

**HIKMAH DAN SABAR DALAM TAFSIR AL-MISHBAH
MENURUT M. QURAISH SHIHAB DAN RELEVANSINYA
TERHADAP KESEHATAN MENTAL**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat guna Memperoleh Gelar
Magister dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

MOHAMAD SABIT ZULFIKAR

NIM: 2004028028

**PROGRAM MAGISTER ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : **Mohamad Sabit Zulfikar**

NIM : 2004028028

Judul Penelitian : Hikmah dan Sabar menurut M. Quraish Shihab
dalam Tafsir Al Mishbah dan Relevansinya
terhadap Kesehatan Mental

Program Studi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir

menyatakan bahwa tesis yang berjudul:

Hikmah dan Sabar menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al

Mishbah dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental

secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 18 Juli 2024

Pembuat Pernyataan,



Mohamad Sabit Zulfikar

NIM: 2004028028



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jl. Prof. Hamka Ngaliyan Semarang Telp/Fax. 0247601294

PENGESAHAN TESIS

Tesis yang ditulis oleh :

Nama Lengkap : Mohamad Sabit Zulfikar
NIM : 2004028028
Judul Penelitian : Hikmah dan Sabar menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental

Telah dilakukan revisi sesuai saran dalam Sidang Ujian Tesis pada tanggal 09 Juli 2024 dan layak dijadikan syarat memperoleh Gelar Magister dalam bidang Ilmu al-Qur'an dan Tafsir.

Disahkan oleh ;

Nama Lengkap & Jabatan

Dr. Moh. Nor Ichwan, M.Ag
NIP. 19700121 199703 1002
Ketua Sidang/Penguji

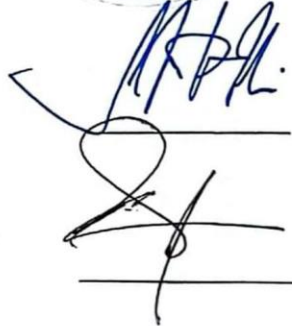
Tanggal

9/2024
17



Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I
NIP. 19840923 201903 1010
Sekretaris/Penguji

18 Juli 2024



Dr. Zainul Adzfar, M.Ag
NIP. 19730826 200212 1002
Penguji

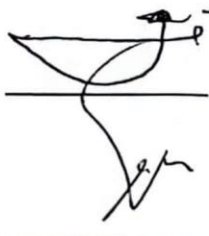
16 Juli 2024



Dr. H. Sulaiman, M.Ag
NIP. 19730627 200312 1003

Penguji

17 - Juli - 2024



Dr. Ahmad Tajuddin Arafat, M.S.I
NIP. 19720709 199903 1002
Penguji

18 Juli 2024



NOTA DINAS

Semarang, 10 Juni 2024

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap tesis yang ditulis oleh:

Nama : Mohamad Sabit Zulfikar

NIM : 2004028028

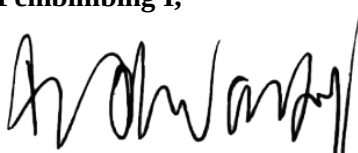
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul : Hikmah dan Sabar menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental

Kami memandang bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Ujian Tesis.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Pembimbing I,



Dr. Moh. Nor Ichwan, M. Ag.

NIP: 19700121 199703 1002

NOTA DINAS

Semarang, 10 Juni 2024

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap tesis yang ditulis oleh:

Nama : Mohamad Sabit Zulfikar

NIM : 2004028028

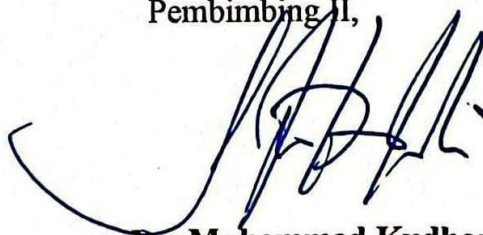
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul : Hikmah dan Sabar menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental

Kami memandang bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Ujian Tesis.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Pembimbing II,



Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I.

NIP:198409232019031010

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan fenomena yang berkembang di zaman modern ini, Dimana semakin berkembangnya zaman masalah yang dihadapi juga semakin bertambah. Hal ini menjadikan manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan permasalahan yang semakin kompleks, Sebagian bertahan tapi juga Sebagian tidak. Kebanyakan yang tidak bertahan akan mengalami gangguan kesehatan. Maka bagaimana makna sebenarnya dari hikmah dan sabar ini, lalu bagaimana hubungan keduanya terhadap Kesehatan mental. Berdasarkan itu penelitian ini di fokuskan untuk mencari dan menganalisis ayat-ayat al-Qur`an yang mengandung redaksi lafadz hikmah dan sabar dengan mengambil penafsiran M. Quraish Shihab dalam tafsir al-Mishbah. Kemudian hasilnya digunakan untuk membaca konsep kesehatan mental yang menjadi kebutuhan umat manusia di zaman modern ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, juga tergolong dalam penelitian Pustaka (*library research*). Adapun pendekatan yang digunakan melalui pendekatan analisis tokoh dan analisis kebahasaan. Hasil penelitian ini adalah 1.Konsep hikmah dan sabar dalam al-Qur`an menurut perspektif M. Quraish Shihab pada Tafsir al-Misbah mengacu pada berbagai cangkupan makna yang dikandungnya. Meskipun kedua lafadz tersebut terulang beberapa kali di dalam ayat-ayat al-Qur`an, namun pada dasarnya pemaknaan yang terkandung di dalamnya mengacu pada bentuk-bentuk tertentu yang konsisten. Konsep hikmah yang diwujudkan oleh M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah melingkupi hikmah sebagai bentuk dari sunnah untuk mensucikan jiwa, wujud pengetahuan dan aktivitas berfikir ilmiah, manifestasi penguat sosial, dan kontrol kekuasaan. Sedangkan konsep sabar yang diwujudkan oleh M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah mencangkup ketabahan dalam menghadapi musibah, dalam rangka untuk mencapai ketaatan dalam beribadah kepada Allah Swt, dalam menghadapi gangguan dan cobaan dari manusia, dan dalam menghadapi kefakiran dan kesulitan di dunia. 2. Sedangkan relevansi konsep hikmah dan sabar dalam al-Qur`an menurut perspektif M. Quraish Shihab pada Tafsir al-Misbah bisa dilihat dari dua konteks; ruang lingkup kesehatan mental dan pendekatan kecerdasan (*quotient*) dalam kesehatan mental. Jika dihubungkan dengan ruang lingkup kesehatan mental, maka konsep hikmah dan sabar dalam al-Qur`an relevan dalam penerapannya pada ruang keluarga, sekolah/pendidikan, lingkungan kerja dan politik, serta ruang keagamaan. Sedangkan jika dihubungkan melalui pendekatan

kecerdasan (quotient) dalam kesehatan mental, maka konsep hikmah relevan dengan bentuk kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan sosial (SQ). Adapun konsep sabar dalam al-Qur'an relevan dengan bentuk kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan transendental (TQ).

Kata kunci: *hikmah, sabar, Kesehatan mental, tafsir al mishbah*

ABSTRACT

This research is motivated by the phenomenon observed in the modern era, where problems continue to grow alongside technological advancements. As humans face increasingly complex challenges, some adapt and persevere, while others struggle. Those who cannot endure often experience mental health issues. The saying “patience has its wisdom” serves as a backdrop for this study, highlighting the magical qualities of patience and wisdom. But what do these concepts truly mean, and how do they relate to mental health? The research focuses on analyzing verses from the Qur’an containing the terms “hikmah” (wisdom) and “sabar” (patience), interpreted through M. Quraish Shihab’s Tafsir Al-Misbah. The findings are then used to explore the concept of mental health, a crucial need in our modern society. This study use kualitatif methode, this study also use library research, combining character analysis and linguistic analysis. The key findings are as follows: Concept of Hikmah and Sabar in the Qur’an: According to M. Quraish Shihab’s perspective in Tafsir Al-Misbah, both “hikmah” and “sabar” encompass various meanings. Hikmah (Wisdom): Represents the sunnah (tradition) for purifying the soul, acquiring knowledge, engaging in scientific thinking, strengthening social bonds, and exercising control over power. Sabar (Patience): Encompasses endurance in the face of adversity, obedience in worship to Allah, resilience against human disturbances and trials, and coping with poverty and life’s difficulties. The relevance of the concepts of wisdom (hikmah) and patience (sabar) in the Qur’an, according to M. Quraish Shihab's perspective in Tafsir al-Misbah, can be seen from two contexts: the scope of mental health and the approach of quotient in mental health. When connected to the scope of mental health, the concepts of wisdom and patience in the Qur’an are relevant in their application to the family, educational settings, work environment and politics, as well as religious settings. Meanwhile, when connected through the quotient approach in mental health, the concept of wisdom is relevant to forms of intellectual intelligence (IQ) and social intelligence (SQ). As for the concept of patience in the Qur’an, it is relevant to forms of emotional intelligence (EQ) and transcendental intelligence (TQ).

Keyword: *hikmah, sabar, Kesehatan mental, tafsir al mishbah*

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri P dan K

Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987

A. Konsonan

No	Arab	Latin
1	ا	Tidak dilambangkan
2	ب	b
3	ت	t
4	ث	ṡ
5	ج	J
6	ح	ḥ
7	خ	kh
8	د	d
9	ذ	ẓ
10	ر	r
11	ز	z
12	س	s
13	ش	sy
14	ص	ṣ
15	ض	ḍ

No	Arab	Latin
16	ط	ṭ
17	ظ	ẓ
18	ع	‘
19	غ	g
20	ف	f
21	ق	q
22	ك	k
23	ل	l
24	م	m
25	ن	n
26	و	w
27	ه	h
28	ء	’
29	ي	y

B. Vokal Pendek

اَ = a	كَتَبَ	<i>Kataba</i>
اِ = i	سُئِلَ	<i>Su'ila</i>
اُ =	يَذْهَبُ	<i>Yazhabu</i>

C. Vokal Panjang

اَ... = ā	قَالَ	<i>qāla</i>
إِي = ī	قِيلَ	<i>qīla</i>
أُو = ū	يَقُولُ	<i>yaqūlu</i>

D. Diftong

أَيِ = ai	كَيْفَ	<i>Kaifa</i>
أَوْ = au	حَوْلَ	<i>Ḥaula</i>

Catatan:

Kata sandang [al-] pada bacaan syamsiyyah atau qamariyyah ditulis [al-] secara konsisten supaya selaras teks Arabnya.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan Syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, taufik serta hidayah-Nya yang tidak ternilai sehingga penulis berhasil menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul **“Hikmah dan Sabar dalam Tafsir al-Mishbah menurut M. Quraish Shihab dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental”**. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa manusia kepada zaman yang berkembang melalui ilmu pengetahuan, semoga kita selalu berada di jalan pengetahuan yang benar dalam agama dan kelak mendapatkan syafaatnya. Amin

Penulisan tesis ini dapat diselesaikan atas bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak. Maka dengan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih yang tulus serta rasa hormat kepada :

1. Yang Terhormat Bapak Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Nizar, M.Ag selaku pemimpin tertinggi dan penanggung jawab penuh terhadap berlangsungnya proses belajar mengajar di lingkungan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang selaku penanggung jawab penuh terhadap berlangsungnya proses belajar mengajar di lingkungan Pascasarjana Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Bapak dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan tesis ini.

4. Bapak Dr. H. Moh Nur Ichwan, M.Ag sebagai ketua prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang bersedia mengarahkan dan membantu proses penyelesaian tesis.
5. Dosen pembimbing saya beliau Dr. Moh. Nur Ichwan, M.Ag dan Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I yang telah bersedia membantu juga meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam proses penyelesaian tesis ini.
6. Segenap dosen-dosen pascasarjana Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan segala ilmu kepada penulis sehingga sangat membantu dalam proses belajar.
7. Terkhusus orang tua penulis tercinta abi dan umi serta kaka adik-adik penulis yang selalu menyertai doa nya dalam setiap langkah.
8. Teman-teman kelas S2 penulis sebagai teman seperjuangan dalam menuntut ilmu.
9. Segenap keluarga besar Yayasan Nusa Mandiri Utama dan Pondok Pesantren Darul Ilmi yang telah memberikan banyak pengalaman dalam proses berkembang nya penulis.
10. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu baik dukungan moral maupun material dalam penyusunan tesis ini penulis mengucapkan jazakumullah ahsanal jaza'. Semoga Allah membalas dengan balasan yang paling baik untuk semuanya.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa segala kesalahan dan kekurangan dalam tesis ini adalah dari penulis pribadi dan semoga ada manfaat yang bisa diperoleh dari tesis ini baik bagi penulis sendiri maupun para pembaca secara umum. Amin

Semarang, 30 Juni 2024

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, sweeping loop followed by a smaller, more intricate flourish.

Mohamad Sabit Zulfikar

NIM : 2004028028

DAFTAR ISI

<u>HALAMAN JUDUL.....</u>	<u>i</u>
<u>PERNYATAAN KEASLIAN TESIS</u>	<u>ii</u>
<u>PENGESAHAN TESIS</u>	<u>iii</u>
<u>NOTA DINAS</u>	<u>iv</u>
<u>NOTA DINAS</u>	<u>v</u>
<u>ABSTRAK.....</u>	<u>vi</u>
<u>ABSTRACT</u>	<u>viii</u>
<u>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....</u>	<u>ix</u>
<u>KATA PENGANTAR</u>	<u>xi</u>
<u>DAFTAR ISI</u>	<u>xiv</u>
<u>BAB I</u>	<u>1</u>
<u>PENDAHULUAN</u>	<u>1</u>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan	13
D. Manfaat Penelitian.....	13
E. Kajian Pustaka.....	14
F. Metode Penelitian.....	23
1. Jenis Penelitian	23
2. Pendekatan Penelitian.....	25
3. Sumber Data Penelitian	26
4. Teknik Pengumpulan Data	27
5. Teknik Analisis Data	28
G. Sistematika Pembahasan.....	30
<u>BAB II.....</u>	<u>33</u>

KONSTRUKSI HIKMAH DAN SABAR DALAM AL-QUR'AN & KONSEP KESEHATAN MENTAL	33
A. Hikmah dan Sabar dalam al-Qur'an	33
1. Terminologi Hikmah dan Sabar dalam al-Qur'an	33
2. Ayat-ayat Hikmah dan Sabar dalam ayat al-Qur'an.....	42
3. Macam-macam Bentuk Hikmah dan Sabar dalam al-Qur'an.	50
B. Kesehatan Mental.....	63
1. Pengertian Kesehatan Mental	64
2. Ruang Lingkup Kesehatan Mental	68
3. Karakteristik Kesehatan Mental	77
4. Teori Kecerdasan (quotient) dalam Telaah Konsep Kesehatan Mental	82
BAB III	87
M. QURAISH SHIHAB DAN METODOLOGI KITAB TAFSIR AL-MISHBAH.....	93
A. Sketsa Biografi M. Quraish Shihab	93
1. Setting Sosio Historis	93
2. Riwayat Pendidikan	96
3. Riwayat Karir.....	101
4. Karya dan Penghargaan M. Quraish Shihab.....	102
B. Karakteristik Kitab Tafsir al-Mishbah	105
1. Latar Belakang Penulisan	105
2. Metode dan Sistematika Penafsiran.....	106
3. Corak Penafsiran.....	108
4. Keunggulan dan Keunikan Penafsiran	110
C. Perkembangan dan Pengaruh Pemikiran M. Quraish Shihab	113
BAB IV	115

TAFSIR AYAT-AYAT HIKMAH DALAM TAFSIR AL-MISHBAH DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL.....	115
A. Konsep Hikmah dan Sabar dalam Tafsir al-Mishbah.....	115
1. Pemaknaan Ayat-ayat Hikmah dalam Tafsir al-Mishbah.....	117
2. Pemaknaan Ayat-ayat Sabar dalam Tafsir al-Mishbah	127
3. Korelasi Konsep Hikmah dan Sabar dalam al-Qur'an	137
B. Relevansi Konsep Hikmah dan Sabar dalam Perspektif M. Quraish Shihab dengan Kesehatan Mental.....	139
1. Urgensi Ayat-ayat Hikmah dan Sabar dalam Perspektif M. Quraish Shihab dan Kesehatan Mental.....	141
2. Relevansi Ayat-ayat Hikmah dan Sabar dalam Perspektif M. Quraish Shihab dan Kesehatan Mental.....	144
BAB V	164
PENUTUP	164
A. Kesimpulan.....	164
B. Saran	165
DAFTAR PUSTAKA	
INDEKS	
GLOSARI	
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN: HASIL UJIAN SEMINAR PROPOSAL	
LAMPIRAN: HASIL STUDI SEMENTARA	
LAMPIRAN : BUKTI SIDANG UJIAN TESIS S2	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menjadi makhluk yang hidup yang wujud dalam interaksi sosial, mau tidak mau manusia akan dihadapkan pada tantangan, baik yang secara langsung maupun tidak langsung. Sudah menjadi kebenaran universal bahwa tidak ada individu yang hidup tanpa menghadapi kesulitan¹. Seolah-olah perjuangan adalah bagian yang tidak terpisahkan dari pengalaman manusia selama di dunia. Paradigma ini diperkuat dengan kandungan yang ditemukan dalam ayat Al-Qur'an, tepatnya pada Q.S. al-Ma'arij [70] ayat 19-20 sebagai berikut:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa keburukan (kesusahan), ia berkeluh kesah. (Q.S. al-Ma'arij/70:19-20)

Ayat ini menggambarkan kecenderungan manusia untuk mengeluh, yang merupakan cara yang umum dilakukan individu untuk mengungkapkan masalahnya. Allah Swt menekankan aspek sifat manusia ini dengan mengulanginya dalam dua ayat yang berbeda, dengan menggunakan istilah *halu'an* dan *jazu'an*. Meskipun para ulama, seperti Ar-Razi, memperdebatkan penafsiran *al-insan* dalam

¹ Meta Malihatul Maslahat, "Problematisa Psikologis Manusia Modern Dan Solusinya Perspektif Psikologi Dan Tasawuf," *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 6, no. 1 (2021): 76, <https://doi.org/10.15575/saq.v6i1.13222>.

ayat ini. Ada yang memandangnya mengacu pada orang-orang kafir dan ada pula yang melihatnya sebagai rujukan umum pada kemanusiaan².

Makna dari redaksi *halu'an* pada dasarnya mengandung arti ambisi dan ketidaksabaran yang berlebihan (*syiddah al-hirs wa qillah as-sabr*). Redaksi tersebut dimaknai dengan kalimat yang lebih sederhana oleh al-Farra` sebagai rasa gelisah dan bosan. Maka, konsep *halu'an* berkaitan dengan kecenderungan seseorang untuk mengungkapkan ketidakpuasan dan kegelisahan dalam menghadapi kesulitan. Sambil menunjukkan keegoisan dan keengganan untuk berbagi saat-saat suka atau duka.

Menafsirkan ayat tersebut, Ar-Razi turut berkomentar bahwa istilah *halu'an* mencakup dua penafsiran. Satu berkaitan dengan keadaan psikologis seseorang yang dilanda keluh kesah, dan yang lainnya berkaitan dengan manifestasi lahiriah dari kesusahan tersebut melalui kata-kata dan tindakan³. Sedangkan dalam konteks yang lain, seorang ahli tafsir Imam Al-Baidhawi mengartikan *jazu'an* sebagai sebuah rasa tidak nyaman dan ketakutan. Hal ini sejalan dengan berbagai kajian dan pengamatan bahwa manusia ketika menghadapi kesulitan, sering kali menunjukkan kecenderungan untuk mengeluh, cemas, dan tidak sabar. Bahkan apabila seseorang sedang berada di dalam keadaan yang lebih menguntungkan, mungkin mereka akan menunjukkan sifat egois dan kikir.⁴

Apa yang telah tersebut didalam ayat Al-Qur'an yang tentu begitu teliti dalam menyebutkan redaksi ayat-ayatnya, maka menjadi jelas

² Abū 'Abdillāh Muḥammad bin 'Umar Ar-Rāzī, *Mafātīḥ Al-Gaib*, Jilid XXX (Beirut: Dār Iḥyā' at-Turās al-'Arabī, n.d.), 643.

³ Ar-Rāzī, 643–44.

⁴ Naṣīruddīn Al-Baiḍāwī, *Anwār At-Tanzīl Wa Asrār at-Ta'wīl*, Jilid 5 (Beirut: Dār Iḥyā' at-Turās al-'Arabī, n.d.), 246.

bahwa umat manusia mempunyai kelemahan dan lekat dengan masalah. Kelemahan tersebut baik pada tingkat individu maupun jika berkumpul menjadi sebuah kelompok masyarakat, setiap manusia akan ditimpa dengan permasalahan. Kedekatan dengan masalah yang terus-menerus sering kali menyebabkan gangguan kesehatan mental dan bahkan gangguan mental (*mental breakdown*)⁵. Dampak globalisasi dan modernisasi memperburuk permasalahan ini, sehingga berkontribusi terhadap meluasnya trauma yang dialami banyak orang.

