan sering mempengaruhi perilaku dan tindakan. Emosi juga melibatkan dinamika perasaan dalam jiwa. Jika dalam benak muncul kondisi emosional, ia akan memantul ke dalam kesadaran berupa perasaan-perasaan sedih, gembira, marah, hasud, takut, dan sebagainya (Turfe 2007: 136).

Tidak ada orang yang ingin terlibat dalam kesedihan dan ketakutan. Namun, kadang kala kehidupan ini bagaikan film di sebuah layar kaca yang dapat mengundang kesedihan dan ketakutan. Hati merupakan sumber perasaan-perasaan yang berbeda dalam diri manusia. Jika perasaan itu didukung oleh pemahaman yang rasional, ia akan menuntun meraih wawasan yang benar (Turfe, 2007: 137).

BAB IV

SABAR SEBAGAI TARAPI MEREDAM GELISAH HATI MENURUT TALLAL ALIE TURFE DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

4.1. Analisis terhadap Pemikiran Tallal Alie Turfe tentang Konsep Sabar

Manusia beserta ragam potensi yang dimilikinya terkadang memamerkan perilaku-prilaku yang tidak bijak. Perilaku tersebut di antara penyikapan terhadap masalah yang menghimpitnya. Banyak manusia yang menjadikan masalah dalam hidupnya sebagai alasan untuk tidak belajar dan berkarya.

Akibatnya justru terjerembab ke dalam lingkaran masalah tersebut, tanpa mampu untuk keluar. Liku-liku kehidupan yang seharusnya mengantarkan kepada kebahagiaan, malah membuat merana dan kecewa. Kondisi yang demikian memerlukan cara untuk mengatasinya. Salah satu cara yang tepat adalah dengan sikap sabar.

Sabar, seperti dikemukakan Tallal Alie Turfe (2007: 56) merupakan perisai dalam menghadapi pelbagai problematika yang melingkupi kehidupan manusia. Seringkali manusia merasa kesepihan ketika menghadapi persoalan. Ketika ada masalah menerpa, ada anggapan seolah-olah hanya dirinya yang mengalami. Tidak jarang menganggap setiap permasalahan yang menerpanya adalah musibah yang sangat dahsyat sehingga tidak sanggup menghadapinya.

Hal demikian menurut Turfe tidaklah tepat. Setiap masalah pada hekekatnya bisa diatasi. Problemnnya adalah pada pribadi yang sedang

bermasalah tersebut. Artinya, selama dia bersedia dan berusaha mencari tahu penyebab munculnya masalah, lantas melakukan pemilahan dan pemilihan, kemudian memutuskan apa yang harus dilakukan untuk keluar dari masalah tersebut, niscaya ia akan mampu mengatasi aneka ragam masalah yang menghampiri, bahkan yang sangat berat sekalipun. Proses pemilahan yang akhirnya mengambil keputusan itulah yang disebut sabar.

Kesabaran merupakan pelita di tengah gelap gulita yang berkepanjangan. Melaluinya, langkah jejak yang akan dilalui manusia akan menemukan muaranya dengan gamblang. Kesabaran mesti dimulai dengan keteguhan iman, pengendalian diri dan godaan dan hasrat dunia, dan ketabahan pada saat-saat sulit dan genting. Allah Swt. menguji iman manusia sampai mampu melewati ujian-Nya dengan penuh keikhlasan. Dengan langkah tersebut, manusia sebenarnya sedang melatih kepribadiannya yang selama ini acapkali dijejali egoisme dan individualistik (Turfe, 2007: 47).

Ketika manusia mampu melakukan filterisasi, gumpalan-gumpalan kecil kekuatan akan menyatu menjadi satu gumpalan besar. Pada titik inilah kesabaran menjadi mata air kehidupan dan sebagai *the view of life*. Manusia yang berusaha sampai kepada kesabaran, kehidupan akan senantiasa mengalami sinergi dengan alam dan bimbingan Allah Swt. Proses tersebut membimbing manusia menuju kediriannya yang sejati dan paripurna. Kemanusiaan manusia mewujudkan dalam usahanya melakukan transformasi diri terhadap alam, manusia dan Tuhannya, dan sabar merupakan pranata paling

canggih dalam transformasi tersebut. Kehidupan manusia memang kerap dijibuni pelbagai problematika dan tantangan-tantangan.

Namun demikian, bagi yang sabar telah memelihara jiwanya, semua itu ibarat bumbu-bumbu masakan yang siap diracik menjadi menu istimewa. Semakin banyak bumbu diolah dengan profesional dan proporsional, rasanya akan menenggelamkan penikmatnya dalam kebahagiaan. Hari kemarin, betapapun menyenangkan atau tragis, adalah masa lalu. Tidak dibenarkan tenggelam dalam romantisme masa lalu. Yang perlu dilakukan adalah menjadikan periode yang telah lewat tersebut sebagai spirit: agar di kemudian hari bisa lebih baik lagi. Titik tolak dalam mengapresiasi masa lalu merupakan indikasi bahwa seseorang telah mampu melakukan revolusi diri dan pola pikirnya.

Hal ini akan membuatnya bisa memetakan apa yang seharusnya dilakukan selanjutnya. Selama ini banyak orang merasa rendah diri dengan kelemahan-kelemahan yang dimilikinya. Padahal, apabila ia bersedia meluangkan waktu sejenak untuk melakukan permenungan diri, ia akan menemukan betapa dirinya memiliki banyak potensi yang siap diledakkan menjadi sebuah "keuntungan".

Turfe (2007: 56) dengan tegas menyatakan bahwa resep yang tepat untuk mengubah kelemahan menjadi kekuatan adalah sikap sabar. Sikap inilah yang menjadi fondasi daya pribadi dan kesehatan jiwa. Fondasi itu membuatnya mampu melakukan netralisasi masalah, sehingga semua yang ia temui dalam kehidupan ini akan selalu berimplikasi positif.

