

**KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZALI DAN
RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan Gelar Sarjana Strata Satu
(S1) Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi**



Oleh:

MELIYANTLAIDA

NIM: 1704046076

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2021

DEKLARASI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang pernah ditulis orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi satupun pikiran-pikiran orang lain, kecuali berisi informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan.

Semarang, 29 April 2021

Deklarator



Meliyanti Aida

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Meliyanti Aida

NIM : 1704046076

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

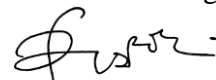
Judul : **KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZALI DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL**

Dengan ini telah saya setuju untuk dapat diujikan ke Sidang Ujian Munaqasyah. Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 29 April 2021

Dosen Pembimbing



Royanulloh, S. Psi. M.Psi. T.

NIP 19881219 201801 1001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor: : B.1553a/Un.10.2/D1/ DA.04.09.e/07/2021

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : **MELIYANTI AIDA**
NIM : 1704046076
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : **KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZALI DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **15 Juni 2021** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

NAMA	JABATAN
1. Fitriyati, S.Psi., M.Si.	Ketua Sidang
2. Ulin Ni'am Masruri, M.A.	Sekretaris Sidang
3. Dr. Hj. Arikhah, M.Ag.	Penguji I
4. Bahroon Ansori, M.Ag.	Penguji II
5. Royanulloh, M.Psi.T.	Pembimbing

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 16 Juli 2021

an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



MOTTO

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا
بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

“Demi masa. Sungguh manusia benar-benar dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran.”. (QS. Al-Ashr:1-3)

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

PEDOMAN transliterasi Arab-latin ini berdasarkan SKB Menteri Agama serta Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987 dengan beberapa adaptasi.

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab itu dan Transliterasinya dengan huruf Latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha

د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We

هـ	Ha	H	Ha
ء	hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

كتب dibaca kataba

فعل dibaca fa'ala

ذكر dibaca žukira

b. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf. Vokal rangkap bahasa arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

كيف dibaca kaifa

هول dibaca haula

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, contoh:

قَالَ dibaca qāla

قِيلَ dibaca qīla

يَقُولُ dibaca yaqūlu

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah *t*, contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ dibaca rauḍatul aṭfāl

b. Ta marbutah mati

Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah *h*, contoh:

طَلْحَةَ dibaca ṭalḥah

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (*h*), contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ dibaca rauḍah al- aṭfāl

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu, contoh:

رَبَّنَا dibaca rabbanā

نَزَّل dibaca nazzala

الْبِرِّ dibaca al-Birr

6. Kata sandang

Transliterasi kata sandang dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

a. Kata sandang diikuti huruf *syamsiah*

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf *l* diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu., contoh:

الرَّجُل dibaca ar-rajulu

b. Kata sandang diikuti huruf *qamariah*

Kata sandang yang diikuti huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya, contoh:

القلم dibaca al-qalamu

Baik diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif, contoh:

تأخذون dibaca ta'khuzūna

شيئاً dibaca syai'un

إنّ dibaca inna

8. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya, contoh:

ولله على الناس حج البيت dibaca walillāhi 'alan nāsi ḥajju al-baiti

من استطاع إليه سبيلاً dibaca manistaṭā'a ilaihi sabīlā

9. Penulisan huruf kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya, contoh:

وما محمد إلا رسول dibaca wa mā Muḥammadun illā rasūl

ولقد راه بالافق المبين dibaca wa laqad ra‘āhu bi al-ufuq al-mubīni

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan, contoh:

نصر من الله وفتح قَرِيب dibaca nasrun minallāhi wa fathun qarīb

لله الأمر جَمِيعاً dibaca lillāhil amru jami‘an

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrohmanirrahim

Segala puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan kasih sayang-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “***Konsep Sabar dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental***”. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad saw yang telah menjadi guru yang agung bagi seluruh umat manusia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan dari beberapa pihak. Dimulai dari pengajuan judul sampai terselesaikannya karya ini oleh penulis. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
3. Fitriyati, S.Psi.M.Psi. selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, sekaligus Wali Dosen Penulis. Bapak Ulin Ni'am Masruri, MA. selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Royanullah, S.Psi, M.Psi. T. selaku pembimbing yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian mengarahkan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Para dosen pengajar Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang sudah memberikan ilmu-ilmunya.
6. Orangtua penulis tercinta, Bapak Jamali dan Ibu Sarniti yang senantiasa memberi dukungan moral, materi, motivasi, serta selalu

mendoakan untuk keberhasilan penulis hingga selesainya skripsi dan studi S1.

7. Kedua kakak laki-laki penulis Muhammad Fian Nova dan Mohammad Beni Alim yang selalu memberikan dukungan dan menjadi motivasi demi terselesaikannya skripsi ini.
8. Kedua sahabat penulis Faoziyah Ilmi dan Hanif Eka Putriana yang telah mensupport, membantu, dan memotivasi selama mengerjakan skripsi ini demi terselesaikannya skripsi ini.
9. Kedua sahabat penulis selama menjalani perkuliahan Dela Alfianita dan Zairotus Salikah yang telah memotivasi selama mengerjakan skripsi ini.
10. Kepada semua pihak yang membantu, mendukung, dan memberikan semangat sehingga skripsi ini terselesaikan, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Atas jasa-jasa mereka, penulis hanya bisa memohon do'a semoga amal ibadah mereka mendapat balasan yang sesuai dari Allah Swt. Akhirnya penulis berdoa semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membaca terutama bagi civitas akademik UIN Walisongo Semarang.

Semarang, April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN DEKLARASI.....	ii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN TRANSLITERASI	v
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	xiii
HALAMAN DAFTAR ISI.....	xv
HALAMAN ABSTRAK.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	10
D. Tinjauan Pustaka	10
E. Metode Penelitian.....	14
F. Sistematika Penulisan	18
BAB II.....	18
LANDASAN TEORI.....	19

A. SABAR	19
1. Pengertian Sabar	19
2. Macam-Macam Sabar	27
3. Keistimewaan Sabar	29
B. KESEHATAN MENTAL	32
1. Konsep Sehat dan Sakit.....	32
2. Pengertian Kesehatan Mental	34
3. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental	36
4. Fungsi Kesehatan Mental Bagi Kehidupan Manusia	50
5. Manfaat Kesehatan Mental.....	51
6. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	52
BAB III.....	57
DESKRIPSI DAN ANALISIS	57
A. Profil Imam Al-Ghazali dan Karyanya	57
1. Profil Imam Al-Ghazali	57
2. Karya-Karya Imam Al-Ghazali	62
B. Sabar Perspektif Al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumiddin.....	66
1. Hakikat dan makna sabar	66
2. Macam-macam Sabar	69
3. Tingkatan Sabar	70
C. Deskripsi Konsep Imam Al-Ghazali tentang Sabar	72
D. Analisis Konsep Sabar Imam Al-Ghazali dalam Perspektif Relevansinya dengan Kesehatan Mental	78

BAB IV	90
PENUTUP	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	92
RIWAYAT HIDUP	97

ABSTRAK

Dalam Islam, Sabar yaitu upaya mengendalikan diri yang bertujuan dalam mengamalkan perilaku yang positif. Sabar adalah pondasi bagi terwujudnya akhlak mulia. Bersabar ketika mengalami kesulitan, kekecewaan, penderitaan, tantangan, dan cobaan ialah mentalitas Islam. Dalam mengaplikasikan sifat sabar di kehidupan sehari-hari dibutuhkan latihan agar mampu bersabar saat Allah memberikan cobaan dalam hidup. Dengan begitu konsep sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali perlu untuk dikaji, diteliti, dianalisis dan kemudian direlevansikan dengan kesehatan mental.

Masalah dalam penelitian tersebut dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan: 1) Bagaimana konsep sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali, 2) Bagaimana relevansinya konsep sabar dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dengan Kesehatan Mental. Jenis penelitian tersebut menggunakan kepustakaan (*library research*), kemudian teknik analisis data yang dilakukan ialah menggunakan analisis isi (*content analysis*).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali Sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali merupakan suatu keadaan individu yang mampu mengendalikan hawa nafsunya agar terhindar segala perbuatan yang menyimpang dengan ketentuan atau nilai dalam agama. Sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali sangat relevan dengan kesehatan mental bahwa Sabar menjadi salah satu upaya untuk mereduksi tekanan jiwa yang dapat memicu ketidakseimbangan mental. Karena sifat sabar memberi sikap optimis pada diri individu sehingga muncul perasaan positif, seperti rasa bahagia, senang, puas, tenang, sukses, merasa dicintai dan merasa aman. Maka dari itu sabar penting sekali untuk dilatih. Melalui sabar, keberhasilan dalam menciptakan kesehatan mental akan terwujud, sehingga kehidupan manusia kembali sehat secara jasmani dan rohani.

Kata Kunci : *Konsep, Sabar, Imam Al-Ghazali, Kesehatan mental*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental adalah suatu keadaan mental yang sehat dan mempunyai motivasi dalam menjalani kehidupan secara bermakna dan berkualitas baik dalam kehidupan individu, keluarga, lingkungan kerja, maupun kehidupan lainnya.¹ Seperti halnya dengan kesehatan fisik, kesehatan mental merupakan elemen penting untuk setiap kehidupan individu. Zakiah Darajat menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan pengetahuan dan tindakan yang diarahkan dalam pengembangan dan pemanfaatan potensi, bakat, dan karakter yang dimiliki secara optimal. Sehingga individu akan memperoleh kebahagiaan dan tercegah dari berbagai gangguan dan penyakit jiwa.²

Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan mental adalah individu yang dapat merealisasikan kemampuannya dalam mengatasi stres dengan baik, bekerja dengan produktif, dan berpengaruh positif terhadap masyarakat sekitar.³ Dari definisi tersebut individu yang bermental sehat salah satu aspeknya yaitu menggambarkan perilaku produktif dan dapat berbaur dengan masyarakat. Sikap hidupnya sesuai ketentuan norma yang berlaku dalam masyarakat, sehingga mewujudkan relasi antar masyarakat yang baik. Individu yang mental sehat akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam setiap keadaan.⁴

¹ Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2018), h.25-28.

² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2016), h.12

³ Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), h.11.

⁴ M. Wildan Yuliansyah, S.Psi., *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, (Surakarta: PT. Borobudur Inspira Nusantara, 2016), h.22

Selain itu Imam Al-Ghazali menjelaskan mengenai kesehatan mental yaitu kesehatan jiwa dilihat sebagai model yang terdiri dari kekokohan aqidah, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak yang mulia, terbinanya adab yang baik dalam hubungan sosial, dan tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat. Menurut Al-Ghazali, kesehatan jiwa seharusnya dibina sejak kecil. Manusia lahir dalam keadaan fitrah yang suci dan beriman, lingkungan memengaruhi manusia sedemikian rupa. Dengan merawat fitrah, pertumbuhan dan perkembangan manusia berjalan dengan baik, tanpa gangguan kesehatan jiwa.⁵

Kesehatan mental memiliki peranan penting sama halnya dengan kesehatan fisik. Maka dari itu, manusia perlu memperhatikan kesehatan mental. Namun, hingga saat ini masih kurang kesadaran masyarakat Indonesia terkait kesehatan mental. Kurangnya kesadaran ini dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap individu yang mengalami ketidakseimbangan mental, yaitu stigma negatif pada individu yang mengalami gangguan mental. Adanya stigma tersebut menjadikan individu yang mempunyai ketidakseimbangan mental seringkali malu ketika datang ke psikolog atau psikiater, karena takut dilabeli “orang gila” oleh orang lain.⁶ Hal ini terjadi di Indonesia karena beberapa permasalahan. Pertama, kurangnya informasi dan edukasi masyarakat mengenai kesehatan mental. Sebagian masyarakat terutama di pedesaan masih banyak memilih ke dukun.

Kedua, minimnya pelayanan sumber daya manusia, seperti psikiater. Di Indonesia kini terdapat kurang lebih sekitar 1.000 dokter psikiater (jiwa) yang terbagi di kota-kota besar. Namun jumlah tersebut masih minim sekali, mengingat

⁵ Aliah B. Purwakania Hasan, “Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam”, Universitas Al-Azhar Indonesia, dalam Vol 2, No 1, 2017, h.12

⁶ Tri Apriyani (2020), “Kesadaran Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental di Indonesia”, di akses pada 7 Januari 2021 laman: <https://yoursay.suara.com/news/2020/11/28/140346/kesadaran-masyarakat-terhadap-kesehatan-mental-di-indonesia>

banyaknya kasus penderita gangguan kejiwaan semakin bertambah hingga saat ini.⁷ Itu pun sebagian besar terkonsentrasi di Jakarta dan kota besar. Sebagian kabupaten masih belum mempunyai psikiater yang cukup memadai. Ditambah minimnya Rumah Sakit Jiwa milik Pemerintah yang bisa dijangkau secara ekonomi oleh masyarakat pedesaan.

Ketiga, mahalnya biaya ke dokter dan membeli obat. Umumnya rumah sakit, khususnya swasta mematok biaya yang cukup mahal untuk rawat inap dan sulit diakses oleh masyarakat yang berpenghasilan rendah. Keempat, adanya perasaan malu dan aib. Sebagian masyarakat merasa malu jika terdapat anggota keluarganya mengalami gangguan jiwa. Mereka lebih memilih menyembunyikan pasien di rumah dengan cara dipasung atau dikurung.⁸

Seiring kehidupan yang senantiasa berkembang pesat, proses kehidupan manusia akan selalu terbentur terhadap permasalahan ketidakseimbangan mental. Penyebabnya adalah kebutuhan manusia yang tidak terbatas. Kebutuhan manusia manusia yang tak pernah habis bertumbukan pada kenyataan hidup dan masyarakat yang menyebabkan stres atau tekanan. Gejala-gejala yang terjadi akibat stres antara lain kebingungan, kemurungan, ketidaktertamanan, kejahatan, dan berbagai persoalan sosial lainnya. Adanya ketidakseimbangan mental sehingga banyak ditemukan kasus-kasus kejiwaan di masyarakat.⁹

Ditambah lagi terjadinya era disrupsi pada revolusi industri 4.0 disamping mempunyai nilai positif, namun terdapat pula nilai negatifnya. Nilai positif dari era tersebut ialah tersedianya akses informasi yang cepat, adanya perkembangan teknologi dan informasi. Di sisi lain era tersebut memberikan pengaruh negatif bagi

⁷ Arie Nugraha (2020), Jumlah Psikiater di Indonesia Masih Kurang, di akses pada 5 Januari 2021, laman: <https://www.liputan6.com/health/read/4150824/jumlah-psikiater-di-indonesia-masih-kurang>

⁸ Julianto Simanjuntak, *Membangun Kesehatan Mental Keluarga dan Masa Depan Anak*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2012), h.9-11,

⁹ *Ibid*, h.18.

masyarakat dengan munculnya sikap dan perilaku individualistis, hedonisme, konsumtif, kecemasan, depresi, stress, tingginya angka pengangguran, hingga bunuh diri, serta gangguan kesehatan mental lainnya.¹⁰

Di dunia sekitar 15-20 % remaja dan anak-anak mempunyai kelainan mental dengan presentase populasi penduduk di bawah umur 19 tahun, memiliki tingkat kesehatan mental yang paling buruk. Sebagian besar negara dengan penghasilan rendah dan menengah hanya mempunyai satu psikiater anak untuk 1 sampai 4 juta orang. Sekitar 900.000 orang melakukan tindakan bunuh diri tiap tahunnya dengan presentase umur 15 sampai 44 tahun. Hal tersebut terjadi di negara dengan penduduk berpenghasilan rendah dan menengah.¹¹

Sampai saat ini masih mengalami kesenjangan penanganan mengenai problem kesehatan jiwa yaitu fasilitas sumber daya layanan kesehatan jiwa masih belum memadai dengan optimal. Ditambah pemasangan menjadi salah satu kesenjangan penanganan yang besar terhadap gangguan mental. Kesenjangan penanganan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: keadaan geografis yang tidak mudah untuk diakses, rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental, stigma negatif masyarakat yang terus berkembang mengenai kesehatan mental, layanan kesehatan mental yang belum memadai, serta faktor ekonomi, sosial, dan budaya.¹²

Melihat keberagaman permasalahan kesehatan mental di Indonesia untuk itu layanan sosialisasi mengenai kesehatan mental akan berpengaruh positif dalam mengedukasi masyarakat tentang kesehatan mental supaya stigma yang ada di masyarakat dapat diminimalisir dan penderita gangguan mental mendapatkan layanan dalam penanganan yang tepat. Konsep penanganan kesehatan mental di

¹⁰ Linur Ficca Agustina, "Urgensi Kesehatan Mental Pada Era Revolusi Industri 4.0", Jurnal Liwa 'ul Dakwah Vol. IX No.2 Juli-Desember 2019, h. 48.

¹¹ *Ibid*, h.23.

¹² *Ibid*, h 83.

Indonesia bertujuan untuk merealisasikan kesehatan mental yang sehat bagi setiap individu, keluarga dan masyarakat. Dan dalam proses penanganannya melalui model pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang dilakukan secara komprehensif, terintegrasi, dan kontinu oleh pemerintah dan masyarakat.

Upaya promotif dalam penanganan kesehatan mental ini bertujuan dalam meminimalisir stigma negatif, diskriminasi, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mental masyarakat, serta meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mental. Selanjutnya upaya preventif kesehatan mental memiliki tujuan untuk mencegah timbulnya problem kejiwaan, mencegah dan meminimalisir terjadinya gangguan kejiwaan pada masyarakat, dan mencegah timbulnya problem psikis dan sosial yang terjadi di lingkup keluarga, lembaga, dan masyarakat.

Selanjutnya dapat dilakukan dengan upaya kuratif yaitu pemberian layanan kesehatan terhadap OODG. Kemudian upaya kuratif dilakukan dengan memberikan pelayanan kesehatan bagi ODGJ yang meliputi proses diagnosa dan perawatan yang tepat agar ODGJ dapat menjalankan kehidupannya dengan baik dalam lingkungan keluarga, institusi dan masyarakat. Upaya kuratif bertujuan untuk menyembuhkan, memulihkan, dan meminimalisir gangguan serta gejala penyakit. Fasilitas pelayanan kesehatan jiwa dapat dilakukan untuk penatalaksanaan kondisi kejiwaan ODGJ. Selanjutnya, peningkatan fungsi sosial dan pekerjaan, serta memberikan bekal kemampuan positif untuk bisa mandiri saat berada di tengah masyarakat adalah tujuan dari upaya rehabilitasi. Tetap kreatif dan produktif meskipun dalam batasan minimal menjadi upaya yang penting dalam proses rehabilitasi. Keberadaan upaya rehabilitasi dengan model penanganan melalui terapi dan pendekatan religi telah berkembang di kalangan masyarakat¹³

¹³ Dumilah Ayuningtyas, dkk, *Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya*, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Maret 2018,9 (1) : 1-10

Salah satu terapi penanganan gangguan jiwa yang dilakukan pada orang yang mengalami gangguan jiwa adalah menggunakan psikoterapi.

Keberagaman problem kejiwaan pada masyarakat, meliputi depresi, stres berat, gangguan cemas, dan lainnya psikoterapi menjadi salah satu metode dalam menangani gangguan jiwa. Penanganan tersebut dapat diterapkan secara individu maupun kelompok. Upaya penanganan gangguan emosional, masalah perilaku atau masalah psikologis yang dialami oleh pasien merupakan tujuan dari psikoterapi. Melalui psikoterapi, psikolog atau psikiater, mereka akan membimbing dan melatih pasien belajar mengenai kondisi pikiran, perasaan dan perasaan yang menjadi keluhan serta membantu pasien untuk mewujudkan perilaku positif terhadap masalah yang berkembang.¹⁴

Dalam kaitannya dengan pendekatan agama upaya penanganan yang dapat dilakukan melalui konseling islami, yang bertujuan sebagai proses penyembuhan dan pemulihan agar individu mampu mewujudkan kesadaran dan komitmennya dalam beragama sebagai makhluk Allah yang bertanggungjawab dalam meningkatkan kesejahteraan hidup, baik secara fisik maupun psikis. Konseling Islam tersebut sebagai proses motivasi individu untuk memiliki kesadaran kembali ke agama. Dengan demikian kesehatan mental akan tetap optimal, karena dengan adanya aspek agama tersebut dapat memberikan kontribusi positif terhadap sikap, pola pikir, dan dalam mengambil keputusan. Selain terapi konseling islami ada pula model penanganan melalui terapi dzikir, doa, sholat, dan lain sebagainya.¹⁵

Dalam membentuk pribadi yang sehat, masyarakat diharapkan untuk melatih dan membiasakan diri ke arah sikap hidup yang positif, sehingga terbentuk pribadi yang sehat. Orang yang mempunyai kebiasaan hidup demikian akan lebih mudah dalam menghadapi tuntutan diri dan lingkungannya serta memiliki sikap yang

¹⁴ Yustinus Semium, OFM, *Kesehatan Mental 3*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), h.338.

¹⁵ *Ibid*, h.214.

positif terhadap kehidupan yang dijalani. Selain sikap positif, spiritualitas memegang peranan penting. Spiritualitas menekankan proses penyehatan jiwa dengan menfokuskan pada aspek-aspek internal manusia, sehingga dapat memahami dan menilai diri sendiri dalam menjaga kesehatan mental. Adanya spiritualitas dalam upaya pencegahan dan pemulihan kesehatan mental akan terwujud keseimbangan mental yang lebih sehat.¹⁶

Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Rifqi Rosyad pada tahun 2016 mengenai pengaruh agama terhadap kesehatan mental. Dalam penelitian tersebut disimpulkan bahwa peranan agama sangat penting dalam membentuk manusia yang sehat mental, sekaligus dapat menyembuhkan individu yang mengalami gangguan mental. Pengalaman keagamaan dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi manusia dari gejala-gejala sakit jiwa. Semakin dekat individu dengan Tuhan dan banyak ibadahnya, maka semakin tenteramlah jiwanya, dan mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh individu dari agama akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketenteraman batin.¹⁷

Zakiah Daradjat (dalam Syamsu Yusuf:2018) juga menjelaskan bahwa peranan agama menjadi salah satu terapi (penyembuhan) bagi individu yang mengalami gangguan jiwa. Agama menjadi pengamalan dalam memproteksi diri agar terhindar dari gangguan jiwa di kehidupan sehari-hari. Karena dengan kedekatan seorang individu kepada Allah maka jiwanya akan semakin tenteram. Sehingga mampu dalam menghadapi kekecewaan dan kesulitan dan hidup. Demikian juga sebaliknya, semakin jauh individu jauh dengan Allah , akan semakin sulit dalam memperoleh ketenteraman rohani.¹⁸

¹⁶ *Ibid*, h.19.

¹⁷ Rifqi Roysad, Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jurnal Syifa al-Qulub, vol, 1 No. 1, Juli, 2016, h.25

¹⁸ *Ibid*, h.162.