Berkaitan dengan hal itu, dalam konteks sosial, di Indonesia kesehatan mental masih menjadi isu kesehatan yang menonjol⁶. Hal ini tidak hanya terjadi di Indonesia, namun juga secara global⁷. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental seringkali menimbulkan stigmatisasi dan kesalahpahaman bagi mereka yang berjuang dengan penyakit mental. Banyak orang menolak bantuan medis dan psikiatris dan memilih penjelasan alternatif sebab keengganan untuk terbuka pada sebagian masyarakat.

Hakikat kesehatan mental meliputi pertumbuhan individu secara holistik, meliputi perkembangan fisik, mental, spiritual, dan sosial. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mengenali kemampuan mereka, menavigasi tantangan secara efektif, terlibat dalam pekerjaan produktif, dan memberikan kontribusi yang berarti kepada masyarakat. Kesehatan

⁵ Widiya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami," *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019): 89.

⁶ Diyah Nazira et al., "Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh," *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah* 5, no. 1 (2022): 25, https://elibrary.sekolahsabilillah.sch.id/sdis/index.php?p=show_detail&id=626&keywords=.

⁷ Tunjung Sri Yulianti, "Analisis Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat Di Dukuh Gumuk Saridan Gerjen, Pucangan, Kartasura," *Kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan* 8, no. 2 (2020): 54.

mental mencakup proses berpikir, keterampilan memecahkan masalah, persepsi diri, manajemen stres, pola hubungan dengan orang lain, dan kemampuan mengambil keputusan⁸.

Di Indonesia, isu kesehatan mental dan gangguan jiwa merupakan topik yang marak dan memprihatinkan⁹. Disampaikan Anung Sugihantono, Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan, terjadi peningkatan nyata permasalahan kesehatan jiwa pada tahun 2013 hingga 2018. Data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 mengungkapkan peningkatan prevalensi gangguan jiwa berat, seperti *skizofrenia* dan *psikosis*, dari 0,15% menjadi 0,18%. Selain itu, prevalensi gangguan mental emosional di antara individu berusia 15 tahun ke atas telah meningkat dari 6,1% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018¹⁰. Tentu saja, data ini meningkat pada setiap dekade berikutnya, terutama jika dilihat dari data hingga tahun 2024.

Kembali pada persoalan sebelumnya, bahwa tidak dapat diniscayakan adanya dampak modernisasi, industrialisasi, dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah menyebabkan terjadinya pergeseran cara hidup masyarakat. Pergeseran ini mempunyai dampak yang besar, mengarah pada ditinggalkannya nilai-nilai moral, etika, agama, dan praktik-praktik tradisional yang telah lama dipegang sehingga kemudian dianggap sudah ketinggalan zaman. Dalam kehidupan sehari-hari masyarakat di negara maju, telah terjadi hilangnya

⁸ Fetty Rahmawaty et al., "Factors Affecting Mental Health In Adolescents," *Jurnal Surya Media (JSM)* 8, no. 3 (2022): 278.

⁹ Kusnanto, *Kesehatan Jiwa* (Semarang: CV Ghyas Putra, 2019), 1.

¹⁰ <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas2018.pdf> (diakses pada 01 Juni 2024, pukul 12.00 WIB)

unsur spiritual yang penting bagi kesejahteraan manusia. Kekosongan spiritualitas dan agama adalah akar masalah kesehatan mental.

Padahal, kondisi kesehatan mental seseorang merupakan komponen penting dari kesejahteraan secara keseluruhan. Ini mencakup keadaan psikologis dan emosional seseorang, termasuk kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan, mempertahankan produktivitas, dan memberikan dampak positif pada kelompok atau keluarganya. Kesehatan mental berdampak pada berbagai aspek kehidupan, di sisi lain dapat memengaruhi seberapa efektif seseorang beroperasi. Individu yang sehat jiwa adalah individu yang bebas dari gangguan jiwa¹¹, mampu mengelola stres, dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Sebaliknya, mereka yang memiliki kesehatan mental buruk mungkin menunjukkan kondisi seperti depresi, histeria, atau gejala psikosomatis.

Dalam ranah eksistensi manusia, agama berdiri sebagai sumber nilai fundamental¹². Agama, dalam hal ini Islam, berakar pada wahyu (*Kalamullah*) dari Allah Swt dan disampaikan melalui Nabi Muhammad Saw. Keberagamaan seorang muslim, khususnya pada perumusan hukum Islam menjadi landasan dan pedoman kehidupan. Inilah yang disebut di dalam Islam sebagai sebuah tuntunan syariat. Dalam merumuskan pedoman tersebut, Al-Qur'an menjadi petunjuk paling penting bagi orang-orang beriman¹³. Dilengkapi dengan hadits-hadits

¹¹ Zulkarnain, "Kesehatan Dan Mental Dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam," *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10, no. 1 (2019): 20, <https://doi.org/https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>.

¹² Mohamad Yudiyanto, Peri Ramdani, and Rinda Fauzian, "Sistem Nilai Dan Relasinya Dengan Pendidikan Islam," *AL-HIKMAH: Jurnal Pendidikan Dan Pendidikan Agama Islam* 4, no. 1 (2022): 17.

¹³ Reva Sheptiya Anjani, "Al-Qur'an Dan Hadist Sumber Hukum Dan Pedoman Hidup Umat Muslim," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 531.

Nabi Saw, di mana merupakan penjelas yang paling nyata dari setiap ayat al-Qur'an. Sebagai *Kalamullah* yang terjamin otentifikasi dan kesuciannya, al-Quran berisi banyak pesan dan instruksi mendalam untuk menavigasi kompleksitas keberadaan kehidupan duniawi.

Sepanjang waktu dan tempat, Al-Qur'an telah menjadi pedoman yang taat untuk menjalani kehidupan yang benar (*shalih likulli zaman wa makan*). Ketika masyarakat berkembang dan menghadapi tantangan baru, Al-Qur'an tetap menjadi sumber solusi untuk segala macam masalah¹⁴. Tantangan sosial yang kita hadapi mencakup beragam permasalahan, mulai dari dilema keuangan dan politik hingga hambatan ekonomi dan pendidikan. Terlebih lagi, munculnya pandemi Covid-19 dalam beberapa tahun terakhir telah menimbulkan serangkaian permasalahan baru, termasuk tekanan psikologis yang berdampak besar pada kesejahteraan mental individu.

Di tengah ketidakpastian yang begitu besar pada kondisi yang demikian, maka agama berfungsi sebagai panduan bagi setiap individu. Agama memberikan kepada mereka panduan jalan keluar dan ketenangan pikiran¹⁵. Agama Islam khususnya, menawarkan panduan jalan keluar dan ketenangan pikiran dengan tujuan untuk mencegah orang-orang beriman menyerah pada keraguan dan ketakutan. Oleh sebab itu, al-Qur'an kemudian tampil menjadi sumber hikmah dan penghiburan. Sekaligus memberikan panduan mengendalikan emosi dan menahan diri bagi umat Islam dalam menghadapi tantangan hidup. Pesan

¹⁴ Ahmad Husnul Hakim, *Kaidah-Kaidah Penafsiran Pedoman Bagi Pengkaji Alquran* (Depok: Lingkar Studi Alquran, 2017), iii.

¹⁵ Deni Irawan, "Fungsi Dan Peran Agama Dalam Perubahan Sosial Individu Dan Masyarakat," *Borneo: Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (2022): 127.

dan hikmah ini sebagaimana diutarakan di dalam kandungan Q.S. Al-Isra [17] ayat 82 yang berbunyi:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.(Q.S. al-Isra/17:82)

Dalam agama Islam, konsep kesabaran digambarkan sebagai kemampuan mengelola emosi dan menunjukkan pengendalian diri. Mereka yang memiliki kesabaran terbesar adalah individu dengan tingkat kecerdasan emosional dan kesehatan mental yang tinggi. Sebagaimana dikemukakan oleh Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah, kesabaran meliputi menghindari perasaan cemas, frustrasi, dan marah, serta menahan diri untuk tidak mengeluh dan menjaga kendali atas tindakan seseorang¹⁶.

Sedangkan menurut Mubarak, dalam Najmuddin, kesabaran dapat diartikan sebagai mempertahankan tekad yang teguh dalam menghadapi tantangan dan kemunduran, sambil tetap teguh dalam mengejar tujuan¹⁷. Kesabaran ini dalam praktiknya melibatkan ketekunan dalam menghadapi tugas-tugas sulit, berpegang pada prinsip-prinsip moral, dan menghadapi cobaan dengan rasa penerimaan dan tekad.

Pada intinya, mereka yang memiliki kesabaran akan mempunyai kemampuan untuk menanggung kesulitan atau musibah apa pun.

¹⁶ Ernadewita and Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 47.

¹⁷ Najamuddin, "Kesabaran Dan Kesehatan Mental Dalam Bimbingan Konseling Islam," *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 10, no. 1 (2018): 244, <http://ejournal.stain.sorong.ac.id/indeks.php/tasamuh%0A>.

Sebagaimana misalnya ada banyak sekali bencana dan kesengsaraan yang dialami oleh masyarakat Indonesia. Namun jika mereka menunjukkan kesabaran mampu menerima kenyataan pahit, maka ia akan merasakan ketenangan. Sementara mereka yang menolak atau kurang sabar, akan diliputi oleh kecemasan dan ketidakpuasan terhadap setiap permasalahan yang mereka alami.

Namun demikian, di dalam masyarakat, terdapat kesenjangan antara konsep ideal terkait dengan kesabaran. Kesabaran dipahami sebagai segala upaya yang membutuhkan upaya tekun dan pengendalian diri sepenuhnya. Sementara, masih banyak kepercayaan umum pada sebagian masyarakat bahwa kesabaran sama dengan menyerah pada Dzat yang Maha Agung tanpa harus melakukan upaya apa pun.

Kesalahpahaman tentang konsep kesabaran dalam Islam telah menyebabkan kemunduran di dalam umat Islam itu sendiri. Jika dibiarkan, maka umat Islam dikhawatirkan tidak akan mampu bersaing dengan segala dinamika zaman yang terus berubah. Kondisi yang demikian ini terwujud dalam berbagai dinamika sosial sehari-hari, khususnya di saat seseorang sedang ditimpa permasalahan. Al-Qur'an dalam menyikapi hal ini menjelaskan pentingnya kesabaran yang ditekankan dalam berbagai ayat, seperti Q.S. Ali Imran [3] ayat 200 yang berbunyi;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu, kuatkanlah kesabaranmu, tetaplah bersiap siaga di perbatasan (negerimu), dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung. (Q.S. Ali Imran/3: 200)

Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah, mengartikan kesabaran sebagaimana diuraikan dalam ayat ini sebagai sebuah kemampuan individu untuk menolak melakukan setiap perilaku yang bisa mengandung kerugian. Quraish berpendapat bahwa pengendalian diri memerlukan pola pikir yang tangguh. Mengutip pada pandangan pakar psikologi, Sigmund Freud, Quraish menyebutkan bahwa pada hakikatnya manusia memiliki kekuatan inheren untuk bertahan dalam keadaan yang mungkin bertentangan dengan keinginan mereka¹⁸.

Keterangan di atas sejalan dengan pernyataan yang disampaikan oleh Yafie. Menurut Yafie, dalam konteks masyarakat saat ini kesabaran sering disalahartikan sebagai sifat pasif, yang menunjukkan rasa pasrah saat menghadapi kesulitan¹⁹. Namun, ajaran Islam menganjurkan ketekunan dan mengambil tindakan untuk mengatasi tantangan dalam hidup merupakan wujud kesabaran yang sesungguhnya. Kesabaran dalam al-Qur'an ditunjukkan melalui ketabahan, ketangguhan, dan tekad yang teguh dalam menghadapi rintangan. Serta di sisi lain terus berikhtiar untuk mencapai hasil yang terbaik.

Perspektif yang keliru dalam memaknai konsep sabar pada dasarnya berakar pada pemahaman yang parsial terhadap sebagian ayat-ayat al-Qur'an. Padahal, dalam merumuskan sebuah konsep maka ayat-ayat Al-Qur'an tidak boleh dilihat secara terpisah. Melainkan sebagai bagian dari konteks yang lebih luas yang memerlukan kajian dan penafsiran mendalam. Secara sederhana, konsep kesabara, sebagaimana dipahami

¹⁸ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 344.

¹⁹ Ali Yafie, "Mata Rantai Yang Hilang," *Pesantren* 2, no. II (1985): 154.

melalui kajian dan analisis terhadap Al-Qur'an, merupakan segala kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri.

Di satu sisi untuk menumbuhkan kesehatan mental di tengah kehidupan modern membutuhkan kecerdasan berpikir yang diwujudkan dalam bentuk sabar. Maka diperlukan juga kecerdasan bertindak sebagai manifestasi dari hasil pikir seseorang. Kecerdasan bertindak ini di dalam Islam disebut sebagai hikmah. Ajaran dan prinsip-prinsip *hikmah* mempunyai tempat penting di dalam ajaran Islam, sejajar dengan konsep-konsep penting lainnya. Bahkan di dalam Al-Qur'an, term *hikmah* sering disebutkan dan seringkali digabungkan dengan tema-tema strategis. Hal ini menjadi pertanda bahwa berbagai penekanan dan perhatian Islam terkait dengan urgensi konsep *hikmah* menggarisbawahi peran integralnya dalam membangun konsep keberagamaan seseorang.

Dalam beberapa ayat-ayat Al-Qur'an, term *hikmah* sering disandingkan dalam makna kebijaksanaan. Makna *hikmah* dalam konteks kebijaksanaan ini terkait erat dengan cara seseorang menavigasi tantangan dan kesulitan. Ini bukan hanya tentang pengetahuan teoritis, namun penerapan pengetahuan tersebut secara terampil pada saat-saat sulit. Maka secara singkat, term *hikmah* sebagai sebuah kebijaksanaan dimaknai dalam bentuk tindakan. Oleh sebab itu, al-Qur'an dalam menyebutkan tentang pentingnya *hikmah*, seringkali dimaksudkan sebagai panduan mengatasi kesulitan hidup dan menemukan kedamaian di tengah permasalahan yang dihadapi seseorang²⁰.

²⁰ Muhammad Zamzami, "Hikmah Dalam Al Quran : Dan Implementasinya Dalam Membangun Pemikiran Inklusif," *Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam* 6, no. 2 (2016): 369.

Konsep *hikmah* dalam Islam mengandung komitmen untuk menjunjung tinggi nilai-nilai kebaikan dalam kehidupan, termasuk pembelaan yang kuat terhadap nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang dikatakan dengan tegas oleh Ghanim, kebijaksanaan berfungsi sebagai instrumen bisa digunakan dalam rangka penguat sosial. Gagasan ini berakar pada term *hikmah* yang disajikan dalam Al-Quran, khususnya ketika menjelaskan pentingnya menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan. Di antara ayat al-Qur'an yang berbicara terkait dengan konsep *hikmah* yakni terdapat pada Q.S. Ali Imran [3] ayat 79 sebagai berikut ;

مَا كَانَ لِنَبِيٍّ أَنْ يَكْتُوبَ إِلَهُهُ إِلَّا أَنْ يُؤْتِيَهُ اللَّهُ الْكِتَابَ وَالْحُكْمَ وَالنَّبُوءَةَ ثُمَّ يَقُولَ لِلنَّاسِ كُونُوا عِبَادًا لِي مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّاتَيْنِ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ

Tidak sepatutnya seseorang diberi Alkitab, hukum, dan kenabian oleh Allah, kemudian dia berkata kepada manusia, “Jadilah kamu para penyembahku, bukan (penyembah) Allah,” tetapi (hendaknya dia berkata), “Jadilah kamu para pengabdikan Allah karena kamu selalu mengajarkan kitab dan mempelajarinya!” (Q.S. Ali Imran/3: 79).

Memaknai ayat tersebut, Ghonim mengartikan *hikmah* dalam konteks kebijaksanaan dapat dilihat sebagai kekuatan yang memungkinkan individu mengatasi dan menyelesaikan permasalahan sosial dalam masyarakat. Konsep *hikmah* mengandung kekuatan untuk meningkatkan hubungan sosial, menyatukan komunitas, bahkan bisa mencegah timbulnya konflik. Pada akhirnya, term *hikmah* dalam pemaknaan kebijaksanaan bertindak yang demikian, sebagaimana

ditafsirkan oleh Ghonim, memainkan peran penting dalam meningkatkan keharmonisan dan stabilitas sosial dalam masyarakat²¹.

Berdasarkan hal itu, dalam rangka untuk menemukan perspektif terkait dengan konsep hikmah dan sabar dalam al-Qur'an. Tesis ini mula-mula difokuskan untuk mencari dan menganalisis ayat-ayat al-Qur'an yang mengandung redaksi lafadz hikmah dan sabar dengan mengambil penafsiran M. Quraish Shihab dalam tafsir al-Mishbah. Kemudian hasilnya digunakan untuk membaca konsep kesehatan mental yang menjadi kebutuhan umat manusia di zaman modern ini. Yakni, agar diperoleh konsep hikmah dan sabar yang lebih dinamis, relevan, dan dapat menjadi jalan keluar bagi berbagai permasalahan hidup. Berpijak pada latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hikmah dan Sabar dalam Tafsir Al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana telah diuraikan, muncul beberapa pertanyaan berikut:

1. Bagaimana pemikiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah tentang sabar dan hikmah?
2. Bagaimana relevansi pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar dan hikmah dengan kesehatan mental?

²¹ Muhammad Salman Ghonim, *Kritik Ortodoksi: Tafsir Ayat Ibadah, Politik, Dan Feminisme*, Terj. Kamran Asad Irsyadi (Yogyakarta: LKiS, 2000), 60–61.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian sebagaimana telah dipaparkan pada bagian latar belakang dan terkait rumusan masalahnya, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui perspektif pemikiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah tentang sabar dan hikmah, sehingga dapat diketahui pengetahuan mengenai hakikat kedua konsep tersebut dalam al-Qur'an.
2. Menganalisis relevansi antara pemikiran M. Quraish Shihab tentang sabar dan hikmah dengan kesehatan mental, sehingga dapat diketahui interkoreksi antara kedua konsep tersebut dengan perspektif kesehatan mental.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah nilai guna diskursif, teoritis-akademis, dan praksis. Secara diskursif, penelitian diharapkan dapat memperkaya wacana-wacana kritis nilai-nilai keislaman dan mendorong cara pandang yang terbuka terhadap al-Qur'an. Adapun manfaat penelitian ini dilihat berdasarkan teoritis dan praktis adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis (Akademis)

Penelitian ini bisa menjadi kontribusi pemikiran yang bermanfaat dalam rangka pengembangan khazanah keilmuan Islam khususnya dalam bidang tafsir, khususnya dalam konstruksi konsep hikmah dan sabar dalam al-Qur'an menggunakan perspektif tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab. Sekaligus menganalisis relevansinya dengan teori kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini

juga bisa dijadikan sebagai pijakan terhadap penelitian yang lebih lanjut mengenai permasalahan yang sama.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan serta memperkaya hazanah intelektual. Khususnya bagi peneliti dan pembaca pada umumnya tentang hakikat dari konsep hikmah dan sabar dari pengertian ayat-ayat al-Qur'an menggunakan perspektif tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab. Penelitian ini juga menyoroti relevansi kedua konsep tersebut dengan teori kesehatan mental sehingga bisa diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari umat muslim secara keseluruhan.

E. Kajian Pustaka

Al-Qur'an memuat sejumlah besar penelitian mengenai tema-tema hikmah dan kesabaran, khususnya baik yang dikaji secara tematis maupun melalui kacamata ilmu kesehatan, baik secara teori maupun praktik. Beberapa kajian ilmiah bertujuan untuk menyelidiki tema kesabaran dan hikmah sebagaimana tergambar dalam Al-Quran. Seseorang dapat memperoleh pemahaman komprehensif tentang suatu subjek dengan melakukan studi mendalam menggunakan satu kitab tafsir atau dengan melakukan analisis komparatif terhadap beberapa buku tafsir tentang topik yang sama.

Berdasarkan kajian penulis, telah banyak dilakukan penelitian mengenai pengertian hikmah dan kesabaran dalam Al-Quran. Meski demikian, berkaitan dengan penelitian relevansi konsep hikmah dan sabar dalam Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab tidak ditemukan penelitian apapun yang secara langsung membahas pengertian tersebut

dan relevansinya dalam teori kesehatan mental. Adapun beberapa karya ilmiah yang membahas tentang konsep hikmah dan sabar dalam al-Qur'an, kitab Tafsir al-Mishbah, maupun kesehatan mental adalah sebagai berikut:

1. Penelitian pertama dilakukan Ilhan Mundzir dalam tulisan mereka yang berjudul, "Konstruksi Makna Hikmah dalam Al-Qur'an dan Arif dalam Psikologi Barat: Studi Komparatif" yang terbit pada al-Quds: Jurnal Studi al-Qur'an dan Hadis pada tahun 2023²².