Kesabaran menurut Turfe, mampu mengembangkan daya intelegensia atau kecerdasan. Hal ini semakin menguatkan asumsi umum di masyarakat, bahwa semua orang sukses adalah mereka yang sabar dalam segi dan bidang apapun. Orang yang sukses tidak akan pernah menyerah pada setiap kendala. Sebaliknya, kendala dan tantangan tersebut dijadikan inspirasi dan motivasi untuk melakukan perubahan. Siapapun mereka, dapat dipastikan adalah termasuk orang-orang yang tahan banting (orang sabar).

Menjadikan sabar sebagai baju seperti yang dikemukakan Turfe (2007: 76) tidak akan pernah rugi. Justru kesabaran akan membimbing kepada ketenangan dan kebahagiaan. Sabar merupakan pintu menuju kepada kebahagiaan itu. Kebahagiaan sendiri mustahil diperoleh dengan melimpahnya harta ataupun tingginya jabatan. Kebahagiaan hanya bisa diperoleh jika hati tenang dan pikiran lapang. Melalui media sabar, kebahagiaan tersebut akan bisa direngkuh.

Kesabaran oleh Turfe (2007: 34) juga digambarkan ibarat kompas yang mengarahkan perjalanan seseorang pada jalan yang lurus. Tanpa sabar, bagaikan bahtera yang tersesat kehilangan arah dalam mempengaruhi samudra. Tanpa sabar, iman seseorang menjadi lemah dan pemahaman tauhidnya menjadi kacau. Hanya dengan sabarlah manusia mampu merealisasikan tujuan hidupnya. Yang sedang diuji dan dicoba Allah Swt., kesabaran akan menuntunnya untuk berkata *Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un* (kita semua datang dari Allah, dan kepada Allah pula, kita semua dikembalikan). Yang sedang berada dalam kebodohan (dalam bidang tertentu), kesabaran akan

menuntunnya untuk belajar dan terus belajar maksimal. Yang tersesat dalam kegelapan karena kemaksiatan entah karena ia sering berzina, atau mungkin ada yang gelap karena mencuri, korupsi dan merampok. Atau mungkin ada yang kegelapan karena sedang mabuk. Kalau saja mereka bertemu dengan kesabaran, dan menggunakan kesabaran tersebut sebagai pakaian, maka sabar akan menunjukkan mereka jalan hidayah.

Turfe (2007: 28) juga menyatakan hakikat sabar adalah ketika mampu mengendalikan diri untuk tidak berbuat keji dan dosa, ketika mampu menaati semua perintah Allah Swt., ketika mampu memegang teguh akidah Islam, dan ketika mampu tabah serta tidak mengeluh atas musibah dan keburukan apapun yang menimpanya.

Sangat mungkin manusia menghadapi saat-saat sulit, dan hanya sabarlah yang dapat membawa ke dalam ketentraman jiwa, mencegah kegelisahan untuk melalui berbagai kesulitan dan musibah itu. Jika bersabar, pada saat-saat sulit, dengan kekuasaan Allah Swt., akan turun cahaya ke dalam hati. Cahaya itu berupa ketenangan.

Seorang mukmin sejati tidak akan berhenti berusaha dan tidak akan pula berpangku tangan. Sebaliknya, ia akan menghadapi saat-saat sulit itu dengan menyerahkan dirinya kepada Allah Swt. secara total. Allah Swt. mengajarkan bahwa segala penderitaan yang dihadapi adalah sarana untuk menyempurnakan pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman. Kesempurnaan keyakinan atas pengetahuan juga diperoleh dari pengalaman.

Manusia dalam hidupnya berada di antara beberapa keterikatan; perintah yang wajib ditaati dan dilaksanakan, larangan yang wajib dijauhi, takdir yang ditetapkan atas dirinya, serta nikmat yang mewajibkan dirinya bersyukur. Jika manusia tidak terlepas dari ketentuan-ketentuan itu, maka kesabaran itu lazim atas dirinya (al-Jauziyyah, 2007: 101).

Mengapa manusia sangat membutuhkan kesabaran? Segala yang dijumpai manusia dalam hidup di dunia ini, tidak terlepas dari dua keadaan. *Pertama*, keadaan yang sejalan dengan kehendak hati dan hawa nafsu. *Kedua*, keadaan yang bertentangan dengan kehendak hati dan keinginan hawa nafsu.

Terhadap kedua keadaan ini, manusia dituntut untuk besabar. Keadaan yang sejalan dengan kehendak hati seperti halnya kewarasan, keselamatan, kedudukan, harta benda dan segala macam kesenangan hidup. Situasi demikian sangat membutuhkan jiwa sabar, berdasarkan pada pertimbangan-pertimbangan berikut: *Pertama*, manusia tidak dibenarkan untuk condong kepada kesenangan hidup dan tidak dibenarkan untuk besar kepala, tidak dibenarkan pula kesenangan hidup itu membuatnya angkuh. *Kedua*, tidak tamak dan berlebihan terhadap sesuatu, karena kesenangan itu bisa menjadi petaka. Siapa yang berlebihan dalam makan, minum, maka perbuatan-perbuatan itu akan berubah menjadi makruh, bahkan haram. Untuk kesehatan pun, kebanyakan makan dan minum tidak baik. *Ketiga*, bersabar menunaikan hak Allah Swt. atas nikmat-Nya itu dan tidak melalaikannya. Jika tidak, hal itu akan menjadi sebab bagi Allah Swt. untuk mengambilnya kembali. *Keempat*, sabar menahan diri dari membelanjakan harta demi hal-hal yang diharamkan dan tidak begitu saja

menuruti semua keinginan hawa nafsunya, karena hal itu akan menjurus pada perbuatan yang terlarang. Seandainya waspada, paling tidak ia hanya terjebak pada perbuatan yang makruh. Namun tidak akan ada yang mampu bersabar dalam keadaan suka, kecuali orang-orang yang teguh keyakinannya (al-Jauziyyah, 2007: 101-102).