Islam sangat mendorong umatnya agar senantiasa menghiasi diri dengan sifat sabar, karena sabar memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan keistiqamahan individu saat mengalami kesulitan, membina keteguhan jiwa ketika sedang dihadapi berbagai persoalan dan ujian kehidupan, serta mengkokohkan kepribadian. Setiap permasalahan selalu ada jalan keluarnya apabila selalu diiringi kesabaran, karena dengan kasabaran akan memberikan ketenangan di dalam hati dan memberi keyakinan yang kuat bahwa setiap permasalahan dapat diselesaikan, serta di setiap permasalahan akan ada hikmah yang membawa kebahagiaan.¹⁹ Kesabaran membutuhkan ketabahan dalam menghadapi ujian yang harus diterima dengan lapang dada.²⁰ Walaupun banyak problem yang telah terjadi, maka senantiasa selalu menerimanya dengan penuh kesabaran dan selalu berperilaku positif. Sabar ialah salah satu kekuatan jiwa.²¹

Dalam pandangan Imam Al-Ghazali sabar adalah usaha untuk meninggalkan tindakan-tindakan yang penuh dengan keinginan hawa nafsu oleh suatu keadaan atau kondisi.²² Sabar merupakan maqam yang terdapat dalam tasawuf, dan orang yang menempuh jalan menuju Allah melalui sabar akan memperoleh kedudukan yang mulia dihadapan Allah Swt. Dan maqam tersebut dapat tersusun atas: “*Ma’rifat* (pengetahuan), *hal ahwal* (keadaan jiwa) dan amal perbuatan. *Ma’rifat* ialah dasar atau pokok, dan menimbulkan *hal ahwal* (keadaan hati), dan implementasi dari *ahwal* yakni amal (perbuatan).²³

¹⁹ Ernadewita, dkk, “Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental”, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, dalam Kajian dan Pengembangan Umat Vol. 3 No. 1 Tahun 2019, h.51-52.

²⁰ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), h.5.

²¹ Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Sabar Perisai Seorang Mukmin*, Terj. Fadli (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), h.21.

²² Abu Hamid Muhammad Al Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Terj. Moh. Zuhri, dkk, (Jakarta: CV.Faizan, 1982), h.275.

²³ Al-Ghazali, *Ihya’ Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama, Jilid VIII*, terj. Ibnu Ibrahim Ba’adillah, (Jakarta: Republika, 2019), h.9.

Ma'rifat tersebut diibaratkan sama halnya pohon yakni sebagai pondasi, dan hal ahwal sebagai dahan dari pohon tersebut, serta amal diibaratkan sebagai buahnya. Adanya amal tersebut mendorong individu dalam memerangi hawa nafsu supaya dikendalikan dengan baik.²⁴ Untuk itu Imam Al-Ghazali menyebutkan dalam mengendalikan hawa nafsu di sebut “penggerak agama” dan tuntutan hawa nafsu disebut “penggerak hawa nafsu”. Apabila penggerak agama kuat sehingga dapat mengendalikan penggerak hawa nafsu, maka termasuk orang-orang yang bersabar. Namun apabila penggerak agama melemah, sehingga mudah untuk dikendalikan oleh hawa nafsu, maka termasuk orang-orang yang menentang perintah Allah dan golongan pengikut setan.²⁵

Sabar menurut Imam Al-Ghazali di atas sangat berkaitan dengan kesehatan mental. Tujuan dari konsep sabar Imam Al-Ghazali adalah agar terbentuknya perilaku yang baik, memberikan ketenangan dalam diri individu, menanamkan sifat dan akhlak yang baik dengan meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt., sehingga akan membawa kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Dengan sabar pula individu dapat menunjukkan kualitas manusia yang mampu mengendalikan nafsu serta amarahnya. Sehingga individu yang sabar kondisi jiwanya akan lebih tenang.

Dalam hubungannya dengan kesehatan mental, kesabaran akan membantu setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Salah satunya senantiasa selalu berperilaku positif dan berdampak baik terhadap kesehatan mental. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis ingin mengetahui bagaimana konsep sabar Imam Al-Ghazali jika dilihat dari sudut pandang kesehatan mental lebih mendalam

²⁴ Indrawati Noor Kamila,dkk, *Relevansi Tujuan Pendidikan Islam dengan Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumuddin*, Jurnal Tarbiyah al-Aulad Volume 1, No.2 2016, h. 68.

²⁵ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama, Jilid VIII*, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, h.11

dengan mengangkat judul ”**Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental**”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali?
2. Bagaimana relevansi konsep sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali dengan kesehatan mental?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian
 - a. Untuk mengetahui konsep sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali.
 - b. Untuk mengetahui relevansi konsep sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali dengan kesehatan mental.
2. Manfaat Penelitian
 - a. Secara teoritis, penelitian ini bisa dijadikan sebagai referensi tambahan, perbandingan, dan masukan lebih lanjut khususnya untuk mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, tentang konsep sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali dan relevansinya dengan kesehatan mental.
 - b. Secara praktis, dapat menambah pengetahuan tentang konsep sabar dan kesehatan mental supaya dapat diaplikasikan dalam berperilaku sehari-hari, dan penelitian ini diharapkan bisa menambah khazanah keilmuan dalam hal kesehatan mental yang bertujuan dalam upaya memperbaiki dan memulihkan gangguan jiwa yang tidak stabil dengan cara sabar.

D. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah literatur berupa tulisan yang terdapat dalam berbagai buku, skripsi, dan jurnal yang di dalamnya menjelaskan topik yang akan dikaji sehingga dapat memudahkan peneliti dalam menjabarkan ide-ide, kritik, dan pendapat dalam penelitian yang sudah dilakukan. Tinjauan pustaka

tersebut memiliki peranan penting guna menganalisis dalam penulisan agar adanya pembaharuan dari penulisan sebelumnya.²⁶

Berikut ini beberapa contoh penelitian yang telah dilakukan dan mengkaji kaitannya konsep sabar dengan kesehatan mental, antara lain sebagai berikut:

1. Skripsi oleh Yulia Agustin (160402054) Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Ar-Raniry Darussalam-Banda Aceh tahun 2020 dengan judul: *“Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali Ditinjau Dari Perspektif Konseling Islam”*. Dalam penelitian ini hampir memiliki suatu kesamaan yang dikaji penulis, akan tetapi terdapat perbedaan dalam penelitian ini. Di penelitian ini, penulis sebelumnya melakukan penelitian mengenai konsep sabar Imam Al-Ghazali yang fokusnya ditinjau dalam perspektif konseling Islam. Sedangkan penulis akan mengkaji konsep sabar dari seorang tokoh yakni Imam Al-Ghazali yang kemudian dikaitkan dengan kesehatan mental. Di dalam karya ini penulis menguraikan bahwa sabar menurut Imam Al-Ghazali yang ditinjau dalam konseling Islam memiliki hubungan yang sangat erat karena sabar menurut Imam Al-Ghazali dan konseling Islam ini memiliki tujuan yang sama yaitu agar terbentuknya perilaku yang baik, meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah dengan cara menanamkan sifat dan akhlak yang terpuji.
2. Skripsi oleh Hanik Munadifah, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2019 yang berjudul *“Urgensi Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam Perspektif Zakiah Daradjat”*. Di dalam penelitian tersebut, penulis menjelaskan beberapa elemen penting mengenai kesehatan mental oleh tokoh Zakiah Daradjat. Dalam pemikiran tokoh tersebut, penulis membahas mengenai kesehatan mental, pendidikan Islam, dan

²⁶ J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010), h.104.

bagaimana urgensi kesehatan mental tersebut dilihat dari aspek pendidikan Islam. Metode kualitatif dan jenis penelitian library research digunakan penulis dan karya tersebut. Di mana penulis berupaya mengumpulkan data dari buku, jurnal, skripsi, dan lainnya untuk diteliti lebih kompleks. Pendekatan historis digunakan sebagai analisis penulis dalam karya ini yang arahnya mengenai pemikiran Zakiah Daradjat yang ditinjau dari riwayat hidup, latar belakang pendidikan, karir, keluarga, dan kondisi sosial dari tokoh. Di penelitian ini, Zakiah Daradjat menjaskan kesehatan mental yakni keselarasan antara fungsi jiwa, memiliki kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang terjadi, melakukan perbuatan positif, mempunyai kemampuan diri dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, memiliki tujuan dan makna hidup yang berlandaskan pada keimanan dan ketakwaan kepada Allah, sehingga individu akan memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat. Karena keimanan adalah pondasi dalam kesehatan mental sehingga menjadi tonggak keberhasilan dalam pendidikan Islam.

3. Skripsi oleh Vega Febriani Sawitri, Institut Agama Islam Negeri Salatiga tahun 2019 yang berjudul, *Konsep Sabar Dalam Menuntut Ilmu Pada Kitab Diwan Al-Imam Asy-Syafi'i*. Tujuan dalam penelitian tersebut, untuk mengetahui konsep sabar dalam menuntut ilmu yang terdapat di kitab *Diwan Al-Imam Asy-Syafi'i*. Jenis penelitian kepustakaan (*library research*) jenis yang digunakan oleh penulis. Metode dokumentasi yang digunakan dalam proses pengumpulan data. Analisis isi (*content analysis*) yang digunakan penulis dalam proses menganalisis data yang sudah dikumpulkan. Relevansi konsep sabar dalam menuntut ilmu pada kitab *Diwan Al-Imam Asy-Syafi'i* di era modern, penulis menganalisis dalam menuntut ilmu penting sekali dalam menanamkan sifat sabar sejak dini yang berupaya dalam membentuk pribadi yang islami dan memiliki akhlak mulia.

4. Skripsi oleh Chotimatul Muzaro'ah dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, 2018 dengan judul: "*Konsep Sabar Dalam Menangani Anak Tunagrahita (Studi Terhadap Pemahaman Guru Di KB-TK Assakinah Inklusi Wirosari)*". Dalam penelitian ini kunci pokok yang seorang guru dalam mendidik anak khususnya anak tunagrahita salah satunya yakni melatih kesabaran. Karena dalam mendidik anak tunagrahita memiliki perbedaan dengan anak normal pada umumnya. Di sini seorang guru harus sabar dalam mendidik anak, yang mana anak tunagrahita mempunyai kecenderungan sulit memahami perintah, mudah marah, mudah lupa, dan lainnya. Hasil dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsep sabar dalam menangani anak tunagrahita di KB-TK Assakinah Inklusi Wonosari yaitu menerima anak tunagrahita dengan cara memberikan perhatian dan toleransi pada anak tersebut yang diimplementasikan dengan cara sabar atas segala perlakuan yang ditimbulkan, memberikan kasih sayang dengan sepenuhnya, dan menerima dengan apa adanya.
5. Jurnal dari Ernadewita dan Rosdialena, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Vol.3 No.1 Tahun 2019, yang berjudul "Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental". Sabar dalam penelitian ini lebih menitikberatkan pada konsep sabar sebagai terapi dalam rangka mewujudkan mental yang sehat. Jenis penelitian ini adalah kajian kepustakaan (*library research*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan perilaku sabar dalam menjalankan kehidupan akan melahirkan pribadi yang bermental sehat. Pribadi yang bermental sehat akan tergambar dalam sikap dan tindakannya dalam kehidupan sehari-hari, seperti mampu mengendalikan diri dengan baik, menerima kenyataan hidup, berpikir tenang, tidak mudah putus asa, dan mampu mengendalikan emosi.

Berdasarkan beberapa referensi tersebut, dalam penelitian-penelitian di atas kiranya penulis belum menemukan penelitian yang membahas tentang *Konsep Sabar dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan tinjauan kualitatif. Tinjauan kualitatif merupakan penelitian yang berdasarkan pada data kualitatif. Data kualitatif tersebut ialah data yang hanya berisikan kalimat atau pertanyaan-pertanyaan sehingga tidak berbentuk angka atau hitungan.²⁷

Dilihat dari tempat pelaksanaan penelitian kualitatif terdapat tiga jenis penelitian, diantaranya yaitu studi kepustakaan (*library research*), penelitian lapangan (*field research*), dan penelitian laboratorium (*laboratory research*). Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian perpustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan (*library research*) merupakan suatu penelitian yang menggunakan berbagai karya tulis, seperti buku-buku, skripsi, tesis, jurnal, dan lainnya sebagai bahan dalam penelitian.²⁸

2. Sumber Data

Sumber data adalah sumber yang digunakan dalam mengumpulkan data yang akan digunakan dalam proses penelitian. Salah satu faktor penting dalam menentukan metode penulisan data terletak pada sumber data. Sumber data tersebut terdapat macam-macamnya yaitu, masyarakat,

²⁷ Suliyanto, *Metode Penelitian Bisnis untuk Skripsi, Tesei, & Disertasi*, (Yogyakarta : Andi Offset), 2018, h.19

²⁸ *Ibid*, h.15

instansi, perpustakaan, dan lainnya.²⁹ Sumber data ini ialah suatu gambaran , keterangan, fakta, atau rekaman. Kemudian penjelasan dari data yang akan memperoleh suatu opini atau pendapat akan menghasilkan pendapat atau opini.³⁰ Dalam penelitian tersebut sumber data tersusun dua sumber yakni:

a. Sumber Data Primer

Data primer merupakan suatu data yang didapatkan langsung dari subjek penelitian. Tujuan dalam pengumpulan data primer yakni untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian.³¹ Sumber data primer inilah yang akan menjadi acuan utama penelitian yaitu konsep pemikiran Imam Al-Ghazali tentang sabar. Adapun buku yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini berjudul “**Ihya’ ‘Ulumuddin**” Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama” karya Imam Al-Ghazali. Diterjemahkan dari *Ihya’Ulumiddin*, karya Al-Imam al-Ghazali, *Dar al-Hadits*, 2004 M/ 1425 H. Penerjemah Ibnu Ibrahim Ba’adillah.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pelengkap atau pendukung. Data tersebut dijadikan penunjang dalam melengkapi analisis yang akan dilakukan sehingga menjadi lebih detail dan akurat.³² Sumber sekunder penelitian ini berasal dari jurnal, karya ilmiah, buku, dan artikel. Buku-buku tersebut berjudul Keajaiban Sabar dan Syukur karya Tim Panca Aksara, Kesehatan Mental 1,2 dan 3 karya Yustinus Semium, Kesehatan

²⁹ Etta Mamang Sangadji dan Sopiah, *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dalam Penelitian*, (Yogyakarta: CV. Andi, 2010), h.169.

³⁰ Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media,2012), h.145.

³¹ Wahyu Purhantara, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*, (Yogyakarta: Graha Ilmu,2010), h.79.

³² Hadari Nawawi, *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada Pers, 1995), h.80.

Mental Perspektif Psikologis dan Agama karya Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N, Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan karya Moeljono Notoesoedirdjo dan Latipun, Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam karya Tristiadi Ardi Ardani, M.Si.Dkk., Kesehatan Mental karya Dr. Zakiah Daradjat, dan lainnya.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif didapatkan melalui berbagai teknik, yakni: wawancara, pengamatan, dokumen, dan triangulasi (gabungan).³³ Dalam memperoleh data, teknik yang digunakan penulis yakni dokumentasi. Dokumentasi menjadi salah satu dalam proses pengumpulan data yaitu dengan menggunakan catatan peristiwa yang sudah lampau. Dokumentasi tersebut terdapat jenisnya yaitu, dalam bentuk tulisan, karya-karya, dan gambar.³⁴

Dalam penelitian ini, langkah yang dilakukan penulis dalam mengumpulkan data yakni penulis menetapkan topik permasalahan untuk diteliti, langkah selanjutnya adalah mencari informasi yang relevan dengan masalah yang teliti, kemudian mengkaji teori dasar yang relevan dengan masalah yang akan diteliti, setelah itu memperdalam pengetahuan penulis mengenai pada bidang yang akan diteliti, dan mengkaji hasil-hasil penelitian terdahulu yang ada kaitannya dengan penelitian yang akan dilakukan. Sehingga penulis memperoleh informasi atau data sebanyak-banyaknya dari kepustakaan yang berhubungan dalam penelitian. Sumber-sumber kepustakaan tersebut dapat diperoleh dari: buku, jurnal, hasil-hasil

³³ J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia,2010), h.111.

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2011), h. 240.

penelitian sebelumnya (skripsi, jurnal, dan artikel), dan sumber lainnya yang sesuai (misalnya internet).

4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah penguraian atas data hingga menghasilkan kesimpulan. Metode deskripsi dan analisis isi (*content analysis*) menjadi teknik dalam penelitian tersebut. Tujuan dari teknik analisis tersebut ialah untuk memahami prinsip-prinsip dari suatu konsep dalam rangka mendeskripsikannya secara objektif dan sistematis mengenai suatu teks.

³⁵Teknik tersebut berupaya menggambarkan secara akurat dan detail. ³⁶

Penggambaran penulis saat melakukan analisis dalam penelitian ini, penulis menelaah kembali data yang sudah diperoleh terutama dari segi kelengkapan, kejelasan makna, dan keselarasan antara yang satu dengan yang lain. Setelah keseluruhan data atau informasi terkumpul maka langkah selanjutnya penulis menganalisa data tersebut sehingga ditarik suatu kesimpulan yang merupakan jawaban dari rumusan masalah.

³⁵ Noeng Muhadjir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grasindo, 1996), h.44.

³⁶ Eriyanto, *Analisis Isi: Pengantar Metodologi Untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta : Prenadamedia Group, 2013), h.33.

F. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan skripsi ini terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian depan, bagian isi, dan bagian penyerta.

1. Bagian Depan

Bagian muka memuat halaman judul, deklarasi, nota pembimbing, pengesahan, motto, pedoman transliterasi Arab-Latin, ucapan terima kasih, daftar isi, dan abstrak.

2. Bagian Teks/Isi

Bagian teks/isi penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab. Adapun sistematika penulisannya sebagai berikut:

Bab I, Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penulisan, tinjauan pustaka, metode penulisan, dan sistematika penulisan.

Bab II, Landasan teori yang terdiri dari pengertian sabar, macam-macam sabar, keistimewaan sabar, konsep sehat dan sakit, pengertian kesehatan mental, prinsip-prinsip kesehatan mental, fungsi kesehatan mental, manfaat kesehatan mental, dan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental.

Bab III, Deskripsi dan Analisis yang terdiri dari profil Imam Al-Ghazali, sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali, deskripsi konsep Imam Al-Ghazali tentang sabar, dan analisis konsep sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali relevansinya dengan kesehatan mental.

Bab IV, Penutup yang berisi kesimpulan dari hasil penulisan sebagai jawaban dari rumusan masalah dan saran yang terkait dalam penulisan ini.

3. Bagian Penyerta

Bagian Penyerta terdiri dari daftar pustaka yang berisikan sumber-sumber referensi yang digunakan dan daftar riwayat hidup

BAB II

LANDASAN TEORI

A. SABAR

1. Pengertian Sabar

a. Sabar dalam Al-Qur'an dan Hadist

1) Sabar dalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an banyak ayat-ayat yang membahas mengenai kesabaran. Jika ditelusuri secara keseluruhan, terdapat 103 kali disebut dalam Al Qur'an, kata-kata yang menggunakan kata dasar sabar baik berbentuk isim maupun fi'ilnya. Hal tersebut menunjukkan betapa kesabaran menjadi perhatian Allah Swt. yang ditujukan kepada hamba-hamba-Nya.³⁷

Di dalam Al-Qur'an sabar merupakan sikap yang harus dimiliki oleh setiap mukmin dalam berbagai situasi dan kondisi. Hakikat sabar dalam Al-Qur'an kemampuan mengendalikan diri baik ketika perang, kemampuan bertahan dalam menghadapi ujian dan cobaan dari Allah. Sabar merupakan salah satu sikap utama yang menempati kedudukan cukup tinggi di dalam ajaran Islam.³⁸ Hal ini dapat dipahami dari ayat-ayat yang membahas tentang sabar, diantaranya yaitu:

³⁷ Musthafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya Energi Sabar*, (Solo: Perpustakaan Nasional RI, 2013), h.29

³⁸ Sopyan Hadi, *Konsep Sabar dalam Al-Qur'an*, Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora, Vol. 1, No.2, September 2018:473-488.

- a) Perintah bersabar, seperti pada firman Allah Swt,
Al-Qur'an Surat An-Nahl Ayat 127

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ
مِّمَّا يَمْكُرُونَ
(النحل : ١٢٧)

Artinya: “Bersabarlah (hai Muhammad) dan tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan”.³⁹

- b) Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ
(البقرة : ١٥٣)

Artinya :” Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Q.S Al-Baqarah:153)⁴⁰

Kebersamaan Allah didapatkan oleh hamba yang mendekatkan diri kepada Allah dengan mengerjakan amalan-amalan baik, lalu menjadi hamba yang dicintai Allah hingga seolah-olah bersama Allah mendengar dan melihat, serta bersama Allah melakukan segalanya. Tidak berdiam diri, tidak bergerak, dan tidak mengetahui sesuatu kecuali Allah ada bersamanya. Ayat tersebut menunjukkan bahwa barang siapa yang Allah tidak bersama dengannya, niscaya ia tidak akan

³⁹ Departemen Agama RI, An-Nahl ayat 127, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: CV Darus Sunnah), h. 282

⁴⁰ Departemen Agama RI, Al-Baqarah ayat 153, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: CV Darus Sunnah), h. 24

pernah bisa bersabar. Jadi, janganlah seseorang berangan-angan meraih derajat kesabaran yang amat terpuji, apabila tidak bersabar dengan Allah.⁴¹

c) Al-Qur'an Surat Al-Baqarah: 155-157

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالنَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّائِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا
إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ
وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ
(البقرة : ١٥٧ - ١٥٥)

Artinya: “ Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “sesungguhnya kita adalah milik Allah dan sesungguhnya kita adalah orang-orang yang kembali pada-Nya. Mereka itulah yang mendapat keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk” (Q.S. Al-Baqarah:155-157).⁴²

Dari penjelasan ayat tersebut, Allah pasti akan memberi ujian kepada manusia dengan sebagian musibah dan kesulitan, agar terlihat siapa yang berdusta dan siapa yang benar, seperti halnya ujian berupa rasa takut terhadap musuh, hilangnya sebagian harta, kondisi yang kurang baik, minimnya bahan makanan, kematian orang-orang tercinta, rusaknya pepohonan dan buah-buahan, serta

⁴¹ *Ibid*, h.78.

⁴² Departemen Agama RI, Al-Baqarah ayat 155-157, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: CV Darus Sunnah), h. 25

ujian yang lainnya. Kondisi dan ujian ini tidak membawa guna bagi mereka apabila tidak dibarengi dengan kesabaran.⁴³

d) Al-Qur'an Surat Hud Ayat 11

إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ
(هود : ١١)

Artinya: “Kecuali orang-orang yang sabar (terhadap bencana), dan mengerjakan amal-amal saleh, mereka itu beroleh ampunan dan pahala yang besar.” (Q.S. Hud:11)⁴⁴

Mereka adalah orang-orang yang diistimewakan Allah dari golongan manusia tercela, yaitu manusia yang disifati sebagai manusia putus asa dan kufur saat ditimpa musibah, merasa senang dan sombong saat mendapat nikmat. Tidak ada jalan keluar dari sifat ini, selain melalui jalan kesabaran dan amal shaleh. Sama halnya pengampunan dan pahala yang besar tidak akan diperoleh kecuali dengan jalan kesabaran.⁴⁵

e) Al-Qur'an Surat Al-Balad Ayat 17-18

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ
(١٧) أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ (١٨)
(البلد : ١٧- ١٨)

Artinya: “Dan dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan

⁴³ Musthafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya Energi Sabar*, h.30.