Penelitian Mundzir menjelaskan kelangkaan penelitian yang menyelidiki psikologi kebijaksanaan dari sudut pandang Al-Qur'an, meskipun banyak penelitian yang mengeksplorasi psikologi kebijaksanaan melalui lensa agama dan budaya. Penelitian yang dilakukan Mundzir adalah mengkaji dan mengungkap proses bagaimana hikmah dikonstruksikan dalam Al-Quran, kemudian membandingkannya dengan konsep hikmah dari sudut pandang psikologi Barat, dengan tujuan untuk mengidentifikasi persamaan dan kontrasnya. Mundzir menggunakan metodologi kualitatif untuk menyelidiki konsep hikmah dalam Al-Qur'an. Hal ini meliputi kajian tafsirnya melalui aplikasi *al-Bahis al-Qur'ani* dan melakukan tinjauan pustaka mengenai psikologi hikmah. Penelitian Mundzir menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan paradigma studi kepustakaan. Penelitian Mundzir menggunakan

²² Ilhan Mundzir, "Konstruksi Makna Hikmah Dalam Al-Qur'an Dan Arif Dalam Psikologi Barat: Studi Komparatif," *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 7, no. 3 (2023): 15.

metodologi analisis isi, seperti yang ditunjukkan oleh analisisnya.

Hasilnya, penelitian Mundzir menyoroti persamaan dan perbedaan antara hikmah yang digambarkan dalam Al-Quran dan konsep psikologis hikmah. Dalam Islam, hikmah dianugerahkan oleh Allah dan difokuskan pada ibadah, menunaikan arahan Allah, dan menjauhi larangan-Nya. Sementara itu, kebijaksanaan dalam psikologi barat diperoleh melalui pencarian pengetahuan dan pengalaman praktis secara sengaja, dengan fokus pada penyelesaian masalah-masalah duniawi yang biasa.

Penelitian Mundzir hanya fokus melakukan studi perbandingan dan tidak menemukan korelasi antara kebijaksanaan dengan lingkungan psikologisnya. Penelitian Mundzir menyimpulkan pada saat ini, dengan fokus pada eksplorasi potensi korelasi antara ajaran Al-Quran dan konsep kebijaksanaan, kesabaran, dan kesehatan mental dalam bidang psikologi yang lebih luas. Selain itu, perbedaan mencolok antara penelitian Mundzir dan penelitian ini terletak pada fokus penyelidikannya. Secara khusus tesis ini menggali pandangan M. Quraish Shihab tentang penafsiran al-Mishbah.

2. Penelitian kedua dilakukan Sopyan Hadi dalam tulisan mereka yang berjudul, “Konsep Sabar dalam al-Qur’an” yang terbit pada Jurnal Madani: Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora, pada tahun 2018²³.

²³ Sopyan Hadi, “Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an,” *JURNAL MADANI: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Humaniora* 1, no. 2 (2018).

Hadi melakukan analisis perbandingan tafsir Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar dan Prof. M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah sebagai bagian dari penelitiannya. Hadi melakukan penelitian ini setelah mengamati maraknya permasalahan kesalahpahaman masyarakat Muslim Indonesia tentang kesabaran yang sejati. Hadi mengatakan, konsep sabar sering dikaitkan dengan bertahan dalam kemiskinan dan kesulitan, atau terpaksa menerima musibah. Kesabaran dikategorikan dalam domain "pasif" atau "dipaksakan" dalam skenario khusus ini. Meski demikian, Hadi menyimpulkan bahwa dalam hal ini, Al-Qur'an menguraikan beberapa ayat tentang kesabaran sebagai petunjuk dari Allah SWT untuk memohon pertolongan melalui kesabaran dan doa (QS al-Baqarah/2: 45). Hadi berpendapat bahwa ayat ini, bersama dengan ayat-ayat lain tentang kesabaran, harus dimaknai dalam konteks “kesabaran aktif dan produktif”. Penelitian Hadi menggunakan metodologi penelitian kualitatif, khususnya menggunakan model studi kepustakaan. Penelitian Hadi menggunakan metodologi analisis isi, seperti yang ditunjukkan oleh analisisnya.

Hasilnya, menurut penelitian Hadi, kesabaran merupakan sifat atau sikap krusial yang harus dimiliki setiap muslim agar dapat menjunjung tinggi kehormatan dan harkat dan martabatnya sebagai muslim yang unggul. Setiap Muslim harus memupuk kesabaran ketika menghadapi berkah atau kesengsaraan, terlepas dari keadaan yang luas atau membatasi, menyenangkan atau menantang. Menurut Hadi, baik Buya Hamka maupun M. Quraish Shihab sama-sama meyakini bahwa kesabaran adalah

kemampuan mengatur emosi agar dapat bertahan dalam keadaan yang menguntungkan maupun yang tidak menguntungkan. Menurut Buya Hamka, kesabaran merupakan ciri individu yang berakhlak mulia dan disiplin. Hal ini dapat dicapai dengan pengendalian diri, tetap teguh dalam menghadapi tantangan, bersyukur kepada Allah, dan menjaga komitmen yang kuat terhadap kebenaran. Sedangkan menurut M. Quraish Shihab, kesuksesan terletak pada menahan gejolak batin dan berjuang menuju tujuan mulia melalui penyucian hubungan seseorang dengan Tuhan.

Penelitian Hadi hanya fokus mengkaji konsep kesabaran dalam Al-Qur'an melalui analisis komparatif tafsir yang disampaikan Buya Hamka dan M. Quraish Shihab. Pada saat yang sama, penelitian ini berupaya untuk mengkaji tidak hanya pemahaman dan makna kesabaran dalam Al-Qur'an. Namun, hal ini juga mengevaluasi signifikansinya dalam kaitannya dengan kesehatan mental, yang merupakan masalah umum dalam budaya kontemporer. Sebaliknya penelitian Hadi berbeda dengan penelitian ini dalam hal subjek penelitian, karena tesis ini secara khusus mengkaji pandangan M. Quraish Shihab tentang tafsir al-Mishbah. Dalam penelitian Hadi, dilakukan analisis komparatif terhadap dua kitab tafsir untuk mengidentifikasi kesamaan ciri dalam penafsirannya terhadap pengertian kesabaran.

3. Penelitian ketiga dilakukan Ernadewita dan Rosdialena dalam tulisan mereka yang berjudul, “Sabar sebagai Terapi Kesehatan

Mental” yang terbit pada Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat, pada tahun 2019²⁴.

Penelitian Ernadewita menegaskan bahwa meskipun kesabaran mungkin merupakan konsep yang sederhana untuk diartikulasikan, namun sulit untuk dipraktikkan. Namun, kesabaran penting dalam menjalani tuntutan kewajiban hidup sehari-hari. Kesabaran diperlukan tidak hanya untuk keadaan yang tidak diinginkan seperti kematian, penyakit, dan kelaparan, tetapi juga untuk pemanjaan diri yang didorong oleh keinginan. Oleh karena itu, Ernadewita harus menggunakan kesabaran sebagai pendekatan terapeutik untuk menumbuhkan kondisi pikiran yang sehat. Korelasinya adalah orang yang terbiasa dengan tingkah laku pasien ketika menghadapi berbagai cobaan dan rintangan dalam hidup akan menunjukkan sifat-sifat seperti ketenangan, ketelitian, keikhlasan, perhatian, ketekunan, dan ketangguhan dalam menunaikan tanggung jawab hidupnya. Penelitian yang dilakukan terutama didasarkan pada penelitian kepustakaan, khususnya berfokus pada analisis literatur dengan cara mengkaji isi literatur yang ada yang relevan dengan penelitian ini, baik yang bersumber dari sumber primer maupun sekunder. Penelitian Ernadewita berfokus pada penerapan terapi kesabaran dalam menumbuhkan pola pikir yang sehat, karena pola pikir yang sehat sangat penting bagi individu untuk terlibat secara efektif dalam aktivitas sehari-hari.

²⁴ Ernadewita and Rosdialena, “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental.”

Hasilnya, penelitian Ernadewita menunjukkan bahwa praktik perilaku pasien dalam kehidupan sehari-hari mengarah pada berkembangnya individu dengan kesehatan mental yang baik. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik akan menunjukkan kesejahtraannya melalui sikap dan tingkah lakunya sehari-hari. Hal ini termasuk menunjukkan pengendalian diri, menerima kenyataan hidup, terlibat dalam pemikiran yang bijaksana dan hati-hati, menunjukkan tekad dan ketahanan yang tak tergoyahkan, menjaga sikap tenang dan tidak tergesa-gesa, dan memiliki nafsu makan yang sehat. Tunjukkan kejujuran yang tulus dan miliki kemampuan untuk mengatur emosi.

Penelitian Ernadewita bertujuan untuk menafsirkan kembali konsep kesabaran dan perannya dalam menjaga kesejahtraan mental. Pembiasaan perilaku pasien secara terus menerus memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental. Penelitian Ernadewita tidak secara eksplisit membahas konsep kesabaran, kecuali jika difokuskan secara khusus pada penerapan kesabaran sebagai teknik terapi. Selain itu, yang membedakan penelitian Hadi dengan penelitian ini terletak pada fokus penyelidikannya. Secara khusus tesis ini mendalami pandangan M. Quraish Shihab mengenai penafsiran al-Mishbah. Sementara itu, Ernadewita melakukan kajian dan analisis manfaat terapi pasien dalam meningkatkan ketahanan mental individu.

4. Penelitian keempat dilakukan Hanna Oktasya Ross, Megawatul Hasanah, dan Fitri Ayu Kusumaningrum dalam tulisan mereka yang berjudul, “Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental di

Masa Pandemi Covid-19” yang terbit pada Jurnal Khazanah: Jurnal Mahasiswa, pada tahun 2020²⁵.

Dalam Hanna dkk. menekankan pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan individu. Namun demikian, pandemi Covid-19 yang mendunia telah memicu penyakit mental di seluruh masyarakat. Oleh karena itu, penelitian yang dilakukan oleh Hanna, dkk., berupaya menjelaskan penggunaan pengertian kesabaran dan huznudzan sebagai strategi perawatan kesehatan mental dalam konteks pandemi Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Hanna dkk. merupakan bentuk penelitian kualitatif yang memanfaatkan metodologi studi kepustakaan. Penelitian Hanna dkk. menggunakan model deskriptif yang ditunjukkan dengan analisisnya.

Hasilnya, Hanna, dkk., melakukan penelitian yang menunjukkan efek positif dari kesabaran, termasuk peningkatan kesehatan mental, sebagai mekanisme koping terhadap masalah pasca-trauma, penurunan tingkat stres, pengendalian diri di bawah tekanan, peningkatan kebahagiaan, optimisme, dan kepuasan hidup. Sementara itu, huznudzan terbukti memiliki manfaat ganda dalam beberapa penelitian. Hal ini berkorelasi positif dengan kesehatan mental dan karakteristik kesejahteraan psikologis, dan berkorelasi negatif dengan kecemasan. Ini membantu dalam mengelola stres, bertindak sebagai antidepresan untuk stres, meningkatkan ketenangan pikiran, dan

²⁵ Hanna Oktasya Ross, Megawatul Hasanah, and Fitri Ayu Kusumaningrum, “Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19,” *Khazanah: Jurnal Mahasiswa* 12, no. 1 (2020): 75.

meningkatkan kebahagiaan dan optimisme. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa melatih kesabaran dan husnudzan dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dalam konteks “normal baru” yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19.

Kemudian Hanna, dkk, dalam melakukan penelitian mencoba menggali potensi pemanfaatan konsep kesabaran dan husnudzan sebagai pendekatan terapeutik untuk mengatasi dampak kesehatan mental akibat pandemi Covid-19. Meski demikian, kajian Hanna, dkk. jika dibandingkan dengan tesis ini maka kurang mengeksplorasi secara mendalam makna kesabaran dan husnudzan pada konteks Al-Qur'an atau hadis, khususnya dalam kerangka tematik. Maka penelitian yang dilakukan oleh Hanna dkk ini berbeda dengan penelitian penulis dari segi subjek penelitiannya. Secara khusus penelitian tesis ini fokus mengeksplorasi perspektif M. Quraish Shihab dalam menafsirkan al-Mishbah. Sementara itu, Hanna dkk. melakukan penelitian untuk mengeksplorasi kegunaan praktis kesabaran dan husnudzan dalam Islam untuk menjaga kesehatan mental.

Setelah memperhatikan penelitian terdahulu terdapat persamaan, namun terdapat juga perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan baik dalam bentuk tulisan berupa jurnal ilmiah, tesis, maupun disertasi membahas tentang tokoh M. Quraish Shihab dalam kitab Tafsir al-Mishbah maupun berkaitan dengan perspektif hikmah dan sabar dalam al-Qur'an. Dalam penelitian sebelumnya, kesamaan terletak pada tokoh dan tafsir M. Quraish Shihab pada penelitian kedua, persamaan pada pembahasan hikmah dalam al-Qur'an sebagai pokok penelitian

pada penelitian pertama, dan persamaan pada objek sabar dalam konteks kesehatan mental pada penelitian ketiga dan keempat. Sedangkan perbedaannya yakni terletak pada pembahasan yang spesifik berkaitan dengan perspektif M. Quraish Shihab dalam kitab Tafsir al-Misbah terkait dengan konsep hikmah dan sabar, sekaligus relevansinya dengan kesehatan mental.

Penelitian ini menjadi penting karena belum ada yang membahas seperti penulis lakukan, sekaligus menegaskan posisi penelitian tesis ini di dalam kerangka penelitian yang serupa. Berdasarkan pada kajian literatur yang telah dilakukan, maka penelitian ini bisa dilanjutkan karena tidak ditemukan hasil penelitian yang sama.

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif. Penelitian ini tergolong kualitatif karena mengandalkan data dokumen yang berlatar belakang naturalistik. Dalam penelitian tesis ini, peneliti mengambil peran penting dalam mengumpulkan dan menganalisis data. Data dapat direpresentasikan sebagai informasi tekstual dan visual, bukan data numerik (data deskriptif).

Penelitian ini tergolong penelitian kepustakaan (*library research*). Kegiatan penelitian ini secara eksklusif berkonsentrasi pada isi koleksi perpustakaan, sehingga menghilangkan kebutuhan untuk penyelidikan di luar ruangan. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini hanya berasal dari penelitian kepustakaan (*library research*). Data diperoleh dengan membaca literatur yang relevan, khususnya yang berfokus pada isu sentral penyelidikan ini. Penelitian ini melibatkan pelaksanaan penelitian kepustakaan untuk

mengumpulkan beragam data yang berkaitan dengan topik yang dibahas oleh penulis. Data yang dimaksud dapat berasal dari bahan tekstual seperti buku, naskah, dokumen, foto, dan sumber lain yang sejenis. Hakikat penelitian khusus ini terletak pada substansi datanya, dapat berupa teori, konseptual, atau berupa konsep atau pemikiran.

Penelitian kualitatif dinilai tepat untuk kajian, eksplorasi dan pengembangan teoritis, analisis konteks, analisis komprehensif terhadap suatu kajian yang kompleks, dinamis, dan unik, analisis makna pribadi, analisis dimensi pengalaman estetis, serta analisis hubungan dan refleksi. Penelitian kualitatif banyak digunakan dalam studi fenomena sosial dan isu-isu kemanusiaan. Data primer dipantau dan diperoleh di lapangan.

Namun penelitian ini hanya berdasarkan sumber literatur, seperti kitab suci, novel, kamus/ensiklopedi, artikel, dan publikasi tertulis lainnya. Penelitian kepustakaan pada penelitian ini secara eksklusif mengandalkan sumber data seperti buku, jurnal, artikel ilmiah, artikel populer, naskah prosiding, dan informasi tertulis mengenai seluruh variabel, dengan fokus khusus pada tema utama penelitian.

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian yang dilakukan berfokus pada kata-kata tematik dan maknanya, dengan menggunakan pendekatan tematik (*maudhu'i*) ala Al-Farmawi dan analisis kebahasaan. Pendekatan *maudhu'i* merupakan metode tafsir yang mencari jawaban dari Al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat yang menyampaikan pesan, memusatkan perhatian pada persoalan tertentu, dan menyusunnya secara kronologis sesuai dengan *asbab an-nuzul*. Selanjutnya,

memberikan penjelasan yang sesuai dengan ayat-ayat tersebut, sambil juga mempertimbangkan hubungannya dengan ayat-ayat lain untuk mendapatkan kesimpulan yang logis dari ayat-ayat yang dikandungnya. Langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini serupa dengan pendekatan tematik (*maudhu'i*) ala Al-Farmawi, namun dengan sedikit penyesuaian yang dilakukan untuk memasukkan teori kecerdasan (quotient) ke dalam teori kesehatan mental.

Adapun analisis linguistik digunakan untuk mengkaji terlebih dahulu makna mendasar (juga dikenal sebagai makna definitif atau makna leksikal) dan kemudian membandingkannya dengan makna relasional (juga disebut makna gramatikal) dari istilah-istilah internal yang mencakup indikator hikmah dan kesabaran. Hal ini dilakukan guna mendapatkan definisi menyeluruh atas konsep-konsep tersebut, serta sebagai acuan teori kesehatan mental untuk mengetahui signifikansinya. Lebih jauh lagi, tidak ada evaluasi ulang yang otonom terhadap ayat tersebut. Selain juga agar tidak terjadi reinterpretasi yang lepas dari dalalah ayat.

3. Sumber Data Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada dua jenis sumber: sumber primer dan sumber sekunder. Sumber utama yang digunakan untuk penelitian ini meliputi ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan pengertian hikmah dan sabar, serta tafsir M. Quraish Shihab tentang konsep-konsep tersebut dalam kitab Tafsir al-Misbah. Data ini yang umumnya disebut sebagai data primer atau data yang berhubungan langsung dengan objek kajian.

Sedangkan sumber sekunder merujuk pada data-data yang diperoleh peneliti dari sumber selain subjek penelitiannya, bukan langsung dari partisipan itu sendiri. Adapun bahan sekunder yang digunakan dalam penelitian ini meliputi literatur-literatur yang mendukung kajian, khususnya yang berkaitan dengan kajian pengertian hikmah dan sabar dalam ayat-ayat Al-Qur'an dan eksplorasi maknanya terkait dengan konsep tersebut. Selain itu, disertakan juga berbagai informasi relevan mengenai kesehatan mental, baik dari aspek teoretis maupun praktis. Data sekunder dalam penelitian ini diambil dari bahan data seperti buku, komentar, atau temuan penelitian yang membantu penulis dalam menyempurnakan isi dan interpretasi sumber utama.

Sumber sekunder dalam tafsir antara lain kitab-kitab yang memadukan metode tafsir *bi al-ma'tsur* dan *bi ar-ra'yi*. Hal ini dilakukan untuk menjaga tradisi membaca *naqliyah* sekaligus memberikan pilihan pemahaman *aqliyah*, sehingga pemahaman yang dihasilkan bisa lebih menyeluruh menyangkup segala hal yang dibutuhkan.

4. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan cara penelitian kepustakaan, selain itu data dalam penelitian ini juga diperkuat dengan data lapangan yang diperoleh dari beberapa sumber yang terpercaya. Data yang dikumpulkan terdiri dari surat-surat dan ayat-ayat Al-Qur'an serta bahan-bahan tertulis yang telah dipublikasikan berupa buku, jurnal, majalah, film dan sumber-sumber lain termasuk dari internet yang berkaitan dengan penelitian.

Penelitian ini menggunakan teknik dokumenter (metode dokumentasi) melalui situs tertulis berupa arsip, majalah, surat kabar, jurnal, eBook, termasuk buku-buku tentang pendapat, teori, dalil atau hukum dan situs web.id yang relevan dengan penelitian ini. Karena penelitian ini menganalisis pemikiran M. Quraish Shihab dalam tafsir al-Misbah tentang konsep hikmah dan kesabaran, serta relevansinya bagi kesehatan mental. Maka penulis menguraikan langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Menentukan tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab sebagai objek dan subjek formal penelitian yang terkait Pendidikan karakter dalam pendidikan Islam.
- b. Menelusuri seluruh ayat dan bahasan dalam tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab yang relevan dengan konsep hikmah dan sabar dalam penelitian.
- c. Menentukan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema di dalam tafsir Al-Mishbah karya M. Qurash Shihab dengan melihat kandungan ayat dan menelaah pemikiran M. Qurash Shihab tentang konsep tersebut.
- d. Menghimpun dan mengkategorikan seluruh pemikiran M. Quraish Shihab dalam tafsir al-Mishbah yang terkait terkait dengan ayat-ayat hikmah dan sabar.
- e. Menginventarisasi referensi yang terkait dengan penafsiran hikmah dan sabar dalam al-Qur'an oleh mufasir lainnya.
- f. Menginventarisasi buku-buku terkait teori-teori kesehatan mental.

- g. Mencari artikel-artikel, jurnal ilmiah melalui database elektronik dengan kata kunci ‘kesehatan mental’ lalu menganalisis tulisan-tulisan tersebut.
- h. Data yang terkumpul akan dianalisis secara kritis terhadap konsep M. Quraish Shihab terkait hikmah dan sabar dalam tafsir al-Mishbah, sekaligus relevansinya terhadap kesehatan mental.

5. Teknik Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode *content analysis* untuk melihat dengan kritis dan analisis pemikiran M. Quraish Shihab tentang konsep hikmah dan sabar dalam kitab tafsirnya “Tafsir al-Mishbah”. Selanjutnya penulis juga menggunakan metode penelitian tokoh atau penelitian riwayat hidup individu (*individual life history*), yang mana tidak terlalu jauh berbeda dengan penelitian lainnya dari model prinsip-prinsip metodologi dan logika riset. Tujuan nya adalah untuk mencapai sebuah pemahaman yang komprehensif tentang gagasan dari pemikiran dan konsep teori tokoh yang sedang di teliti atau dikaji.