Yang tidak kalah pentingnya bersabar terhadap keadaan yang bertentangan dengan kehendak hati dan keinginan hawa nafsu. Keadaan ini tidak bergantung pada pilihan manusia dan manusia tidak berdaya untuk menolaknya, yaitu berupa bencana yang tidak ada unsur campur tangan manusia di dalamnya seperti kematian orang yang dicintai/disayangi, musnahnya harta benda lantaran, sakit, dan sebagainya. Terhadap keadaan ini, kesabaran sangat penting. Dengan sabar, akan diperoleh pelajaran dan hikmah.

Nabi Muhammad Saw. menggambarkan sabar sebagai pelita kehidupan, seperti dalam sabdanya:

:

...

:

Artinya:

"Dari Abi Malik al-Haris bin Ashim al-Asy'ari ra. ia berkata: "Rasulullah Saw. bersabda: "Sabar itu adalah pelita ..." (HR. Muslim).

Mengapa Nabi Muhammad Saw. menggambarkan sabar itu sebagai pelita, karena kehidupan dunia ini penuh dengan kegelapan. Ujian, cobaan, atau bahkan bencana yang datang menimpa, sering membuat manusia berada dalam kegelapan. Rasa takut dan khawatir telah merasuki seluruh umat manusia. Oleh karena itu, tidaklah mengherankan adanya fenomena yang miskin takut kekurangan makanan; yang kaya takut dan khawatir hartanya akan

berkurang, atau hartanya akan dicuri; yang punya jabatan takut bergeser, karyawan takut di-PHK, pedagang takut rugi, dan sebagainya.

Kebodohan adalah kegelapan, kemaksitan dan kejahatan adalah kegelapan, apakah itu bernama mencuri, berzina, minum-minum keras, merampok, dll. Itulah sebabnya orang akan mudah mengatakan dunia hitam, dunia kegelapan. Semua ini sering membuat manusia gelap gulita. Akibatnya bisa stress dan kehilangan akal dan cara berfikir sehat, mengamuk bahkan hingga bunuh diri.

Pada saat yang demikian, hanya kesabaran yang akan menjadi cahaya dalam hidupnya. Hanya kesabaran yang akan menuntunnya keluar dari krisis yang sedang ia hadapi. Kesabaran merupakan pelita yang akan menuntunnya bertemu dengan rahmat dan kasih sayang Allah Swt.

Pemikiran Tallal Alie Turfe ini mempunyai kesesuaian dan keselarasan dengan pemikiran Ibn Qayyim al-Jauziyah dan sesuai dengan al-Qur'an dan hadits. Ibn Qayyim al-Jauziyah mengemukakan bahwa sabar adalah menahan jiwa untuk tidak berkeluh kesah, menahan lisan untuk tidak meratap, dan menahan anggota badan untuk tidak menampar pipi, merobek pakaian sendiri, dan sebagainya. Sabar juga merupakan sikap kejiwaan yang berupa keteguhan hati dengan terpatrinya sebuah harapan yang kuat untuk melaksanakan syari'at agama (melaksanakan perintah dan menjauhi segala larangan-Nya) dan kemampuan untuk menghadapi segala problem sehingga tertanam sifat istiqamah, tenang, dan optimis.

Dorongan untuk berlaku sabar bagi setiap muslim dijelaskan baik dalam al-Qur'an maupun hadits. Allah Swt. menganjurkan hamba-Nya agar memiliki sikap sabar, karena Allah Swt. sangat mencintai para hamba-hamba-Nya, bahkan melebihi cinta mereka terhadap diri sendiri (Yasin, 2008: 15-16).

Seorang muslim dianjurkan untuk bersikap sabar atas semua bala', ujian, maupun musibah. Sebab Allah Swt. mensyifatkan orang-orang sabar dengan berbagai keutamaan dalam al-Qur'an (Hasan al-Saqqaf, 2007: 46-47).

Allah Swt. berfirman dalam Q.S. al-Baqarah [2] ayat 155:

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”. (Q.S. al-Baqarah [2]: 155).

Sebagian ahli tafsir menyatakan bahwa yang dimaksud dengan sabar adalah bersabar atau konsisten dalam ketaatan kepada Allah Swt., tahan uji dalam menghadapi ujian dan cobaan, serta bersabar dari keinginan untuk melakukan maksiat.

Jika seseorang bersikap sabar, setidaknya ia akan memperoleh empat hikmat atau keberuntungan; *Pertama*, sabar akan menjadi penolong. Kesabaran bisa menjadi penolong yang akan menyelamatkan seseorang dari bahaya, baik bahaya dunia terlebih lagi bahaya akhirat. Ketika seseorang dapat berlaku sabar saat mengemudikan kendaraan misalnya, dengan tetap berhati-hati dan menaati rambu-rambu lalu lintas, maka ia akan selamat dari kecelakaan dan selamat

dari kejaran polisi. Orang lain pun akan selamat dari ulahnya kalau saja ia tidak sabar akibat terlalu cepat. Demikian juga untuk praktek dan aktivitas yang lain.