⁴⁴ Departemen Agama RI, surat Hud ayat 11, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: CV Darus Sunnah), h. 223

⁴⁵ *Ibid*, h. 118

untuk kasih sayang. Mereka (orang-orang yang beriman dan saling berpesan itu) adalah golongan kanan.” (Q.S. Al-Balad:17-18)⁴⁶

Keistimewaan tersebut khusus diberikan kepada golongan kanan, yaitu orang-orang yang sabar dan saling mengasihi. Berdasarkan dua karakter tersebut manusia terbagi menjadi empat kelompok, yang disebutkan oleh ayat tersebut yaitu sebagai kelompok manusia terbaik, sedangkan yang terburuk adalah manusia yang tidak mempunyai kesabaran dan kasih sayang. Ada pula kelompok manusia yang punya jiwa kesabaran, namun tidak memiliki rasa kasih sayang. Kelompok keempat adalah manusia yang punya rasa kasih sayang, tetapi tidak punya kesabaran.⁴⁷

f) Al-Qur'an Surat Al-Kahfi Ayat 28

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ
وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَأْنَا قَلْبَهُ
عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا (الكهف : ٢٨)

Artinya :” Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas.” (Q.S Al-Kahfi:28)⁴⁸

⁴⁶ Departeman Agama RI, surat Al-Balad ayat 17-18, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: CV Darus Sunnah), h. 585

⁴⁷ *Ibid*, h. 121.

⁴⁸ Departeman Agama RI, surat Al-Kahfi ayat 28, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: CV Darus Sunnah), h. 298

2) Sabar dalam Hadits

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنَّ
أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: “Sungguh menakjubkan perkara orang mukmin itu, sesungguhnya seluruh perkaranya adalah baik baginya dan hal itu tidak dimiliki oleh siapapun kecuali oleh orang mukmin. Jika diberi sesuatu yang menggembirakan, ia bersyukur, maka hal itu merupakan kebaikan baginya, dan apabila ia ditimpa suatu keburukan (musibah) ia bersabar, maka hal itu juga baik baginya.” (HR. Muslim).⁴⁹

Hadits singkat ini memiliki makna yang luas sekaligus memberikan definisi mengenai sifat dan karakter orang yang beriman. Setiap orang yang beriman digambarkan Rasulullah SAW sebagai orang yang memiliki pesona, yang digambarkan dengan istilah ”عجبا”. Karena sifat dan karakter akan mempesona siapa saja. Kemudian Rasulullah SAW menggambarkan bahwasannya pesona tersebut berpangkal dari adanya positif thinking setiap mukmin. Dimana ia memandang segala persoalannya dari sudut pandang positif, dan bukan dari sudut negatifnya.

Dalam salah satu hadis qudsi dijelaskan :

عَنْ أَنَسِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
يَقُولُ : إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ : إِذَا بَتَلَيْتُ عَبْدِي بِحَبِيبَتَيْنِ فَصَبَرَ عَوَّضْتُهُ
مِنْهُمَا الْجَنَّةَ يُرِيدُ عَيْنَيْهِ (رواه البخاري)

⁴⁹ Imam Nawawi, Penerjemah Abu Zaid Abdillah Al-Fatih, *Terjemah Matan Hadits Arbai'in*, (Solo: Pustaka Arafah, 2017), h.31

Artinya : “Dari Annas r.a ia berkata : “*Saya telah mendengar Rasulullah SAW bersabda : “Allah SWT telah berfirman : “Apabila saya menguji seorang hamba-Ku dengan buta kedua matanya, kemudian dia bersaba, maka saya akan menggantikanya dengan surga. (H.R. Bukhari).*”⁵⁰

Demikianlah pentingnya sifat sabar bagi seorang Muslim, sebagai bekal untuk menghadapi berbagai tantangan dalam hidup dan kehidupannya. Dengan bekal sabar inilah seseorang akan berhasil menghadapi hidup dengan baik dan selamat dan selalu dapat mengatasi masalah dengan benar, karena selalu berada dalam bimbingan Allah Swt.

b. Sabar secara etimologi

Secara etimologi sabar artinya mencegah dan menahan.⁵¹ Dalam kamus besar bahasa Indonesia sabar adalah menahan dalam menghadapi cobaan, seperti tidak mudah marah, tidak mudah putus asa, dan tidak mudah patah hati, sabar dalam pengertian ini disebut sebagai tabah atau dengan istilah tenang, yaitu tidak terburu-buru dan tergesa-gesa.⁵²

Sabar merupakan sebuah istilah yang berasal dari bahasa Arab dan sudah menjadi istilah dalam bahasa Indonesia. Asal katanya adalah “*sabara*”, yang membentuk infinitif (masdar) menjadi “*sabran*”. Dari segi bahasa, sabar berarti menahan dan mencegah. Sedangkan secara istilah, sabar adalah menahan diri dari sifat

⁵⁰ Imam Nawawi, Penerjemah Abu Zaid Abdillah Al-Fatih, *Terjemah Matan Hadits Arbai'in*, h.33

⁵¹ Achmad Farid, *Zuhud dan Kelembutan Hati*, (Depok:Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), h.342

⁵² Tim Dekdibud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*,(Jakarta:Gema Insani Press, 1996), h.13.

kegundahan, rasa emosi, menahan lisan dari keluh kesah, dan menahan anggota tubuh dari perbuatan yang tidak terarah.⁵³

c. Sabar menurut para sufi

Sabar memiliki arti yang beragam, berikut pendapat para sufi mengenai pengertian sabar:

- 1) Amru bin Usman mengatakan bahwa sabar adalah keteguhan bersama Allah, menerima ujian dari-Nya dengan lapang dada dan tenang.
- 2) Imam al-Khawwas mengatakan bahwa sabar adalah refleksi keteguhan untuk merealisasikan Al-Qur'an dan Sunah. Sesungguhnya sabar tidak identik dengan kepasrahan dan ketidakmampuan. Justru individu yang semacam ini mempunyai indikasi adanya ketidasabaran untuk merubah kondisi yang ada, ketidaksabaran untuk berusaha, ketidaksabaran untuk berjuang, dan lain sebagainya.⁵⁴
- 3) Dzun Nun mengatakan sabar adalah menjauhkan diri larangan Allah Swt., merasa tenteram saat menghadapi kepahitan hidup, dan menampakkan kecukupan diri saat ditimpa kemiskinan.
- 4) Abu Ustman orang yang sabar adalah orang yang membiasakan diri menghadapi segala hal yang tidak diinginkan. Sabar merupakan upaya menempatkan diri dalam posisi sikap yang baik saat ditimpa bencana, sebagaimana sikap yang baik saat dalam keselamatan. Dengan kata lain seorang hamba mempunyai kewajiban beribadah kepada Allah dalam keadaan suka maupun

⁵³ Musthafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya Energi Sabar*, h.29

⁵⁴ Muh. Nur Elibrahim, *Hakikat Syukur, Sabar, dan Ikhlas*, (Depok: CV.Arya Duta, 2015), h.29.

duka. Dalam keadaan suka wajib bersyukur dan dalam keadaan duka wajib bersabar.⁵⁵

- 5) Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah berpendapat, ada dua kekuatan dalam jiwa yaitu 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.⁵⁶

2. Macam-Macam Sabar

a. Sabar dalam Menjalankan Perintah Allah

Seseorang yang menjalankan ibadah kepada Allah adalah sabar menahan kesusahan dalam melakukan ibadah kepada Allah. Dengan latihan-latihan, seseorang akan lebih mudah dalam menjalankan ibadah kepada Allah.⁵⁷ Termasuk golongan hamba yang sabar yakni tekun mengabdikan diri untuk menjalankan syarat-syarat dan tata tertib ibadah secara teoritis, aplikatif, dan empiris. Sehingga dapat mengendalikan hawa nafsunya secara baik dan konsisten.⁵⁸

b. Sabar dari dorongan keinginan hawa nafsu

Di antara faktor yang mendorong untuk bersabar dalam tingkatan ini adalah dengan cara mengetahui secara pasti apa yang dikehendaki oleh nafsu, mengalihkannya pada hal-hal yang positif

⁵⁵ Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah, *Indahnya Sabar*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2010), h. 27

⁵⁶ Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah, *Indahnya Sabar*, h.30

⁵⁷ Nurul Mubin, *Keajaiban Takwa*, (Yogyakarta: Diva Press, 2007), h. 122

⁵⁸ Rachmat Ramadhana al-Banjari, *Mengarungi Samudera Ikhlas*, (Yogyakarta: Diva Press, 2007), h.39

dan beribadah kepada Allah Swt.⁵⁹ Dengan kesabaran menempatkan akal sebagai dorongan yang mendominasi kehendak dan perilaku.

Nafsu (*nafs*) mempunyai kecenderungan dalam memaksakan hasrat-hasratnya untuk memuaskan diri. Sedangkan akal (*aql*) berperan sebagai pengontrol dan penasehat yang senantiasa memberikan pertimbangan kepada nafsu mengenai tindakan-tindakan positif yang seharusnya dilakukan dan tindakan negatif yang seharusnya ditinggalkan.⁶⁰

c. Sabar dalam menerima cobaan hidup

Ujian dan cobaan seringkali menjadikan manusia gelap mata. Akibatnya, mereka bisa stres dan kehilangan akal sehat, mengamuk, bahkan bunuh diri. Semua bentuk cobaan tersebut harus diterima dengan sabar dan pasrahkan semuanya kepada Allah. Karena semua manusia yang hidup di dunia ini pasti mengalami cobaan hidup. Dalam hal ini, manusia harus bersikap sabar dalam menghadapi cobaan yang diberikan Allah.

Sikap sabar yang diawali dengan ikhtiar dan diakhiri dengan ridha dan ikhlas apabila seseorang ditimpa suatu cobaan dari Allah Swt.⁶¹ Ridha menerima putusan Allah, berserah diri pada urusan Allah dan tidak berkeluh kesah dalam menghadapi cobaan yang menimpa raga dan jiwa akan meningkatkan iman dan mengurangi dosa-dosa.⁶²

⁵⁹ Sayyid Abdullah al-Handhrami, *Bagi Penempuh Jalan Akhirat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006), h.249

⁶⁰ Hasyim Muhammad, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2002), h.43

⁶¹ Sayyid Abdullah al-Handhrami, *Bagi Penempuh Jalan Akhirat*, h.256

⁶² Musthafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya Energi Sabar*, terj. Abu Afifah, (Solo: Multazam, 2013), h.100-101

d. Sabar dalam pergaulan

Dalam pergaulan sesama manusia baik antara orang tua dengan anak, suami istri, tetangga dengan tetangga, atau dalam hubungan masyarakat yang lebih luas, pasti akan menghadapi suatu hal yang tidak menyenangkan atau menyinggung perasaan. Oleh karena itu di kehidupan sehari-hari dalam pergaulan diperlukan kesabaran untuk menghadapinya. Manusia merupakan makhluk sosial, dimana saling berinteraksi dan saling membutuhkan satu sama lain.⁶³

3. Keistimewaan Sabar

Islam dalam menempatkan sifat sabar sangat istimewa. Sifat sabar dikaitkan di Al-Qur'an dengan sifat mulai lainnya, antara lain dikaitkan dengan iman (keyakinan), shalat, syukur, tawakal, ikhlas, dan taqwa. Salah satu keistimewaan sabar yaitu mengaitkan satu sifat dengan banyak sifat mulia lainnya. Karena sabar merupakan sifat mulia dan istimewa, jadi orang-orang yang sabar adalah orang yang istimewa. Berikut adalah keutamaan dan keistimewaan sabar :

a. Sabar Sebagai Bukti Keimanan Seseorang

Sabar dan iman tidak dapat dipisahkan. Orang yang sabar menunjukkan kekuatan imannya. Orang yang beriman dapat berbuat sabar dalam kondisi apapun. Keimanan menjadi bukti kesabaran seseorang. Dan belum dikatakan beriman jika masih mengeluh, menggerutu, marah, dan tergesa-gesa.

Keimanan memiliki dua dasar yaitu yakin dan sabar. Yakin adalah pengetahuan pasti terhadap dasar agama yang berpangkal

⁶³ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, (Yogyakarta: LPPI, 2004), h.74

dari wahyu. Sedangkan sabar adalah praktik dari keyakinan. Oleh karena itu, akan selalu mengamalkan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Hal tersebut dilandasi atas dasar kesabaran.

Ali Ibn Abu Thalib (dalam Amrulloh dan Jumari:2010) mengatakan, hubungan iman dan sabar laksana kepala dan badannya. Badan tidak akan berarti tanpa kepala. Bahkan Ali menjadikan sabar sebagai salah satu rukun iman. Beliau berkata bahwa Islam di bangun dengan empat fondasi, yaitu yakin, sabar, jihad, dan adil. Mengingat pentingnya sabar, Allah memerintahkan kepada orang-orang yang beriman untuk selalu bersabar, sebagai firman-Nya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

(ال عمران : ٢٠٠)

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung”. (Q.S. Ali Imran:200).⁶⁴

b. Sabar Merupakan Kunci Sukses Hidup

Keistimewaan sabar dalam menunjang kesuksesan telah dibuktikan oleh psikologi modern. Dalam *buku Emotional Intelligence* karya Daniel Golleman , disebutkan (dalam Amrulloh dan Jumari:2010) bahwa yang menentukan kesuksesan seseorang bukanlah kecerdasan intelektual semata, melainkan diimbangi

⁶⁴ *Ibid*, h. 24-25

dengan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional diukur dari kemampuan manusia dalam mengontrol emosi dan menahan diri. Dalam Islam, sabar adalah kemampuan mengontrol emosi dan menahan diri. Dengan demikian, orang yang paling sabar adalah orang yang paling tinggi kecerdasan emosionalnya.

Pepatah Arab mengatakan, *man shabara dhafara*, barangsiapa bersabar pasti akan sukses. Jadi, kunci sukses seseorang salah satunya adalah memiliki kecerdasan emosional yang tinggi atau orang-orang yang sabar. Hal tersebut menunjukkan ada hubungan erat antara sukses dengan kecerdasan emosional. Kemenangan dan kesuksesan tidak dapat tercapai baik di dunia maupun di akhirat, kecuali dengan kesabaran. Jika bukan karena sabar, seorang ibu tidak akan sanggup merawat buah hatinya, seorang pelajar tidak akan sanggup menyelesaikan pendidikannya, dan lain sebagainya.⁶⁵

c. Sabar Merupakan Solusi Masalah

Hidup selalu menampilkan wajah yang beragam, bahagia, penderitaan, sakit, sehat, miskin, kaya, dan lain sebagainya. Ujian atau cobaan suatu keniscayaan bagi manusia yang hidup di dunia. Dengan kesabaran memungkinkan untuk selalu menyadari dalam mengambil hikmah dengan seluruh potensi yang ada dan memperbaiki diri. Dengan sabar pula apapun problematika dan musibah yang terjadi dapat mengurangi stres, sakit dan putus asa. Sehingga jiwa dan raga akan lebih tenang.

Keadaan yang sulit dapat dihadapi dengan penuh kesadaran, keteguhan hati agar tetap stabil, tawakal, istiqamah, dan selalu

⁶⁵ *Ibid*, h.26

berikhtiar kepada Allah. Sabar sebagai pengontrol perilaku negatif, seseorang yang memiliki kesabaran akan berpikir lebih luas dan rasional. Karena sabar memberikan energi positif dalam diri yang mampu meningkatkan ketahanan tubuh seseorang.⁶⁶

d. Sabar Merupakan Ibadah Istimewa

Dalam *Hasyiyah Kitab Tauhid* dikatakan (dalam Amrulloh dan Jumari:2010) bahwa hakikat sabar adalah menahan diri dari marah kepada Allah, menahan lisan agar tidak mengeluh, dan murka kepada takdir, serta menahan anggota badan agar tidak melakukan yang dilarang Allah. Sabar merupakan salah satu ibadah yang memiliki keistimewaan. Seseorang yang bersabar memiliki kedudukan istimewa di hadapan Allah Swt.⁶⁷

B. KESEHATAN MENTAL

1. Konsep Sehat dan Sakit

a. Konsep Sehat

Menurut *World Health Organization* (dalam Moeljono dan Latipun:2017) menjelaskan konsep “sehat” adalah suatu kondisi yang tidak hanya terlepas dari penyakit atau kesukaran. Namun sehat yaitu suatu kondisi yang baik secara biologis, psikososial, dan sosial. Dalam penjelasan tersebut, sehat tidak hanya terlepas dari penyakit atau cacat namun dalam kondisi yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial. Dari uraian tersebut memberikan pemahaman bahwa yang disebut sehat tidak sekedar

⁶⁶ibid, h.28

⁶⁷ *Ibid*, h.29

orang terbebas dari penyakit atau mengalami kecacatan, namun lebih dari itu.⁶⁸

Sedangkan di Indonesia, UU Kesehatan No.23 Tahun 1992 menjelaskan bahwa sehat adalah suatu kesehatan secara fisik, mental, sosial maupun ekonomi.⁶⁹ Maka konsep sehat dapat dipahami suatu kondisi yang sempurna dari segi fisik, psikis, maupun sosial yang tidak hanya terlepas dari penyakit atau kondisi lemah.

b. Konsep Sakit

Sakit mengandung makna biopsikososial, yakni konsep sakit dalam berbagai aspek yang meliputi konsep *disease* (berdimensi biologis), *illness* (berdimensi psikologis), dan *sick-ness* (berdimensi sosiologis). Konsep *disease* merupakan penyakit yang bersifat biologis dan objektif. Kondisinya dapat diketahui melalui diagnosa yang bisa dilihat oleh panca indra atau memanfaatkan alat-alat bantu tertentu dalam suatu diagnosa.

Konsep *illness* merupakan suatu konsep dalam psikologis yakni manusia merupakan makhluk yang berjiwa yang mengarah pada kemampuan berpikir, perasaan, persepsi, atau pengalaman subjektif individu mengenai kondisi tubuhnya yang dirasa mengganggu. Sedangkan *sickness* ialah suatu konsep dalam sosiologis yang memiliki makna suatu penerimaan sosial pada individu yang sedang merasakan kesakitan. Dan perihal itu individu dapat meninggalkan berbagai tanggungjawab, peran, atau kebiasaan di masyarakat.⁷⁰

Dalam pengertian yang lebih efisien, keadaan sakit diartikan sebagai adanya gangguan atau kehilangan fungsi atau dapat pula suatu keadaan yang

⁶⁸ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, (Malang: UMM Press, 2016) h. 3-4

⁶⁹ Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press, 2012), h.10.

⁷⁰ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, h. 4-5.

berada dalam ketidaksenangan, ketidakcakapan, hingga ketidakmampuan.⁷¹ Dengan demikian dapat disimpulkan, keadaan sehat adalah suatu keadaan individu yang sempurna dalam hal biologis, psikologis, dan sosial sehingga individu dapat menjalankan tujuan penciptaan di dunia dan akhirat. Sedangkan sakit adalah keadaan individu yang tidak sempurna dalam hal biologis, psikologis, atau sosial.

2. Pengertian Kesehatan Mental

Menurut KBBI kesehatan berasal dari kata sehat yang memiliki arti baik, waras, memperoleh kebaikan, sembuh dari sakit, dan dapat dipercaya. Sedangkan dalam bahasa Yunani, kesehatan berasal dari kata *hygiene* yang berarti ilmu kesehatan.⁷² Kata mental secara etimologi berasal dari kata latin yaitu “*mens*” atau “*mentis*” yang berarti roh, jiwa, sukma, nyawa, dan semangat.⁷³

Kesehatan mental berasal dari konsep *mental hygiene*. Kata mental diperoleh dari bahasa Yunani, yang memiliki arti *psyche* dalam bahasa latin yang berarti psikis atau jiwa. Istilah *mental hygiene* tidak menjadi satu-satunya istilah yang digunakan dalam mengartikan kesehatan mental. Istilah lain yaitu *psychological medicine*, *nervous health*, atau *mental health*.⁷⁴

Sedangkan menurut istilah kesehatan mental dijelaskan oleh beberapa tokoh diantaranya

⁷¹ Kholil Lur Rochman, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: STAIN Press, 2010), h.1

⁷² Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV.Pustaka Setia, 1999), h.9.

⁷³ Kartini Kartono, *Hygine Mental*, (Bandung: IKAPI, 2000), h.3.

⁷⁴ Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM Press, 2017), h.23

- a. Frank, L.K., kesehatan mental ialah individu yang secara konsisten tumbuh, berkembang, matang dalam menjalani kehidupan bertanggungjawab dan ikutserta dalam menjaga ketentuan sosial dan perilaku dalam budayanya.⁷⁵
- b. Karl Menninger, seorang psikiater menjelaskan kesehatan mental yaitu penyesuaian manusia terhadap lingkungannya dan orang lain serta berpengaruh di masyarakat. Sehingga mewujudkan keberhasilan dan kebahagiaan yang optimal. Kemampuan dalam menjaga karakter, inteligensi, berperilaku baik menjadi aspek penting dalam mewujudkan mental yang sehat.
- c. HB. English, seorang psikolog, menguraikan kesehatan mental yakni suatu kondisi yang cenderung menetap di mana individu mampu melakukan penyesuaian diri dengan maksimal, mempunyai motivasi hidup yang tinggi, terjaga, dan berupaya dalam mengembangkan potensi diri dalam situasi dan kondisi apapun. Misalnya dapat meraih tujuan yang dicita-citakan, mampu mengembangkan bakat yang dimiliki dan kariernya.⁷⁶
- d. Zakiah Daradjat mengungkapkan kesehatan mental merupakan pengetahuan dan tindakan yang diarahkan dalam pengembangan dan pemanfaatan potensi, bakat, dan karakter yang dimiliki secara optimal. Sehingga individu akan memperoleh kebahagiaan dan tercegah dari berbagai gangguan dan penyakit jiwa.⁷⁷

Zakiah Daradjat menjelaskan juga kesehatan mental merupakan terwujudnya keselarasan antara fungsi jiwa dan pembentukan antara dirinya sendiri dan lingkungannya, dilandasi keimanan dan ketakwaan, serta manifestasinya dalam mewujudkan kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.⁷⁸

⁷⁵ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, h.26

⁷⁶ Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, h.27

⁷⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2016), h.12

⁷⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2016), h. 13

Fungsi-fungsi jiwa tersebut saling bersatu dan bekerjasama dalam melakukan penyesuaian diri dengan dirinya, orang lain, dan lingkungannya. Fungsi-fungsi jiwa itu akan saling berkaitan dan selaras. Sehingga ketika sedang menghadapi perubahan apapun tidak akan menyebabkan kegelisahan dan kegoncangan jiwa.

Dalam teori tersebut, pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan, dan keyakinan hidup menjadi bagian dari fungsi jiwa yang berintegrasi satu sama lain. Sehingga akan timbul keselarasan antara fungsi-fungsi jiwa tersebut. Keselarasan fungsi jiwa dapat diperoleh melalui peran spiritual dalam diri individu yakni melalui keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt.