Berikut beberapa langkah dalam metodologi penelitian tokoh yang di lakukan dengan sistematis²⁶ :

- a. Menentukan tokoh yang dikaji, penelitian ini mengambil tokoh M. Quraish Shihab dan pemikiran nya dalam tafsir al mishbah sebagaimana yang sudah di jelaskan sebelumnya.

²⁶ Abdul Mustaqim, Model Penelitian Tokoh (dalam teori dan aplikasi), Jurnal Studi Ilmu-ilmu al-Qur’an dan Hadis, Volume 15 Nomor 2 Juli 2024, hlm. 270

- b. Menentukan objek kajian yang terdapat dalam tema hikmah dan sabar juga kesehatan mental
- c. Menyusun dan mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan permasalahan yang diidentifikasi, khususnya ayat Makkiyah dan Madaniyah.
- d. Menyusun ayat-ayat Al-Qur'an secara logis dan konsisten berdasarkan urutan turunnya, dengan tetap mempertimbangkan konteks sejarah dan alasan turunnya setiap ayat yang dikenal dengan *asbab al-nuzul*, baik dalam skala kecil maupun kecil. dan berskala besar.
- e. Pahami keterkaitan (*munasabah*) antara ayat-ayat tersebut pada setiap suratnya.
- f. Atur percakapan dalam struktur (*outline*) yang sempurna, metodelis, dan komprehensif.
- g. Tingkatkan penjelasan ayat tersebut dengan memasukkan hadits yang relevan, catatan sejarah para sahabat, dan informasi terkait lainnya, jika ada, untuk memastikan interpretasi yang komprehensif dan jelas.
- h. Analisis ayat-ayat tersebut secara topikal dan menyeluruh dengan mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki kesamaan makna, merekonsiliasi makna 'am dan khas, *muthlaq* dan *muqayyad*, menyelaraskan ayat-ayat yang terkesan bertentangan, dan menguraikan ayat *nasikh* dan *mansukh*. Semua ayat yang relevan diharapkan menyatu menuju penafsiran yang terpadu, tanpa adanya perbedaan atau kontradiksi yang dapat menyebabkan pemahaman yang salah.

- i. Melakukan penyimpulan sebagai jawaban atas problem riset.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk menyempurnakan wacana, menarik kesimpulan, dan mencapai hasil yang diinginkan, penulis telah menyusun analisis komprehensif dalam bentuk laporan deskriptif dengan banyak subbab. Susunan penelitian terdiri dari lima bab. Adapun kekhususan wacana tiap babnya adalah sebagai berikut:

Bab pertama, berisi pendahuluan penelitian, meliputi latar belakang masalah dan uraian permasalahan yang diteliti. Kemudian memaparkan rumusan masalah dan batasan masalah penelitian. Dilanjutkan dengan diskusi mengenai tujuan dan manfaat penelitian, serta tinjauan pustaka dan metodologi penelitian. Bab ini diakhiri dengan penjelasan tentang sistematika pembahasan.

Bab kedua, memuat penjelasan mengenai diskursus hikmah dan sabar – kesehatan mental, yang terdiri atas dua sub-bab. Sub-bab pertama berkaitan dengan konsep hikmah dan sabar yang meliputi; pengertian, ayat-ayat al-Qur'an tentang hikmah dan sabar, term-term (*lafadz*) dalam al-Qur'an, serta urgensinya dalam tataran wilayah teoretis. Setelah itu, pembahasan diarahkan kepada teori kesehatan mental, yang terdiri dari pengertian, pembagian/ruang lingkup, karakteristik, dan teori kecerdasan (*quotient*).

Bab ketiga, merupakan bab yang mengulas karakteristik penafsiran M. Quraish Shihab dalam Kitab Tafsir al-Mishbah terdiri tiga sub-bab, di antaranta yang pertama membahas tentang biografi dari M. Mishbah secara lengkap meliputi sejarah kehidupan, latar belakang pendidikan,

karir, penghargaan, amal dan kiprah perjuangan, dan karya-karya. Pada sub-bab kedua dibahas tentang kitab Tafsir al-Mishbah baik berkenaan tentang latar belakang penulisan kitab tersebut, metode, corak tafsir, sistematika penulisan kitab, dan nilai-nilai yang terkandung dalam kitab tersebut. Pada sub ketiga dibahas tentang pengaruh pemikiran M. Quraish Shihab baik di dalam maupun luar negeri.

Bab keempat, mengupas hakikat hikmah dan sabar ala al-Qur'an dalam perspektif pemikiran M. Quraish Shihab pada kitab Tafsir al-Mishbah dan relevansinya dengan kesehatan mental yang terdiri dari tiga sub-bab. Sub-bab pertama membahas tentang konsep hikmah dan sabar dalam tafsir al-Mishbah. Sedangkan sub-bab kedua membahas tentang relevansi konsep hikmah dan sabar dalam tafsir al-Mishbah dengan kesehatan mental. Kemudian dilanjutkan pada sub-bab ketiga yang membahas tentang penerapan konsep hikmah dan sabar (solusi al-Qur'an dalam kesehatan mental) dalam kehidupan masyarakat modern.

Bab kelima, atau bab terakhir, yakni penutup dari penelitian ini. Pada bab ini, terdapat kesimpulan yang berisi jawaban singkat atas rumusan masalah penelitian ini, dan terdapat subbab saran yang dapat dijadikan acuan untuk penelitian pengembangan terkait topik yang serupa. Tulisan ini diakhiri dengan menyajikan daftar pustaka dan ditutup dengan riwayat hidup penulis.

BAB II

KONSTRUKSI HIKMAH DAN SABAR DALAM AL-QUR'AN & KONSEP KESEHATAN MENTAL

A. Hikmah dan Sabar dalam al-Qur'an

1. Terminologi Hikmah dan Sabar

a. Terminologi Hikmah

Hikmah merupakan komponen integral dari Islam yang tidak bisa dilepaskan²⁷. Ajaran dan prinsip-prinsip *hikmah* memiliki arti penting, serupa dengan konsep-konsep Islam lainnya. Al-Qur'an memuat banyak ayat yang memasukkan istilah "*hikmah*", dan ayat-ayat tertentu secara khusus menekankan maknanya dengan menempatkannya pada posisi yang menonjol²⁸. Hal ini menunjukkan penekanan signifikan yang diberikan Islam pada perolehan *hikmah* bagi setiap umat Islam. Menurut Ensiklopedia Islam Indonesia, *hikmah* diartikan sebagai ucapan yang selaras dengan kebenaran, filsafat, kebijaksanaan, keadilan, dan kasih sayang²⁹. Inilah mengapa term *hikmah* seringkali dimaknai secara sederhana dalam arti kebijaksanaan atau bijaksana.

²⁷ Rizki Maulana Putra and Gustiana Isya Marjani, "Variety of Meanings of Wisdom in the Qur'an," in *The 1st Conference on Ushuluddin Studies* (Bandung: Gunung Djati Conferences Series, 2021), 693, <https://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/398>.

²⁸ Ahmad Nurrohm and Ihsan Nursidik, "Hikmah Dalam Al-Qur'an: Studi Tematik Terhadap Tafsir Al-Mizān," *Profetika: Jurnal Studi Islam* 20, no. 2 (2019): 179, <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/profetika.v20i2.9954>.

²⁹ Putra and Marjani, "Variety of Meanings of Wisdom in the Qur'an," 694.

Istilah “*hikmah*” dalam bahasa Indonesia mengacu pada *hikmah Ilahi* dan kemampuan yang luar biasa (keramat; *karamah*; sakti)³⁰. Individu yang memiliki kebijaksanaan dapat juga disebut sebagai individu yang mendapatkan *hikmah Ilahi* atau kemampuan yang luar biasa. Tepatnya, yang maksud dengan "kata-kata bijak (*hikmah Ilahi*)" adalah kalimat atau kata editorial apa pun yang mengandung nilai kebijaksanaan dan kemampuan supranatural. Dalam perspektif Islam, urgensi konsep ini terlihat dari istilah “*hikmah*” yang sering muncul dalam al-Qur’an. Paling tidak, sebanyak 210 kali dalam bentuk yang berbeda-beda di seluruh Al-Quran, tepatnya dalam 205 ayat dengan berbagai bentuk turunannya.

Mengenai terminologi, para pakar dan cendekiawan biasanya mengacu pada berbagai definisi. Al-Alusi, misalnya, menegaskan dalam penafsirannya bahwa *hikmah* adalah tindakan menempatkan sesuatu pada tempatnya atau memiliki pemahaman agama yang mendalam, baik yang bersumber dari Alquran maupun hadis. Memperluas definisi sebelumnya, al-Alusi menegaskan bahwa *hikmah* (kebijaksanaan) dapat dikategorikan menjadi dua jenis: kebijaksanaan teoritis dan kebijaksanaan praktis³¹. Namun Al-Alusi sependapat dengan pengertian Rasyid Rhida tentang *hikmah* yang sebenarnya, yakni merupakan kumpulan ilmu yang mempunyai kemampuan menggugah

³⁰ Aulya Adhli, “Hikmah Dari Pelarangan Khamr Secara Bertahap Dalam Al-Qur’an,” *Al-Kauniah: Jurnal Ilmu Alquran Dan Tafsir* 4, no. 2 (2023): 54.

³¹ Muhyiddin Tahir, “Hikmah Dalam Perspektif Al-Qur’an,” *Hunafa: Jurnal Studia Islamika* 9, no. 1 (2012): 87.

keinginan untuk melakukan segala macam perbuatan yang mengandung *masalah* dan budi pekerti³².

Selain itu, Ibnu Rajab memberikan komentar tentang konsep *hikmah*, yang mencakup semua definisi yang disebutkan di atas. Ibnu Rajab dalam hal ini turut mendefinisikan *hikmah* sebagai setiap faktor (apa pun) yang dapat mencegah kebodohan dan mencegah kedengkian³³. Sementara itu, M. Quraish Shihab mengkarakterisasi kebijaksanaan sebagai kualitas yang, jika diakui dan diperhatikan, berfungsi untuk menghindari bahaya atau menghasilkan keuntungan dan kemudahan yang signifikan³⁴. Definisi inilah yang menjadi landasan utama untuk memaknai *hikmah* secara umum, yakni apa yang disampaikan oleh M. Quraish Shihab.

Kata “*hikmah*” dapat ditelusuri dari akar kata “*hakama*” (baca: *حكم*), yang dipahami Ibnu Faris mempunyai konotasi yang sama dengan istilah “*المنع*” yang berarti “menghalangi”. Penafsiran ini sejalan dengan pengertian *hakam* yang berarti tindakan mencegah atau menghentikan terjadinya penyalahgunaan. Dalam bahasa Arab, istilah ‘*hakama*’ mengacu pada tindakan mengendalikan hewan, khususnya untuk mencegah mereka melakukan perilaku yang tidak diinginkan atau liar.

³² Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Manar, Jilid III* (Beirut: Dar al-Fikr, 1978), 77.

³³ Zain al-Din Abi al-Faraj ibn Rajab Al-Hambali, *Fath Al-Bari' Bi Syarh Al-Bukhari, Jilid I* (Madinah: Maktabat al-Ghuraba, n.d.), 166.

³⁴ M. Quraish Shihab, *Menyingkap Tabir Ilahi* (Jakarta: Lentera Hati, 2003), 220.

Dalam artikelnya yang berjudul “*Hikmah dalam Kajian Tematik Al-Qur’an Tafsir al-Mizan*”, Ahmad Nurrohim dan Ihsan Nursidik mengkategorikan istilah *hikmah* ke dalam dua pengertian yang berbeda, yaitu; umum dan khusus. Secara umum kata “*al-hikmah*” secara etimologi atau bahasa merujuk pada tindakan menentukan atau memutuskan. Sedangkan konsep *hikmah* mengacu pada pengertian dan penjelasan khusus, ilmu pengetahuan, gagasan filosofis, ajaran profetik, dan prinsip keadilan yang bersumber dari ajaran Al-Qur’an³⁵.

Wijayanto, M.A., menjelaskan dalam Perdana Ahmad bahwa *hikmah* mempunyai konotasi kebahasaan sebagai representasi ilmu yang mendalam, khususnya kemampuan memahami hakikat tersembunyi suatu sesuatu berdasarkan *kaifiyat*-nya. Agar dianggap bijak, seseorang harus memiliki pemahaman mendalam tentang seluk-beluk prosesnya³⁶. Sebagai contoh misalnya, untuk mengumpulkan madu, seseorang harus memiliki pengetahuan tentang aspek ilmiah lebah. Jika tidak, maka seseorang tersebut akan terkena dampak tersengat atau terjatuh dari pohon.

Pada buku “*Quantum Hikmah*” karya Imam Musbikin menjelaskan bahwa untuk memperoleh *hikmah*, seseorang harus memiliki persepsi ganda, khususnya pemahaman pada aspek eksoteris dan esoterik. Persepsi eksoteris terbatas pada persepsi fenomena biasa saja dalam keberadaan ini. Sementara itu, pengembangan pandangan esoterik (batin) memungkinkan

³⁵ Nurrohim and Nursidik, “*Hikmah Dalam Al-Qur’an: Studi Tematik Terhadap Tafsir Al-Mizān*,” 184.

³⁶ Perdana Ahmad, *Ilmu Hikmah: Antara Hikmah Dan Kedok Perdukunan* (Yogyakarta: Adamssein Media, 2013), 1.

individu membuat pilihan yang masuk akal dan cerdas. Melalui perspektif introspektif ini, individu akan memiliki kemampuan untuk melihat aspek-aspek positif yang mendasari semua kejadian. Bahkan yang buruk sekalipun, seperti musibah dan kesedihan yang menimpa manusia³⁷.

Menurut pandangan filosof seperti Ibnu Sina, dalam Juhaya S. Praja, *hikmah* adalah proses peningkatan kualitas diri manusia dengan mengembangkan pemikiran komprehensif tentang segala sesuatu dan mengkaji sifat fundamentalnya. Baik pengembangan ini dinilai secara teoritis maupun melalui eksperimen aktual, namun tetap dalam batas kemampuan manusia³⁸.

Menurut banyak definisi ilmiah yang telah disampaikan di atas, maka secara sederhana dapat disimpulkan bahwa *hikmah* dalam konteks pembahasa Islam mencakup segala jenis ilmu yang memungkinkan umat manusia memahami dunia dan akhirat sekaligus. Dengan pemahaman ini, seseorang dapat mengambil keputusan yang cerdas dalam situasi apa pun yang dihadapinya, sehingga mereka akan selalu merasa tenang dan tenteram.

b. Terminologi Sabar

Sabar dalam terminologi Islam bermakna setiap tindakan melatih pengendalian diri dalam menghadapi situasi yang menantang. Selain itu, *sabar* juga dapat diartikan sebagai tindakan menahan diri dalam situasi yang ditentukan oleh akal

³⁷ Imam Musbikin, *Quantum Hikmah* (Bandung: Mitra Pustaka, 2014), 10.

³⁸ Juhaya S. Praja, *Tafsir Hikmah: Seputar Ibadah, Muamalah, Jin, Dan Manusia* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000), 38.

dan prinsip hukum Islam (atau keduanya)³⁹. Istilah " *sabar* " pada dasarnya adalah kata yang umum digunakan sehari-hari, meskipun dalam pengucapannya mungkin berbeda tergantung pada wilayah geografis dan keadaan. Misalnya, ada ungkapan (صبرت الدابة) yang berarti tindakan menahan hewan tanpa memberi rezeki.

Secara etimologis, kata "*sabar*" berasal dari kata Arab " صبر " yang berarti tabah, tegas, dan berani. Kesabaran dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai kemampuan untuk bertahan menghadapi kesulitan, tetap konsisten, menjaga ketenangan, dan menghindari sikap tergesa-gesa atau impulsif⁴⁰. Sabar dari segi bahasa merujuk pada tindakan menahan diri dari segala hal yang tidak disukai, dilatarbelakangi oleh mencari keridhaan Allah dan menunjukkan ketabahan dalam menerimanya dengan sukarela dan berserah diri.

Sedangkan menurut Ensiklopedia Islam, *sabar* mengacu pada tindakan pengendalian diri dalam menghadapi kesulitan, baik dalam mengejar objek yang diinginkan atau pengalaman kehilangan harta benda yang disayangi. Dengan kesabaran, maka akan tumbuh perasaan bahwa segala hal yang tidak disukai pada hakikatnya tidak terbatas pada hal-hal yang tidak Anda sukai, tetapi bisa juga mencakup hal-hal yang Anda hargai. *Sabar* dalam

³⁹ Khoirul Ulum and Ahmad Khoirur Roziqin, "Sabar Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Maudhu'i," *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist* 4, no. 1 (2021): 125.

⁴⁰ Syofrianisda, "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental," *Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2017): 139.

konteks ini mengacu pada tindakan melatih pengendalian diri dan menahan diri dari mengejar keinginan⁴¹.

Dalam kamus agama Islam, *sabar* diartikan sebagai kemampuan untuk menjauhkan diri dari perbuatan yang bertentangan dengan syariat Islam, baik pada saat senang maupun pada saat susah (cobaan), serta kemampuan untuk menekan nafsu yang dapat meruntuhkan keimanan seseorang. Dalam ranah tasawuf, *sabar* dianggap sebagai aspek penting yang harus dianut oleh setiap calon sufi (penganut/pelaku tasawuff). Hal ini mencakup menunjukkan *sabar* dalam menaati perintah Allah, melatih pengendalian diri dalam menghindari larangan Allah, dan menerima segala cobaan yang datang tanpa penundaan. ampunan Allah Swt.

Kesabaran dapat didefinisikan dengan berbagai cara oleh para pakar dan cendekiawan secara beragam dalam pemakaian terminologi. Misalnya Imam Al-Junaid bin Muhammad sebagaimana disebutkan dalam Aliyuddin, mengartikan *sabar* adalah menahan diri dari perbuatan terlarang dan menjaga ketenangan ketika menghadapi kesulitan⁴². Menurut Dzunnun al-Mishri, *sabar* mencakup menahan diri untuk tidak melakukan perilaku menyimpang, menjaga ketenangan dalam menghadapi tantangan, dan menunjukkan ketahanan pada saat kesulitan keuangan. Sementara itu, al-Jurjani menyatakan bahwa *sabar* adalah menahan diri untuk tidak mengungkapkan keluhan kesah

⁴¹ Ensiklopedi Islam, *Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, Jilid IV* (Jakarta: Ichtial Baru Van Hoeve, n.d.), 184.

⁴² Mukhlis Aliyudin and Enjang AS, *Mempercepat Rezeki Dengan Ibadah Ringan* (Jakarta: Kawan Pustaka, 2012), 127.

kepada siapapun selain Allah SWT atas penderitaan yang dialami saat suatu ujian.

Sementara itu, Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah menegaskan bahwa *sabar* pada dasarnya tidak tunggal. Kesabaran meliputi pengendalian emosi dengan menghindari keluhan, menahan diri untuk tidak mengungkapkan kesusahan secara lisan, dan tidak melakukan reaksi fisik seperti menampar pipi atau merobek pakaian⁴³. Adapun menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah, kesabaran adalah sikap menahan diri dari segala sesuatu yang tidak memberikan kesenangan pada hati. Selain itu, ini menandakan ketahanan. Lebih lanjut, M. Quraish Shihab menjelaskan, kesabaran dapat dibedakan menjadi keadaan khusus dan keadaan umum.

Sedangkan dilihat dari sumbernya, M. Quraish Shihab membagi kesabaran secara garis besar dapat dikategorikan menjadi dua jenis; Pertama adalah kesabaran jasmani, yaitu kemampuan menerima dan menunaikan kewajiban agama yang memerlukan tenaga fisik, seperti menahan rasa lelah selama menunaikan ibadah haji. Hal ini juga mencakup menunjukkan kesabaran ketika menghadapi tantangan fisik, seperti penyakit, pelecehan, dan kesulitan serupa. *Kedua*, kesabaran spiritual berkaitan dengan kemampuan mengendalikan dan menekan hasrat duniawi yang dapat mengakibatkan kedengkian, seperti menunjukkan kesabaran dalam menahan diri untuk tidak mengungkapkan kemarahan atau menahan dorongan seksual

⁴³ Ibnu al-Qayyim Al-Jauziyyah, *Uddatu AshShabirin Wa Dzakhiratu Asy-Syakirin*, Terj. A.M. Halim (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006), 37.

yang tidak pantas. Pada hakikatnya pandangan Quraish Shihab sejalan dengan penegasan Ibnu al-Qayyim bahwa kesabaran dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu kesabaran jasmani dan kesabaran batin.

Kesabaran dan ketidaksabaran adalah sifat yang dikembangkan melalui pelatihan dan kerja keras (*mujahadah*). Maka di antara caranya yakni setelah seorang muslim berdoa kepada Allah SWT tentang keutamaan kesabaran, mereka mempertegas ingatannya akan keutamaan tersebut dengan mengingat kembali perintah bersabar dan janji pahala bagi orang yang bersabar. Selain itu, usaha dan langkah-langkah optimal juga merupakan bagian dari perilaku sabar dalam Islam⁴⁴. Janji besar bagi orang yang bisa bersabar dalam kondisi yang dialaminya terdapat di dalam ayat al-Qur'an, misalnya tersebut didalam Q.S. Luqman [31] ayat 17 yang berbunyi;

يٰۤاَيُّهَا اَقِمِ الصَّلٰوةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَا اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْر

Wahai anakku, tegakkanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar serta bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (harus) diutamakan. (Q.S. Luqman/31: 17).