Kedua, sabar akan membawa keberuntungan. Setiap manusia normal pasti menginginkan keberuntungan. Seorang yang sedang berdagang misalnya, ia menginginkan dapat memperoleh laba yang banyak dari dagangannya. Seorang pelajar pasti menginginkan keberuntungan dengan kelulusan studinya. Para nelayan, petani, pegawai, guru, tukang ojek, bahkan para pengemis dan pengamen, pasti mendambakan keberuntungan. Allah Swt. memberikan konsep dan cara-cara memperoleh keberuntungan bagi siapa saja yang beriman. Tidak ada yang perlu diragukan dari janji Allah Swt. karena Allah tidak pernah dan tidak akan mengingkari janji-Nya.

Ketiga, dengan sabar akan mendapat tempat yang baik di akhirat. Kesudahan yang baik adalah kehidupan setelah dunia. Kehidupan ini secara umum ada dua kelompok; dunia dan akhirat. Disebut dunia sebab di alam dunia orang melewati dua alam, yaitu alam rahim dan alam dunia. Sedang kelompok akhirat, karena di sana ada alam kubur, alam mahsyar, alam surga/neraka.

Keempat, mendatangkan keuntungan yang besar. Pedagang yang beruntung, itu biasa. Tetapi kalau pedagang yang beruntung besar, merupakan keistimewaan tersendiri. Inilah yang dinyatakan Allah Swt. dalam al-Qur'an bahwa keuntungan yang besar akan dapat diraih oleh hamba-hamba-Nya yang sabar. Sabar dalam menjalankan perintah Allah Swt. meskipun dalam keadaan kesulitan. Tetap kokoh dalam menjauhi segala yang dilarang oleh Allah dan Rasul-Nya, serta tahan uji terhadap segala cobaan (Yasin, 2008: 53-56).

Dengan demikian, tepatlah kiranya jika sabar seperti dikemukakan Turfe merupakan kunci segalanya bagi kesuksesan manusia. Dengan sabar, manusia akan selalu optimis dalam menajalani hidup dan tidak akan kehilangan orientasi hidup.

4.2. Analisis terhadap Pemikiran Tallal Alie Turfe tentang Sabar sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental

Manusia sebagai hamba Allah Swt., pada mulanya diciptakan dalam keadaan suci (*fitrah*) dari noda dan dosa. Setelah lama hidup dan berinteraksi dengan sesama makhluk dan lingkungan, sadar atau tidak sadar manusia telah banyak melakukan kesalahan sehingga mengakibatkan timbulnya dosa, baik dosa besar maupun dosa kecil.

Allah Swt. telah memberikan perangkat akal dan nafsu kepada manusia agar digunakan dengan sebaik-baiknya. Meskipun demikian, tidak jarang akal manusia dikendalikan oleh nafsunya, sehingga timbullah dosa yang pada akhirnya keluar dari fitrahnya yang suci itu.

Gejolak nafsu yang meledak-ledak, keinginan dan hasrat kuat memang sering meluap-luap mengalahkan kesabaran. Gejolak nafsu dan keinginan orang untuk cepat kaya, kalau tidak dilandasi dengan sikap sabar, orang sering menempuh "jalan pintas", entah berupa korupsi, mencuri, menipu, berjudi, dan perbuatan menyimpang lainnya. Bila ini yang ditempuh, ia akan kerap mendapat masalah. Sebab, endingnya sering mengantarkan pelakunya kepada

kehancuran misalnya dipenjara, dipecat dari pekerjaan, dan mendapat cela sosial. Bahkan jika ia mati belum sempat bertaubat, akan mendapat siksa di akhirat.

Dengan perbuatan-perbuatan dosa, manusia dapat terganggu kesehatan mentalnya. Beberapa perbuatan, seperti berdusta, menipu, dengki, iri, hasut, korupsi, kolusi, membunuh, menindas dan sebagainya, sebenarnya bertentangan dengan hati nurani pelakunya. Setiap perbuatan yang dilakukan bertentangan dengan hati nurani, pasti akan menimbulkan konflik batin.

Konflik batin merupakan konflik dalam diri manusia sendiri. Apabila konflik tersebut berkepanjangan dalam diri seseorang, maka lama kelamaan akan timbul berbagai bentuk gangguan kejiwaan, seperti stres, dan gelisah hati.

Berbagai gangguan mental tersebut bahkan dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan fisik/tubuh. Sehingga akan terjadi gangguan pada organ-organ tubuh dalam berbagai bentuk keluhan si penderita, seperti darah rendah, lever, eksim, dan sebagainya. Semua keluhan itu tergolong dalam penyakit psikosomatis (penyakit jasmani akibat gangguan kejiwaan). Keluhan itu tidak akan sembuh selama ketidakseimbangan jiwanya belum dipulihkan (Rangkuti, 2001: 219).

Mental yang sehat ialah keadaan jiwa seseorang yang membuatnya mampu memecahkan problema-problema hidup yang dihadapinya dan terhindarnya dari gangguan kejiwaan yang berdasarkan keimanan dan ketaqwaan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Zakiah Daradjat (2001: 4) menyebutkan bahwa kesehatan mental adalah terhidarnya orang dari

gajala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).

Oleh karena itu, orang yang memiliki mental yang sehat memiliki ciri-ciri: 1) bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan. 2) mampu secara luwes menyiapkan diri dan menciptakan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan. 3) mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan. 4) beriman dan bertakwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari (Bastaman, 1995: 134).

Banyak cara yang ditawarkan oleh agama untuk menyucikan jiwa, di antaranya sikap sabar. Seperti dikemukakan Turfe (2007: 28-29) merupakan salah satu sifat Allah Swt. yang menuntun seseorang untuk merealisasikan tujuan hidup. Hakikat sabar adalah ketika seseorang mampu mengendalikan diri untuk tidak berbuat keji dan dosa, ketika mampu menaati semua perintah Allah Swt., dan ketika mampu tabah serta tidak mengeluh atas musibah dan keburukan apapun yang menimpanya.