Jadi dapat disimpulkan kesehatan mental merupakan tercegahnya individu dari gangguan dan gejala jiwa, dapat melakukan penyesuaian diri dengan optimal, merealisasikan dan memanfaatkan segala potensi dan bakat yang dimiliki secara maksimal. Oleh karenanya individu akan mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya.⁷⁹

3. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Prinsip kesehatan mental (dalam A.F. Jaelani:2021) yaitu suatu dasar-dasar yang harus diterapkan manusia untuk memperoleh kesehatan mental dan mencegah terjadinya gangguan kejiwaan. Prinsip-prinsip tersebut antara lain sebagai berikut:

a. Penggambaran sikap yang baik pada diri sendiri

Penggambaran sikap yang baik pada diri sendiri (*self image*) menjadi hal pokok dalam menjaga kesehatan mental. Individu yang memiliki self image yang baik akan mudah dalam melakukan penyesuaian diri dengan orang lain, lingkungan, dan Allah Swt. Penggambaran sikap yang baik dapat diupayakan melalui penerimaan terhadap dirinya sendiri

⁷⁹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, h. 14

dengan sepenuhnya, mensyukuri segala kemampuan yang dimiliki , serta membiasakan diri untuk selalu percaya diri.

b. Memiliki keseimbangan diri

Individu yang memiliki keseimbangan diri yaitu individu yang mempunyai keseimbangan antara keteguhan jiwa dalam diri, kesatuan pemikir dalam hidup, dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah dengan baik. individu yang memiliki keteguhan jiwa dalam diri akan mempunyai kekuatan pada *id*, *ego*, dan *super ego*. Kemudian individu yang mempunyai pandangan hidup, maka dalam kehidupannya akan menemukan makna dan tujuannya. Sedangkan individu yang memiliki kemampuan dalam menyelesaikan masalah dengan baik, ialah individu yang mempunyai kemampuan dalam mengendalikan diri dan mampu menyesuaikan diri dalam keadaan apapun.

c. Pencapaian diri (aktualisasi)

Pencapaian (aktualisasi) diri suatu proses kematangan atau kedewasaan diri sebagai kemampuan dalam memanfaatkan potensi, menumbuhkan karakter positif dalam diri serta mempunyai motivasi hidup yang tinggi. pencapaian diri mempunyai peranan penting, hal itu dijelaskan oleh Reiff (dalam A.f. Jaelani:2001), menurutnya individu yang dapat mengaktualisasikan diri atau melakukan pencapaian tinggi dalam hidup sesuai dengan kapasitas yang dimiliki, disebut sebagai salah satu prinsip kontribusi dari mental yang sehat. Karena individu yang mempunyai mental sehat adalah individu yang mampu merealisasikan potensinya dan dapat mencapai kebutuhannya.

d. Mampu menerima orang lain, ikutserta dalam kegiatan sosial, dan melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar

Kemampuan menerima orang lain merupakan kesiapan untuk menerima adanya kehadiran orang lain, mampu untuk menghormati dan menghargai setiap keputusan orang lain, memperlakukan orang lain dengan baik layaknya seperti memperlakukan kebaikan pada dirinya sendiri, dan menjalin persahabatan. Ikutserta dalam kegiatan sosial berarti bersedia untuk gotong royong, saling bekerjasama, dan tolong menolong dengan masyarakat dalam melakukan aktivitas kegiatan sosial. Penyesuaian diri terhadap lingkungan ialah upaya dalam memperoleh suatu perasaan aman dalam diri, kebahagiaan, kepuasan, dan kedamaian dalam hidup bermasyarakat di lingkungan sekitar.

e. Memiliki minat dalam pekerjaan dan tugas yang digeluti

Dalam pekerjaan atau tugas setiap individu harus minat dengan hal yang sedang ditekuni. Oleh karena itu, individu dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya. Dengan adanya minat dalam diri untuk melakukan kegiatan yang disukai, maka akan mendapatkan kenyamanan dan kepuasan dalam menjalankan aktivitas yang digeluti. Manusia akan sulit memperoleh kebahagiaan dan kepuasan dalam menjalankan tugas dan pekerjaannya apabila tidak adanya minat dalam diri.

f. Memiliki sikap pengawasan diri

Adanya sikap pengawasan diri, individu dapat mengendalikan perilakunya. Individu yang mempunyai pengawasan diri baik, kemungkinan akan tercegah dari tindakan yang berlawanan dengan hukum, adat, maupun ketentuan moral dalam hidupnya. Dengan adanya sikap tersebut, individu akan berhati-hati dalam bertindak terutama pada tindakan negatif yang akan

mempengaruhi kesehatan mental. Maka dengan mengadakan pengawasan terhadap diri menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mental.⁸⁰

Menurut Schneiders tahun 1964 (dalam Syamsu Yusuf:2018) ada beberapa kategori yang harus diketahui dalam memahami prinsip kesehatan mental. Prinsip tersebut bermanfaat dalam usaha menjaga dan meningkatkan kesehatan mental serta menghindarnya dari gangguan-gangguan mental berikut :

a. Prinsip yang didasarkan atas sifat manusia, meliputi:

1) Kesehatan mental bergantung pada penyesuaian diri terhadap keadaan jasmani dan rohani yang baik.

Penyesuaian diri sebagai suatu upaya mencapai kesejahteraan jiwa bergantung pada keserasian hubungan dan integritas dari individu dengan sesama manusia, lingkungan, dan dengan Allah SWT., serta keserasian antara jasmani dan rohani. Untuk mencapai taraf kesejahteraan jiwa, individu harus yakin dengan tuntutan moral, intelektual, religius, dan sosial. Selain itu, individu perlu memahami kemampuan diri dan batas-batasnya, menghayati dan memperbaiki segala kelemahannya, mampu menemukan dan memanfaatkan kelebihanannya secara positif.⁸¹

Misalnya, individu mampu menerima segala kelemahan dan kelebihan dengan sikap yang rasional, mampu mengembangkan kebiasaan-kebiasaan yang baik, peka dalam menghadapi situasi, mampu mengambil keputusan, mampu melakukan adaptasi yang baik pada setiap perubahan sosial, dan dapat menanggapi setiap permasalahan dan konflik

⁸⁰ Drs. A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) dan Kesehatan Mental* ,(Jakarta: Penerbit Amzah, 2001), h. 83-86.

⁸¹ Muchamad Choirudin, “Penyesuaian Diri Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa”, h.

batin dengan mekanisme yang sehat sehingga tercapai integritas dan kematangan individu.

- 2) Kesadaran untuk mengenal dan memahami diri merupakan upaya untuk mencapai kesehatan mental.

Pengenalan diri merupakan kemampuan individu untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya sehingga dapat melakukan respon yang tepat terhadap tuntutan yang muncul dari dalam maupun dari luar. Pengenalan diri menjadi langkah yang sangat diperlukan untuk dapat menjalankan kehidupan secara efektif. Untuk mencapai penyesuaian diri yang baik, upaya pengenalan terhadap sendiri adalah salah satu syarat yang pokok. Pengenalan diri tersebut mencakup pemahaman terhadap seluruh kepribadian secara utuh baik dari segi fisik maupun psikis⁸², misalnya pemahaman terhadap keadaan tubuh dan kondisi jasmani, karakter, temperament, minat, kemampuan, dan lainnya.

- 3) Pengendalian diri dan integrasi yang mencakup pemikiran, keinginan, imajinasi, emosi, dan perilaku sebagai upaya dalam menjaga kesehatan mental dan melakukan penyesuaian diri dengan optimal.

Penyesuaian sebagai suatu upaya mencapai kesejahteraan jiwa bergantung pada keserasian hubungan dan integrasi dari individu dengan sesama manusia, dengan lingkungan, dan Allah Swt. Dalam mencapai kesejahteraan jiwa, individu harus yakin dengan tuntutan moral, intelektual, religius, dan sosial. Di samping itu juga selalu ada kontrol diri untuk menghadapi setiap gangguan. Selain itu, individu

⁸² Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), h. 47

perlu memahami kemampuan diri dan batas-batasnya.⁸³ Misalnya, penyesuaian terhadap setiap masalah kehidupan dilakukan dengan penuh tanggungjawab.

- 4) Meningkatkan pengetahuan pada diri sendiri menjadi suatu keharusan dalam menjaga kesehatan mental. Adanya pengetahuan yang luas dapat memelihara kesehatan mental menjadi lebih baik.

Penyesuaian diri individu ditentukan oleh kapasitas pengetahuannya. Pengetahuan sangat penting dalam memperoleh gagasan, prinsip, dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri. Misalnya, kualitas pemikiran individu dapat memungkinkan individu tersebut melakukan pemilihan dan mengambil keputusan penyesuaian diri secara akurat dan intelegensi.

- 5) Dalam menjaga kesehatan mental diperlukan peningkatan mengenai pemahaman dan penerimaan diri secara konsisten, sehingga upaya dalam menjaga kesehatan mental akan terealisasikan.

Salah satu karakteristik individu yang mempunyai kesehatan mental yang baik ialah memahami dan menerima diri secara konsisten. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik atau mampu mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksi terhadap orang lain maka yang perlu dilakukan adalah harus melihat bahwa diri sendiri dan penerimaan yang akan dilakukan tersebut diterima orang lain.

Penerimaan diri dibangun melalui pemahaman bahwa orang lain menerima diri individu. Jika orang lain memandang diri individu berharga, maka individu pun akan memandang berharga pul. Dalam penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan dari orang

⁸³ Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi* h.68

lain. Individu yang mempunyai penerimaan diri akan merasa aman untuk memberikan perhatiannya pada orang lain. Misalnya, menunjukkan rasa empati. Individu yang memiliki penerimaan diri dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri

- 6) Membiasakan kepribadian yang baik menjadi upaya dalam mencapai dan memelihara kesehatan mental.

Setiap proses penyesuaian merupakan suatu peristiwa personal, melibatkan hubungan antarpribadi dan beberapa aspek realitas. Membiasakan menjadi pribadi yang positif baik terhadap diri dan antarpribadi, tidaklah selalu berjalan mudah tidak sedikit yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dan sosial. Jika kesulitan-kesulitan tidak dapat diatasi, individu tidak akan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Untuk memperoleh kepuasan dalam bergaul dengan orang lain, individu perlu memperhatikan tingkah laku diri.

Keselarasan relasi antarpribadi dimulai dari diri sendiri, karena berkaitan erat dengan hakikat pribadi manusia. Misalnya, menumbuhkan moral yang baik dalam diri individu, yakni sifat adil, kebijaksanaan, keteguhan hati, kebijaksanaan, kerendahan hati, kejujuran, dan lainnya. Hal tersebut sangat diperlukan dalam menjaga stabilitas mental dan penyesuaian diri yang baik.

- 7) Kemampuan beradaptasi pada situasi menjadi tuntutan stabilitas kesehatan mental dalam melakukan penyesuaian diri.

Proses adaptasi pasti tidak mudah. Karena ada beberapa proses penolakan terhadap kebiasaan-kebiasaan baru yang harus dijalani. Salah satunya muncul ketidaksenangan untuk menjalankan kebiasaan-

kebiasaan baru itu. Sampai akhirnya pada tahap menerima kondisi dan mau menjalankan kebiasaan baru tersebut. Proses beradaptasi setiap orang berbeda-beda. Tergantung persepsi dan kemampuan individu untuk menerima situasi. Misalnya, individu akan memiliki hubungan yang aman dan nyaman dengan lingkungan sekitarnya apabila mampu beradaptasi dengan baik.

- 8) Kebiasaan memiliki keterampilan, kematangan dalam berpikir, mengekspresikan emosi, dan melakukan hal-hal positif secara konsisten, dalam usaha memelihara kesehatan mental.

Kebiasaan yang positif diperlukan individu dalam membantu menjaga kestabilan kesehatan mental. Kebiasaan tersebut terbentuk pada tahap pertama dari kehidupan individu, yaitu dalam masa kanak-kanak. Dalam masa yang merupakan periode dasar bagi kehidupan ditentukan oleh sikap-sikap, kebiasaan-kebiasaan, dan pola-pola tingkah laku. Keterampilan, kematangan dalam berpikir, mengekspresikan emosi, dan melakukan hal-hal positif akan mendorong individu berbuat lebih baik. Oleh karena itu, bahwa penyesuaian diri ialah hasil dari pengalaman dan latihan yang dilalui individu sehingga akan berpengaruh positif dalam kehidupannya.⁸⁴ Misalnya, melakukan latihan dan pembiasaan berpikir positif saat terjadi permasalahan dalam kehidupannya, mengembangkan potensi yang dimiliki, dan mampu mengekspresikan emosi.

⁸⁴ Soesilo W, *Psikologi Perkembangan*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1980), h.17

b. Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan lingkungannya, meliputi:

- 1) Dalam menjaga hubungan interpersonal yang sehat, khususnya di dalam kehidupan keluarga, menjadi prinsip kesehatan mental.

Semua konflik dan tekanan yang ada dapat dihindarkan dan dipecahkan apabila individu dibesarkan dalam keluarga di mana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi, dan kehangatan. Dengan demikian penyesuaian diri akan menjadi lebih baik jika individu merasakan kehidupannya berarti dalam suatu keluarga. Rasa dekat dengan keluarga adalah salah satu kebutuhan pokok bagi perkembangan jiwa individu.⁸⁵ Dalam keluarga, setiap individu belajar agar tidak egois, individu tersebut diharapkan dapat berbagi dengan anggota keluarga yang lain. Individu belajar untuk menghargai hak orang lain dan cara penyesuaian diri dengan anggota keluarga, mulai orang tua, kakak, adik, kerabat maupun pembantu.

Misalnya, dalam lingkungan keluarga individu akan mempelajari dasar dari cara bergaul dengan orang lain, yang biasanya terjadi melalui pengamatan terhadap tingkah laku dan reaksi orang lain dalam berbagai keadaan. Biasanya yang menjadi acuan adalah tokoh orang tua, oleh karena itu orang tua dituntut untuk mampu menunjukkan sikap-sikap atau tindakan yang positif. Interaksi individu dengan keluarga mendorong dalam mempelajari adat atau kebiasaan seperti: kebiasaan dalam makan, minum, berpakaian, cara berbicara, dan lainnya.

⁸⁵ Sofyan Willis, *Remaja dan Masalahnya*, (Alfabeta:Bandung,2005), h.55

- 2) Kepuasan dan kecukupan dalam bekerja menjadikan kedamaian dalam berpikir sehingga penyesuaian diri pada lingkungan sosial menjadi baik.

Setiap individu hidup di dalam masyarakat terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain. Dalam proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan aturan, hukum, adat, dan nilai-nilai untuk mencapai menyelesaikan persoalan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, dalam memproteksi kesehatan mental dan upaya mengaplikasikan penyesuaian diri yang baik, individu harus berupaya menjadi pribadi yang bermoral, memiliki intelektual yang baik, religiusitas, dan berjiwa sosial.

- 3) Dengan sikap yang realistis, termasuk penerimaan terhadap kenyataan secara sehat dan objektif dalam mencapai mental yang sehat.

Sikap realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah, dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya. Adanya hal yang realistik timbul jika individu menentukan sendiri harapan yang sesuai dengan kemampuannya, dan bukan diarahkan oleh orang lain dalam mencapai tujuan. Dengan mempunyai harapan yang realistik, maka akan semakin besar kesempatan dalam mencapainya, dan hal tersebut akan menimbulkan kepuasan diri yang menjadi hal penting dalam penerimaan diri sehingga kesehatan mental akan selalu terjaga. Misalnya, individu yang bermental sehat dapat menggali potensi yang dimiliki dan mampu memanfaatkan untuk diri sendiri dan orang sekitar.

- c. Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan Tuhan, meliputi:
 - 1) Tuhan menjadi tempat bergantung individu terhadap sesuatu yang lebih luhur daripada dirinya sendiri untuk mencapai kestabilan mental.

Kesehatan mental sebagai upaya untuk mencapai kesejahteraan jiwa akan selalu menyangkut relasi pribadi, relasi dengan lingkungan sekitarnya, dan yang terpenting adalah relasi dengan Allah Swt yang telah menciptakan diri. Upaya tersebut dapat dicapai dengan mensyukuri atas anugerah yang diberikan Allah Swt. kepada setiap makhluknya. Misalnya, individu harus bersungguh-sungguh dalam beriman dan bertakwa kepada Allah.

- 2) Aktivitas yang dilakukan secara berkisanambungan dalam menjalin kedekatan antara individu dengan Tuhan, seperti menjalankan ibadah dapat berkontribusi pada kesehatan mental karena akan mewujudkan ketenangan lahir dan batin dalam hidup.⁸⁶

Ketidaktenangan jiwa dimulai kebutuhan-kebutuhan individu yang paling dasar tidak terpenuhi. Dan jalan pertama untuk memenuhinya adalah dengan memiliki hubungan pribadi atau kedekatan dengan Allah, pencipta dan sumber kehidupan setiap makhluk. Misalnya, istiqomah dalam beribadah, berprasangka baik kepada Allah, zikir, dan lainnya.

Maslow dan Mittlemenn tahun 1963 (dalam Moeljono dan Latipun:2017) menjelaskan pandangannya tentang prinsip-prinsip kesehatan mental, yang menguraikannya dengan *manifestations of psychological health*. Maslow menyebut kondisi yang sehat secara psikologis itu dengan istilah self-actualization sekaligus sebagai puncak kebutuhan dari teori hierarki kebutuhan yang disusunnya:

Manifestasi mental yang sehat secara psikologis menurut Maslow dan Mittlemenn adalah sebagai berikut:

⁸⁶ Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, h.17-19.

- a. *Adequate feeling of security* (rasa aman yang mencukupi). Perasaan merasa aman dalam hubungannya dengan keluarga, pekerjaan, dan sosialnya.
- b. *Adequate self-evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri yang mencukupi), yang meliputi : a) harga diri yang mencukupi, yaitu merasa ada nilai yang sebanding pada diri sendiri dan prestasinya, b) memiliki perasaan berguna, yaitu perasaan yang secara moral masuk akal, dengan perasaan tidak diganggu oleh rasa bersalah yang berlebihan, mampu mengenal beberapa hal secara sosial dan personal tidak dapat diterima oleh kehendak umum yang selalu ada sepanjang kehidupan masyarakat.
- c. *Adequate spontaneity and emotionality* (memiliki spontanitas dan perasaan yang mencukupi dengan orang lain), hal tersebut ditandai oleh kemampuan membentuk ikatan emosional secara kuat dan abadi, seperti hubungan persahabatan dan cinta, kemampuan memberi ekspresi yang cukup pada ketidaksukaan tanpa kehilangan kontrol, kemampuan memahami dan membagi rasa kepada orang lain, kemampuan menyenangkan diri sendiri.
- d. *Efficient contact with reality* (mempunyai kontak yang efisien dengan realitas). Hal tersebut mencakup tiga aspek, yaitu dunia fisik, sosial, dan diri sendiri atau internal. Hal ini ditandai a) tiadanya fantasi yang berlebihan, b) mempunyai pandangan yang luas terhadap dunia yang disertai dengan kemampuan menghadapi kesulitan kehidupan sehari-hari, misalnya sakit dan kekecewaan, c) kemampuan untuk berubah jika situasi eksternal tidak dapat diubah.
- e. *Adequate bodily desires and ability to gratify them* (keinginan-keinginan jasmani yang mencukupi dan kemampuan untuk memuaskannya). Hal ini ditandai dengan a) suatu sikap yang sehat terhadap fungsi jasmani, b) kemampuan memperoleh kenikmatan kebahagiaan dari dunia fisik, seperti makan, tidur, dan pulih kembali dari kelelahan, c) kehidupan seksual yang wajar, keinginan yang sehat untuk memuaskan tanpa rasa takut dan konflik,

- d) kemampuan bekerja, e) tidak adanya kebutuhan yang berlebihan untuk mengikuti dalam berbagai aktivitas.
- f. *Adequate self-knowledge* (mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar). Termasuk di dalamnya, a) mengetahui tentang: motif, keinginan, tujuan, ambisi, hambatan, kompensasi, pembelaan, perasaan rendah diri, dan sebagainya. b) penilaian yang realistis terhadap milik dan kekurangan. Penilaian diri yang jujur adalah dasar kemampuan untuk menerima diri sendiri sebagai sifat dan tidak mau mengikuti sejumlah hasrat penting atau pikiran jika beberapa di antara hasrat-hasrat secara sosial dan personal tidak dapat diterima.
- g. *Integration and consistency of personality* (kepribadian yang utuh dan konsisten). Hal ini bermakna a) cukup baik perkembangannya, kepandaianya, berminat dalam beberapa aktivitas, b) memiliki prinsip moral dan kata hati yang tidak berbeda dengan pandangan kelompok, c) mampu untuk berkonsentrasi, d) tiadanya konflik-konflik besar dalam kepribadiannya dan tidak disosiasi terhadap kepribadiannya.
- h. *Adequate life goal* (memiliki tujuan hidup yang wajar). Hal ini berarti a) memiliki tujuan yang sesuai dan dapat dicapai, b) mempunyai usaha yang cukup dan tekun mencapai tujuan, c) tujuan bersifat baik untuk diri sendiri dan masyarakat.
- i. *Ability to learn from experience* (kemampuan untuk belajar dari pengalaman). Kemampuan untuk belajar dari pengalaman termasuk tidak hanya kumpulan pengetahuan dan kemahiran keterampilan terhadap dunia praktik, tetapi elastisitas dan kemauan menerima dan oleh karena itu, tidak terjadi kekakuan dalam penerapan dalam menangani tugas-tugas pekerjaan. Bahkan lebih penting lagi adalah belajar secara spontan.
- j. *Ability to satisfy the requirements of the group* (kemampuan memuaskan tuntutan kelompok). Individu harus: a) tidak terlalu menyerupai anggota

kelompok yang lain dalam cara yang dianggap penting oleh kelompok, b) terinformasi secara memadai dan pada pokoknya menerima cara yang berlaku dari kelompoknya, c) berkemauan dan dapat menghambat dorongan dan hasrat yang dilarang kelompoknya, d) dapat menunjukkan usaha yang mendasar yang diharapkan oleh kelompoknya: ambisi, ketetapan, persahabatan, rasa tanggung jawab, keistiaan, dan lainnya, e) minat dalam aktivitas rekreasi yang disenangi kelompoknya.

- k. *Adequate emancipation from the group or culture* (mempunyai emansipasi yang mencukupi dari kelompok atau budaya). Hal ini mencakup: a) kemampuan untuk menganggap sesuatu itu baik dan yang lain jelek setidaknya, b) dalam beberapa hal bergantung pada pandangan kelompok, c) tidak ada kebutuhan yang berlebihan untuk membujuk, mendorong, atau menyetujui kelompok, dan d) untuk beberapa tingkat toleransi, dan menghargai terhadap perbedaan budaya.⁸⁷

Menurut Zakiah Daradjat, prinsip dari kesehatan mental terdapat pada keimanan. Keimanan merupakan hal yang sangat esensi bagi kehidupan individu, adanya keyakinan pada diri individu akan menimbulkan ketenangan dalam hati sehingga hidup menjadi bahagia. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan kepada Allah, segala masalah yang berkaitan dengan fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri dengan dirinya, orang lain, dan lingkungan dapat terwujud dengan baik dan sempurna.⁸⁸

Dengan berpegang teguh pada keimanan yaitu menjalankan ajaran agama, menjalankan segala yang diperintahkan dan menjauhi segala yang dilarang maka dapat tercapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat serta terelisasinya kehidupan yang baik, sejahtera, bahagia secara lahir dan batin baik jasmani maupun rohani.⁸⁹

⁸⁷ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, 28-30.