Jika dikaji dalam literatur Islam, dapat dijelaskan bahwa hakikat perilaku sabar adalah menahan diri dari pemenuhan hawa

⁴⁴ Abu Bakar Jabir Al-Jazairi, *Ensiklopedi Muslim, Terj. Fadhli Bahri* (Jakarta: Darul Falah, 2000), 220.

nafsu dan menahan diri dari perbuatan terlarang sesuai dengan kehendak Allah Swt. Memberikan kompensasi berupa pahala yang besar dan balasannya dengan surga. Bersabar berarti memiliki sikap teguh dan pantang menyerah dalam menjalankan ajaran agama ketika dihadapkan pada godaan yang dapat menyesatkan, sehingga menumbuhkan kekuatan batin yang berlandaskan Hadits dan Al-Qur'an.

Beberapa definisi di atas menunjukkan bahwa pada hakikatnya karakter *sabar* adalah upaya pengendalian diri ketika mengalami kesulitan dengan tidak mengeluh, tidak cemas, merasa kesusahan, dan tetap tenang sambil mencari solusi yang terbaik. Individu yang mampu mengatasi keadaan tersebut dikategorikan sebagai individu yang memiliki keutamaan kesabaran, sehingga mampu mencapai keridhaan Allah SWT. Secara umum karakter sabar adalah upaya mengendalikan diri ketika dihadapkan pada kenyataan hidup.

2. Ayat-ayat Hikmah dan Sabar dalam ayat al-Qur'an

a. Sebaran Ayat tentang Hikmah Perspektif al-Qur'an

Dilihat dari segi genealogis, wacana *hikmah* dalam sejarah pemikiran Islam dapat ditelusuri kembali ke masa yang sama dengan munculnya Islam. Hal ini dibuktikan dengan sumber-sumber tekstualnya. Pembahasan hikmah dalam Islam muncul pada masa klasik, khususnya pada masa Ibn Rusyd (1126-1198). Pada awalnya, wacana *hikmah* terutama diakui sebagai tradisi filosofis⁴⁵. Oleh karena itu, kita dapat dengan mudah

⁴⁵ Seyyed Hossein Nasr, *Ensiklopedi Tematis Filsafat Islam*, Terj. Tim Penerjemah Mizan (Bandung: Mizan, 2003), 546.

mengidentifikasi di dalam Al-Qur'an ayat-ayat tertentu yang secara khusus menyebutkan istilah " *hikmah* ". Berdasarkan analisis numerik, terdapat minimal 210 kali term *hikmah* yang diungkapkan dalam bentuk gramatika dengan berbagai derivaisnya tersebar di seluruh ayat Al-Qur'an⁴⁶.

Lafadz *hikmah* yang muncul menggunakan redaksi '*hakama*' disebutkan satu kali, *hukman* 11 kali, dan *al-hukm* 53 kali. Sedangkan lafadz "*yahkumu*" muncul sebanyak 23 kali, "*ahkam*" sebanyak 3 kali, dan kata "*hakim*" sebanyak 81 kali. Sedangkan istilah "*hikmah*" dalam bentuk gramatika aslinya muncul sebanyak 20 kali. Kata "*hikmah*" dalam segala bentuk gramatikalnya muncul dalam jumlah total 205 ayat, 12 surah, dan 19 ayat Al-Qur'an, apabila digolongkan berdasarkan ayat dan surah tersebut⁴⁷.

Untuk menjelaskan pengertian *hikmah* dalam Al-Qur'an, maka kajian hikmah dalam wacana Al-Qur'an dapat digolongkan ke dalam berbagai kategori sebagaimana diungkapkan oleh M. Quraish Shihab, antara lain⁴⁸;

Pertama, hikmah sebagai bentuk dari sunnah. Pada bentuk ini, konsep hikmah dalam al-Qur'an sebagaimana tersebut di dalam Q.S. al-Baqarah [2]: 129, 151, 231; Q.S. Āli 'Imrān [3]: 164; Q.S. al-Jumu'ah [62]: 2; Q.S. An-Nisā' [4]: 113; Q.S. al-Ahzāb [33]: 34, dan lain sebagainya. Namun dalam penelitian ini,

⁴⁶ Muhammad Fuad 'Abd Al-Bāqī, *Mu'Jam Mufahras Li Alfāzh Al-Qur'Ān Al-Karīm* (Beirut: Dār al-Fikr, 1992), 269–73.

⁴⁷ Zamzami, "Hikmah Dalam Al Quran: Dan Implementasinya Dalam Membangun Pemikiran Inklusif," 360.

⁴⁸ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1993), 79.

penulis hanya memilih satu ayat untuk memaknai konsep hikmah sebagai sunnah, yakni Q.S. Al Baqarah [2] ayat 129 yang berbunyi;

رَبَّنَا وَابْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

Ya Tuhan kami, utuslah di antara mereka seorang rasul dari kalangan mereka, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat-Mu, mengajarkan kitab suci dan hikmah (sunah)³⁸ kepada mereka, dan menyucikan mereka. Sesungguhnya Engkau adalah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. (Q.S. al-Baqarah/2: 129).

Maka berdasarkan pada ayat di atas, di antara arti hikmah adalah sunah. Sunnah dalam konteks ini yakni pemahaman yang mendalam atas ajaran agama, kebenaran, pembicaraan yang akurat, rasa takut kepada Allah Swt., kenabian, risalah, akal, dan keserasian antara pengetahuan dan pengamalan.

Kedua, hikmah sebagai wujud aktivitas kefilosofan. Pada bentuk ini, konsep hikmah dalam al-Qur'an sebagaimana tersebut di dalam Q.S. an-Nisa [3]: 113, Q.S. al-Hashr [59]: 2, Q.S. al-A'rāf [7]: 184, Q.S. al-An'ām [6]: 75, Q.S. al-Ghāshiyah [88]: 16-17, Q.S. Āli 'Imrān [3]: 191, dan lain sebagainya. Namun dalam penelitian ini, penulis hanya memilih satu ayat untuk memaknai konsep hikmah sebagai wujud aktivitas kefilosofan, yakni Q.S. an-Nisa [3] ayat 113 yang berbunyi:

وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ وَرَحْمَتُهُ لَهَمَّتْ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ أَنْ يُضِلُّوكَ وَمَا يُضِلُّونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَصُرُونَكَ مِنْ شَيْءٍ ۚ وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا

Kalau bukan karena karunia Allah dan rahmat-Nya kepadamu (Nabi Muhammad), tentu segolongan dari mereka berkeinginan keras untuk menyesatkanmu. Akan tetapi, mereka tidak menyesatkan, kecuali dirinya sendiri dan tidak membahayakanmu sedikit pun. Allah telah menurunkan Kitab (Al-Qur'an) dan hikmah (sunah) kepadamu serta telah mengajarkan kepadamu apa yang tadinya belum kamu ketahui. Karunia Allah yang dilimpahkan kepadamu itu sangat besar. (Q.S. an-Nisa/4: 113).

Ketiga, hikmah sebagai manifestasi penguat sosial. Pada bentuk ini, konsep hikmah dalam al-Qur'an sebagaimana tersebut di dalam Q.S. Āli 'Imrān [3]: 79, Q.S. al-Shu'arā [26]: 83, Q.S. Maryam [19]: 12, Q.S. al-An'ām [6]: 57 dan lain sebagainya. Namun dalam penelitian ini, penulis hanya memilih satu ayat untuk memaknai konsep hikmah sebagai manifestasi penguat sosial, yakni Q.S. Ali Imran [3] ayat 79 yang berbunyi;

مَا كَانَ لِبَشَرٍ أَنْ يُؤْتِيَهُ اللَّهُ الْكِتَابَ وَالْحُكْمَ وَالنَّبُوءَةَ ثُمَّ يَقُولَ لِلنَّاسِ كُونُوا عِبَادًا لِي مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّائِيَ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ ۚ

Tidak sepatutnya seseorang diberi Alkitab, hukum, dan kenabian oleh Allah, kemudian dia berkata kepada manusia, “Jadilah kamu para penyembahku, bukan (penyembah) Allah,” tetapi (hendaknya dia berkata), “Jadilah kamu para pengabdikan Allah karena kamu selalu mengajarkan kitab dan mempelajarinya!”. (Q.S. Ali Imran/3: 79).

Keempat, hikmah sebagai kontrol kekuasaan. Pada bentuk ini, konsep hikmah dalam al-Qur'an sebagaimana tersebut di dalam a Q.S. Āl 'Imrān [3]: 81, Q.S. al-Ahzāb [33]: 34, Q.S. al-Baqarah [2]: 251, Q.S. Sad [38]: 20, Q.S. al-Zuhkruf [43]: 63, Q.S. al-Qamar [54]: 5, Q.S. al-'Ankabūt [29]: 27, al-Hadīd [57]: 26 dan lain sebagainya. Namun dalam penelitian ini, penulis hanya memilih satu ayat untuk memaknai konsep hikmah sebagai kontrol kekuasaan, yakni Q.S. Al Ahzab [33] ayat 34 yang berbunyi;

وَاذْكُرْنَ مَا يُتْلَىٰ فِي بُيُوتِكُنَّ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ وَالْحِكْمَةِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ لَطِيفًا خَبِيرًا

Ingatlah apa yang dibacakan di rumahmu yakni ayat-ayat Allah (Al-Qur'an) dan hikmah (sunah Nabimu). Sesungguhnya Allah Maha Lembut lagi Maha Teliti. (Q.S. al-Ahzab/33: 34).

b. Sebaran Ayat tentang Sabar Perspektif al-Qur'an

Al-Qur'an menjelaskan konsep *sabar* dalam banyak ayat. Oleh karena itu, Al-Quran sangat menekankan pentingnya kesabaran. Fakta ini didukung banyaknya lafadz *sabar* yang muncul di dalam Al-Qur'an, paling tidak lafadz *sabar* disebutkan sebanyak 103 kali dengan variasi yang berbeda-beda dan tersebar dalam 45 surat yang berbeda⁴⁹. Tersebut di dalam *Kitab Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaad Al-Qur'an*, setidaknya ada total 102 term berbeda yang mengungkapkan konsep *sabar* dalam al-Qur'an, di antaranya meliputi kata benda, kata kerja, dan kata

⁴⁹ Yunita Wahyu Kurnia, "Konsep Sabar Dalam Tafsir Al-Marāḡi," *Qaf: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 1, no. 1 (2016): 65, <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/qaf/article/view/2008>.

benda lisan. Biasanya, setiap al-Qur'an mengutip redaksi yang berkaitan dengan *sabar* maka akan mengandung makna berupa gagasan serupa atau disandingkan dengan watak terpuji lainnya⁵⁰.

Jika merujuk pada pembagian M. Quraish Shihab, dirinya menegaskan bahwa Al-Qur'an memiliki banyak ayat yang menekankan pentingnya kesabaran dalam berbagai situasi dan konteks yang beragam, di antaranya yakni⁵¹:

Pertama, sabar dalam menghadapi musibah. Pada bentuk ini, konsep sabar dalam al-Qur'an sebagaimana tersebut di dalam QS. Thaha [20] ayat 130, Q.S. Al-Baqarah (2) Ayat 45, Q.S. Al-Baqarah (2) Ayat 153, Q.S. Al-Anfal (8) Ayat 46, Q.S. Yunus (10) Ayat 109, Q.S. Hud (11) Ayat 49 dan lain sebagainya. Namun dalam penelitian ini, penulis hanya memilih satu ayat untuk memaknai konsep sabar dalam menghadapi musibah, yakni QS. Thaha [20] ayat 130 yang berbunyi:

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ أَنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ
النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

Maka, bersabarlah engkau (Nabi Muhammad) atas apa yang mereka katakan dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu sebelum matahari terbit dan sebelum terbenam. Bertasbihlah

⁵⁰ Raihanah, "Konsep Sabar Dalam Al-Quran," *Jurnal Tarbiyah Islamiyah* 6, no. 1 (2016): 41.

⁵¹ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat, Cet. Ke III*, (Bandung: Penerbit Mizan, 2009), 134, <https://books.google.co.id/books?id=ahUaAAAIAAJ&q=membumikan+al+quran+quraish+shihab&dq=membumikan+al+quran+quraish+shihab&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiI2aHHjcTqAhVZfisKHYYI1CggQ6AEwAHoECAEQAg>.

(pula) pada waktu tengah malam dan di ujung siang hari agar engkau merasa tenang. (QS. Thaha/20: 130).

Kedua, sabar dalam rangka untuk mencapai ketaatan dalam beribadah kepada Allah Swt. Pada bentuk ini, konsep sabar dalam al-Qur'an sebagaimana tersebut di dalam QS. Luqman [31] ayat 17, Q.S. Al-Baqarah [2] ayat 153, Q.S. An-Nahl (16) Ayat 127, Q.S. Al-Kahf (18) Ayat 28, Q.S. Maryam (19) Ayat 65, Q.S. Ta Ha (20) Ayat 132, Q.S. Ar-Rum (30) Ayat 60, Q.S. Luqman (31) Ayat 17, Q.S. Sad (38) Ayat 17, dan lain sebagainya. Namun dalam penelitian ini, penulis hanya memilih satu ayat untuk memaknai konsep sabar dalam rangka untuk mencapai ketaatan dalam beribadah kepada Allah Swt, yakni QS. Luqman [31] ayat 17 dan Q.S. Al-Baqarah [2] ayat 153 yang berbunyi:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا الصَّلٰوةَ وَاٰمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَاۤ اَصَابَكَۤ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْرِ

Wahai anakku, tegakkanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar serta bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (harus) diutamakan. (QS. Luqman/31: 17).

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (Q.S. Al-Baqarah/2: 153).

Ketiga, , sabar dalam menghadapi gangguan dan cobaan dari manusia. Pada bentuk ini, konsep sabar dalam al-Qur'an sebagaimana tersebut di dalam QS. An-Nahl [16] ayat 127, Q.S. al-Mu'min (Al-Ghaafir) (40) Ayat 55, Q.S. Al-Mu'min (Al-Ghaafir) (40) Ayat 77, Q.S. Qaf (50) Ayat 39, Q.S. At-Tur (52) Ayat 48, Q.S. Al-Qamar (54) Ayat 27, Q.S. Al-Qalam (68) Ayat 48, dan lain sebagainya. Namun dalam penelitian ini, penulis hanya memilih satu ayat untuk memaknai konsep sabar dalam menghadapi gangguan dan cobaan dari manusia, yakni QS. di dalam QS. An-Nahl [16] ayat 127 yang berbunyi:

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Bersabarlah (Nabi Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan (pertolongan) Allah, janganlah bersedih terhadap (kekufuran) mereka, dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan. (QS. An-Nahl/16: 127).

Keempat, sabar dalam menghadapi kefakiran dan kesulitan di dunia. Pada bentuk ini, konsep sabar dalam al-Qur'an sebagaimana tersebut di dalam Q.S. Maryam [19] ayat 65, Q.S. Al-Qalam (68) Ayat 49, Q.S. Al-Ma'arij (70) Ayat 5, Q.S. Al-Muzzammil (73) Ayat 10, Q.S. Al-Muddassir (74) Ayat 7, dan lain sebagainya. Namun dalam penelitian ini, penulis hanya memilih satu ayat untuk memaknai konsep sabar dalam menghadapi gangguan dan cobaan dari manusia, yakni QS. di dalam Q.S. Maryam [19] ayat 65 yang berbunyi:

رَبُّ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا

(Dialah) Tuhan (yang menguasai) langit, bumi, dan segala yang ada di antara keduanya. Maka, sembahlah Dia dan berteguh hatilah dalam beribadah kepada-Nya. Apakah engkau mengetahui sesuatu yang sama dengan-Nya?. (QS. Maryam/19: 65).

3. Macam-macam Bentuk Hikmah dan Sabar dalam al-Qur'an

a. Pembagian Hikmah dalam al-Qur'an

Dalam penelitian ini, sebaran ayat-ayat *hikmah* dalam Al-Quran dapat dikelompokkan menjadi beberapa tema dan isi ayat. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, M. Qurasih Shihab membagi istilah *hikmah* menjadi beberapa kelompok. Di mana masing-masing kelompok ini memiliki landasan ayat tersendiri. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa konsep hikmah dalam Al-Qur'an dapat dibedakan menjadi beberapa bentuk, antara lain⁵²:

Pertama, *hikmah* sebagai bentuk *sunnah*. Yang secara arti terminologisnya, *sunnah* berarti jalan yang lazim diikuti, adat istiadat, dan aturan agama yang didasarkan pada segala sesuatu yang diriwayatkan oleh Nabi Muhammad SAW. Baik itu berupa tindakan, perkataan, sikap ataupun kebiasaan yang tidak pernah ia tinggalkan⁵³. Jika kita mengacu pada definisi tersebut, maka *sunnah* yang dimaksud di sini identik dengan seluruh sikap, perilaku dan sabda Nabi Muhammad SAW.

Dengan demikian, *hikmah* menurut Al-Qur'an dalam maknanya sebagai *sunnah* didasarkan pada teladan Nabi

⁵² Zamzami, "Hikmah Dalam Al Quran : Dan Implementasinya Dalam Membangun Pemikiran Inklusif," 365–70.

⁵³ Muhammad Abū Zahw, *Al-Hadīth Wa Al-Muhaddithūn* (Beirut: Dār al-Fikr, n.d.), 7.

Muhammad SAW. Baik itu berupa ajaran, sikap, tingkah laku maupun perkataan. Dalam pendapat lain al-Syafi'i, terminologi *hikmah* dalam Al-Qur'an dapat ditelusuri kedudukannya sebagai hadist Nabi Saw. Berkaitan dengan hal tersebut, al-Syafi'i menjelaskan bahwa *hikmah*, dalam peran dan fungsinya sebagaimana hadis, secara praktis mempunyai makna universal yang mencakup seluruh dimensi kehidupan manusia. Baik yang mengatur hubungan manusia satu sama lain (*mu'amalah*), maupun yang mengatur hubungan manusia dengan Tuhan (*'ubudiyah*).

Kedua, hikmah sebagai bentuk aktivitas filosofis. Jika al-Syafi'i mereduksi *hikmah* dalam Al-Qur'an dalam bentuk *sunna* semata, maka berbeda jauh dengan Ibnu Rusyd. Menurutnya, yang dimaksud dengan *hikmah* dalam Al-Quran adalah aktivitas filosofis yang mendalam. Dalam hal ini, Ibnu Rusyd kemudian tidak memahami ayat-ayat yang berkaitan dengan *hikmah* sebagaimana dalam arti tekstualnya (seperti yang dilakukan para pendahulunya, seperti al-Syafi'i).

Sebaliknya melalui beberapa ayat yang mengandung istilah *hikmah* dalam Alquran, Ibnu Rusyd ingin mengajak semua kalangan untuk selalu mengoptimalkan pikirannya.

Hal ini juga sekaligus mengingatkan akan perlunya bernalar dengan seluruh entitas yang ada di alam semesta, sehingga mampu mengantarkan manusia pada titik kebenaran yang sesungguhnya.

Oleh karena itu—dalam pandangan Ibn Rusyd—hukum Islam sama sekali tidak bertentangan dengan Islam. Di sisi lain,

syariat dan filsafat merupakan satu kesatuan yang saling melengkapi dan menguatkan, yang mana dalam teks Al-Quran diwujudkan dalam pelafalan hikmah. Jika dicermati, persepsi Ibnu Rusyd bahwa *hikmah* adalah filsafat lebih banyak dipengaruhi oleh cara berpikirnya sendiri sebagai seorang filosof⁵⁴.

Ketiga, *hikmah* sebagai wujud penguatan sosial. Salman Ghonim tercatat sebagai pemikir dalam kelompok ini. Dasar pemikiran Ghonim berangkat dari asumsi bahwa *hikmah* merupakan instrumen penguatan sosial. Berdasarkan ayat yang dibacakan redaksi *hikmah* dalam Alquran, Ghonim kemudian mengartikan hikmah sebagai semacam perasaan atau kekuatan untuk fokus dan berkomitmen dalam menyelesaikan permasalahan sosial yang terjadi di masyarakat.

Hikmah dapat mempererat hubungan sosial suatu masyarakat tertentu, menjauhkan mereka dari segala perpecahan, dan menghindarkan masyarakat dari segala bentuk konflik. Dalam pengertian yang lebih luas, *hikmah* dalam pengertian Ghonim berarti membawa stabilitas sosial pada masyarakat akar rumput. Namun penjelasan Ghonim di atas bukannya tanpa kelemahan.

Beberapa kalangan menganggap perspektif Ghonim terlalu luas sehingga menimbulkan tafsir dari banyak kalangan. Jika dianalisa lebih kritis, pembacaan Ghonim di atas mempunyai konsekuensi tersendiri yang dapat menimbulkan kerancuan penafsiran. Bahwa akan timbul anggapan bahwa penilaian

⁵⁴ Ibn Rusyd, *Fasl Al-Maqāl Wa Taqrīr Mā Bayn Al-Sharī'ah Wa Al-Hikmah Min Al-Ittisāl* (Beirut: Dār al-Mashriq, 1986), 27.

terhadap *hikmah* tidak jauh berbeda dengan peran kekuasaan dalam politik, yaitu sama-sama berfungsi mengatur atau mengkondisikan masyarakat⁵⁵.