Sabar juga sebagai perilaku (*khuluq*) jiwa yang mulia yang dapat menahan diri dari perbuatan yang tidak baik. Sabar adalah kekuatan jiwa yang dapat mendatangkan kesalehan bagi dirinya dan kelurusan perbuatannya. Seseorang dalam menjalani hidup membutuhkan resep tepat untuk mengubah sikap yang kurang dan yang berlebih-lebihan. Sikap ini muncul karena tidak mampu mengendalikan daya yang tersimpan di dalam dirinya, yaitu; inteligensi,

marah, hasrat, dan imajinasi. Resep yang tepat untuk mengubah kelemahan menjadi kekuatan adalah sabar. Sikap inilah yang menjadi fondasi dan sumber daya pribadi dan kesehatan jiwa (Turfe, 2007: 109). Oleh karena itu, sabar dapat dijadikan obat mujarab untuk terapi meredam gelisah hati.

Gelisah hati terlahir akibat tidak adanya keseimbangan antara harapan dari hati, pikiran dan kenyataan. Adanya permasalahan hidup manusia muncul kepermukaan lebih disebabkan oleh hanya semata-mata dipersepsikan pada logika berpikir yang sempit. Itulah sebabnya mengapa kebanyakan manusia mendefinisikan masalah berupa kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang terjadi.

Seharusnya dalam hidup seorang mukmin segala yang terjadi dalam kehidupan ini diposisikan semata-mata kehendak-Nya. Bukan mengandalkan hanya pada persepsi akal manusia. Sebab kadang kala akal terselimuti oleh tumpukkan kotoran-kotoran hawa nafsu manusia itu sendiri.

Allah Swt dalam QS. Taghaabun [64]: 11, mengingatkan bahwa; *"Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang, kecuali dengan izin Allah. Dan barangsiapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya"*.

Ketidakaan atau tenggelamnya kesadaran pola pikir seperti itu akan melahirkan kegelisahan hidup manusia. Bagi manusia model demikian tidak menyadari sepenuhnya akan sunnatullah kehidupan manusia yang selalu dihadapkan pada sejumlah besar tantangan.

Tantangan pada hakikatnya bukan untuk dihindari melainkan justru untuk dijalani. Hidup itu sendiri adalah tantangan. Mengapa mesti menghindar? Di sinilah kadang-kadang lupa pada kesejatan diri. Di mana pun dan kapan pun manusia hidup, masalah dan tantangan akan selalu datang menjemput. Hidup adalah inheren sekaligus identik dengan masalah dari tantangan itu sendiri. Kalau manusia menghadapinya dengan hati tegar dan ikhlas, semua masalah itu akan sirna. Ketika tertelkung dengan masalah, sesungguhnya bukan masalah itu sendiri sebagai masalah. Yang menjadi masalah adalah cara manusia itu sendiri yang salah dalam menghadapi masalah. (Maman Manhuri; 1997: 16).

Bagi sebagian orang kegelisahan hati itu muncul didasari oleh perilaku yang belum sampai ke tingkat yakin akan sangat dekatnya pertolongan Allah Swt. Artinya segala persoalan dan kesulitan yang ada dan menyimpannya sekecil apapun justru seringkali membuahkan rasa cemas dan gudah gulana yang membuat gelisah hatinya.

Kondisi hati yang gelisah akan berdampak pada persepsi menyikapi hari demi hari hidupnya dengan aneka keluh kesah, amarah, dan perilaku yang serba salah. Lebih jauh kondisi ini menyebabkan hidup terasa sumpek, mumet, rumit, dan membuat sakit kepala. Kesannya, segala yang tersaji terasa semakin membebani hati dan pikirannya.

Keberadaan masalah dalam hidup adalah sesuatu yang wajar. Namun demikian, manakala tidak tepat dalam menghadapi dan memposisikan masalah tersebut, inilah sebenarnya yang menjadi awal munculnya penyakit gelisah hati.

Adanya gelisah hati dalam hidup, bila tidak hati-hati akan menjadi jalan yang terbentang untuk terjerumus ke jurang maksiat. Bukannya terhindar atau melupakan segala petaka gelisah hati, justru malah menambah berat beban langkah hidupnya. Inilah buah dari salah sikap dan perilaku dalam memaknai masalah kegelisahan hati. Untuk itu, sedini mungkin belajar untuk meredam setiap masalah yang dapat memunculkan gelisah hati. Inilah kunci awal untuk mencapai ketentraman hidup.

Dengan demikian, dalam hidup manusia sangat diperlukan adanya perilaku meredam gelisah hati. Pentingnya meredam gelisah hati ini, tidak lain didasarkan pada kenyataan bahwa perasaan cemas, gelisah, keluh kesah, dan amarah jelas tidak akan mengubah apa pun, malahan justru akan menyengsarakan hati dalam jurang kegelisahan berikutnya. lebih parah lagi, ia hanya akan membuat dirinya semakin jauh dari pertolongan Allah Swt.

Salah satu terapi meredam gelisah hati itu adalah dengan sabar. Sabar seperti dikemukakan Turfe (2007: 43), apabila diaplikasikan dalam perilaku keseharian, dapat menjadi upaya preventif dalam meredam gelisah hati. Belum lagi dilihat bahwa sabar sebagai bentuk pengabdian dan cara mendekati diri kepada Allah Swt. Dengan mendekati diri kepada Allah, maka akan merasakan ketenangan batin, tidak gelisah, dan selalu optimis. Jika terdapat hikmah dan faedah sabar untuk kematangan jiwa serta meningkatkan, hal itu sama sekali tidak menggantikan kedudukan sabar yang sangat penting setelah iman, yang hikmahnya bersifat ruhaniah.