⁸⁸ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, h. 23

⁸⁹ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 2005), h.43

4. Fungsi Kesehatan Mental Bagi Kehidupan Manusia

Berdasarkan kodratnya, setiap individu mengharapkan suatu kehidupan yang bahagia, nyaman, dan sejahtera (*wellness* atau *wellbeing*), baik secara pribadi maupun kelompok. Dalam usaha mencapai harapan tersebut, kesehatan mental dapat memberikan peran yang bermakna dalam memfasilitasi. Schneiders (dalam Syamsu Yusuf:2018) menjelaskan bahwa kesehatan mental mempunyai tiga fungsi, yaitu *preventif*, *amelioratif*, dan *suportif*.

a. *Preventif* (Pencegahan)

Upaya *preventif* berperan untuk meminimalisir terjadinya gangguan mental (*mental disorder*). Fungsi tersebut mengimplementasikan prinsip-prinsip dalam menjamin mental yang sehat, sama halnya dalam menjaga fisik yang sehat. Istirahat yang cukup menjadi salah satu cara dalam menjaga kesehatan fisik, sementara kebutuhan psikologis dapat didapatkan melalui bentuk kasih sayang, rasa aman, kepuasan, dan lainnya .

b. *Amelioratif* (Perbaikan)

Fungsi *amelioratif* menjadi usaha dalam proses peningkatan kemampuan penyesuaian diri, sehingga gejala-gejala perilaku dan mekanisme pertahanan diri dapat dikontrol. Fungsi *amelioratif* dapat dilakukan dengan mengevaluasi kekurangan dan kekeliruan dari cara-cara tau perlakuan yang sudah dilakukan dan diperbaiki menjadi lebih sehat.

c. *Suportif* (Pengembangan)

Fungsi suportif ialah usaha dalam mengembangkan mental yang sehat, dimana individu dapat meminimalisir persoalan psikologis yang sedang dialaminya. Dalam mengimplementasikan fungsi tersebut dapat

dilakukan dengan cara pengaplikasian potensi dalam diri individu. Kemudian melakukan latihan secara kontinu dalam mengembangkan potensi yang dimiliki.

Dengan memahami prinsip dan fungsinya maka dapat dilakukan upaya untuk menata kehidupan mental dan spiritual, lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, serta kehidupan berbangsa dan bernegara secara sehat. Sehingga bisa mendapatkan kenyamanan, kedamaian, dan kebahagiaan dalam menjalani hidup.⁹⁰

5. Manfaat Kesehatan Mental

- a. Kesehatan mental sangat berpengaruh dalam kesejahteraan hidup baik secara fisik maupun sosial

Pada kehidupan sosial, individu yang mempunyai gangguan kesehatan mental cenderung mengalami permasalahan pada relasi, perawatan diri, kepekaan, dan lainnya. Sebaliknya, kehidupan sosial juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental, lingkungan sosial yang sehat akan cenderung menciptakan pribadi yang sehat dan mempunyai pandangan yang positif.

Contohnya: pengambilan keputusan, cara berpikir, dan bertindak saling terkait pada kesehatan mental

- b. Kesehatan mental membantu menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari

Individu dengan kesehatan mental yang baik cenderung mampu dalam mengatasi stres yang dialami, mengontrol emosi, dan tindakan.

Contohnya: individu yang dikelilingi orang-orang yang berperilaku positif, kemungkinan akan menjadi pribadi yang berpandangan positif pada dirinya sendiri maupun orang lain. Karena kesehatan mental yang

⁹⁰ Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, h.19-21.

baik mampu menciptakan pandangan yang positif, baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

- c. Kesehatan mental membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi dan fokus dengan baik

Kesehatan mental yang baik membuat individu berpikir dengan baik, hal tersebut menjadikan fokus dan perhatian lebih terarah. Individu yang mempunyai kesehatan mental buruk cenderung tidak mudah fokus dan terdistraksi.

Contohnya: ketika individu sedang bekerja dan kesehatan mentalnya kurang baik, maka hasilnya tidak akan maksimal karena saat bekerja tidak fokus dan sulit berkonsentrasi. Berbeda apabila bekerja dengan kesehatan mental baik, maka pekerjaan yang dilakukan dapat dihasilkan dengan maksimal.⁹¹

6. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Terdapat empat faktor yang berkaitan terhadap kesehatan mental yaitu biologis, psikologis, lingkungan, dan sosio-budaya yang dijelaskan (dalam Moeliono dan Latipun:2017) di antaranya sebagai berikut:

- a. Biologis

Pada mulanya tiap individu mengetahui dirinya dari faktor biologis, dan kemudian menggunakan anggota tubuhnya dalam memfasilitasi kebutuhan seperti, makan, minum, belajar, bekerja, dan lainnya. Dalam menjalani segala aktivitas tidak mungkin tanpa adanya faktor biologis. Maka dari itu, tubuh dan unsur-unsur yang terdapat didalamnya sangat berpengaruh bagi individu. Peranan dari faktor biologis yang sangat signifikan pada

⁹¹ Nurul Alya Putri (2020), "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental", artikel Satu Persen Indonesia Life School, di akses pada 6 Juli 2021, link <https://satupersen.net/blog/kenapa-kesehatan-mental-penting>

kesehatan mental yakni otak, sistem endoktrin, genetik, sensori dan kehamilan.⁹²

Otak manusia sangat kompleks secara fisiologis yang memiliki fungsi sangat esensi bagi seluruh kegiatan manusia. Otak menjadi bagian penting yang berperan dalam memerintahkan kegiatan setiap individu. Otak yang memiliki fungsi baik, akan memiliki pengaruh yang baik terhadap kesehatan mentalnya. Begitupun sebaliknya apabila fungsinya terganggu akan berdampak buruk untuk kesehatan, khususnya kesehatan psikisnya.

Sistem endoktrin merupakan sistem yang terdiri dari sekumpulan kelenjar yang bekerjasama dengan sistem saraf otonom. Sistem endoktrin berperan dalam pelepasan hormon. Dan kandungan hormon yang tidak normal akan berpengaruh pada proses perkembangan dan pertumbuhan individu. Beberapa hal yang dapat terjadi apabila mengalami sistem endoktrin yang tidak normal yakni, agresivitas, inteligensi yang rendah, kecemasan dan labelitas emosi.

Genetika merupakan elemen biologis manusia yang mempengaruhi kesehatan. Genetika yang sehat dapat mewujudkan perilaku sehat, sedangkan kelainan genetik dapat menyebabkan gangguan jiwa tertentu. Faktor ibu selama kehamilan juga sangat mempengaruhi kesehatan mental anak. Kandungan yang sehat memungkinkan untuk melahirkan anak yang sehat secara mental, sebaliknya kandungan yang tidak sehat dapat mengganggu keturunannya.⁹³

⁹² Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, h.61

⁹³ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, h.78

b. Psikologis

Aspek psikis manusia menyatu dengan sistem biologis. Aspek psikis selalu memiliki interaksi dengan aspek manusia. Ada aspek psikologis yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu pengalaman awal, proses belajar, kebutuhan, dan faktor psikologis lainnya.

1) Pengalaman Awal

Pengalaman awal merupakan sekumpulan pengalaman yang telah terjadi pada individu, terutama pada masa lalunya. Pengalaman awal ini dipandang para ahli sebagai bagian penting dalam menentukan kondisi mental individu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya dikemudian hari. Karena masa kecil adalah masa emas yang akan berpengaruh besar pada kondisi emosionalnya di masa depan. Individu yang mempunyai masa kecil positif akan cenderung tumbuh dan berkembang menjadi individu yang bermental sehat. Begitupun sebaliknya apabila individu pada lalunya mempunyai trauma karena pada masa kecilnya pernah mengalami tindak kekerasan, pengucilan, dan korban *bullying* maka anak tersebut kemungkinan mempunyai ketakutan dalam menghadapi tantangan dan cenderung cenderung menjadikan mental yang kurang sehat dikemudian hari. Dengan demikian pengalaman awal menjadi aspek yang signifikan dalam mempengaruhi kesehatan mental, karena alam bawah sadar telah merekan kejadian yang telah terjadi di masa lalu.

2) Proses Pembelajaran

Proses pembelajaran perilaku manusia sebagian besar merupakan hasil belajar, yaitu hasil pelatihan dan pengalaman.⁹⁴ Pengalaman yang

⁹⁴ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, h.92.

dialaminya sebagai seorang anak, yakni dalam keadaan baik, sulit, menyedihkan, menyenangkan memiliki pengaruh di kehidupan selanjutnya. Karena dalam proses pembelajaran pengalaman dibentuk sejak masa kanak-kanak. Pengalaman tersebut meliputi sikap dan tindakan orang tua dalam memberikan pendidikan, nilai moral, serta pada lingkup pendidikan eksternal seperti sekolah, masyarakat, dan lingkungan sosial. Kesehatan mental memiliki pengaruh terhadap seseorang secara utuh yaitu perasaan, pikiran, pikiran, dan kesehatan.⁹⁵

3) Kebutuhan

Pandangan Maslow (dalam Yustinus Semium:2006) semua manusia mempunyai perjuangan atau kecenderungan bawaan untuk mengaktualisasikan diri. Namun untuk mencapai kebutuhan aktualisasi diri masih harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan lain yang harus dipenuhi atau hierarki kebutuhan. Kebutuhan tersebut yaitu, fisiologis, keamanan, cinta dan kepemilikan, penghargaan, dan aktualisasi diri.⁹⁶

Memenuhi kebutuhan hierarki kebutuhan yang lebih mendasar lebih diutamakan daripada kebutuhan di tingkat yang lebih tinggi. Individu yang telah mencapai kebutuhan aktualisasi, yaitu orang memanasifestasikan dan memanfaatkan semua kemampuan, bakat, keterampilan, dan pengalaman puncak lainnya. Dan pemenuhan kebutuhan dapat meningkatkan kesehatan mental individu.⁹⁷

4) Kondisi Psikologis Lain

Faktor psikologis lainnya yang dapat mempengaruhi kesehatan mental yakni antara lain, tempramen, kemampuan kognitif, ketahanan

⁹⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, h.69

⁹⁶ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, h.386

⁹⁷ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, h.95

terhadap stressor. Faktor-faktor tersebut dapat menjadi hambatan kesehatan mental dan meningkatkan kesehatan mental individu. Karena psikologis setiap individu berbeda-beda.⁹⁸

c. Sosial Budaya

Pada lingkungan sosial, setiap individu memiliki identitas masing-masing. Sesuatu yang terjadi dalam lingkungan sosial diamati, diintegrasikan, dan diinternalisasikan sebagai bagian dari kehidupan individu. Lingkungan sosial membentuk semua yang dilakukan tiap individu. Ada sejumlah aspek sosial budaya yang mempengaruhi kesehatan mental, antara lain strategi sosial dalam masyarakat, interaksi sosial, sistem keluarga, perubahan sosial jangka panjang, dan kondisi krisis. Dukungan sosial dapat menunjang kesehatan jiwa yang kuat untuk membentuk kesehatan jiwa yang positif, namun pada aspek lingkungan sosial lainnya juga dapat menjadi stressor yang dapat mempengaruhi kesehatan jiwa. Namun stressor ini akan berbeda-beda pada tiap masyarakat, tergantung kondisi sosial masyarakatnya.⁹⁹

a. Lingkungan

Manusia pada dasarnya memiliki integrasi dengan lingkungan sekitarnya. Lingkungan mempunyai pengaruh terhadap perilaku individu. Karena apabila memiliki lingkungan hidup yang sehat dapat bermanfaat untuk kesehatan mentalnya. Karena terdapat gangguan mental yang dialami masyarakat dari faktor lingkungan yang tidak baik. Maka upaya dalam pencegahan pengaruh negatif dari lingkungan sangat penting untuk dilakukan guna menjaga kesehatan, khususnya kesehatan mental.¹⁰⁰

⁹⁸ Moeljono Notoesodirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, h.96

⁹⁹ Moeljono Notoesodirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, h.112

¹⁰⁰ Moeljono Notoesodirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental*, h.130.

BAB III

DESKRIPSI DAN ANALISIS

A. Profil Imam Al-Ghazali dan Karyanya

1. Profil Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali memiliki nama lengkap Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali ath-Thusi asy-Syafi'i. Dalam dunia tasawuf ia dikenal sebagai *Hujjat al-Islam* dikarenakan pengaruhnya yang besar dalam menjaga ajaran dari bid'ah dan aliran filsafat. Beliau merupakan seorang teolog muslim yang berasal dari Persia dan sebagai seorang filsuf.¹⁰¹ Pada tahun 450 H yang bertepatan 1058, Al-Ghazali lahir di desa Ghazala, Thus, Khurasan. Di dunia Islam khususnya wilayah Khurasan pada waktu itu menjadi pusat ilmu pengetahuan¹⁰² Al-Ghazali merupakan murid yang sangat taat dan hormat pada gurunya, terkhusus bidang fiqih dan tasawuf.

Al-Ghazali merupakan anak dari seorang pedagang tenun dan seorang pengrajin wol yang memiliki pribadi taat dan semangat dalam keagamaan. Oleh karenanya ayah Al-Ghazali selalu mendoakan putranya agar ahli dalam bidang agama, tasawuf, dan filsafat. Dari doa beliau Allah kabulkan dan lahirlah putra laki-laki keduanya yang kelak akan menjadi seorang ulama. Di usianya Al-Ghazali yang berumur 6 bulan ayahnya wafat. Dari kepergian ayahnya, Al-Ghazali dan adiknya yang bernama Ahmad telah hidup bersama dengan sahabat ayahnya.

¹⁰¹ M. Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*, (Yogyakarta: Araska, 2020), h.14

¹⁰² Tim Penyusun Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: Van Hoeve Baru, 1997), cet. IV, h.25.

Kepada sahabatnya yakni yang dikenal ahli tasawuf, ayah Al-Ghazali menitipkan anak-anaknya. Seluruh harta dari ayah Al-Ghazali diberikan kepada sahabatnya untuk membiayai kehidupan anak-anaknya. Al-Ghazali dan Ahmad disarankan oleh sahabat ayahnya untuk berangkat ke Thus dan belajar di madrasah, karena mereka berdua menuntut ilmu pengetahuan di sana tanpa harus mengeluarkan biaya hidup.¹⁰³ Meskipun dalam keadaan ekonomi yang berkekurangan Al-Ghazali tetap bersemangat dan tidak malas-malasan. Atas semangatnya dalam menggeluti pengetahuan ilmu agama, menjadikannya seorang ulama yang mahsyur dan sufi yang terkenal.

Dari perjalanan Imam Al-Ghazali secara garis besar dalam hal menuntut ilmu terdapat *enam fase: fase pertama* ia dapatkan melalui ayahnya, ahli sufi yang merupakan sahabat dari ayahnya dan gurunya di madrasah wakaf di daerah kelahirannya. Dari mereka Al-Ghazali belajar mengenai Al-Qur'an, dasar-dasar tentang ilmu keagamaan, dan tentang ilmu tasawuf. Kemudian Al-Ghazali pergi di kota Jurjan untuk mulai belajar kepada Abi al-Qasim al-Isma'ili. Al-Ghazali memutuskan untuk pulang ke tempat kelahirannya setelah belajar selama tiga tahun. Namun, di tengah perjalanannya pulang teks salinan yang dibawa olehnya selama belajar tiga tahun hilang. Dari kejadian itu Al-Ghazali akhirnya kembali dan menghafalkan selama tiga tahunan apa yang dipelajarinya.

Fase kedua, hasil dari perjalanannya ke Naisabur untuk menuntut ilmu kepada gurunya yang bernama Imam al-Haramain al-Juwaini, seorang ulama sunni Syafi'i pada tahun 473 H. Al-Ghazali belajar dari gurunya tentang filsafat, logika, dan dasar-dasarnya dalam kurun waktu lima tahun.¹⁰⁴ Di kota Naisabur, Al-Ghazali belajar tentang ilmu tasawuf kepada Abu Ali Al-Farmadi. Setelah

¹⁰³ Muhammad Nafi, *Pendidik dalam Konsepsi Imam Al-Ghazali*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2006), h.14.

¹⁰⁴ Himawijaya, *Mengenal Al-Ghazali Keragunan Adalah Awal Keyakinan*, (Bandung: Mizan Media Utama MMU, 2004), Cet.1, h.15

gurunya yang bernama Imam Al-Juwaini wafat, Al-Ghazali melanjutkan perjalanannya ke Baghdad.

Fase ketiga, Al-Ghazali meninggalkan Naisabur setelah Imam Haramain wafat dan melanjutkan perjalanannya ke negeri Askar untuk menemui Nidzham al-Mulk. Di kota Askar Al-Ghazali mendapatkan kesempatan untuk berdebat dengan ulama. Karena wawasan keilmuan yang luas, Imam Al-Ghazali mulai populer dan disegani setelah perdebatan tersebut. Kemudian pada tahun 484 H, Al-Ghazali ditugaskan menjadi guru besar di Madrasah Nidzhamiyah, Baghdad. Diperiode ini Al-Ghazali mulai mendalami filsafat dengan cara otodidak, terkhusus dalam pemikiran Ibnu Farabi, Ibnu Sina, Ibn Maskawih, dan Ikhwan Al-Shafa. Dalam bidang filsafat yang dikuasainya membuahkan karya *Maqsa'id al-Falsafah* dan *Tahafut al-Falsafah*.¹⁰⁵

Pada tahun 488 H/1095 M, dimulainya *fase keempat*, ditahun ini Al-Ghazali mengalami keraguan (skeptis) terhadap ilmu-ilmu yang didapatnya, seperti fiqih, filsafat, dan teologi. Menderitanya penyakit akut Al-Ghazali terjadi kurang lebih dua bulan, sulit untuk disembuhkan dan mengalami keraguan atas karya-karyanya dan profesi yang telah dicapainya. Penderitaan itu dialami Al-Ghazali disaat ekonomi yang berkecukupan dan puncak karir yang ada. Kesakitan yang dialami Imam Al-Ghazali menjadikannya sulit dalam menjalankan pekerjaannya di Madrasah Nizamiyah sebagai guru besar, yang kemudian pergi menuju kota Damaskus dan meninggalkan Baghdad. Di Kota Damaskus Imam Al-Ghazali melakukan uzlah¹⁰⁶ dengan kurun waktu dua

¹⁰⁵ Hudari Bik, *Tarikh Al Tasyri' Al Islam*, terj. Zuhri, (Semarang: Darul Ihya,1980),h.570

¹⁰⁶ Uzlah diartikan menyendiri, menyepi, menghindari atau mengasingkan diri. Aktivitas uzlah merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan para sufi untuk menyucikan dirinya, dengan uzlah diharapkan kegiatan peribadatannya tidak terganggu lalu-lalangnya kehidupan dan urusan duniawi.

tahun sebagaimana perilaku yang dilakukan para sufi Al-Ghazali mensucikan hati dan muajadah, berdzikir, dan riyadlah.

Fase kelima dalam perjalanannya ke Masjid Bait al Maqdis untuk melakukan ibadah yang berada di Palestina. Dan pergi juga ke Mekkah dalam rangka berziarah ke Makam Nabi Muhammad Saw. Dan menuanaikan ibadah haji. Pengembaraan yang dilakukan Al-Ghazali memakan waktu sepuluh tahun lamanya. *Fase keenam* tahun 503 H Imam Al-Ghazali kembali ke tanah kelahirannya. Di Kota ini *berkhalwat*¹⁰⁷ masih menjadi rutinitasnya dengan menuliskan kitab *Ihya Ulumuddin* yang merupakan salah satu karyanya yang sangat monumental dan terkenal. Dalam fase ini kembalinya Al-Ghazali untuk mengajar seperti dahulu, ikhlas karena Allah sebagai motivasinya. Di samping rumahnya Al-Ghazali mengajarkan ilmu fiqih kepada murid-muridnya dan menjadi seorang *mursyid*¹⁰⁸ bagi para sufi. Pada tahun 505 H senin 14 Jumadil Akhir (1111 M) beliau meninggal dunia.¹⁰⁹

Al-Ghazali dikenal bukan hanya sebagai ahli fiqih semata, melainkan sebagai tokoh sufi, pemikir, dan filosof hebat yang banyak memberikan sumbangsi penting bagi ilmu pengetahuan dan perkembangan pemikiran khususnya dalam dunia Islam. Dengan kompetensi dan mahsyurnya keilmuan, Al-Ghazali pernah memegang jabatan sebagai rektor di Kampus Nizhamiyah, Baghdad dan beberapa jabatan penting lainnya, sebelum pada akhirnya memilih menjadi sebagai sufi. Dari keluasan dan ketinggian ilmunya, Al-Ghazali telah berhasil melahirkan karya-karya besar dalam sejarah yang hingga saat ini masih

¹⁰⁷ *Khalwat* bermakana pengasingan spiritual atau penarikan diri dan penyendirian spiritual.

¹⁰⁸ *Mursyid* artinya petunjuk atau instruktur, pengajar, pemberi contoh kepada para murid tarekat, atau pembimbing spiritual.