Keempat, *hikmah* sebagai pengendali kekuasaan. Daniel Madigan mungkin bisa dikatakan sebagai pemikir yang berbeda dari sebelumnya, ia mencoba membaca hikmah secara berbeda. Salah satu unsur pembedanya adalah sikapnya yang berusaha menjauhi perdebatan antara hadis dan filsafat, seperti yang terjadi antara Ibnu Rusyd dan al-Syafi'i.

Jika Syafi'i lebih menekankan pada makna *hikmah* dalam sunnah, dan Ibnu Rusyd lebih mementingkan filsafat. Maka Madigan lebih memilih mengandalkan langsung pada kata *hikmah*, yakni berdasarkan akar kata. Menurutnya, berdasarkan akar kata, kata *hikmah* mengandung dua makna sekaligus, yaitu; hukum dan kekuasaan.

Hukum berarti seperangkat nilai dan norma yang berfungsi menciptakan dan memelihara ketertiban dalam masyarakat. Sedangkan kekuasaan mengacu pada kemampuan seseorang untuk memberikan pengaruh kepada orang lain, meskipun hal tersebut bertentangan dengan keinginan pribadi

Persisnya, dua makna tersebut merupakan perwujudan dari kata *hikmah* dari ragam bentuk gramatikalnya. Dalam ihwal ini, Daniel sampai pada kesimpulan bahwa makna *hikmah* bukan saja kebijaksanaan sebagaimana normalnya, tetapi kebijaksanaan

⁵⁵ Ghonim, *Kritik Ortodoksi: Tafsir Ayat Ibadah, Politik, Dan Feminisme*, Terj. Kamran Asad Irsyadi, 60–61.

yang berkaitan kuat dengan kekuasaan, petunjuk Tuhan, dan pemerintahan⁵⁶.

b. Pembagian Sabar dalam al-Qur'an

Dalam penelitian ini, sebaran ayat-ayat al-Qur'an dapat dikelompokkan menjadi beberapa tema dan kandungan ayat. Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, M. Qurasih Shihab membagi term sabar ke dalam beberapa kelompok ayat. Maka konsep sabar dalam al-Qur'an dapat dibagi menjadi beberapa bentuk, antara lain⁵⁷:

Pertama, *bersabar* saat berhadapan dengan musibah. *Sabar* dalam menghadapi musibah ini maksudnya apabila seseorang dihadapkan pada musibah dari Allah SWT—berupa bencana alam, kematian, kehilangan harta benda, dan lain sebagainya—maka orang tersebut harus mampu mengendalikan emosinya dengan benar dan ikhlas berusaha mengendalikan diri. Tujuannya agar seseorang dapat terhindar dari pikiran negatif terhadap Allah Swt dan menyalahkan orang lain. Tentu saja, sebagai hamba Allah SWT, berusaha menjaga pengendalian emosi melalui keutamaan dan sikap sabar merupakan suatu sifat yang terpuji.

Apapun musibah yang menimpa seseorang, hendaknya kita mengaitkannya dengan Allah Swt, karena musibah tidak akan terjadi kecuali atas ketetapan dan kehendak Allah Swt. Hanya manusia yang wajib senantiasa mentaati Allah SWT semaksimal

⁵⁶ Daniel Madigan, *The Qur'an's Self-Image: Writing and Authority in Islam's Scripture* (New Jersey: Princeton University Press, 2001), 93–95.

⁵⁷ Zahrotun Nihayah and Layyinah, “Alat Ukur Psikologi Sabar” (Jakarta, 2022), 11–12, <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/70200>.

kemampuannya dengan mengikuti segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Selain itu, hal ini tidak akan menimbulkan kerusakan apa pun pada permukaan bumi, yang mungkin dapat memicu kemarahan alam sendiri menjadi sebuah musibah.

Oleh karena itu, sudah menjadi fitrah manusia untuk berusaha semaksimal mungkin dan berusaha semaksimal mungkin agar tidak menimbulkan kerugian yang dapat mengundang malapetaka pada diri sendiri atau lingkungan sekitar. Ini adalah wujud kesabaran. Bencana dapat berupa bencana alam dan kejadian lainnya, sehingga memerlukan upaya manusia untuk menjaga keseimbangan hubungan demi kelestarian lingkungan alam. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan adalah menghindari degradasi lingkungan sesuai dengan prinsip Islam.

Konsep *sabar* dalam konteks ini juga mengandung makna bahwa segala upaya yang dilakukan manusia untuk menjaga keseimbangan alam dengan segenap kemampuannya akan membawa manfaat bagi dirinya dan lingkungannya. Sebaliknya, ketika manusia melakukan perbuatan asusila dan perbuatan salah, seperti merusak lingkungan, tentu akan membawa akibat yang merugikan bagi dirinya. Oleh karena itu, manusia akan berusaha untuk bersikap sabar agar tidak dengan sengaja melakukan perbuatan-perbuatan wajar yang mengundang musibah akibat kriminalitas dan perusakan lingkungan hidup.

Al--Qur'an telah menjelaskan secara menyeluruh pentingnya menjaga kesabaran dalam perilaku manusia, berdasarkan

keimanan dan ketakwaan yang hakiki⁵⁸. Dan terus berusaha untuk mengedepankan sifat-sifat baik semaksimal mungkin. Perbuatan terpuji dan mulia yang dilakukan pada akhirnya akan berdampak pada kelestarian lingkungan hidup dan aspek lainnya, termasuk kesejahteraan pribadi. Bagi mereka yang secara konsisten dan sabar melakukan perbuatan baik yang mendatangkan kesejahteraan, jelas mereka akan menuai pahalanya. Sebaliknya jika seseorang kurang sabar dalam menerima musibah yang ada, baik karena kekurangannya sendiri maupun karena ujian dari Allah SWT, maka kesejahteraaannya akan hilang.

Kedua, kesabaran dalam rangka untuk mencapai ketaatan dalam beribadah kepada Allah SWT. Orang yang *sabar* dalam ketaatan kepada Allah SWT akan secara konsisten menunjukkan ketangguhan dan keikhlasan terhadap dirinya, keluarganya, dan lingkungannya. Mereka akan terus berupaya, sebagai wujud kesabaran, mengembangkan kebaikan terhadap lingkungan. Kebaikan itu terjadi karena kesabarannya dalam menegakkan kesalehan dan ketaatannya kepada Allah SWT.

Sebab, bagi setiap individu yang mampu membudayakan konsep sabar dalam ketaatan, maka akan membawa dampak positif bagi diri sendiri dan seluruh lingkungan sekitarnya. Mereka akan diselimuti rasa kedamaian batin, dengan dirinya sendiri, dengan Tuhannya, dan dengan sesama manusia, karena hal itu berakar pada ketaatannya kepada Allah SWT. Artinya

⁵⁸ Aat Hidayat, "Psikologi Dan Kepribadian Manusia: Perspektif Al-Qur'an Dan Pendidikan Islam," *Jurnal Penelitian* 11, no. 2 (2017): 477.

Allah menghendaki hamba-hamba-Nya senantiasa berbuat kebaikan dalam hidup terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, semata-mata untuk mencari keridhaan Allah SWT.

Allah SWT sungguh mencintai hamba-hamba-Nya yang senantiasa menjaga kesabaran dalam ketaatan dan ibadah kepada-Nya. Para hamba Allah Swt senantiasa menjaga pengendalian diri dan menahan hawa nafsu dengan menjauhkan diri dari segala bentuk keburukan dan kezaliman. Penyebarannya akan memberikan kekuatan untuk mampu berbuat baik bagi diri sendiri dan orang lain dengan ikhlas. Perilaku ikhlas akan memotivasi seseorang untuk lebih banyak melakukan ketaatan, karena mengharapkan keridhaan Ilahi dan pahala yang besar. Untuk memperoleh predikat tersebut, seseorang harus memupuk keutamaan kesabaran dalam menjalankan ketaatan dengan keikhlasan yang setinggi-tingginya.

Melatih kesabaran dalam ketaatan membuahkan manfaat yang besar di mata Allah, termasuk memaafkan orang yang menindas diri sendiri maupun orang lain⁵⁹. Memaafkan kesalahan orang lain yang pernah tertindas memiliki nilai yang lebih besar. Alasan perbuatan mereka hanya untuk mencari kebaikan kepada-Nya. Oleh karena itu, pahala yang dianugerahkan Allah SWT kepada orang-orang yang bersabar akan sangat besar bagi orang-orang yang mempraktikkan sabar dalam kesehariannya.

⁵⁹ Miskahuddin, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah: Media Kajian Al-Qur'an Dan Al-Hadits Multi Perspektif* 17, no. 2 (2020): 200, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>.

Individu yang tekun dan mendalam mempelajari ajaran agama akan secara konsisten menyalurkan emosinya untuk menunjukkan kesabaran dalam segala ikhtiar dan perilakunya. Hal ini karena kesabaran dapat meningkatkan kualitas lingkungan secara signifikan. Individu yang dianggap paling unggul dan paling terhormat di sisi Allah adalah mereka yang secara konsisten menunjukkan ketaatan dengan mengabdikan diri kepada Allah SWT dan menunjukkan kesabaran yang tak tergoyahkan dalam menjaga hubungan mendalam dengan Allah SWT melalui keteladanan ibadahnya.

Dalam Islam, menunjukkan kesabaran dianggap sebagai kebajikan yang sangat mulia dan luhur⁶⁰. Oleh karena itu, Al-Qur'an menawarkan petunjuk berharga kepada individu yang memiliki keutamaan kesabaran. Betapapun besarnya amal yang dilakukan seseorang, jika dilakukan dengan kesabaran dan kehati-hatian untuk mendapatkan kasih sayang Allah SWT, maka akan dibalas dengan keberkahan baik di dunia maupun di akhirat. Jika ada kebajikan di dunia, individu akan memupuk hubungan intim dengan sesama manusia dan lingkungan alam. Sedangkan di akhirat, kesalehan diwujudkan melalui hubungan erat antara manusia dengan Allah SWT.

Dengan secara konsisten memupuk hubungan dengan Allah SWT, individu secara alami akan menahan diri dan tidak melakukan perilaku yang merusak diri sendiri. Sesungguhnya

⁶⁰ Sukino, "Konsep Sabar Dalam Al-Quran Dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan," *Ruhana: Islamic Education Journal* 1, no. 1 (2018): 67, <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/ruhama.v1i1.822>.

kemampuan ini dapat menjadi ketabahan untuk menunaikan segala arahan-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya..

Ketiga, sabar dalam menghadapi gangguan dan cobaan dari manusia. Memang benar, kehidupan sosial individu, sosial, dan kelompok yang kokoh memerlukan komunikasi dan interaksi sosial yang efektif antar individu. Namun kenyataannya, hal tersebut tidak semulus apa yang dibayangkan pada awalnya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa keinginan dan kebutuhan individu mungkin berfluktuasi berdasarkan kemahiran dan konteks sosialnya. Untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, manusia memerlukan kedisiplinan baik dalam pekerjaannya maupun dalam beribadah kepada Allah SWT.

Kebutuhan manusia mencakup aspek spiritual, material, dan finansial. Dalam hal kebutuhan spiritual, seorang hamba Allah SWT yang taat sangat bergantung pada ketabahan, kesabaran, dan kesadaran beragamanya. Oleh karena itu, jika seseorang mengerahkan upaya maksimal untuk dengan sepenuh hati terlibat dalam perbuatan baik, didorong oleh pengabdian yang tak tergoyahkan kepada Tuhan, maka mereka akan mendapatkan hasil yang baik baik dalam hal kesejahteraan fisik dan mental di kehidupan sekarang maupun di akhirat.

Dengan memupuk pola pikir sabar, individu dapat memperoleh keuntungan nyata baik dari segi harta benda maupun sumber daya keuangan. Alasannya adalah bahwa menjalankan kesabaran akan mengarah pada perlunya mencari campur tangan Tuhan melalui doa dan mengerahkan upaya yang tekun untuk memenuhi semua kebutuhan duniawi. Untuk

melakukan hal ini, seseorang harus menunjukkan kesabaran yang tak tergoyahkan, bahkan ketika menghadapi berbagai kesulitan dan gangguan dari orang lain di sekitarnya.

Meski demikian, sebagai pengikut Allah SWT yang taat, penting untuk melatih pengendalian diri dan menahan diri untuk tidak bereaksi terhadap gangguan apa pun, seperti yang disarankan dalam Al-Qur'an. Namun demikian, ketika dihadapkan pada permasalahan ini, sangat penting bagi seseorang untuk tetap tenang dan yakin bahwa melakukan tindakan jahat, bahkan demi mencari balasan, akan merusak keaslian dan integritas ketaatan beragamanya.

Oleh karena itu, orang yang mempunyai keimanan yang kuat tidak akan membiarkan penyakit batin sekecil apapun mewujud dalam hatinya melalui penanaman kebencian dan kekecewaan terhadap perbuatan dan gangguan yang disebabkan oleh orang lain. Kesabaran dalam konteks ini mengacu pada tindakan mencari bantuan dari Allah SWT untuk mendapatkan ketabahan dan bimbingan yang diperlukan untuk menghindari keadaan yang tidak menyenangkan⁶¹.

Selain itu, individu yang teguh berpegang teguh pada kebenaran dan setia mengikuti keyakinan agamanya secara konsisten berupaya meningkatkan pemahaman terhadap keyakinannya dan meningkatkan amal shalehnya. Tujuannya adalah untuk menjadi contoh bagi orang lain untuk ditiru, mendorong mereka untuk meninggalkan segala jenis gangguan

⁶¹ Syofrianisda, "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental," 140.

atau campur tangan. Ini adalah wujud selanjutnya dari gagasan kesabaran dalam Al-Qur'an, yang melibatkan menunjukkan kewaspadaan dan ketekunan yang maksimal, sekaligus menunjukkan sikap welas asih terhadap orang lain yang mungkin menggangukannya.

Keempat, sabar dalam menghadapi kefakiran dan kesulitan di dunia. Al-Qur'an menyebutkan suatu bentuk kesabaran yang memiliki nilai tinggi, yakni sabar dengan menanggung kemiskinan dan kesulitan di dunia. Pada akhirnya, seorang individu yang berada dalam masyarakat akan membutuhkan segala sesuatu yang berkaitan dengan bidang keuangan. Memiliki sumber daya keuangan yang memadai memungkinkan seseorang untuk memenuhi tuntutan mendasar dan tambahannya. Sebaliknya, individu yang tidak mampu memenuhi kebutuhan dasarnya disebut miskin. Kemiskinan mengacu pada suatu keadaan di mana kebutuhan hidup dasar seseorang tidak terpenuhi dan berada di bawah garis kemiskinan.

Kemiskinan, dalam konteks ini, mencakup kurangnya kebutuhan-kebutuhan penting seperti fisik, harta benda, kebutuhan dasar, pakaian, dan perumahan. Tidak bermakna pada kekurangan dalam hal keimanan, berkeyakinan, dan takwa, seperti yang sering disinggung dalam berbagai sastra. Beberapa individu yang bersabar menunjukkan ketahanan dan kesabaran pada saat kesulitan keuangan, mencari rahmat dan pengampunan ilahi dari Allah SWT. Untuk mencegah individu mengalami rasa kemiskinan hanya karena kurangnya kebutuhan dasar seperti pangan, harta benda, perumahan, sandang, dan sejenisnya.

Konteks ini tidak mencakup kelompok tersebut dalam pengertian kemiskinan.

Landasan mendasar kesabaran yang membedakan manusia dengan organisme lain terletak pada dimensi moral dan etikanya. Kualitas moral dan etika ini pada dasarnya tidak dapat dibandingkan dengan barang-barang material. Tindakan kebaikan dan pengabdian yang ditunjukkan oleh orang-orang miskin dengan daya tahan yang luar biasa mempunyai nilai yang besar di mata Allah SWT. Setiap Muslim diperintahkan untuk menunjukkan kesabaran ketika dihadapkan dengan kemiskinan dan kesulitan di dunia⁶².

Selain itu, setiap umat Islam diperintahkan untuk membentengi hatinya, menyadari bahwa kemiskinan dan kesengsaraan duniawi lainnya merupakan wujud cinta Ilahi dari Allah SWT. Sederhananya, menunjukkan kesabaran dan kesederhanaan dalam segala bidang kehidupan yang melibatkan kesenangan duniawi adalah salah satu cara untuk mengagungkan Allah SWT. Seseorang yang memiliki kesabaran dapat mencapai tujuan dan makna ibadah, yaitu menjalin hubungan intim dengan Tuhan, yang bercirikan sangat baik dan penyayang. Hal ini memungkinkan individu untuk secara konsisten dan efektif meningkatkan kualitas ibadahnya. Tanpa bergantung pada sumber daya sementara untuk memenuhi kebutuhan dunia.

⁶² Miskahuddin, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an," 203.

B. Kesehatan Mental

Saat ini terjadi kemajuan pesat di bidang ilmu pengetahuan, teknologi, dan industri di abad ke-21⁶³. Peningkatan ini secara tidak langsung telah memberikan dampak baik, seperti peningkatan efisiensi komunikasi dan transit. Namun, jika kita tidak mampu mengimbangi kemajuan barang-barang buatan manusia selama proses modernisasi, hal ini dapat berdampak buruk pada seluruh elemen kehidupan manusia, termasuk kesehatan mental. Di zaman sekarang, sebagian besar orang memprioritaskan tolok ukur yang menyoroti kemajuan di bidang materi, mengabaikan dimensi spiritual yang sama pentingnya yang memainkan peran penting dalam keberadaan manusia.

Kondisi ini secara signifikan mempengaruhi pikiran manusia, menimbulkan perasaan cemas, tegang, dan imajinasi. Mereka juga berkontribusi terhadap distorsi prinsip moral, standar, dan nilai-nilai sosial. Gaya hidup masa kini yang ditandai dengan hadirnya kepribadian yang beragam sangat mempengaruhi tantangan yang dihadapi individu dalam mencapai ketenangan dan kepuasan.

Menurut psikolog Barat seperti Erich Fromm, Rollo May, dan Carl Gustaf Jung, sejumlah besar individu dalam masyarakat kontemporer mengalami tingkat kecemasan, ketegangan, dan tekanan mental yang tinggi. Neurosis umumnya digunakan untuk merujuk pada gangguan mental, sedangkan psikosis adalah istilah yang digunakan untuk penyakit mental⁶⁴. Zakiyah Darajat, sebagaimana dikutip Syamsu Yusuf,

⁶³ Andromeda Valentino Sinaga, "Peranan Teknologi Dalam Pembelajaran Untuk Membentuk Karakter Dan Skill Peserta Didik Abad 21," *Journal on Education* 6, no. 1 (2023): 2836, <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3324>.

⁶⁴ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 29.

menyatakan bahwa persoalan moral telah mendapat perhatian besar dan penyelidikan ilmiah yang luas dari kalangan akademisi, tokoh masyarakat, dan orang tua⁶⁵.

Kami sangat sedih dan terganggu dengan kemerosotan moral yang terjadi akhir-akhir ini di kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, Surabaya, Medan, dan Semarang, serta di pedesaan.⁶⁶ Manifestasi umum dari kerusakan moral dipicu oleh memburuknya kondisi mental masyarakat. Masyarakat menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan cepatnya transformasi kondisi sosial. Fenomena ini terjadi karena adanya disparitas kemampuan dalam mencapai tujuan tertentu sehingga menimbulkan daya saing, saling curiga, dan kesenjangan sosial antar individu atau kelompok.

Selain itu, terdapat keberagaman karakteristik di wilayah metropolitan, yang juga dapat meluas hingga ke pedesaan, dan keberagaman tersebut dapat menumbuhkan aktivitas kriminal di kalangan kelompok tertentu. Selain itu, perlu dicatat bahwa kepadatan penduduk terus meningkat, sehingga menyebabkan persaingan antar individu yang tidak ada habisnya dan tidak mungkin dihentikan, terutama ketika kita mendekati era masyarakat modern. 5.0.

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan penggabungan dari istilah “kesehatan” dan “mental”. Konsep inilah yang disebut dengan *mental hygiene* dalam bidang ilmu kesehatan. Dalam ranah bahasa, konsep pikiran dan karakter sepenuhnya independen dari tubuh fisik

⁶⁵ Yusuf, 104.

⁶⁶ Diah Ningrum, “Kemerosotan Moral Di Kalangan Remaja: Sebuah Penelitian Mengenai Parenting Styles Dan Pengajaran Adab,” *Jurnal Unisia* 37, no. 82 (2015): 19.

dan energi. Istilah “mental” dan “jiwa” mempunyai arti yang sama. Kesehatan (*hygiene*) dalam akar katanya, berasal dari istilah “*hygea*”, yang mengacu pada salah satu dewa dalam mitologi Yunani kuno. Dewa ini secara luas dianggap sebagai pengawas kesejahteraan manusia dalam skala global⁶⁷.