Bersabar apabila direnungkan akan banyak sekali ditemukan hikmah dan manfaat psikologis. Misalnya bagi mereka yang senang berfikir mendalam dan merenungkan kehidupan ini mengandung falsafah hidup yang luhur dan mantap. Bagi mereka yang senang mawas diri dan menjaga diri dalam pergaulan sosial, akan menemukan dalam sabar prinsip-prinsip hidup yang sangat berguna. Sedangkan bagi mereka yang ingin melakukan ibadah secara intensif, ketika bersabar kehidmatan ibadah itu akan dapat dihayati.

Sabar seperti dikemukakan Turfe akan memberi pengaruh positif kepada rasa (emosi), cipta (rasio), karsa (*will*), karya (*performance*), bahkan kepada ruh manusia, apabila dilakukan dengan penuh kesadaran. Jika digali lebih dalam akan ditemukan lebih banyak lagi hikmah psikologis dari sabar itu.

Sabar merupakan obat dari segala macam penyakit ruhani. Sifat yang berlawanan dengan sabar antara lain adalah sifat berkeluh kesah saat datangnya musibah. Bahkan Nabi Muhammad Saw. mengingatkan dengan sabdanya; *Sifat paling buruk dalam diri seseorang adalah sifat kikir dan berkeluh kesah dan sifat pengecut yang merampas hati.*

Orang yang berkeluh kesah adalah orang yang jika ia merasa lapar, ia mempertontonkan pada orang kalau idirinya butuh makan. Jika ia kesakitan, ia akan bergegas mengadu dan memperlihatkan deritanya pada orang lain. Jika ia merasa tertindas, ia akan membesar-besarkan apa yang menimpa dirinya dan memperlihatkan dirinya amat terhina, dan secepatnya mengaku mendapatkan perlakuan seperti itu. Ini semua merupakan perangai jiwa yang rendah dan hina (al-Jauziyyah, 2007: 396).

Penyebab utama seseorang berzina karena dia tidak mau bersabar menunggu waktu setelah menikah, ketika hubungan suami isteri halal baginya. Hal yang sama terjadi pada seseorang yang kecanduan narkoba. Mengapa dia bisa terjerumus seperti itu? Karena dia tidak mampu bersabar menghadapi musibah. Atau dia tidak mampu bersabar melalui waktu luangnya.

Nafsu merupakan kendaraan seseorang yang bisa mengantarnya ke surga atau ke neraka. Jika seseorang tidak menggunakan rem itu dan membiarkannya tidak terkendali, maka nafsu itu akan bebas pergi ke mana saja sesuai kemauannya. Remnya itu adalah sabar.

Sabar jika dilakukan dengan tulus ikhlas, pengaruhnya kepada peningkatan kualitas mental baik sebagai individu maupun anggota masyarakat serta individu sebagai hamba Allah Swt., sangat banyak. Sungguh banyak orang yang rajin beribadah namun masih suka melakukan berbagai perbuatan tercela. Ini artinya faktor pengendalian diri dalam dirinya belum berfungsi. Dirinya masih terus berlumur dosa, dan ini akan terus merongrong dari dalam setiap saat. Rongrongan itu akan menimbulkan ketidakstabilan mentalnya sehingga bisa menimbulkan kesemasan dan kegelisahan hati.

Sabar mencakup keseluruhan jasmani dan ruhani. Seluruh anggota tubuh bersabar. Sabar di hati dimaksudkan agar hati terhindar dari berbagai bentuk maksiat bathin, yang sering bersarang di dalam hati atau kalbu manusia. Maksiat bathin ini akan menyebabkan hati jadi kotor dan keras. Maksiat bathin itulah yang dimaksudkan dengan penyakit mental. Rasa sombong, takabur, dengki, khianat, suka memuji diri, suka mengumpat dan membicarakan aib

orang lain, egois, kejam, cinta dunia, ria atau tidak ikhlas, suka menindas, semua itu termasuk penyakit mental atau maksiat bathin. Akar penyebab timbulnya penyakit mental ini adalah dorongan nafsu yang tidak terkendali.

Menurut Sigmund Freud (1984: 8-9), seorang pakar psikoanalisa mengatakan bahwa gangguan kejiwaan terjadi karena penumpukan berbagai dorongan nafsu yang ditekan ke bagian tidak sadar daripada jiwa manusia, yang pada satu saat bisa meledak dalam berbagai bentuk gangguan kejiwaan seperti stres, kecemasan berlebihan, depresi, selalu curiga, takut tidak beres dan sebagainya. Dorongan nafsu tadi ditekan karena tidak dapat disalurkan secara wajar. Demikian seterusnya dari waktu ke waktu, penekanan itu berlangsung tanpa disadari, sampai akhirnya karena sudah terlalu banyak, lalu meledak.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa seandainya dorongan nafsu tersebut dapat disalurkan secara wajar, maka tidak akan terjadi gangguan kejiwaan. Namun pengertian wajar di sini masih dipertanyakan, karena teori ini berasal dari Barat. Konsep Islam melihat sesuatu itu dikatakan wajar, apabila sesuai dengan norma-norma Islam. Kawin sebelum nikah, menurut konsep Barat itu wajar, namun Islam mengatakan itu haram dan dosa besar.

Begitu besarnya hikmah sabar yang dapat dijadikan terapi meredam gelisah hati akan mengefek pada pengendalian hawa nafsu. Kalau hawa nafsu sudah dikendalikan dengan sendirinya apa yang dimaksudkan dengan gangguan kejiwaan itu dapat dicegah, karena dorongan nafsu itulah akar

permasalahan timbulnya penyakit mental tersebut. Artinya, dengan bersabar dapat menormalisir kesehatan mental seseorang.

Dengan sabar pula seseorang akan menerima apa yang telah Allah berikan. Orang yang sabar terhadap apapun yang diberikan jiwanya akan tenang. Hatinya tidak menuntut untuk mencapai sesuatu yang tidak ditakdirkan baginya dan tidak melirik kepada orang yang berada di atasnya.