¹⁰⁹ Dr. H. Abdul Muhaya, MA, *Konsep Wahdat Al-Ulum Menurut Imam Al-Ghazali*, (Semarang: LP2M UIN Walisongo Semarang, 2014), h. 21-24

terus dipelajari dari berbagai penghujung dunia, di timur maupun barat, begitupun Indonesia.¹¹⁰

Al-Ghazali merupakan seorang ulama yang mempunyai keluasan dalam berilmu dan alim sehingga dalam dunia Islam memiliki sebutan kehormatan dan istimewa sebagai *Hujjatul Islam* (Pembela Islam).¹¹¹ Karena gelar tersebut diberikan kepada para ulama yang telah berjasa dalam membela serta memperkokoh dari prinsip-prinsip Islam atas kebenarannya dan argumentasi yang sulit terbantahkan oleh musuh-musuh Islam. Beliau merupakan salah seorang tokoh yang berpengaruh di sejarah pemikiran Islam. Dari kemampuan yang dimilikinya Imam Al-Ghazali dapat menyatukan, menyeimbangkan dengan selaras antara sunnah, filsafat, dan sufisme.¹¹²

Kemampuannya yang luar biasa dalam menguasai berbagai ilmu pengetahuan dan kesungguhannya dalam mengungkap kebenaran, terbukti telah menarik perhatian luas di masyarakat. Hal tersebut menjadikan pemikirannya selalu mempunyai otoritas dan pengaruh dalam gerakan intelektual Islam sehingga reputasinya sebagai ulama dan intelektual yang termahsyur tidak mudah terhapus oleh pergantian zaman. Dengan keistimewaan dan kebesarannya itu, Al-Ghazali menjadi tokoh legendaris dalam Islam.¹¹³

¹¹⁰ M. Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*, h.18-19

¹¹¹ Abdillah F Hassan, *Tokoh-Tokoh Mashur Dunia Islam*, (Surabaya: Jawara, 2004), h.193

¹¹² Muhammad Iqbal, *100 Tokoh Islam Terhebat dalam Sejarah*, (Jakarta: Intimedia dan Ladang Pustaka, 2001), h. 115

¹¹³ M. Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*, h. 187

2. Karya-Karya Imam Al-Ghazali

a. Bidang Teologi

- 1) *Al-Munqidh min adh-Dhalal* (Penyelamat dari Kesesatan). Kitab ini merupakan sejarah perkembangan alam pikiran Imam Al-Ghazali sendiri dan merefleksikan sikapnya terhadap beberapa macam ilmu serta jalan menuju Tuhan.
- 2) *Al-Iqtishad fi al-I'tiqad* (Moderasi Dalam Aqidah)
- 3) *Al-Risalah al-Qudsiyyah* (Risalah Suci)
- 4) *Kitabal-Arba'in fi Ushulad-Din* (40 Masalah Pokok Agama)
- 5) *Mizan al-Amal* (Timbangan Amal)
- 6) *Ad-Durrah al-Fakhirah fi Kasyf Ulum al-Akhirah* (Mutiara Penyingkap Ilmu Akhirat)

b. Bidang Tasawuf

- 1) *Ihya Ulumuddin*, merupakan salah satu *masterpiece*-nya yang terkenal. Kitab ini ditulis selama beberapa tahun, dalam keadaan berpindah-pindah antara Damaskus, Yerusalem, Hijaz, dan Thus yang berisi panduan fiqih, tasawuf, dan filsafat. Meski dikenal sebagai tasawuf, kitab ini sesungguhnya kitab yang berisi fikih dan tasawuf. Melalui karya ini Al-Ghazali berusaha memadukan dan mempertemukan antara fikih dan tasawuf. Dan kitab ini merupakan karyanya yang terbesar.
- 2) *Kimia as-Sa'dah* (Kimia Kebahagiaan)
- 3) *Misykat al-Anwar* (Relung Cahaya) kitab ini berisi pembahasan tentang akhlak dan tasawuf.
- 4) *Minhaj al-Abidin* (Jalan bagi orang-orang yang Beribadah)
- 5) *Akhlak al-Abras wa an-Najah minn Al-Asyhar* (Akhlak orang-orang baik dan keselamatan dari kejahatan)
- 6) *Al-Washit* (Moderatisme)
- 7) *Al-Wajiz* (Ringkasan)

- 8) *Az-Zariyah ila Makarim asy-Syari'ah* (Jalan Menuju Syariat yang Mulia)
- c. Bidang Filsafat
 - 1) *Maqasid al-Falasifah* (Tujuan Filsafat), sebagai karangan yang pertama dan berisi masalah-masalah filsafat
 - 2) *Tahafut al-Falasifah* (Kerancuan Filsafat) buku ini membahas kelemahan-kelemahan para filosof masa itu, yang kemudian ditanggapi oleh Ibnu Rusyd dalam buku *Tahafut al-Tahafut*.
 - d. Bidang fiqh
 - 1) *Al-Basith* (Pembahasan Yang Mendalam)
 - 2) *Al-Wasith* (Perantara)
 - 3) *Al-Wajiz* (Surat-Surat Wasiat)
 - 4) *Khulashah al-Mukhtashar* (Inti Sari Ringkasan Karangan)
 - 5) *Al-Mankhul* (Adat Kebiasaan)
 - 6) *Syifa' al-'Alil fi al-Qiyas wa al-Ta'wil* (Terapi yang Tepat pada Qiyas dan Ta'wil)
 - 7) *Al-Dzari'ah ila Makarim al-Syari'ah* (Jalan Menuju Kemuliaan Syari'ah)
 - e. Bidang Logika
 - 1) *Mi'yar al-Ilmi* (Kriteria Ilmu)
 - 2) *al-Qistas al-Muataqim* (Jalan Untuk Menetralisir Perbedaan Pendapat)
 - 3) *Mihakk al-Nazar fi al-Manthiq* (Metode Logika)
 - 4) *Itsbat al-Nadzar* (Pemantapan Logika)
 - 5) *Asraru Ilmu ad-Din* (Misteri Ilmu Agama)
 - 6) *Al-Intishar* (Rahasia-Rahasia Alam)
 - f. Bidang Ilmu Tafsir
 - 1) *Yaqut al-Ta'wil fi Tafsir al-Tanzil* (Metode Ta'wil dalam Menafsirkan Al-Qur'an)

2) *Jawahir Al-Qur'an* (Rahasia-Rahasia Al-Qur'an)¹¹⁴

Imam Al-Ghazali mempunyai pengaruh besar terhadap masyarakat dunia, khususnya di bidang pemikiran Islam dan Tasawuf. Salah satu bukti yang menunjukkan pengaruh besarnya adalah banyaknya pengikut beliau dalam dunia tasawuf dan besarnya antusiasme kaum pelajar dan kaum intelektual yang mengkaji karya-karyanya.

Di pesantren-pesantren dan kampus-kampus Islam di Indonesia, karya-karya Al-Ghazali baik yang berisi mengenai tasawuf falsafi maupun amali banyak dibaca dan dikaji secara serius. Bahkan kajian-kajian tentang Al-Ghazali dalam bentuk karya ilmiah juga sangat banyak yaitu soal tasawuf, teologi, dan filsafat Islam.¹¹⁵

Dari karya Al-Ghazali, salah satu karya yang penulis kaji yaitu kitab *Ihya'Ulumuddin*. Kitab *Ihya'* adalah kitab yang monumental dan terkenal yang menjelaskan tentang (*tazkiyatun nafs*) yakni prinsip dan kaidah dalam menyucikan jiwa. Di dalamnya dijelaskan mengenai pengobatan, penyakit hati, dan mendidik hati.¹¹⁶ Kitab *Ihya'* berisi tema mengenai pokok kaidah dan prinsip dalam penyucian jiwa diantaranya yaitu kesucian dalam beragama, pengimplentasian zuhud, mahabbah kepada Allah, sifat takwa, memelihara hati dan jiwa, serta mengimplementasikan sifat ikhlas.

Selain itu dalam kitab *Ihya'* yaitu berisi mengenai kewajiban dalam belajar, keutamaan ilmu, bahaya tanpa ilmu, persoalan dalam ibadah seperti adab-adab dalam Al-Qur'an, zikir dan doa, obat hati, ketenteraman jiwa, perbaikan akhlak, bahaya lisan, cara mengontrol syahwat, menghindari emosi dan dengki, melatih rasa syukur dan sabar, hakikat persaudaraan,

¹¹⁴ M. Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*, (Yogyakarta: Araska, 2020), h.27-30.

¹¹⁵ M. Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*, h.167

¹¹⁶ M. Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*, h.131

anjuran untuk selalu bertaubat, menjauhi sifat sombong, konsep pendekatan diri kepada Allah (*muraqabah*), tafakur, mengingat mati dan rahmat Allah, serta mencintai Rasulullah Saw.¹¹⁷

Kitab *Ihya' Ulumuddin* disusun oleh Imam Al-Ghazali lebih berkaitan dengan pembahasan muamalah. Istilah “muamalah” yang dimaksud dalam *Ihya'* adalah sebuah ilmu pengetahuan yang lebih berorientasi pada tindakan atau amal perbuatan yang berdasarkan prinsip-prinsip sufisme. Hal tersebut menjadikan posisi *Ihya'* menjadi rujukan alternatif selain Al-Qur'an dan Hadist.¹¹⁸

Dalam susunannya, *Ihya'* terbagi menjadi empat bagian besar yang dikenal dengan *rubu'*. Di dalam setiap *rubu'* itu terdiri 10 bab. Keempat *rubu'* itu diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. *Rubu'* Ibadah, terdiri atas: Kitab Ilmu, Kitab Akidah, Kitab Taharah, Kitab Ibadah, Kitab Zakat, Kitab Puasa, Kitab Haji, Kitab Tilawah Qur'an, Kitab Zikir dan Doa, dan Kitab Wirid.
- b. *Rubu'* Adat Kebiasaan, terdiri atas: Kitab Adab Makan, Kitab Adab Pernikahan, Kitab Hukum Berusaha, Kitab Halal dan Haram, Kitab Adab Berteman dan Bergaul, Kitab 'Uzlah, Kitab Bermusafir, Kitab Mendengar dan Merasa, Kitab Amar Ma'ruf dan Nahi Munkar, dan Kitab Akhlak.
- c. *Rubu' Al-Muhlikat* (Perbuatan yang Membinasakan), terdiri atas: Kitab Keajaiban Hati, Kitab Bahaya Nafsu, Kitab Bahaya Syahwat, Kitab Bahaya Lidah, Kitab Bahaya Marah, Dendam, dan Dengki, Kitab Bahaya Dunia, Kitab Bahaya Harta dan Kikir, Kitab Bahaya Pangkat

¹¹⁷ M. Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*, h. 132

¹¹⁸ M. Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*, h.141

dan Riya', Kitab Bahaya Takabur dan 'Ujub, dan Kitab Bahaya Terpedaya.

- d. *Rubu' Al-Munjiyat* (Perbuatan yang Menyelamatkan), terdiri atas: Kitab Taubat, Kitab Sabar dan Syukur, Kitab Takut dan Berharap, Kitab Fakir dan Zuhud, Kitab Tauhid dan Tawakal, Kitab Cinta, Rindu, Senang, dan Ridha, Kitab Muraqabah dan Muhasabah, Kitab Tafakur, dan Kitab Mengingat Mati.

Nilai-nilai yang terdapat dalam *Ihya'* kerap kali dijadikan sebagai rujukan dan pendekatan para intelektual dalam mengulas soal pendidikan moral. Karenanya sebagai seorang muslim, keteguhan dan kesungguhan Al-Ghazali dalam menuntut ilmu juga harus diteladani. Kitab *Ihya'* merupakan hasil ketekunan dan keuletan Imam Al-Ghazali dalam menuntut ilmu.¹¹⁹ Dan dalam penulisan kitab tersebut Imam Al-Ghazali menggunakan metode sufistik etik, oleh karena itu dikategorikan kitab akhlak bahkan dikategorikan sebagai kitab nalar sang sufi.¹²⁰

B. Sabar Perspektif Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya' Ulumiddin*

1. Hakikat dan makna sabar

Secara etimologi sabar berasal dari bahasa arab, صبر - صبير - صبرا yang berarti bersabar, tabah hati, berani.¹²¹ Dalam kamus Bahasa Indonesia, sabar dimaknai sebagai tahan menghadapi cobaan, tidak mudah marah, tidak mudah kecewa, tenang, tidak tergesa-gesa, tidak mengikuti hawa nafsu, dan tidak lekas putus asa.¹²² Secara istilah sabar yaitu kondisi yang teguh, stabil, dan konsekuen pada pendirian. Jiwa individu yang sabar ialah jiwa yang tidak mudah

¹¹⁹ M. Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*, h. 141-143..

¹²⁰ Khoirun Nisa', "Al-Ghazali: *Ihya' Ulum Al-Din* dan Pembacanya", dalam *Ummul Qura* Vol VIII, No.2, September 2016.

¹²¹ Achmad Farid, *Zuhud dan Kelembutan Hati*, (Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), h.342

¹²² Depdikbud, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta, Balai Pustaka, 1990), h.763.

tergoyahkan ketika sedang menghadapi ujian dalam keadaan dan situasi apapun¹²³ Dalam konsep sabar Imam Al-Ghazali adalah suatu usaha untuk meninggalkan tindakan-tindakan yang penuh dengan keinginan hawa nafsu oleh suatu keadaan atau kondisi.¹²⁴ Sabar merupakan maqam yang terdapat dalam tasawuf, dan orang yang menempuh jalan menuju Allah melalui sabar akan memperoleh kedudukan yang mulia. Dan maqam tersebut tersusun dari atas : “*Ma’rifat* (pengetahuan), *hal ahwal* (keadaan jiwa) dan amal perbuatan. *Ma’rifat* ialah dasar atau pokok , dan menimbulkan *hal ahwal* (keadaan hati), dan implementasi dari *ahwal* yakni amal (perbuatan).¹²⁵

Menurut Imam Al-Ghazali, sifat sabar tidak dimiliki oleh malaikat dan binatang lainnya, namun sifat sabar hanya dimiliki oleh manusia.¹²⁶ Malaikat tidak membutuhkan sabar, karena ia sama sekali tidak mempunyai sifat jahat, sifat setaniah. Malaikat juga bersifat sempurna. Adapun binatang yang lebih rendah daripada manusia, hanya semata digerakkan oleh nafsunya. Mereka tidak membutuhkan sabar untuk mengendalikan nafsunya.¹²⁷

Berbeda dengan manusia, mereka diberi instink, dorongan, dan hasrat. Pada awalnya manusia tidak memiliki kekuatan untuk bersabar, tetapi setelah akalnya mulai tumbuh dengan baik dan berlawanan dengan dorongan dan hasrat tersebut, maka pada saat itu memerlukan kesabaran. Untuk membangun dorongan dalam melakukan kebaikan dibutuhkan kesabaran. Sehingga pada suatu saat nanti muncullah *ma’rifatullah* atau pengetahuan mengenal Allah yang menjadi keimanan kepada Allah Swt. Ma’rifat adalah iman yang berada dalam hati manusia. Sehingga individu yang berma’rifat akan memperoleh

¹²³ Totok Jumantoro, M.A, dkk, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (Wonosobo: AMZAH, 2005), h.197

¹²⁴ Abu Hamid Muhammad Al Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Terj. Moh. Zuhri, dkk,(Jakarta:CV.Faizan, 1982), h.275.

¹²⁵ Al-Ghazali, *Ihya’ ‘Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama, Jilid VIII*, terj. Ibnu Ibrahim Ba’adillah, (Jakarta: Republika, 2019), h.9.

¹²⁶ Imam Al-Ghazali, *Ihya’ Ulumiddin*, (Jakarta: Republika Penerbit, 2013), hal.10

¹²⁷ Imam Al-Ghazali, *Sabar dan Syukur*, h. 18.

kebahagiaan dan keberuntungan di dunia dan akhirat.¹²⁸

Imam Al-Ghazali mengatakan sifat sabar yang dapat membedakan manusia dengan binatang dalam mengendalikan hawa nafsu disebut “penggerak agama” dan menyebutkan dengan sebutan “penggerak hawa nafsu”. Kemudian terjadilah perlawanan antara penggerak agama dan penggerak hawa nafsu, yang menjadi medan perlawanan tersebut adalah hati manusia, yang membantu penggerak agama adalah malaikat, sedangkan penolong penggerak hawa nafsu ialah dari setan yang menolong musuh-musuh Allah.¹²⁹

Dengan demikian, sabar yaitu ibarat dari teguhnya penggerak agama dalam mengendalikan penggerak hawa nafsu. Jika seseorang memiliki kesabaran yang kuat, sehingga dapat mengendalikan hawa nafsu yang terus menentangnya, oleh karena itu mereka dikategorikan golongan orang-orang yang bersabar. Namun sebaliknya, apabila penggerak agama lemah dan dapat dikendalikan oleh nafsunya maka akan dimasukkan dalam golongan pengikut setan. Karena itu, menyinggalkan segala perbuatan yang diinginkan oleh hawa nafsu merupakan suatu perbuatan mencerminkan sifat sabar yaitu teguhnya penggerak agama dalam mengendalikan hawa nafsu.¹³⁰

Oleh karena itu, meninggalkan perilaku yang disukai hawa nafsu adalah manifestasi dari sifat sabar yakni kuatnya penggerak agama dalam menghadapi penggerak hawa nafsu. Dan kuatnya penggerak agama merupakan hasil implementasi dari ma’rifat dalam mengendalikan hawa nafsu untuk memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat.¹³¹

Al-Ghazali juga menjelaskan sabar adalah setengah iman. Terdapat dua alasan untuk menunjukkan sabar adalah setengah dari iman. Alasan pertama

¹²⁸ Imam Al-Ghazali, *Sabar dan Syukur*, h. 19-21

¹²⁹ Imam Al-Ghazali, *Ihya’ Ulumiddin*, h.325

¹³⁰ Imam Al-Ghazali, *Ihya’ Ulumuddin*, h. 326

¹³¹ Imam Al-Ghazali, *Ihya’ Ulumiddin*, h.12

adalah untuk menegaskan prinsip dasar agama dan untuk berbuat, beramal, dan bekerja sesuai dengan prinsip dasar tersebut. Di dalamnya terdapat dua rukun iman yaitu yakin dan sabar. Yakin ialah pengetahuan mendalam mengenai prinsip dasar Islam yang Allah tunjukkan pada individu. Alasan kedua, sabar adalah amal perbuatan yang menuntut oleh iman yang dapat memberikan pengetahuan bahwa perbuatan tercela atau maksiat suatu perbuatan yang mendatangkan bahaya dan dapat membinasakan, sedangkan ketaatan dapat mengarahkan manusia kepada kebaikan.¹³²

Oleh karena itu, sabar seperti halnya usaha yang sungguh-sungguh dalam menjalankan kebaikan yaitu dalam perilakunya, sifat, amal, dan lainnya. Dan meninggalkan dorongan hawa nafsu dalam diri individu.¹³³ Maka, makna sabar menurut Imam Al-Ghazali terdiri dari tiga aspek, yaitu pengetahuan, keadaan jiwa atau suasana hati, dan amal atau perbuatan. Pengetahuan diibaratkan sebagai pohon, suasana hati atau keadaan jiwa sebagai ranting-rantingnya, dan perbuatan adalah buah-buahannya. Pada dasarnya sabar sangat dibutuhkan dalam kondisi apapun. Dengan demikian, manusia tidak berlebihan dalam mengerjakan sesuatu baik dalam beribadah maupun mengendalikan emosi.¹³⁴

2. Macam-macam Sabar

Menurut Al-Ghazali sabar terdiri dari beberapa macam, diantaranya sebagai berikut:

- a. Kesabaran dalam menjalani ketaatan kepada Allah. Dalam segala ibadah harus dilakukan dengan senang hati tanpa rasa mengeluh kepada Allah. Jika mampu bersabar dalam ibadah, maka Allah akan mengaruniani

¹³² Imam Al-Ghazali, *Sabar dan Syukur*, h. 24

¹³³ Imam Al-Ghazali, *Sabar dan Syukur*, h. 22-23

¹³⁴ Imam Ghazali, *Mukhtashar Ihya' Ulumiddin*, terj. Abu Madyan Al-Qurtubi ,(Depok: Kaira Publishing,2014), h.434

dengan 300 derajat. Dan tiap-tiap derjat seperti sesuatu yang ada di bumi dan langit.

- b. Sabar dalam menjauhi larangan. Allah selalu memerintahkan untuk bersabar dalam menjauhi segala sesuatu yang dilarang untuk dikerjakan. Karena Allah akan memberikan anugerahnya bagi mereka yang bersabar dalam menjauhi kemaksiatan dan perbuatan tercela lainnya.
- c. Sabar dalam menerima musibah. Musibah dari Allah Swt. harus selalu disikapi dengan sabar. Hati harus *qonaah* (menerima) atas segala sesuatu yang Allah berikan. Dan menyakini atas segala musibah yang Allah berikan sudah sesuai dengan kadar kemampuan yang dimiliki.¹³⁵

3. Tingkatan Sabar

Imam Al Ghazali membagi sabar dalam tiga tingkatan yaitu:

- a. Sabar Menurut Kuat dan Lemahnya
 - 1) Mengontrol kecenderungan dan dorongan alamiah perbuatan jahat serta maksiat. Orang yang mencapai derajat ini adalah golongan *shiddiq (shiddiqun)* yaitu orang-orang yang dekat dengan Allah (*Muqarrabun*).
 - 2) Tunduk dan takluk kepada kekuatan-kekuatan yang jahat, sehingga kecenderungan dan dorongan kepada agama menjadi lemah dan runtuh. Mereka adalah orang-orang yang kurang berakal dan golongan tersebut sangat banyak. Jiwa dan hati di selimuti oleh hawa nafsu, sehingga mereka durhaka kepada-Nya.
 - 3) Terus-menerus berjuang di antara kekuatan yang mengajak kepada kejahatan dan kekuatan yang mengajak kepada kebaikan. Kerapkali kekuatan yang baik menang dan terkadang kekuatan yang jahat

¹³⁵ Ahmad Mawardi Imron, *Pesan Imam Al-Ghazali tentang Tiga Macam Kesabaran*, 2019, diakses pada 5 Maret 2021 laman: bincangsyariah.com

menang. Di dalam diri golongan tersebut, kejahatan dan kebaikan bercampur.¹³⁶

b. Sabar Menurut Sukar dan Mudahnya

Berdasarkan sulit dan mudahnya sebagian Arifin, yakni para ahli ma'rifah, berikut terdapat tiga tingkatan orang yang kuat dalam bersabar:

- 1) Meninggalkan hawa nafsu
- 2) Ridha dengan takdir yang telah ditentukan untuk dirinya, dengan ridha kepada Allah Swt akan memperoleh derajat bagi orang yang zuhud yaitu tidak tertarik pada dunia.
- 3) Berbahagia dengan segala hal yang Allah telah berikan baik kesengsaraan maupun kegembiraan. Dan hal tersebut, menjadi derajat orang yang shidiq dan derajat orang yang bermahabbah (cinta) kepada Allah.¹³⁷

c. Sabar Menurut Hukumnya

Tingkatan sabar dari hukum menurut Imam Al-Ghazali terdapat lima macam diantaranya sebagai berikut:

- 1) Wajib, yaitu sabar atas segala hal yang dilarang, sabar melaksanakan kewajiban, dan sabar menghadapi musibah yang telah Allah Swt. berikan kepada manusia, seperti sakit, miskin, dan sebagainya.
- 2) Sunah, yaitu sabar untuk meninggalkan segala hal yang hukumnya makruh, sabar untuk menjalankan perbuatan-perbuatan sunah, dan sabar untuk tidak memberikan orang yang jahat dengan pembalasan yang sepadan terhadap kejahatannya.

¹³⁶ Imam Al-Ghazali, *Sabar dan Syukur*, terj. Purwanto, B.Sc., (Bandung: Marja, 2019), h.26-

¹³⁷ Imam Al-Ghazali, *Sabar dan Syukur*, h.29

- 3) Haram, sabar menahan makan dan minum hingga meninggal, sabar menahan diri makan bangkai, darah, atau daging babi dalam situasi darurat, yang jika tidak dimakan dapat menyebabkan kematian.
- 4) Makruh, yaitu sabar melakukan atau meninggalkan diri dari makan, minum, dan berhubungan dengan lawan jenis, hingga mendatangkan bahaya pada diri sendiri.
- 5) Mubah, yaitu sabar yang melakukan atau meninggalkan perbuatan yang sama baiknya jika dikerjakan maupun tidak dikerjakan.