Dari sini, istilah *hygiene* berasal dari tujuan simbolis untuk mencapai kesehatan yang baik. Dengan mengkaji definisi kesehatan dan kesehatan mental sebagai disiplin ilmu, definisi ini menjadi standar untuk memahami secara akurat makna sebenarnya dari kesehatan mental. Abdul Aziz El-Quussey mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan mencapai keseimbangan dan integrasi optimal di antara berbagai fungsi mental, serta kemampuan untuk secara efektif mengatasi gangguan psikologis ringan yang mungkin timbul pada individu, sekaligus merasakan perasaan sejahtera dan sehat dari kemampuan yang dimiliki⁶⁸.

Kesehatan mental, yang sering disebut dengan kebersihan mental, mengacu pada keadaan mental seseorang yang bebas dari segala keluhan atau penyakit mental, termasuk neurosis dan psikosis⁶⁹. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dan mengintegrasikan dirinya secara efektif dengan dirinya sendiri,

⁶⁷ Muhamad Fatihul Afham and Moh. Salapudin, “Prinsip Pendidikan Agama Islam Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Dan Good Government,” *Jurnal Indo-Islamika* 8, no. 1 (2018): 41.

⁶⁸ Abdul Aziz El Quussey, *Pokok-Pokok Kesehatan Mental, Terj. Dari Ususus Shihhah An-Nafsiyyah Oleh Zakiah Daradjat* (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), 14.

⁶⁹ Abdul Hamid, “Agama Dan Kesehatan Mental Dalm Perspektif Psikologi Agama,” *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3, no. 1 (2017): 3, <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/htj.v3i1.34>.

komunitasnya, dan lingkungannya. Mereka mampu mengatasi tantangan-tantangan yang muncul dalam hidup mereka, yang pada akhirnya menghasilkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan dalam jangka panjang.

Ilmuwan Barat, seperti psikiater terkemuka Karl Menniger, menegaskan bahwa kesehatan mental pada dasarnya adalah proses beradaptasi dengan lingkungan dan individu dalam hidup kita, sehingga menghasilkan kesejahteraan yang optimal. Selain itu, H. B. English, seorang psikolog ternama, menyatakan bahwa kesehatan mental mengacu pada keadaan individu yang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri secara efektif dengan keadaan, menunjukkan semangat yang kuat terhadap hidup, dan berdedikasi untuk mencapai pemenuhan diri yang optimal. Menguatkan pemahaman di atas, Killander lebih lanjut berpendapat bahwa individu yang memiliki kesejahteraan mental menunjukkan kematangan emosional, menerima kenyataan, dan mengalami kegembiraan yang mendalam dalam keberadaan komunal⁷⁰.

Selain itu dapat dijelaskan bahwa faktor penentu kesehatan jiwa berasal dari dua sumber, yaitu variabel internal dan eksternal. Variabel internal dibentuk oleh pengaruh biologis dan psikologis. Variabel fisiologis internal memberikan dampak cepat pada kondisi mental seseorang, meliputi otak, susunan genetik, sistem sensorik, dan pengaruh ibu selama kehamilan. Unsur psikologis internal seringkali memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental selama tahap awal kehidupan dan proses pembelajaran. Ada

⁷⁰ Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama*, 27.

empat faktor eksternal utama yang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Faktor-faktor tersebut antara lain;

a). Stratifikasi Sosial: Menurut Redlich dan Holingshead, prevalensi gangguan jiwa dapat dipengaruhi oleh kedudukan seseorang dalam hierarki sosial, tinggi atau rendah; b). Interaksi sosial: Seperti yang dikemukakan Dunham, interaksi positif dalam masyarakat dapat berdampak pada kesejahteraan mental; c). Keluarga: Sistem mikro dalam keluarga memainkan peran penting dalam membentuk kepribadian dan kesejahteraan mental seseorang; d). Sekolah: Dalam konteks ini, sekolah dianggap sebagai lingkungan yang mendorong pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan mental.

Selain itu, Johson juga memaparkan faktor-faktor penentu kesehatan mental, antara lain: a). Otonomi dan kemandirian, yang berkaitan dengan nilai-nilai dan tujuan hidup yang bersumber dari kemandirian individu. b). Seseorang yang memaksimalkan kemampuannya secara maksimal. c). Toleransi keseluruhan ketidakpastian hidup. d). Harga diri. e). Dapatkan kendali penuh atas lingkungan sekitar. f). Kemampuan membedakan antara apa yang realistis dan apa yang dibayangkan, dikenal dengan orientasi realistis. g). Manajemen stres⁷¹.

Berdasarkan penjelasan di atas, terlihat bahwa kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam upaya seseorang menjaga stabilitas kehidupannya. Kehidupan dapat berkembang ketika mentalitas kita diatur secara efektif. Sangatlah penting untuk secara konsisten

⁷¹ Kesehatan Mental, *Nur Dewi Kartikasari* (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022), 8.

memperhatikan dan memprioritaskan tuntutan jasmani dan rohani. Kesehatan mental dapat dikaitkan dengan individu yang mengalami stabilitas tubuh dan mental. Tentu hal ini tidak mudah dan membutuhkan semangat dan motivasi dari diri sendiri dan orang-orang di sekitar.

2. Ruang Lingkup Kesehatan Mental

Kesehatan mental melibatkan pengembangan kesejahteraan dan kesehatan jiwa seseorang. Kesehatan mental merupakan komponen upaya yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan pikiran dan jiwa. Perwujudan kesejahteraan harus diwujudkan dalam entitas terstruktur seperti rumah tangga, lembaga pendidikan, dan lingkungan komunal lainnya. Mengembangkan kesejahteraan mental di masyarakat memerlukan terciptanya suasana psikologis yang kondusif. Lingkungan mental dan psikologis yang optimal menumbuhkan pola pikir positif.

Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian untuk menggambarkan sejauh mana domain kesehatan mental. Hal ini akan memungkinkan kita untuk memastikan luasnya ruang dan mengevaluasi kemanjurannya ketika menerapkan inisiatif kesehatan mental di masa depan. Ruang lingkup kesehatan mental meliputi:

a. Kesehatan Mental dalam Ruang Keluarga

Menciptakan suasana yang sehat, khususnya untuk kesehatan mental, sangatlah penting dalam lingkungan rumah. Ikatan kekeluargaan yang kuat mencegah perceraian, konflik dalam keluarga, permusuhan, dan terkikisnya prinsip-prinsip etika. Sebuah keluarga dianggap tidak berhasil jika tidak mampu membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang kuat.

Pasangan yang positif sangat penting bagi suami istri untuk menjalin rumah tangga yang harmonis dan penuh kasih sayang. Landasan pencapaian tersebut terletak pada pemahaman konsep dan prinsip yang mempengaruhi pembentukan kesehatan mental.

Pemahaman terhadap konsep ini dapat memfasilitasi pengembangan kondisi spiritual yang sehat dan berfungsi sebagai tindakan pencegahan terhadap timbulnya gangguan jiwa. Penting bagi pasangan untuk terlibat dalam percakapan tentang penetapan pedoman untuk meningkatkan kesejahteraan mental dalam keluarga. Suami dan istri harus menetapkan aturan dan mematuhi pedoman yang disepakati bersama. Menetapkan peraturan yang disepakati bersama antara pasangan akan memfasilitasi penegakan ketertiban dan stabilitas dalam keluarga.

b. Kesehatan Mental dalam Ruang Sekolah

Selain menumbuhkan suasana spiritual yang baik di rumah, membangun atau membina lingkungan spiritual yang sehat di sekolah juga sama pentingnya. Kesejahteraan mental seseorang dapat tumbuh subur bila dibentuk oleh kualitas suasana sosio-emosional di lingkungan sekolah. Jika suasana sekolah ditandai dengan kualitas yang di bawah standar, hubungan antar guru menjadi tegang, guru mengalami tingkat stres yang tinggi atau kurangnya dukungan emosional, baik guru maupun siswa akan menunjukkan berkurangnya daya tanggap dan keselarasan secara keseluruhan akan terganggu.

Untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang kesehatan mental diperlukan bimbingan dari para pendidik yang

cakap, khususnya konselor. Memperoleh pemahaman komprehensif tentang kesehatan mental yang prima berdampak positif pada aspek fisik, emosional, sosial, dan moral lingkungan pendidikan. Guru yang memiliki kesejahteraan mental yang kuat mampu dengan cepat mengidentifikasi dan memantau gejala yang ditunjukkan siswa.

Sekolah dapat menilai tingkat keparahan gejala infeksi yang dialami siswa dan menentukan apakah perawatan mandiri sudah memadai atau apakah diperlukan rujukan ke profesional kesehatan yang terampil. Selama berada di sekolah, Anda pasti akan menjumpai beragam kepribadian siswa, yang mencakup individu dengan kondisi mental yang baik dan orang lain dengan kondisi mental yang kurang baik. Kadang-kadang, siswa mungkin mengalami kondisi kesehatan mental yang merugikan, termasuk gangguan kognitif, perilaku bermusuhan, disfungsi seksual, dan tindakan vandalisme.

Upaya pencegahan dan pemantauan terhadap seluruh siswa perlu dilakukan secara konsisten, mengingat kondisi mental mereka masih rentan terhadap perubahan. Sejumlah besar siswa masa kini menghadapi tantangan dalam mengembangkan keterampilan mereka dan mengembangkan kondisi mental yang sehat.

Mereka menghadapi hambatan dalam beradaptasi secara sosial, menghadapi konflik orang tua dengan keluarga dan teman, serta menghadapi masalah akademis yang menantang. Oleh karena itu, lembaga pendidikan wajib mengalokasikan bidang-

bidang yang menumbuhkan kreativitas dan inovasi bagi setiap peserta didik dalam pengasuhannya.

Sekolah harus konsisten mengawasi penyediaan ruang kerja dan inovasi. Sekolah harus memberikan dukungan bagi siswa untuk terlibat dalam proses konstruksi dan renovasi. Selain itu, sekolah juga perlu melakukan pembenahan sistem pembelajaran agar selaras dengan prinsip moral siswa. Hal ini dapat dicapai dengan menawarkan pengajaran dari lembaga pendidikan alternatif yang mungkin memiliki kualitas unggul.

c. Kesehatan Mental dalam Ruang Lingkungan Kerja dan Politik

Lingkungan kerja dan mitra bisnis berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mental. Lingkungan kerja berfungsi sebagai sarana untuk mencari penghidupan dan terlibat dalam kompetisi, namun juga dapat menjadi sumber stres yang signifikan yang dapat mempunyai implikasi merugikan dan dampak negatif yang sangat besar terhadap kesejahteraan mental seseorang. Menerapkan langkah-langkah penyaringan diri di tempat kerja sangat penting untuk mencegah stres dan meningkatkan kesejahteraan mental yang optimal. Pastikan keselamatan Anda selama bekerja dan pulang ke rumah dengan perasaan tenang.

Berbagai variabel berkontribusi terhadap sumber stres di lingkungan kerja. Salah satu elemen penting adalah rasa frustrasi yang dialami para pekerja karena fasilitas dan jaminan sosial yang tidak memadai, yang seringkali disebabkan oleh upah yang tidak mencukupi sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan

bulanan keluarga mereka. Selanjutnya, minat dan bakat yang ada tidak sejalan dengan sifat tugas yang dijalankan. Berikutnya, terdapat suasana persaingan yang ketat dan merugikan, dimana baik pemimpin maupun staf secara agresif bersaing untuk mencapai kesuksesan.

Selain itu, beban kerja yang berlebihan. Selain itu, lingkungan terkontaminasi dan tidak memenuhi kriteria yang ditetapkan pabrik. Selanjutnya, kurangi durasi waktu istirahat. Selain itu, pengawas yang menunjukkan kurangnya transparansi dengan personelnnya. Selain itu, tidak adanya jalur yang jelas untuk kemajuan profesional. Selain itu, tidak ada lokasi khusus atau waktu khusus untuk melakukan ibadah keagamaan.

Untuk meningkatkan produktivitas kerja, prestasi, dan profitabilitas, institusi perusahaan harus memiliki pemahaman komprehensif tentang pola pikir yang sehat, sebagaimana ditunjukkan dalam isu ini, untuk membangun organisasi yang sehat. Memperoleh wawasan tentang kesehatan mental dapat memfasilitasi identifikasi penyakit mental dalam suatu organisasi. Ketika karyawan merasakan rasa nyaman dan puas di lingkungan kerja, hal ini memberikan peluang untuk menumbuhkan pola pikir positif.

Oleh karena itu, perusahaan harus menerapkan peraturan dan protokol yang kondusif bagi kesejahteraan stafnya. Pemikiran yang efektif dan inovatif mempunyai potensi untuk membentuk perusahaan yang secara konsisten mengembangkan dan meningkatkan operasinya. Oleh karena itu, sangat penting bagi

organisasi untuk meminta layanan profesional seperti motivator dan psikiater untuk meningkatkan kesehatan mental.

Sementara itu, dalam dunia politik, tidak jarang para politisi menghadapi gangguan mental seperti penipuan, aktivitas keuangan terlarang, pengkhianatan, kebohongan yang menyebar luas, korupsi, serta melakukan tindakan agresi terhadap musuh politik dan mengungkapkan retorika kebencian. Fenomena ini terjadi di ranah eksekutif, yudikatif, dan legislatif. Kegagalan politik sering kali menimbulkan stres dan depresi yang signifikan pada individu. Oleh karena itu, terdapat kebutuhan mendesak bagi politisi untuk menerima pendidikan kesehatan mental.

Mengembangkan pemikiran yang matang dan rasional dalam berpolitik berpotensi mengurangi terjadinya penyakit jiwa. Diterimanya aturan dan hasil pemilu menjadi alasannya. Salah satu aspek kunci dari pengembangan intelektual ketika memasuki bidang politik adalah mengakui, menghargai, dan mendukung individu yang mencapai posisi tersebut.

Pendidikan kesehatan jiwa memberikan pengetahuan dalam menumbuhkan emosi positif, seperti mengungkapkan rasa syukur jika hasil pemilu berhasil dan melatih kesabaran saat menghadapi hasil pemilu yang tidak berhasil. Jika terjadi kekalahan dalam pemilu, sangat penting untuk menahan diri dari melakukan tindakan yang merugikan atau memicu peristiwa yang dapat menimbulkan kekacauan, konflik, dan keresahan masyarakat.

d. Kesehatan Mental dalam Ruang Beragama

Korelasi antara agama dan kesehatan mental saat ini semakin menonjol dalam bidang pengobatan penyakit mental. Agama adalah metode dan obat paling kuno untuk penyakit mental. Sepanjang sejarah agama, para Nabi dan Rasul agama kuno telah memanfaatkan pengobatan untuk mengatasi dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka melalui sudut pandang agama. Nabi Muhammad menggunakan kerangka Islam untuk mengatasi masalah-masalah sosial yang lazim di komunitas Quraisy.

Masyarakat ini dicirikan oleh ketidaktahuan dan kurangnya kepatuhan terhadap nilai-nilai fundamental kemanusiaan, seperti pembunuhan bayi, konsumsi alkohol, penyembahan berhala, poligami berlebihan, peperangan antar suku, diskriminasi gender terhadap bayi perempuan, perbudakan, dan peperangan (*jahiliyyah*)⁷².

Sifat jahiliyah di atas menjadi bukti kuat betapa beratnya penyakit jiwa yang menimpa umat manusia. Pengenalan agama oleh Nabi Muhammad terbukti sangat efektif menghilangkan perilaku dan kebiasaan tersebut. Memahami dan mempelajari kesehatan mental menjadi semakin penting seiring dengan semakin rumitnya lingkungan sosial. Terutama ketika mengadopsi perspektif agama. Pada masa kini, terdapat kecenderungan pengabaian terhadap prinsip-prinsip agama, sehingga menimbulkan kebutuhan yang besar terhadap para da'i yang dapat mencerahkan dan membimbing masyarakat.

⁷² Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama*, 14–15.

Banyak generasi muda yang memiliki cita-cita tinggi namun pengetahuan agamanya kurang. Banyak orang tua yang memprioritaskan kepentingan finansial tetapi kurang memiliki pemahaman agama yang diperlukan untuk mendidik keluarga mereka tentang kesehatan mental. Studi agama dapat berfungsi sebagai katalisator untuk mengurangi konflik, mengembangkan kerangka etika, dan mendorong perilaku spiritual yang konstruktif. Akibatnya, banyak orang yang mengidentifikasi diri sebagai orang yang religius, namun kesadaran keagamaan mereka masih dangkal dan belum mencapai tingkat yang mendalam.

Proses tersebut secara signifikan dibentuk oleh penafsiran dan penghayatan agama sebagai kekuatan kohesif dalam pikiran, tindakan, dan pengabdian seseorang kepada Tuhan. Akibatnya, manusia cenderung kurang antusias dalam mendekati agama, karena tidak ada gunanya tanpa pemahaman dan pengakuan keimanan secara utuh.

Terlebih lagi, di era modernitas saat ini, ketika gaya hidup individu bervariasi dari yang berorientasi pada budaya hingga fokus pada digital, komunitas keagamaan semakin mengabaikan pentingnya keimanan dalam transformasi masyarakat. Tidak hanya prinsip-prinsip agama yang terus digerogeti, manusia juga mengalami keterasingan. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan upaya persuasif dan non-koersif untuk mengubah nilai-nilai agama menjadi perbuatan nyata.

Saat ini, pernyataan-pernyataan di atas didukung oleh temuan-temuan penelitian yang menunjukkan adanya korelasi

positif antara agama dan berbagai aspek kehidupan manusia⁷³. Sebuah studi yang dilakukan oleh Mahmoudi dkk berfokus pada mahasiswa yang terdaftar di Universitas Islam Azad di Iran. Temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi antara pemanfaatan religius coping sebagai sarana pemecahan masalah, kesehatan secara keseluruhan, dan terjadinya penyakit kejiwaan yang rumit.

Keyakinan agama secara signifikan berkontribusi terhadap pencegahan dan mitigasi masalah emosional dan psikologis. Selain itu, temuan penelitian Lewis dan Cruise menunjukkan korelasi yang kuat antara pemanfaatan agama sebagai sarana pemecahan masalah dan tingkat kesenangan individu.

Selain itu, ada penelitian lain yang dilakukan oleh Zwingmann dkk yang berfokus pada pasien kanker payudara di Jerman. Bukti menunjukkan bahwa memanfaatkan praktik keagamaan untuk mengatasi masalah dapat secara efektif mengurangi depresi di kalangan pasien kanker payudara di Jerman. Selain itu, penelitian Pargament menetapkan bahwa agama memiliki tujuan lebih dari sekadar mengatasi stres. Fenomena ini mencakup spektrum pengalaman manusia yang luas, tidak hanya pengalaman negatif. Namun, kami mengamati indikasi yang jelas bahwa agama mempunyai kapasitas untuk mengatasi tantangan manusia secara efektif, baik dari segi budaya maupun masyarakat.

⁷³ Iredho Fani Reza, "Dekonstruksi Kebenaran" Kritik Terhadap Pandangan Tokoh Dalam Perspektif Psikologi Agama," *Jurnal Ilmu Agama : Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama* 15, no. 1 (2014): 14, <https://doi.org/https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/JIA/article/view/477>.

3. Karakteristik Mental yang Sehat

Salah satu pendekatan efektif untuk mengatasi penyakit mental adalah dengan mengikuti konseling profesional⁷⁴. Perawatan ini harus dilakukan oleh individu terampil yang memiliki tingkat kecerdasan tinggi dan selera humor yang menyenangkan. Tujuannya adalah untuk merehabilitasi dan meningkatkan rasa percaya diri pasien. Ketika individu dengan penyakit mental mengembangkan keyakinan pada kekuatan penyembuhan, mereka lebih cenderung mengalami pemulihan yang cepat dan berpartisipasi aktif dalam upaya konstruktif di masa depan. Dengan melakukan kegiatan-kegiatan mujarab ini, penyakit pada akhirnya akan berkurang.

Al-Farabi, seorang sarjana Muslim, memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang psikologi. Al-Farabi memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang psikologi dengan memajukan dan memperluas studi tentang kesadaran. Mengembangkan harga diri sangat penting untuk penyembuhan pasien psikiatris selama rehabilitasi⁷⁵.

Pada masa keemasan peradaban Islam, cendekiawan Muslim, termasuk Syekh Abu Zayd Ahmed ibn Sahl al-Balkhi, memberikan kontribusi yang signifikan di bidang kesehatan mental. Al-Balkhi, seorang sarjana Persia yang hidup dari tahun 850 hingga 934, menulis sebuah buku berjudul "*Masalih al-Abdan wa al-Anfus*" yang

⁷⁴ Ryanto F. and Theresia Tumuju, "Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental 'Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri,'" *Paimen: Jurnal Pastoral Konseling* 4, no. 1 (2023): 98.

⁷⁵ Guntoro, "Kontribusi Al-Farabi Dalam Bidang Keilmuan," *Al-Hikmah: Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam* 5, no. 1 (2023): 92, <https://doi.org/10.51900/alhikmah.v5i1.19375>.

berfokus pada nutrisi tubuh dan jiwa. Buku ini menjelaskan korelasi antara penyakit dan jiwa.

Dalam bukunya, Al-Balkhi secara jelas membedakan kesehatan spiritual dengan menggunakan istilah “*al-Tibb al-Ruhani*.” Al-Balkhi menggunakan istilah *tibb al-Qalb* untuk menjelaskan konsep kesehatan mental. Ia menegaskan bahwa menjaga keseimbangan yang harmonis antara aspek fisik dan spiritual seseorang sangat penting dalam mencegah gangguan mental seperti kemarahan dan penyakit fisik seperti demam.