Ketenangan bathin (*muthmainnah al-qalb*) selalu menghiasi orang-orang yang selalu sabar. Ekspresi dan perbuatan lahirnya senantiasa terkendali. Maka yang nampak dari luar adalah pribadi yang benar-benar tenang, mantap dan penuh wibawa. Rasulullah menasehati agar dalam menjalani hidup jangan tergesa-gesa, sebab sikap itulah yang menyebabkan kegelisahan selalu datang. Orang yang sabar selain memiliki ketenangan juga memiliki pendirian yang kuat. Ia sadar akan segala kelemahan yang ada padanya dan bersandar hanya kepada Allah semata.

Dengan demikian, dapat ditegaskan lagi bahwa sabar dapat dijadikan terapi meredam gelisah hati. Berpijak dari sini pula bahwa sabar memiliki implikasi terhadap kesehatan mental. Sabar juga dapat dijadikan sebagai materi dakwah dengan metode bimbingan konseling Islam.

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Setelah membahas secara menyeluruh dalam bab demi bab pemikiran Tallal Alie Terfe tentang sabar sebagai terapi meredam gelisah hati implikasinya terhadap kesehatan mental, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut ini.

5.1.1. Menurut Turfe sabar diambil dari salah satu sifat Allah Swt. *al-shabr*.

Dengan sifat sabar manusia mampu merealisasikan tujuan hidupnya. Tanpa sifat sabar bagaikan pengembara yang dahaga, yang berjalan di atas padang pasir untuk mencari air tanpa menyadari bahwa air itu terpendam di bawah kakinya. Sabar ibarat kompas yang mengarahkan perjalanan seseorang pada jalan yang lurus. Tanpa sabar bagaikan bahtera yang tersesat kehilangan arah dalam mengarungi samudra. Hakikat sabar adalah ketika mampu mengendalikan diri untuk tidak berbuat keji dan dosa, menaati semua perintah Allah Swt., memegang teguh akidah Islam, tabah serta tidak mengeluh atas musibah dan keburukan yang menimpa. Sabar merupakan kunci segalanya bagi kesuksesan manusia. Dengan sabar, manusia akan selalu optimis dalam menajalani hidup dan tidak akan kehilangan orientasi hidup.

5.1.2. Sabar dapat dijadikan terapi meredam gelisah hati. Bersabar akan mengefek pada pengendalian nafsu. Kalau hawa nafsu sudah dikendalikan gangguan kejiwaan dapat dicegah, karena dorongan nafsu itulah akar

permasalahan timbulnya penyakit mental. Artinya, dengan bersabar dapat menormalisir kesehatan mental seseorang. Berpijak dari sinilah dapat disimpulkan bahwa sabar berimplikasi terhadap kesehatan mental. Sabar juga dapat dijadikan sebagai materi dakwah dengan metode bimbingan konseling Islam.

5.2. Saran-saran

Setelah penulis melakukan penelitian tentang “Pemikiran Tallal Alie Turfe tentang Sabar sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati; Implikasinya terhadap Kesehatan Mental”, penulis perlu memberikan saran-saran sebagai berikut:

- 5.2.1. Kepada para pemikir dan peneliti bimbingan konseling Islam; perlu melakukan penggalian, penelitian dan pengembangan terhadap pandangan Tallal Alie Turfe tentang sabar sebagai salah satu upaya pembentukan mental yang sehat sesuai dengan ajaran Islam khususnya untuk meredam gelisah hati.
- 5.2.2. Kepada praktisi bimbingan konseling Islam perlu memperhatikan *out put* bimbingan yang telah dilakukan selama ini; efektif atau tidak, dan tidak segan-segan mengambil metode yang ditawarkan ajaran Islam seperti sabar sebagai salah satu metode bimbingan mental.
- 5.2.3. Para mahasiswa dakwah, agar mengkaji gagasan-gagasan yang ditawarkan oleh para pemikir Islam, dilakukan pengembangan-pengembangan agar menjadi teori yang relevan dan sesuai kebutuhan terutama yang berkaitan dengan bimbingan mental.

5.3. Penutup

Berkat petunjuk dan pertolongan Swt. penulisan skripsi ini dapat selesai. Mudah-mudahan bermanfaat khususnya bagi penulis, dan bagi para praktisi bimbingan konseling Islam dapat dijadikan informasi bahwa Islam sangat kaya dengan metode bimbingan konseling. Tidak lupa kritik dan saran dari pembaca penulis harapkan agar skripsi ini lebih sempurna..

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Amrullah, 1983. *Dakwah Islam dan Perubahan Sosial*, Yogyakarta: Primaduta.
- Al-Atsari, Abu Abdillah bin Luqman, 2007. *Keajaiban Sabar, Meraih Tingkat Kesbaran Tiada Batas*, Bogor: Media Tarbiyah.
- Al-Dzaky, M. Hamdani Bakran, 2001. *Psikoterapi dan Konseling Islam*. Surabaya: Fajar Pustaka Baru.
- Al-Jauziyyah, Ibn al-Qayim, t.th. *'Uddatu al-Shabirin wa Dzakhirin al-Syakirin*, Beirut: Daar al-Ummah.
- Al-Jauziyyah, Ibn al-Qayim, t.th., 2007. *Indahnya Sabar; Bekal Sabar Agar Tidak Pernah Habis*, Penerjemah A.M. Halim. Jakarta: Maghfirah Putra.
- Al-Saqqaf, al-Allamah Hadi bin Hasan, 2007. *Jangan Asal Sabar; Agar Kesabaran Tidak Sia-sia dan Berbuah Pahala*, Bandung: Pustaka Hidayah.
- Aziz, Mohammad Ali, 2004. *Ilmu Dakwah*, Jakarta: Prenada Media.
- Bastaman, Hanna Djumhanna, 1995. *Integritas Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Byrne, David. 1966. *An Introduction to Personality*. New Jersey : A Englewood Dift.
- Daradjat, Zakiah, 1982. *Pendidikan Agama dan Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- _____, 1984. *Kesehatan Mental dan Peranannya dalam Pendidikan Agama dan Pengajaran*. Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah.
- _____, 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Darminto, Purwa, 1999. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Faqih, Aunur Rahim, 2002. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta: UII Press.
- Freud, Sigmund, 1984. *Memperkenalkan Psikoanalisa*, Terj. K. Bertens, Jakarta: PT. Gramedia.
- Hazin, Nur Khalif, dan A.R. Elhan, 1998. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Karya Ilmu.