Dengan demikian dapat disimpulkan, sabar mengerjakan yang wajib, hukumnya wajib dan sabar meninggalkan yang wajib, hukumnya haram. Sabar mengerjakan perbuatan yang sunah hukumnya sunah, dan sabar meninggalkan perbuatan yang sunah, hukumnya makruh. Sedangkan sabar meninggalkan perbuatan makruh hukumnya sunah. Dan sabar mengerjakan yang mubah, hukumnya mubah.¹³⁸

C. Deskripsi Konsep Imam Al-Ghazali tentang Sabar

1. Hakikat dan Makna Sabar

Dalam pandangan Imam Al-Ghazali sabar adalah usaha untuk meninggalkan tindakan-tindakan yang penuh dengan keinginan hawa nafsu oleh suatu keadaan atau kondisi.¹³⁹ Sabar merupakan maqam yang terdapat dalam tasawuf, dan individu yang menempuh jalan menuju Allah melalui sabar akan memperoleh kedudukan yang mulia dihadapan Allah Swt. Dan maqam itu dapat tersusun atas: “*Ma’rifat* (pengetahuan), *hal ahwal* (keadaan jiwa) dan amal

¹³⁸ Imam Al-Ghazali, *Sabar dan Syukur*, h.30

¹³⁹ Abu Hamid Muhammad Al Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Terj. Moh. Zuhri, dkk, (Jakarta: CV.Faizan, 1982), h.275.

perbuatan. *Ma'rifat* ialah dasar atau pokok , dan menimbulkan *hal ahwal* (keadaan hati), serta implementasi dari *ahwal* yakni amal (perbuatan).¹⁴⁰

Penggambaran dalam mencapai maqam sabar menurut Imam Al-Ghazali ditempuh melalui *ma'rifat* terlebih dahulu. Secara hakikat sabar ibarat dari *ma'rifat* tersebut.¹⁴¹ *Ma'rifat* (pengetahuan atau ilmu) dipandang sebagai salah satu tanda kesempurnaan dan kebahagiaan manusia. Karena dengan *ma'rifat* (pengetahuan), amal dapat menjadi sempurna sehingga setiap manusia dapat memperoleh nur, kearifan, kebaikan, keselamatan, ketinggian derajat, dan pandangan yang luas.¹⁴²

Keterangan tersebut selaras dengan pendapat Imam Al-Ghazali mengenai *ma'rifat*. Menurut Imam Al-Ghazali, *ma'rifat* (pengetahuan) dilihat dalam segi duniawi akan memperoleh suatu kemuliaan, kesenangan, kebesaran, pengaruh, kedudukan, dan kehormatan. Dalam segi agama akan memperoleh kebenaran dan kedekatan diri kepada Allah Swt. Sifat ilmu yang demikian dapat membuat individu merasa bahagia dan mendekatkan diri kepada Allah. Individu yang berilmu akan membuahkan rasa bahagia dan dekat dengan Allah karena ia mempunyai sifat yang mulia yaitu sabar.¹⁴³

Maka dari penjelasan tersebut, analisis dari penulis *ma'rifat* (pengetahuan) menjadi salah satu jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dengan memperoleh pengetahuan yang benar, individu akan luas pandangannya mengenai hakikat sabar. Dengan berma'rifat kepada Allah, individu akan terhindar dari pandangan yang tercela, selamat dari godaan setan dan pengaruh hawa nafsu.

¹⁴⁰ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama, Jilid VIII*, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, (Jakarta: Republika, 2019), h.9.

¹⁴¹ Imam Al-Ghazali, *Ihya'Ulumiddin*, h. 9-10

¹⁴² Drs. A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: AMZAH, 2001), h. 93

¹⁴³ Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1980), h.8.

Kemudian dengan berma'rifat kepada Allah maka akan menimbulkan *hal-ihwal* (keadaan jiwa, hati atau sikap). Menurut Al-Qusyairi (dalam Ibnu Farban:2016) "*hal*" yaitu suatu kondisi yang dirasakan jiwa seseorang tanpa adanya kesengajaan dan usaha dari para sufi. *Hal* suatu pemberian atau anugerah dari Allah yang dikehendakinya. Sedangkan Imam Al-Ghazali memaknai *hal* yaitu suatu keadaan hati yang berubah-ubah.¹⁴⁴ "*Ahwal*" suatu kondisi jiwa yang Allah berikan.¹⁴⁵ *Hal-ahwal* dalam sufisme merupakan pemberian rasa di dalam hati seseorang oleh Allah Swt. Seseorang yang melakukan ketaatan kepada Allah Swt. secara istiqamah akan menerima anugerah spiritual seperti rasa *khauf*, *tawaddu*, *ikhlas*, *taqwa*, *muqarabah* (rasa merasa selalu diawasi), *muthma'innah* (rasa ketenangan), *al-uns* (rasa berteman dengan Allah), *mahabbah* (rasa cinta) dan lainnya. Hal tersebut diperoleh tanpa disadari bahwa anugerah tersebut telah melekat pada dirinya.¹⁴⁶

Setelah timbulnya *hal-ahwal* maka akan membuahkan amal atau perbuatan. Demikian pula sabar, tidak mungkin terwujud sempurna tanpa adanya *ma'rifat* terlebih dahulu yang kemudian melahirkan *hal-ahwal* suatu keadaan hati atau sikap. Sedangkan amal atau perbuatan adalah buah yang muncul dari *ma'rifat* dan *hal-ahwal*.¹⁴⁷

Dalam pandangan Imam Al-Ghazali, sabar yaitu sifat khusus manusia, dan hanya manusia yang memiliki sifat tersebut, karena itu Allah tidak memberikan sifat sabar pada malaikat dan binatang. Pada malaikat karena kesempurnaannya dan pada binatang karena kekurangannya. Binatang hanya

¹⁴⁴ Ibnu Farhan, "Konsep Maqamat dan Ahwal dalam Perspektif Para Sufi", dalam YAQZHAN Volume 2, Nomor 2, Desember 2016, h. 160-162.

¹⁴⁵ M. Jamil, *Cakrawala Tasawuf: Sejarah, Pemikiran, dan Kontekstualitas*, (Ciputat: Gaung Persada Perss, 2004), h. 56

¹⁴⁶ Khairunnas Rajab, *Al-Maqam dan Al-Ahwal dalam Tasawuf*, Jurnal Usuluddin, Bil 25, 2007, 1-28, h.21

¹⁴⁷ Imam Al-Ghazali, *Mengungkap Rahasia Hakikat Sabar dan Syukur*, terj. Idrus H. Alkaf, (Surabaya: Karya Utama), h. 15

dikendalikan hawa nafsu dan tidak ada kekuatan untuk memukul, melawan, ataupun menolak dari segala yang diinginkan. Adapun malaikat, tidak memerlukan sabar karena hanya memiliki sifat terpuji dan menyatu akan cintanya kepada Allah, malaikat diciptakan tidak mempunyai hawa nafsu, sehingga tidak memiliki keinginan untuk melawan Allah Swt. Maka dari itu teguh dan tetapnya kekuatan dalam menghadapi hawa nafsu disebut dengan sabar.

Begitupun pada manusia, waktu kecilnya manusia, Allah menciptakan dalam keadaan kurang (belum ada dorongan nafsu atau keinginan), sama halnya binatang yang hanya diciptakan padanya nafsu untuk makan yang diperlukan. Kemudian dalam perkembangannya timbul keinginan untuk bermain, berolahraga, berhias, dan setelah itu timbullah nafsu terhadap lawan jenis atau nikah.¹⁴⁸

Selain itu Imam Al-Ghazali menjelaskan sifat yang membedakan antara manusia dan binatang dalam mengendalikan hawa nafsu dikatakan sebagai **“penggerak agama”** sedangkan tuntutan-tuntutan hawa nafsu dinamai **“penggerak hawa nafsu”**. Kemudian terjadilah perlawanan keduanya yaitu penggerak hawa nafsu dengan penggerak agama dan yang menjadi medan perlawanana adalah hati manusia, yang menolong penggerak agama adalah malaikat, sedangkan penolong penggerak hawa nafsu yaitu setan.¹⁴⁹

Dapat digambarkan sabar yaitu teguhnya penggerak agama dalam mengendalikan penggerak hawa nafsu. Jika individu memiliki kesabaran yang kuat, sehingga dapat mengendalikan hawa nafsu yang terus menentangnya, dan dikategorikan golongan orang-orang yang bersabar. Namun sebaliknya, apabila penggerak agama lemah dan dapat dikendalikan oleh hawa nafsunya maka akan

¹⁴⁸ Imam Al-Ghazali, *Ihya'Ulumiddin*, h.10

¹⁴⁹ Imam Al-Ghazali, *Ihya'Ulumiddin*, h. 12

dimasukkan dalam golongan pengikut setan. Karena itu, meninggalkan segala perbuatan yang diinginkan oleh hawa nafsu merupakan suatu perbuatan mencerminkan sifat sabar yaitu teguhnya penggerak agama dalam melawan hawa nafsu.

Secara psikologis, semua orang di muka bumi pada dasarnya mempunyai dua kekuatan yaitu “kekuatan pendorong” dan “kekuatan penahan”. Kekuatan pendorong, yang mendorong individu dalam melakukan suatu perbuatan, sedangkan kekuatan penahan, yang menahan individu dalam melakukan perbuatan.¹⁵⁰ Gambaran sabar menurut penulis, sabar yakni suatu tindakan yang mengarahkan kekuatan penahan untuk menahan segala perbuatan yang berpotensi negatif pada diri sendiri dan orang yang berada di sekitarnya dan mengarahkan kekuatan pendorong untuk mendorong melakukan perbuatan yang baik sehingga akan berpengaruh positif pada diri individu dan di sekelilingnya.

Berdasarkan hal tersebut, bahwasannya tiap-tiap individu mempunyai kekuatan untuk mendorong melakukan tindakan yang baik, namun adakalanya lemah dalam menahan diri dari tindakan tercela. Sehingga yang terjadi di masyarakat seringkali tidak mampu mengendalikan diri dan melawan hawa nafsu ketika ditimpah musibah, kesukaran, kegelisahan, keguncangan jiwa, dan lainnya. Maka dibutuhkan kekuatan pendorong, agar dapat mengendalikan diri dengan baik melalui sifat sabar. Dengan sabar individu dapat menahan diri dari hal yang tercela, selalu berpikir positif, dan mampu menjalankan amal-amal ibadah terhadap Allah Swt.¹⁵¹

Dari penggambaran sabar di atas, sabar adalah keteguhan penggerak agama dalam mengendalikan hawa nafsu. Keteguhan penggerak agama tersebut

¹⁵⁰ Tim Panca Aksara, *Keajaiban Sabar dan Syukur*, (Temanggung: Desa Pustaka Indonesia, 2020), h.12

¹⁵¹ Abu Hamid Muhammad Al Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Terj. Moh. Zuhri, dkk,(Jakarta:CV.Faizan, 1982), h.275.

merupakan sebuah *hal* yang diperoleh oleh *ma'rifat* (pengetahuan) mengenai bahaya hawa nafsu yang menjadi penghalang terwujudnya kebahagiaan, dan amalan yang dihasilkan oleh *hal-ihwal* (keadaan hati) yaitu sabar. Jadi dapat disimpulkan sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali suatu keadaan individu yang mampu mengendalikan hawa nafsunya agar terhindar segala perbuatan yang menyimpang dengan ketentuan atau nilai dalam agama.

2. Sabar adalah Sebagian dari Keimanan

Berikutnya, Imam Al-Ghazali menyatakan sabar adalah sebagian dari keimanan. Ada dua alasan yang menyebutkan bahwa sabar adalah sebagian dari keimanan:

- a. Iman disebutkan secara penuh pada membenaran dan amal shaleh, maka iman memiliki dua rukun yaitu yakin dan sabar

Pertama, yakin merupakan pengetahuan yang mendalam mengenai pokok-pokok agama yang Allah tunjukkan kepada hamba-Nya. Kedua, sabar adalah amal perbuatan yang menuntut oleh iman yang dapat memberikan pengetahuan bahwa perbuatan tercela atau maksiat suatu perbuatan yang mendatangkan bahaya dan dapat membinasakan, sedangkan ketaatan dapat mengarahkan manusia kepada kebaikan. Adapun upaya yang dilakukan untuk meninggalkan perbuatan maksiat tidak dapat terwujud jika tanpa dilandasi oleh kesabaran, yakni dengan menguatkan penggerak agama dalam mengendalikan penggerak hawa nafsu. Oleh karena itu sabar merupakan sebagian dari keimanan dalam pemikiran tersebut.

- b. Iman timbul dari ilmu yang mmbuahkan perbuatan baik seseorang

Berbagai perbuatan manusia terbagi dalam dua bagian, 1) yang dapat memberikan manfaat dan juga memberikan kebaikan di dunia maupun di akhirat, 2) yang mendatangkan bencana atau bahaya. Sabar dibutuhkan dalam hal tersebut karena berhubungan dengan amal yang

dapat membawa manfaat atau membawa bahaya di dunia maupun akhirat. Dalam pemikiran ini yang membawa bahaya dikaitkan dengan keadaan sabar dan yang membawa manfaat dikaitkan dengan keadaan syukur. Dengan demikian, syukur adalah salah satu dari dua bagian keimanan dengan pemikiran ini.¹⁵²

Dengan demikian dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, bahwa sabar menjadi aspek penting dalam prinsip keagamaan seseorang. Sabar merupakan bagian dari keimanan. Dengan sabar seseorang dapat mengetahui perbuatan dosa yang dapat mendatangkan bahaya sedangkan dengan ketaatan akan membawa kepada kebaikan. Dan apabila membawa bahaya maka dibutuhkan keadaan sabar, begitupun sebaliknya apabila membawa manfaat untuk selalu dalam keadaan bersyukur.

D. Analisis Konsep Sabar Imam Al-Ghazali dalam Perspektif Relevansinya dengan Kesehatan Mental

Konsep sabar menurut Al-Ghazali sebagaimana yang sudah paparkan dalam penulisan ini, dalam konsep sabarnya sangat relevan dengan kesehatan mental. Pada dasarnya inti dari penjelasan konsep sabar Imam Al-Ghazali yaitu suatu keteguhan penggerak agama individu dalam mengendalikan hawa nafsu agar tidak melakukan segala tindakan yang menyimpang khususnya dalam ketentuan agama. Karena Imam Al-Ghazali mengatakan sifat sabar yang dapat membedakan antara manusia dengan binatang dalam mengendalikan nafsu syahwatnya disebut “**penggerak agama**” dan menyebutkan nafsu syahwat dengan sebutan “**penggerak hawa nafsu**”.¹⁵³

¹⁵² Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama, Jilid VIII*, terj. Ibn Ibrahim Ba'adillah, (Jakarta: Republika, 2019), H.19-20

¹⁵³ Imam Al-Ghazali, *Ihya'Ulumiddin*, h.11

Maka dari itu sabar merupakan ibarat dari teguhnya penggerak agama dalam melawan penggerak hawa nafsu. Jika seseorang memiliki kesabaran yang kuat, sehingga dapat melawan hawa nafsu yang terus menentangnya, dikategorikan golongan orang-orang yang bersabar karena mereka telah menolong tentara Allah. Dengan demikian individu akan memperoleh kedekatan dengan Allah, ketenangan, kenyamanan, kedamaian, selalu berpikir positif, dan lainnya sehingga akan berpengaruh positif terhadap keadaan fisik dan psikis.

Namun sebaliknya, apabila penggerak agama lemah dan dapat dikendalikan oleh penggerak hawa nafsu, maka akan dimasukkan dalam golongan pengikut setan. Sehingga yang terjadi dalam keadaan tersebut yakni kegelisahan, kecemasan, keguncangan jiwa, amarah, selalu berpikir negatif, ketakutan, dan keadaan lainnya. Dengan demikian akan berpengaruh terhadap keadaan fisik khususnya psikis individu. Untuk lebih memahami dapat lihat gambar di bawah ini:



Karena itu, upaya meninggalkan segala tindakan yang diinginkan oleh hawa nafsu merupakan suatu tindakan mencerminkan sifat sabar yaitu teguhnya

penggerak agama dalam mengendalikan hawa nafsu.¹⁵⁴ Dalam pandangan penulis, Allah seakan memberikan gambaran diciptakannya nafsu bukan maksud menjadikan manusia bermasalah, hina, kotor, dan lainnya. Namun agar membuang, membersihkan, dan melawan sifat-sifat yang berpotensi tidak baik dalam diri dengan demikian sifat terpuji akan muncul. Analoginya ketika individu sedang dalam keadaan marah carilah lawannya yaitu sabar. Jika tetap mengikuti hawa nafsu maka akan timbul kemarahan, penyesalan, dan kekecewaan. Sehingga adanya hawa nafsu untuk melatih perilaku yang baik supaya muncul.

Ajaran agama Islam juga menempatkan sifat sabar sebagai petunjuk kepada manusia dalam menghadapi segala problematika kehidupan dan menjadi salah satu solusi dalam mengatasi kesulitan yang sedang dialami hidupnya, seperti dengan cara sabar dan terdapat dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ
(البقرة : ١٥٣)

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

Tuntunan ajaran Islam mengajarkan individu untuk melakukan hubungan baik dengan Allah, orang lain, dan lingkungan. Peranan spiritual ini membantu individu dalam memulihkan keadaan jiwanya dan meminimalisir terjadinya gangguan kejiwaan serta membina keadaan psikisnya sehingga kesehatan mentalnya akan selalu terjaga. Individu akan mendapatkan kesejahteraan dan kebahagiaan salah satunya dengan memahami dan mengamalkan ajaran-ajaran dalam Islam.

¹⁵⁴ Imam Al-Ghazali, *Ihya'Ulumiddin*, h. 12

Beberapa penelitian yang pernah dilakukan mengenai peranan spiritual kaitanya dalam mewujudkan kesehatan mental yang baik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Abdul Hamid dalam sebuah jurnal berjudul Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama, dalam penelitiannya dijelaskan relevansi agama sebagai bentuk keyakinan atau kepercayaan dan kesehatan mental, terdapat pada sikap penyerahan diri individu kepada kekuatan Allah Yang Maha Kuasa dan Tinggi. Adanya sikap tersebut dapat dijadikan sebagai pengimplementasian bagi individu untuk bersikap optimis, dengan demikian dapat merealisasikan keadaan positif, seperti kepuasan, kebahagiaan, kesuksesan, perasaan dicintai, dan rasa aman. Kondisi tersebut membuat manusia dalam kondisi alamiah, sehat jasmani dan rohani.¹⁵⁵

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Tamama Rofiqah berjudul Upaya Mengatasi Kesehatan Mental Melalui Terapi Zikir. Dalam penelitian tersebut digambarkan bermacam-macam masalah yang mengganggu ketenangan seseorang, baik dalam pikiran, perasaan, tindakan, dan kesehatan dapat diatasi melalui pendekatan psikoreligius yaitu dengan terapi dzikir. Dalam penelitiannya, terapi dzikir dapat memberikan ketenangan, kedamaian, dan ketenteraman di dalam hati. Orang yang merasa tenang, damai, dan tenteram adalah orang yang sehat jasmani dan rohani.¹⁵⁶

Dalam beberapa penelitian di atas, kesehatan mental dan spiritualitas mempunyai relevansi yang saling berintegrasi satu sama lain yaitu sebagai usaha dalam memelihara kondisi kejiwaan pada individu sehingga dapat pulih kembali dalam kondisi mental yang sehat. Spiritual dan kesehatan mental dalam ajaran Islam, mempunyai keterkaitan yang erat dalam mewujudkan akhlak karimah, ketenangan, kenyamanan, rasa puas, dan bahagia pada manusia.¹⁵⁷

¹⁵⁵ Abdul Hamid, "Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama", dalam Kesehatan Tadulako Vol.3 No. 1, Januari 2107: 1-14, h. 13

¹⁵⁶ Tamama Rofiqah, *Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir*, h.21

¹⁵⁷ Desti Azania, "Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19", dalam Humanistika: Jurnal Keislaman Vol. 7 No. 1 202. Hal. 26-44 ISSN: 2548-4400, h. 37

Dari uraian di atas, selaras dengan pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan jiwa adalah terwujudnya keselarasan antara fungsi jiwa dan pembentukan diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, dilandasi keimanan dan ketakwaan, serta manifestasinya dalam mewujudkan kehidupan yang berarti dan bahagia di dunia dan akhirat.¹⁵⁸

Dari uraian tersebut, mengenai kesehatan mental yang menjadi pegangan dalam analisis ini sebagaimana yang dirumuskan di atas. Karena pengertian kesehatan mental yang dijadikan acuan dalam penulisan ini, terdapat aspek penting mengenai kesehatan mental. Maka terdapat point penting dalam teori tersebut, yaitu:

1. Mencapai keselarasan antara fungsi kejiwaan. Fungsi jiwa dalam hal tersebut melingkup pemikiran, perasaan, sikap mental, pandangan, dan keyakinan hidup harus saling berintegrasi, maka akan muncul potensi jiwa yang seimbang pada manusia yang dapat mencapai kesehatan fisik dan psikis, dan menghindari situasi yang dapat mengganggu jiwanya, seperti keguncangan jiwa, keragu-raguan, tekanan emosional, dan lainnya.
2. Terwujudnya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri merupakan upaya dalam beradaptasi dengan diri sendiri yang meliputi segala potensi dan kemampuan untuk memanfaatkan potensi sebaik-baiknya sehingga dapat membawa kemakmuran dan kebahagiaan.
3. Mengenai penyesuaian diri yang sehat terhadap masyarakat dan lingkungan, memperbaiki kondisi masyarakat dan dirinya sendiri. Hal tersebut dapat dicapai oleh setiap individu dalam penyesuaian diri di masyarakat dan lingkungan dengan berupaya meningkatkan dirinya secara konsisten.
4. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan menjadi faktor spiritual yang memiliki peran besar dalam pengertian kesehatan mental. Keharmonisan

¹⁵⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), h. 11-13

yang penuh kesungguhan yang didasari keimanan dan ketakwaan kepada Allah akan menjadi sempurna. Melalui keyakinan spiritual dan keteguhan dapat mencapai keharmonisan fungsi jiwa.

5. Manifestasi dari kesehatan mental yakni upaya merealisasikan kehidupan individu yang berarti, damai, dan bahagia secara fisik maupun psikisnya secara lahir dan batin.¹⁵⁹

Dari analisis tersebut, bahwa Zakiah Daradjat menjelaskan pemahaman mengenai kesehatan mental sangat komprehensif bagi kehidupan manusia, yaitu dari kesehatan fisik, rohani (kejiwaan, psikis atau mental), sosial, dan spiritualitas.