- Hawari, Dadang, 1997. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan*, Yogyakarta: Dana Bhakti Primayasa.
- Hurlock, E.B. 1990. *Psikologi Perkembangan, Suatu Rentang Kehidupan*, Terj. Istiwidayanti dan Soedjarwo, Jakarta: Erlangga.
- [Http://www.al-islam.or.id/brev/0114a.1.html](http://www.al-islam.or.id/brev/0114a.1.html) Januari 2009).
- Irawan, Prasetya, 1999. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jaelani, AF., 2000. *Penyucian Jiwa (Tazkiyah al-Nafs) dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Amzah.
- Jumiati, 2003. *Pemikiran al-Ghazali tentang Syukur, Kufur dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental*. (Tidak Dipublikasikan. Skripsi, IAIN Walisongo).
- Kartono, Kartini, dan Jenny Andani, 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju.
- _____, *Psikologi Wanita; Wanita Sebagai Ibu, dan Nenek*, Jilid 2, Bandung: Mandar Maju.
- Khalid, Amru Muhammad, 2002. *Al-Shabr wa al-Dzawq (Akhlaq al-Mu'min)*, Kairo: Areej.
- Morgan, H. G. 1991. *Segi Praktis Psikiatri*, Terj. Hartanto, Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Moleong, Lexy J., 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mubarok, Ahmad, 2000. *Jiwa dan al-Qur'an*, Jakarta: Paramadina.
- Muhadjir, Noeng, 1996. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Munawir, Ahmad Warson, 1984. *Kamus al-Munawir Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Pondok Pesantren al-Munawir Krapyak.
- Musnamar, Tohari, 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Pres.
- Najati, Usman, *al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka, 1985.
- Nata, Abuddin, 1998. *Metodologi Studi Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nawawi, Hadari, 1997. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: UGM University.

- Nuhriawangsa, 1999. *Keadaan Kecemasan dan Depresi pada Emesis Gravidarum di RSUP Dr. Sardjito dan RB. Trisnowati Yogyakarta*, dalam *Majalah Jiwa, Thorax*. XXI, No. 3.
- Prayitno, dan Erman Amti, 1999. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, Diah, 2001. *Konsepsi al-Qur'an tentang Sabar dan Implikasinya terhadap Pencegahan Penyakit Mental*. (Tidak Dipublikasikan. Skripsi, IAIN Walisongo).
- Rangkuti, Amiruddin, 2001. "Puasa dan Kesehatan", dalam Syahrin Harahap (Penyunting), *Nasihat Para Ulama Hikmah Puasa; Berpuasalah Agar Hidup Dibimbing Nurani Menuju-Nya*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Rismayanti, Triyah, 2004. *Pemikiran al-Ghazali tentang Zuhud dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental*. (Tidak Dipublikasikan. Skripsi, IAIN Walisongo).
- Shihab, M. Quraish, 2000. *Menyingkap Tabir Ilahi, Asmaul Husna dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati.
- Subandi, 2000. *Hubungan Antara Tingkat Religiusitas dengan Kecemasan pada Remaja*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Sudarto, 1997. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Jakarta: Rajawali Press.
- Syukir, Asmuni, 1983. *Dasar-dasar Dakwah Islam*, Surabaya: Al-Ikhlash.
- Tim Penyelenggara Penerjemah al-Qur'an, 1428 H. *al-Qur'an dan Terjemahnya*. Madinah: Mujamma' al-Malik Fahd li Thiba'at al-Mushaf al-Syarif.
- Turfe, Tallal Alie, 2007. *Mukjizat Sabar; Terapi Meredam Gelisah Hati*, Penerjemah Asef Syaifullah. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Umar, A., 2000. "Laporan Penelitian Individu tentang Epistimologi Kesehatan Islami Relevansinya dalam Kehidupan Modern", Semarang: IAIN Walisongo.
- Winarsih, 2007. *Pemikiran Ibn Qayyim al-Jauziyah tentang Sabar dan Syukur dalam Menghadapi Problematika Hidup (Analisis terhadap Materi Dakwah dengan Pendekatan Konseling Islam)*. (Tidak Dipublikasikan. Skripsi, IAIN Walisongo).
- Yakub, Hamzah, 1998. *Publistik Islam dan Teknik Dakwah*, Bandung: CV. Diponegoro.
- Yasin, Ahmad Hadi, 2008. *Dahsyatnya Sabar*, Jakarta: Kultum Media.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Ernawati
TTL : Kendal, 16 Agustus 1984
Alamat : Perum Jatisari Indah Blok E I No 8 Rt 07 Rw 07, Jatisari, Mijen,
Semarang.

JENJANG PENDIDIKAN

1. SD Negeri Purwosari I lulus tahun 1996
2. SMP N 2 Patebon Kendal, lulus tahun 1999
3. SMU Islam Wonosobo lulus tahun 2002
4. Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang lulus tahun 2009.