Dan bagi Zakiah Daradjat, prinsip dalam kesehatan mental terdapat pada keimanan. Keimanan menjadi aspek yang berpengaruh dalam kehidupan individu, karena individu yang kokoh imannya dalam hatinya akan dipenuhi ketenangan. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan kepada Allah, seluruh permasalahan yang berhubungan pada fungsi jiwa dan penyesuaian diri dengan dirinya, orang lain, dan lingkungan dapat diselesaikan dengan penuh ketenangan.¹⁶⁰

Maka dari itu, adanya aspek spiritual dalam menjaga kesehatan mental, seperti keimanan dan ketakwaan kepada Allah mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Spiritual menjadi aspek yang diperlukan psikis manusia dan harus dipenuhi oleh setiap individu agar tercipta ketenteraman dan kebahagiaan dalam hidup. Hal tersebut tidak akan terpenuhi apabila tidak adanya keimanan dan ketakwaan dalam diri.¹⁶¹

¹⁵⁹ Drs. A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, h. 79-80

¹⁶⁰ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, h.23

¹⁶¹ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta:Bulan Bintang, 1982), h. 10

Memahami problem kesehatan mental secara komprehensif sangat penting pada era sekarang. Meskipun telah mengalami pesatnya pengetahuan, teknologi, dan industri yang mampu memfasilitasi akan kemudahan dan kesenangan, tetapi kerap kali belum memadai dalam memberikan kepuasan lahir dan batin dalam jiwa. Karena semakin pesatnya perkembangan peradaban semakin banyak problematika yang dihadapi individu. Sehingga mengakibatkan terganggunya kesehatan pada individu terkhusus pada mentalnya. Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi di masyarakat, peran spiritual dapat membina seseorang mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan dalam menjalani hidupnya.¹⁶²

Salah satu dari ciri-ciri mental yang sehat yakni tercegahnya dari berbagai jenis gangguan dan penyakit mental, serta mempunyai kemampuan penyesuaian diri secara optimal sehingga dapat mengembangkan dan melatih segala potensi yang dimiliki dengan kontinu. Berikut terdapat ciri individu yang memiliki mental sehat menurut Zakiah Daradjat, diantaranya ialah:

1. Menjalankan ibadah penuh ketenangan. Dengan ketenangan jiwa akan berpengaruh positif terhadap kesehatan mental. Oleh karena itu, menjalankan ibadah menjadi salah satu ciri dalam menjaga kestabilan kesehatan mental individu.
2. Melakukan ibadah dengan penuh ketakwaan, kesabaran, kepasrahan, dan ketabahan kepada Allah Swt.
3. Mempunyai potensi dalam diri untuk dikembangkan dan dimanfaatkan untuk masyarakat sekitar
4. Mempunyai akhlak karimah dalam dirinya dan mengamalkannya di kehidupan sehari-hari.

¹⁶² Drs. A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, h. 78

5. Menjalani kehidupan dengan penuh ketenangan bahkan apabila sedang ditimpah musibah.
6. Selalu memberikan energi positif dalam diri dan orang disekelilingnya.
7. Pemikirannya religius, tenang, dan positif.
8. Perilakunya menunjukkan akhlak yang terpuji.
9. Selalu bersemangat dalam menjalani kehidupan.¹⁶³

Imam Al-Ghazali menjelaskan gambaran mental yang sehat dan tidak sehat. Menurut Imam Al-Ghazali mental yang sehat ialah individu yang memiliki kesehatan mental terbebas dari penyakit hati. Penyakit hati merupakan sumber ketegangan dalam hidup. Dengan terbebasnya individu dari penyakit hati, maka individu dapat hidup lebih realistis dan damai. Individu yang hidup dengan mempraktikkan akhlak mulia mempunyai kesehatan mental yang lebih baik. Menurut Imam Al-Ghazali akhlak mengacu pada keadaan batin manusia (*ash-shuratal-bathina*) yang menetap dan meresap dalam jiwa individu yang menjadi sumber timbulnya perbuatan tertentu dari dirinya.

Selain itu individu yang sehat jiwanya adalah individu yang mampu memenuhi tuntutan hidup dalam lingkungan sosialnya, menetapkan tujuan hidup yang realistis, mampu mengambil keputusan, mampu menerima tanggungjawab, dapat menerima ide dan pengalaman baru, serta adab yang baik dalam hubungan dengan orangtua, keluarga, guru, teman, dan lainnya. Al-Ghazali menjelaskan bahwa kondisi kejiwaan individu sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia, karena hanya individu yang mempunyai kesehatan mental yang dapat merasa bahagia, berguna, dan mampu menghadapi kesukaran dan rintangan dalam hidup. Apabila kesehatan mental terganggu akan tampak gejala dalam berbagai aspek kehidupan yakni pada pikiran, perasaan, perilaku, maupun kesehatan fisik.

¹⁶³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, h. 2-19

Individu yang terganggu mentalnya mempunyai sifat-sifat seperti nifak, tidak mampu mengendalikan hawa nafsu, berlebih-lebihan dalam berbicara, marah, iri hati atau dengki, cinta dunia, ria, takabbur, sombong, dan ghurur. Akhlak al-mazmumah dipandang Imam Al-Ghazali sebagai gangguan kejiwaan karena akhlak tersebut dapat merusak ketenangan dan ketenteraman jiwa.¹⁶⁴

Dengan demikian kesehatan mental senantiasa selalu diperhatikan, dipertahankan, dan ditumbuh kembangkan sehingga selalu dalam keadaan stabil dan optimal. Oleh karena itu, segala potensi yang dimiliki dapat dikembangkan secara maksimal dan dimanfaatkan untuk diri sendiri dan masyarakat sekitar.¹⁶⁵ Dari penjelasan yang telah dirumuskan oleh Zakiah Daradjat terdapat relevansi atau hubungan antara konsep sabar Imam Al-Ghazali dan Kesehatan Mental. Relevansi tersebut terlihat pada arti, landasan, dan tujuan dari sabar dan kesehatan mental. Dalam persamaan arti keduanya (sabar dan kesehatan mental) mempunyai pandangan yang sama yaitu sifat-sifat negatif (tercela) sebagai keadaan yang dapat mengganggu kesehatan mental. Dalam relevansi landasan dan tujuan keduanya sama-sama berlandaskan keimanan dan ketakwaan terhadap Allah Swt. dan bertujuan memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Seperti halnya Imam Al-Ghazali di dalam kitab *ihya* juga menyebutkan Sabar Sebagian dari Keimanan. Dalam pandangannya sabar dijadikan sebagai elemen terpenting bagi keagamaan individu, karena sebagai landasan dari keimanan, dengan iman yang kuat individu mampu mengendalikan hawa nafsu melalui sabar. Dengan demikian iman merupakan aspek penting bagi diri individu agar dapat menjadi pribadi yang sabar. Hal tersebut dijelaskan pula dalam Al-Qur'an surat An-Nahl ayat 97:

¹⁶⁴ Aliah B.Purwakania Hasan, "Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam", Universitas Al Azhar Indonesia, Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling Vol 2, No 1, 2017, h.13-14

¹⁶⁵ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2005) h. 36

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (التَّحَلُّوْنَ : ٩٧)

Artinya : “Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.” (Q.S An-Nahl:97)

Berdasarkan ayat di atas, dalam Islam antara laki-laki dan perempuan akan menerima pahala sama yang didorong oleh kekuatan keimanan. Jika semua perbuatan benar didasarkan pada iman, Tuhan pasti akan memberi kehidupan yang baik. Kehidupan yang tenang, sabar saat ditimpah ujian hidup, dan menyukuri atas nikmat yang Allah berikan. Dan di akhirat, Allah akan membalas mereka dalam bentuk pahala yang berlipat ganda atas amalan mereka di dunia.

Uraian di atas sejalan dengan pendapat Zakiah Daradjat tentang keyakinan pada kesehatan jiwa. Dalam pandangannya hal terpenting dalam membantu perkembangan dan pertumbuhan jiwa individu adalah keimanan yang diaplikasikan dalam bentuk ajaran agama. Prinsip utama Islam yang menjadi tumpuan hidup individu yaitu keimanan, karena keimanan mengontrol akan mengontrol individu dalam bersikap, berucap, dan berperilaku. Tanpa adanya pengontrol itu maka akan lebih mudah termotivasi untuk melakukan hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain sehingga menimbulkan kekecewaan dan kerugian yang berujung pada kesehatan jiwa.¹⁶⁶

Dengan demikian individu harus selalu sabar dalam menjaga kesehatan mental dan harus sabar atas cobaan dan musibah yang telah Allah berikan, karena harus diyakini bahwasannya semua makhluk di muka bumi ini yang

¹⁶⁶ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), h.11

bernyawa pasti akan mengalami musibah. Dalam keadaan seperti itu, individu harus mampu mengendalikan dirinya agar tidak terjebak pada hal-hal yang mendatangkan keburukan atau bahaya. Individu harus mampu mengendalikan dirinya untuk menghindari tindakan-tindakan yang berpengaruh negatif dalam hidupnya. Dan harus percaya bahwa ujian yang Allah berikan kepada setiap individu merupakan suatu upaya dalam mendekatkan diri kepada Allah dengan cara menguatkan keimanan dan ketakwaan sehingga akan terwujudnya sifat sabar dalam diri. Karena sabar dalam pandangan Imam Al-Ghazali teguhnya keimanan individu dalam meninggalkan segala tindakan yang disukai oleh hawa nafsu yang dapat mendatangkan pada bahaya atau keburukan.

Sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali menjadi hal penting untuk diaplikasikan ke dalam kehidupan masa kini atau masyarakat modern. Dunia modern telah merubah tatanan hidup masyarakat. Mulai dari gaya hidup dan kebutuhan-kebutuhan yang terus meningkat. Hal tersebut merupakan bentuk dari keinginan hawa nafsu yang menjadikan masyarakat mengabaikan nilai-nilai spiritual dan memposisikan nilai-nilai material sebagai tujuan hidup. Sehingga menyebabkan ketidaktenangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali menjadi salah satu jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah, maka dengan kesabaran individu yang menderita dapat mengenal jiwanya, meluaskan pandangannya, kepercayaan diri, dan menumbuhkan harga diri serta martabatnya. Hal-hal yang relevan dengan masa kininya konsep sabar Imam Al-Ghazali yaitu sabar menjadi salah satu upaya untuk mereduksi tekanan jiwa yang dapat memicu kecemasan dan stres. Kesabaran ini penting sekali dilatih agar hati manusia menjadi tenang dan bahagia. Melalui sabar keberhasilan dalam hidup khususnya kesehatan mental akan terwujud, sehingga kehidupan individu kembali sehat secara jasmani dan rohani.

Sabar menjadi salah satu upaya untuk memperoleh kebahagiaan dan kedekatan diri kepada Allah, dengan sabar individu yang mengalami ketidakseimbangan mental dapat mengenal jiwanya, meluaskan pandangannya, dan menumbuhkan kepercayaan pada dirinya. Sabar dapat membantu individu dalam mengendalikan dirinya dan membimbingnya dalam segala tindakan tercela. Begitupun kesehatan mental dapat dipulihkan dengan meningkatkan keimanan kepada Allah SWT. dan mengamalkan ajaran-Nya yang telah diperintahkan.

Dalam analisis di atas dapat disimpulkan sabar menjadi salah satu upaya untuk mereduksi tekanan jiwa yang dapat memicu ketidakseimbangan mental. Karena sifat sabar memberi sikap optimis pada diri individu sehingga muncul perasaan positif, seperti rasa bahagia, senang, puas, tenang, sukses, merasa dicintai dan merasa aman. Maka dari itu sabar penting sekali untuk dilatih. Melalui sabar, keberhasilan dalam menciptakan kesehatan mental akan terwujud, sehingga kehidupan manusia kembali sehat secara jasmani dan rohani

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data dan penjelasan yang telah penulis uraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Konsep sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali

Konsep sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali yaitu teguhnya penggerak agama dalam mengendalikan penggerak hawa nafsu. Apabila penggerak agama lemah maka mudah sekali dikendalikan oleh hawa nafsu, sehingga dapat menimbulkan amarah, kegelisahan, kekecewaan, ketakutan, dan keguncangan jiwa. Begitupun sebaliknya apabila penggerak agama kuat dalam mengendalikan hawa nafsu, maka digolongkan sebagai individu yang sabar. Jadi sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali suatu kondisi individu yang mampu mengendalikan hawa nafsu agar terhindar dari segala perbuatan yang menyimpang dalam ketentuan agama. Dengan demikian individu akan memperoleh kedekatan dengan Allah Swt., ketenangan, dan kebahagiaan.

2. Relevansi konsep sabar Imam Al-Ghazali dengan Kesehatan Mental

Sabar memelihara jiwa agar tetap tenang sebagai upaya dalam membentuk kesehatan mental. Sabar menjadi hal penting untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kesabaran individu dapat berperilaku positif, mampu mengendalikan hawa nafsunya, dan memiliki keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt. sehingga dapat mewujudkan kesehatan mental yang dapat menenteramkan dan menenangkan jiwanya.

B. Saran

Berdasarkan pada analisa data penelitiannya, dapat disampaikan beberapa saran serta rekomendasi pada penelitian ini:

1. Bagi Mahasiswa

Agar senantiasa menanamkan sifat sabar dalam mewujudkan kesehatan mental yang lebih baik. Dengan menerapkan sikap sabar dalam menjaga kesehatan mental dapat menahan segala keinginan hawa nafsu, karena di dalam sikap sabar terdapat manfaat yang besar agar memperoleh ketenangan dan kebahagiaan.

2. Bagi Masyarakat Umum

Sabar menjadi salah satu upaya untuk memperoleh kebahagiaan dan kedekatan diri kepada Allah, dengan sabar masyarakat yang mengalami ketidakseimbangan mental dapat mengenal jiwanya, meluaskan pandangannya, dan menumbuhkan kepercayaan pada dirinya. Sabar dapat membantu masyarakat dalam mengendalikan dirinya dan membimbingnya dalam segala tindakan tercela.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih banyak kekurangan dalam mengkaji konsep sabar Imam Al-Ghazali dan terbatasnya sumber referensi, oleh karenanya diharapkan bagi penulis selanjutnya dapat memperdalam pemikiran sabar dari Imam Al-Ghazali dan menganalisis lebih mendalam. Penulis menyarankan agar konsep sabar ini tidak hanya menjadi rujukan teori saja, namun dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Terkhusus untuk pengaplikasian dalam menjaga kesehatan mental baik dalam teori maupun praktik yang apabila dicermati dan diimplementasikan oleh berbagai kalangan dapat berpengaruh positif untuk perbaikan mental dan mengembangkan potensi dalam keadaan serta situasi yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Banjari , Rachmat Ramadhana, *Mengarungi Samudera Ikhlas*, (Yogyakarta: Diva Press,2007)
- Al-Ghazali , *Ihya' 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama, Jilid VIII*, terj. Ibn Ibrahim Ba'adillah, (Jakarta: Republika, 2019).
- , *Ihya Ulumuddin*, Terj. Moh. Zuhri, dkk,(Jakarta:CV.Faizan, 1982)
- , Imam, *Sabar dan Syukur*, terj. Purwanto, B.Sc.,(Bandung: Marja, 2019)
- , *Mukhtashar Ihya' Ulumiddin*, terj. Abu Madyan Al-Qurtubi ,(Depok: Kaira Publishing,2014)
- , *Sabar dan Syukur*, terj. Purwanto,B.Sc.(Bandung:Penerbit Marja,2019)
- , *Ihya Ulum al-Din*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1980)
- ,*Mengungkap Rahasia Hakikat Sabar dan Syukur*,terj. Idrus H. Alkaf, (Surabaya: Karya Utama)
- Al-Handhrami, Sayyid Abdullah, *Bagi Penempuh Jalan Akhirat*, (Yogyakarta:Mitra Pustaka, 2006).
- Agustina, Linur Ficca, Urgensi Kesehatan Mental Pada Era Revolusi Industri 4.0, Jurnal Liwa 'ul Dakwah Vol. IX No.2 Juli-Desember 2019
- Al-Jauzzy ,Ibnu al-Qayyim, *Sabar Perisai Seorang Mukmin*, Terj. Fadli (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000)
- Al-Lathif ,M. Ghofur, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*, (Yogyakarta: Araska, 2020)
- Ariadi,Purmansyah ,*Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang, jurnal Syifa'MEDIKA, Vol. 3 (No.2), Maret 2013.
- Azania, Desti ,*Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19*, Humanistika: Jurnal Keislaman Vol. 7 No. 1 202. Hal. 26-44 ISSN: 2548-4400

- Bik Hudari, *Tarikh Al Tasyri' Al Islam*, terj. Zuhri, (Semarang: Darul Ihya,1980)
- Burhanuddin ,Yusak, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV.Pustaka Setia, 1999)
- Daradjat, Zakiah ,*Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2016)
- _____,*Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta:Bulan Bintang, 1982)
- _____,*Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982)
- Departemen Agama RI, surat Al-Fajr ayat 27-28, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: CV Darus Sunnah).
- Depdikbud, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta, Balai Pustaka,1990)
- Dewi , Kartika Sari, *Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012).
- Dumilah, Ayuningtyas, dkk, *Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya*, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Maret 2018,9 (1) : 1-10
- Elibrahim , Muh. Nur, *Hakikat Syukur, Sabar, dan Ikhlas*, (Depok: CV.Arya Duta, 2015)
- Eriyanto, *Analisis Isi: Pengantar Metodologi Untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta : Prenadamedia Group, 2013)
- Ernadewita, dkk, *Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental*, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat Vol. 3 No. 1 Tahun 2019.
- Farhan ,Ibnu, *Konsep Maqamat dan Ahwal dalam Perspektif Para Sufi*, jurnal YAQZHAN Volume 2, Nomor 2, Desember 2016.
- Farid ,Achmad, *Zuhud dan Kelembutan Hati*, (Depok:Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017).
- Hadi, Sopyan, *Konsep Sabar dalam Al-Qur'an*, Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora, Vol. 1, No.2, September 2018:473-488.
- Hamid ,Abdul, *Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama*, jurnal Kesehatan Tadulako Vol.3 No. 1, Januari 2107: 1-14

- Haqqi , Musthafa Syaikh Ibrahim, *Dahsyatnya Energi Sabar*, (Solo: Perpustakaan Nasional RI, 2013).
- Hasan ,Aliah B. Purwakania, “Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam”, Universitas Al-Azhar Indonesia, dalam Vol 2, No 1, 2017.
- Hassan, Abdillah F ,*Tokoh-Tokoh Mashur Dunia Islam*, (Surabaya: Jawara, 2004)
- Himawijaya, *Mengenal Al-Ghazali Keragunan Adalah Awal Keyakinan* ,(Bandung: Mizan Media Utama MMU, 2004)
- Ilyas ,Yunahar, *Kuliah Akhlak*, (Yogyakarta: LPPI,2004).
- Indrawati Noor Kamila,dkk, *Relevansi Tujuan Pendidikan Islam dengan Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumuddin*, Jurnal Tarbiyah al-Aulad Volume 1, No.2 2016
- Iqbal ,Muhammad, *100 Tokoh Islam Terhebat dalam Sejarah*, (Jakarta: Intimedia dan Ladang Pustaka, 2001)
- Jaelani ,A.F., *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Penerbit Amzah, 2011)
- Jamil ,M., *Cakrawala Tasawuf: Sejarah, Pemikiran, dan Kontekstualitas*, (Ciputat: Gaung Persada Perss, 2004).
- Kartono ,Kartini, *Hygine Mental*, (Bandung: IKAPI, 2000)
- Mappiare ,Andi , *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006)
- Mubin ,Nurul, *Keajaiban Takwa*, (Yogyakarta: Diva Press, 2007)
- Muhammad ,Hasyim, *Dialog antara Tasawuf da Psikologi*,(Yogyakrta: Pustaka Pelajar Offset, 2002).
- Muhadjir ,Noeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grasindo, 1996)
- Muhaya ,Abdul, *Konsep Wahdat Al-Ulum Menurut Imam Al-Ghazali*, (Semarang: LP2M UIN Walisongo Semarang, 2014)
- Musnamar .Thohari, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*,(Yogyakarta: UII Press, 1992)

- Nafi ,Muhammad, *Pendidik dalam Konsepsi Imam Al-Ghazali*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2006)
- Nawawi ,Hadari, *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada Pers, 1995)
- Nawawi , Imam, Penerjemah Abu Zaid Abdillah Al-Fatih, *Terjemah Matan Hadits Arbai'in*, (Solo: Pustaka Arafah, 2017)
- Nisa', Khoirun, *Al-Ghazali: Ihya' Ulum Al-Din dan Pembacanya*, Jurnal Ummul Qura Vol VIII, No.2, September 2016.
- Notosoedirdjo ,Moeljono,dkk,*Kesehatan Mental*,(Malang:UMM Press,2016)
- Purhantara ,Wahyu, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*, (Yogyakarta: Graha Ilmu,2010)
- Raco , J.R., *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia,2010).
- Rajab, Khairunnas, *Al-Maqam dan Al-Ahwal dalam Tasawuf*, Jurnal Usuluddin, Bil 25, 2007, 1-28
- Rochman ,Kholil Lur, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: STAIN Press, 2010)
- Rofiqah ,Tamama, *Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir*
- Roysad ,Rifqi, *Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental*, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jurnal Syifa al-Qulub, vol, 1 No. 1, Juli, 2016.
- Sangadji ,Etta Mamang, dkk, *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dalam Penelitian*, (Yogyakarta: CV. Andi, 2010)
- Semium ,Yustinus, OFM, *Kesehatan Mental 1*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius,2006)
- ,Yustinus, OFM, *Kesehatan Mental 3*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006).
- Simanjuntak ,Julianto, *Membangun Kesehatan Mental Keluarga dan Masa Depan Anak*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2012)
- Soesilo W, *Psikologi Perkembangan*, (Surabaya:Usaha Nasioal, 1980)

- Soewadji ,Jusuf, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media,2012)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2011)
- Suliyanto, *Metode Penelitian Bisnis untuk Skripsi, Tesei, & Disertasi*, (Yogyakarta : Andi Offset, 2018)
- Tim Panca Aksara, *Keajaiban Sabar dan Syukur*, (Temanggung: Desa Pustaka Indonesia,2020)
- Tim Penyusun Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: Van Hoeve Baru, 1997)
- Willis ,Sofyan, *Remaja dan Masalahnya*, (Alfabeta:Bandung,2005)
- Yuliansyah ,M. Wildan, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, (Surakarta: PT. Borobudur Inspira Nusantara, 2016)
- Yusuf , Syamsu L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya,2018)
- Arie Nugraha (2020), *Jumlah Psikiater di Indonesia Masih Kurang*, di akses pada 5 Januari 2021, laman:<https://www.liputan6.com/health/read/4150824/jumlah-psikiater-di-indonesia-masih-kurang>
- Imron ,Ahmad Mawardi, *Pesan Imam Al-Ghazali tentang Tiga Macam Kesabaran*, 2019, diakses pada 5 Maret 2021 laman: bincangsyariah.com
- Tri Apriyani (2020), *Kesadaran Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental di Indonesia*, pada 7 Januari 2021 laman: <https://yoursay.suara.com/news/2020/11/28/140346/kesadaran-masyarakat-terhadap-kesehatan-mental-di-indonesia>

RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Meliyanti Aida

Tempat/Tanggal lahir : Tegal, 12 Oktober 1999

NIM : 1704046076

Alamat Rumah : Harjosari Lor RT 23 RW 06 Kec. Adiwerna Kab. Tegal

Pendidikan Formal :

1. SD N Harjosari Lor 01 Lulus tahun 2011
2. SMP N 03 Adiwerna Lulus tahun 2014
3. SMA N 01 Pangkah Lulus tahun 2017

Pendidikan Non Formal

1. Madrasah Diniyah Awaliyah Darul Ulum

Organisasi:

1. Koperasi Mahasiswa UIN Walisongo Semarang 2017

Demikian daftar riwayat hidup saya buat dengan sebenar-benarnya dan harap maklum adanya.

Semarang, 30 April 2021

Penulis

Meliyanti Aida

1704046076