Dalam konteks ini, sekarang kami akan menjelaskan banyak individu dan atribut yang terkait dengan kesejahteraan mental yang sehat, yang mencakup faktor internal dan eksternal, di antaranya termasuk:

a. Jiwanya Stabil dan Jauh dari Gangguan Jiwa

Kepribadiannya selaras dengan kenyataan dan ada dalam dunia realitas secara umum. Penyakit mental, juga dikenal sebagai neurosis, dan penyakit mental, sering disebut sebagai psikosis, berbeda satu sama lain. Neurosis mempertahankan kesadaran diri dan kepekaan emosional, tetapi psikosis kehilangan kemampuan untuk memahami emosinya sendiri. Neurosis tetap ada dalam kenyataan, namun psikosis kepribadian, yang mencakup emosi dan perasaan, terganggu, kurang koherensi, dan secara signifikan terlepas dari kenyataan.

b. Penyesuaian Diri

Pengaturan mandiri (*self adjustment*) atau pengaturan mandiri yang stabil. Hal ini dibedakan oleh kapasitas untuk memenuhi persyaratan dan mengatasi tantangan dalam hidup

secara memuaskan dan wajar. Proses ini berpegang pada prinsip agama dan tidak menimbulkan bahaya bagi Anda atau orang di sekitar Anda. Individu yang mudah beradaptasi memiliki kemampuan untuk mengelola stres, perselisihan, dan frustrasi secara efektif. Adaptasi perilaku khas seseorang menunjukkan kesejahteraan psikologisnya⁷⁶.

Seseorang dianggap berakal sehat jika ia memiliki kemampuan untuk secara mandiri memenuhi kebutuhannya sendiri dan menyelesaikan tantangan secara efektif tanpa menimbulkan kerugian bagi dirinya sendiri atau orang lain. Ilustrasi perilaku kesehatan mental dapat diamati ketika seorang siswa mengalami kegagalan ujian atau kinerjanya tidak memadai. Pikiran yang sehat menunjukkan daya tanggap bawaan, melakukan introspeksi, menahan diri dari mengulangi perilaku yang salah, menghindari tetap terjaga sampai larut malam, dan menunjukkan keterlibatan yang tinggi dalam sesi membaca atau mempelajari kursus secara aktif.

Menurut Scheiders (1964), sebagaimana dikutip Syamsu Yusuf, ciri-ciri individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik antara lain mampu merespons secara efektif, matang, dan sehat ketika menghadapi tantangan. Sedangkan individu yang sehat adalah individu yang bereaksi terhadap sesuatu sesuai dengan kecenderungan bawaan manusia. Iri hati, hasutan, dengki, dan permusuhan adalah sifat-sifat yang menunjukkan watak tidak baik seseorang. Pola pikir ini membawa dampak

⁷⁶ Mental, Nur Dewi Kartikasari, 49.

yang sangat negatif baik bagi dirinya maupun lingkungannya. Hal ini tidak menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan beradaptasi yang kuat atau bahwa kesejahteraan mentalnya terganggu.

c. Memaksimalkan Potensi dengan Baik

Seseorang akan terlihat memiliki kepribadian yang terpuji apabila ia secara efektif dan konsisten memanfaatkan potensi yang ada dalam dirinya. Hal ini ditunjukkan dengan penerapan inisiatif yang efektif, produktif, dan metodis yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas keterlibatan sosial di lingkungan publik, termasuk sekolah, tempat kerja, dan konteks organisasi. Potensi yang dimiliki manusia meliputi kemampuan fisik dan mental. Kemampuan jasmani untuk memanfaatkan seluruh organ tubuh, mulai dari kepala hingga ujung kaki, dalam melakukan perbuatan yang bermanfaat dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan sekitar. Potensi spiritual mencakup kapasitas yang melekat pada kemurnian jiwa dan hati, membangun hubungan abadi antara organ tubuh dan Tuhan.

Seseorang mencapai kondisi kesejahteraan mental ketika kapasitas fisik dan spiritualnya seimbang secara harmonis dan selaras dengan karakteristik yang melekat pada sifat manusia. Menerapkan sikap mental yang sehat tidak hanya melibatkan memaksimalkan kemampuan fisik dan mental seseorang, namun juga meningkatkan peluang, kemungkinan, dan waktu untuk melakukan tindakan yang bermanfaat. dan pola pikir positif. Individu yang rasional secara konsisten memanfaatkan peluang

dan menahan diri dari keterlibatan berlebihan dalam upaya mereka.

d. Memiliki kepribadian yang Bahagia

Di Ia secara konsisten fokus untuk melakukan kegiatan yang memberikan hasil bermanfaat bagi dirinya, orang lain, dan lingkungan. Individu yang etis dan optimis harus berpegang pada gagasan bahwa menipu atau menyakiti orang lain demi keuntungan diri sendiri adalah tindakan yang salah secara moral. Seseorang yang memiliki watak berbudi luhur akan menahan diri dari mencari keuntungan pribadi dengan mengorbankan orang lain. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik secara konsisten terlibat dalam aktivitas yang membuat mereka gembira dan secara aktif berkontribusi pada perbaikan masyarakat.

Dadang hawari sebagai mana dikutip oleh Syamsu Yusuf ada delapan kriteria jiwa sehat yaitu; a). mampu mengambil pelajaran dari pengalaman, b). pintar beradaptasi dengan lingkungan, c). tidak suka menerima namun sangat senang member, d). lebih bahagia memberikan pertolongan dari pada ditolong orang lain, e). mempunyai rasa kasih sayang yang tinggi, f). sangat bahagia mendapatkan sesuatu dari hasil jerih payahnya sendiri, g). menerima kekecewaan, h). berfikir positif atas segala sesuatu.

Mudahnya, beberapa karakter yang terdapat di dalam kerangka kesehatan mental dapat diwujudkan dalam bentuk personalitas dan karakteristik yang dikenali. Tabel di bawah ini akan menjelaskan terkait dengan hal tersebut, yakni:

Tabel 1
Karakteristik Kesehatan Mental Dilihat Dari Dimensi Fisik,
Psikis Sosial Dan Moral

No	Personalitas	Karakteristik
1	Fisik	Berkembang dengan baik dan normal
		Melakukan tugas nya dengan baik
		Sehat dan tidak sering sakit
2	Psikis	Menghargai dirinya dan orang lain
		Memiliki rasa humor
		Respon emosional yang stabil
		Pemikirannya realistis dan objektif
		Terbuka dan fleksibel
		Memiliki perasaan bebas berkarya dan berinovasi
3	Moral dan Spiritual	Beriman kepada Allah dan menjalankan ajaran-Nya
		Berakhlak mulia
		Jujur, amanah, dapat dipercaya, tanggung jawab, bersyukur dan sabar
4	Sosial	Mempunyai jiwa empati yang tinggi, dan kasih sayang kepada sesama
		Bersosial dengan sehat dan penuh kasih sayang
		Memiliki jiwa toleransi yang tinggi tanpa memandang kelas sosial, agama, ras, suku atau pendidikan

4. Teori Kecerdasan (*quotient*) dalam Telaah Konsep Kesehatan Mental

Istilah kecerdasan (*quotient*) mulai diperkenalkan oleh Francis Galton pada akhir tahun 1800-an. Galton merupakan sepupu kepada tokoh teori evolusi yang terkenal, Charles Darwin. Galton percaya bahwa keupayaan intelektual adalah diwarisi, namun beliau gagal untuk membentuk ujian kecerdasan yang boleh digunakan dalam

kajian. Walaupun beliau tidak berjaya dalam kajiannya, namun Galton telah memberikan ilmu psikologi dengan konsep kecerdasan.

Dalam perkembangannya, teori kecerdasan berkembang ke dalam beberapa kelompok. Di antara beberapa macam bagian dari teori kecerdasan (*quotient*) akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Kecerdasan IQ (*Intelektual Quotient*)

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Dan kemudian, dipublikasikan dan dipopulerkan pada tahun 1995 oleh Daniel Goleman. Berdasarkan hasil penelitian para neurolog dan psikolog, Goleman berkesimpulan bahwa setiap manusia memiliki dua potensi pikiran, yaitu pikiran rasional dan pikiran emosional. Pikiran rasional digerakkan oleh kemampuan intelektual atau “*Intelligence Quotient*” (IQ), sedangkan pikiran emosional digerakkan oleh emosi.

Pengertian IQ (*intelektual quotient*) adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam berfikir secara abstrak⁷⁷. Kemampuan tersebut juga dapat memecahkan masalah dengan menggunakan berbagai macam simbol verbal yang disertai dengan kemampuan belajar untuk menyesuaikan diri dengan

⁷⁷ Adha Saputra, Iwan Satiri, and Lira Erlina, “Intelligence Quetiont (IQ), Emotional Quetiont (EQ), Dan Spiritual Quetiont (SQ) Qur’ani Ulul Albab,” *Jurnal Zad Al-Mufasssir* 3, no. 2 (2021): 253.

pengalaman-pengalaman hidup yang dijalani sehari-hari. Pengertian ini terkait dengan pengertian dari istilah intelektual. Intelektual secara bahasa berasal dari bahasa Inggris yaitu *intellectual*.

Adapun kata intelektual ini dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki beberapa arti yakni cerdas, berakal, cendikiawan, mempunyai kecerdasan yang tinggi, berfikiran jernih dalam ilmu pengetahuan, dan totalitas pengertian atau kesadaran khususnya yang terkait dengan pemikiran atau pemahaman. Sedangkan secara istilah terdapat ragam makna yang diberikan misalnya adalah kata intelektual bisa disebut juga dengan cendikiawan dalam penggunaan bahasa Indonesia.

Sedangkan secara umum setidaknya ada tiga pengertian yang modern mengenai istilah intelektual yaitu, Pertama, biasanya terkait dengan buku-buku, ide, dan gagasangagasan cemerlang. Kedua, biasanya juga terkait dengan keahlian dalam seni dan kebudayaan. Ketiga, jika ditinjau dari kelas, maka intelektual terkait dengan kelas atau kelompok orang-orang terpelajar atau akademik seperti guru, dosen, wartawan, atau pengacara.

Nasaruddin Umar berpendapat, didalam konsep dan pemikiran Islam, maka kecerdasan intelektual dapat dihubungkan dengan beberapa kata kunci (*keyword*), seperti kata ‘*aqala* dalam bentuk kata kerja. Kata ‘*aql* juga dapat dihubungkan dengan predikat orang-orang yang mempunyai kecerdasan intelektual, seperti kata (اولو الالباب) atau orang-orang yang berpikir. Bentuk kata kerja tersebut pada umumnya

digunakan untuk menganalisa fenomena hukum alam dan hukum-hukum perubahan sosial⁷⁸.

Dari pembahasan mengenai pengertian intelektual di atas, maka dapat ditarik kesimpulan secara sederhana bahwa kecerdasan intelektual (IQ) adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam berfikir secara abstrak; dan juga merupakan kemampuan untuk memecahkan berbagai macam masalah yang dihadapi. Ciri utama orang yang memiliki IQ salah satu di antaranya adalah mampu berfikir positif atau berfikir ilmiah yaitu berfikir yang logis dan empiris dengan menggabungkan induksi dan deduksi yang bertujuan untuk mendapatkan ilmu pengetahuan.

Menurut Efendi dan Praja di dalam Sobur, tingkah laku orang yang memiliki intelegensi memiliki beberapa ciri sebagai berikut⁷⁹; 1). *Purposeful behavior*, artinya memiliki tujuan yang jelas dan selalu terarah pada tujuan. 2). *Organized behavior*, tingkah laku yang terkoordinasi, semua tenaga dan alat-alat yang diperlukan dalam suatu pemecahan masalah berada dalam suatu koordinasi. 3). *Physical well toned behavior*, artinya memiliki sikap jasmaniah yang baik, penuh tenaga dan tangkas atau lincah. 4). *Adaptable behavior*, artinya tingkah laku yang luas fleksibel, tidak statis dan kaku, tetapi selalu siap untuk mengadakan penyesuaian atau perubahan terhadap situasi yang baru 5).

⁷⁸ Nasaruddin Umar, *Islam Fungsional Revitalisasi & Reaktualisasi Nilai-Nilai Keislaman* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2014), 41.

⁷⁹ Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), 160.

Succesoriented behavior, artinya tingkah laku yang didasari perasaan aman, tenang, gairah, dan penuh kepercayaan akan sukses/optimis. 6). *Cleary motivated behavior*, tingkah laku yang dapat memenuhi kebutuhan dan bermanfaat bagi orang lain atau masyarakat. 7). *Rapid behavior*, artinya tingkah laku yang efisien, efektif, dan cepat atau menggunakan waktu yang singkat.

b. Kecerdasan SQ (*Social Quotient*)

Gardner mengemukakan kecerdasan sosial adalah kemampuan remaja dalam berhubungan dengan orang lain. Remaja yang tinggi intelegensi sosialnya akan mampu menjalin komunikasi yang efektif dengan orang lain, mampu berempati secara baik, mampu mengembangkan hubungan yang harmonis dengan orang lain. Mereka dapat dengan cepat memahami suasana hati, motif dan niat orang lain.

Kecerdasan sosial juga disebut juga dengan intelegensi interpersonal yaitu orang yang mampu memahami, berinteraksi, dan berhubungan baik dengan orang lain. Intelegensi interpersonal ini meliputi memahami orang lain, kemampuan sosial, dan keterampilan menjalin hubungan. Selanjutnya Albrecht mengemukakan kecerdasan sosial adalah kemampuan untuk bergaul dengan baik dan mengajak orang lain untuk bekerjasama.

Jadi definisi kecerdasan sosial secara teoritis adalah ukuran kemampuan diri seseorang dalam pergaulan di masyarakat dan kemampuan berinteraksi sosial dengan orang-orang disekeliling

atau disekitarnya. Orang yang memiliki kecerdasan sosial tinggi ia mampu memahami siapakah dirinya, dimana tempatnya, dan bagaimana posisinya didalam masyarakat serta mampu hidup dengan harmonis dan selaras dengan lingkungannya. Dengan demikian orang-orang tersebut akan hidup lebih nyaman dan sejahtera.

Pada tahun 2005, Karl Albercht dalam bukunya '*Social Intelligence*' menemukan teori *Multiple Intelligence*, menyebutkan bahwa di antara aspek-aspek kecerdasan sosial (*social intelligence*) yang terdiri dari lima point, yaitu "SPACE"⁸⁰:

- *Situational awareness* (memahami hak-hak orang lain) yaitu sebuah kehendak untuk bisa memahami akan kebutuhan serta hak orang lain atau individu dalam mengobservasi, melihat, dan mengetahui konteks situasi sosial sehingga mampu mengelola orang-orang atau peristiwa.
- *Presence* (kemampuan membawa diri) yaitu menyesuaikan diri kita dalam lingkungan dan bagaimana kita melakukan sesuatu sesuai lingkungan.
- *Action* (bersikap jujur dan dipercaya) yaitu bagaimana seseorang selalu bersikap jujur dan dapat dipercaya apabila diberikan suatu kepercayaan.

⁸⁰ Maurice Andrew Suplig, "Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar," *Jurnal Jafray* 15, no. 2 (2017): 179.

- *Charity* (kemampuan untuk mengajak dan menyakinkan seseorang) aspek ini menjelaskan sejauh mana seseorang dibekali kemampuan untuk menyampaikan gagasan dan idenya secara persuasive, sehingga orang lain bisa menjelaskan metode yang kita terapkan pada orang lain.
- *Empathy* (rasa empati) aspek ini merujuk pada sejauh mana seseorang dapat berempati pada gagasan dan penderitaan orang lain. Sejauh mana kita memiliki keterampilan untuk bisa mendengarkan, memahami pikiran orang lain, dan melakukan aksi nyata untuk meringankan penderitaan orang lain.

c. Kecerdasan EQ (*Emosional Quotient*)

Di dalam pemaknaan bahasa (etimologi) kecerdasan emosioanal ini memiliki dua suku kata, yaitu; kecerdasan dan emosional. Menurut Djarot Sensa, Kecerdasan adalah sebuah kemampuan atau kekuatan yang bersifat non material bukan bersifat spiritual⁸¹. Kecerdasan sangatlah dibutuhkan oleh setiap manusia guna untuk dijadikan sebagai alat bantu didalam menjalani kehidupan didunia. Menurut Hartatik dkk., definisi emosi adalah suatu reaksi kompleks yang mengait satu tingkat tinggi kegiatan dan perubahan-perubahan secara mendalam serta

⁸¹ Yunus Zamroji, "Pengaruh Intellectual Quotient, Emotional Quotient, Dan Spiritual Quotient Terhadap Minat Entrepreneur Santri Pondok Pesantren Yang Berada Di Kabupaten Banyuwangi," *Indonesian Journal of Islamic Economics & Finance* 2, no. 2 (2019): 30.

dibarengi dengan perasaan (*feeling*) yang kuat atau disertai dengan keadaan efektif.

Menurut pendapat Cooper dan Ayman Sawaf di dalam Djafri, kecerdasan emosional kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan emosional menuntut penilaian perasaan, untuk belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri sendiri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Roert Cooper dan Ayman Sawaf di dalam Sentana⁸², kecerdasan emosional memiliki empat aspek yaitu kesadaran emosi, kedalaman emosi, kebugaran emosi dan alkimia emosi. Menurut Ifham dan Helmi ada empat aspek kecerdasan emosi, antara lain⁸³:

- Kesadaran emosi (*emotional literacy*), yang bertujuan membangun rasa percaya diri pribadi melalui pengenalan emosi yang dialami dan kejujuran terhadap emosi yang dirasakan.
- Kedalaman emosi (*emotional depth*), yaitu mencakup komitmen untuk menyelaraskan hidup dan kerja dengan potensi serta bakat unik yang dimiliki.

⁸² Aso Sentana, *Kepemimpinan Bisnis Masa Kini Berbasis Kepuasan Pelanggan* (Jakarta: PT Elex Media Komputundo, 2004), 211.

⁸³ Ahmad Ifham and Avin f. Helmi, "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kewirausahaan Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi* 29, no. 2 (2002): 89.

- Kebugaran emosi (*emotional fitness*) yang bertujuan mempertegas antusiasme dan ketangguhan untuk menghadapi tantangan dan perubahan. Hal ini mencakup kemampuan untuk mempercayai orang lain serta mengelola konflik dan mengatasi kekecewaan dengan cara yang paling konstruktif.
- Alkimia emosi (*emotional alchemy*), yaitu kemampuan kreatif untuk mengalir bersama masalah-masalah dan tekanan-tekanan tanpa larut di dalamnya. Hal ini mencakup ketrampilan bersaing dengan lebih peka terhadap kemungkinan solusi yang masih bersembunyi dan peluang yang masih terbuka untuk mengevaluasi masa lalu, menghadapi masa kini, dan mempertahankan masa depan.

Menurut Laksmi dan Sujana yang dikutip dari Zakiah bahawasanya indikator kecerdasan emosional adalah, bersikap fleksibel, kesadaran diri, menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, menghadapi dan melampaui perasaan sakit atau takut. Laksmi dan Sujana menambahkan keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu, kualitas hidup, berpandangan holistik, kecenderungan bertanya, dan bidang mandiri/mampu memberi inspirasi kepada orang lain.

Menurut Silen, indikator kecerdasan emosional adalah mutlak jujur, keterbukaan pengetahuan diri, fokus pada kontribusi dan spiritual non dogmatis. Menurut Zohar dan

Marshall di dalam Indriyani dan Utami⁸⁴ bahwa indikator untuk mengukur kecerdasan emosional adalah bersikap fleksibel, kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai, kesadaran diri, kemampuan menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, kemampuan menghadapi dan melampaui perasaan sakit atau takut, keengganan untuk menyebabkan kerugian.

d. Kecerdasan TQ (*Transcendental Quotient*)

TQ (*transcendental quotient*) adalah bentuk kecerdasan yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memandang kehidupannya berdasarkan ajaran-ajaran agama. TQ (*transcendental quotient*) dinilai sebagai kecerdasan spiritual yang dimiliki seseorang, kecerdasan ini dianggap sebagai dasar dari IQ dan EQ yang efektif. Jika seseorang memiliki TQ yang baik, maka akan baik juga IQ, SQ, dan EQ yang dimiliki oleh orang tersebut.

Kecerdasan TQ (*transcendental quotient*) dalam kaitannya dengan perkembangan karakter sebagai bentuk kecerdasan tertinggi diri kita, untuk memahami, memaknai dan menjalankan kehidupan dengan ajaran-ajaran agama, Melalui ajaran tersebut maka kita akan menerapkan nilai-nilai kehidupan yang baik, positif dan bermakna hingga mempengaruhi bagaimana fungsi IQ, SQ, dan EQ bekerja secara seimbang.

⁸⁴ Desty Sesiana Indriyani and HamidahNayati Utami, “Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Kayawan (Studi Pada Karyawan PT Industri Kereta Api (Persero) Madiun, Jawa Timur,” *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)* 59, no. 1 (2018): 41.

Melalui penjelasan yang telah diberikan diatas, maka dapat diketahui bahwa kecerdasan baik itu IQ, EQ, SQ, dan TQ pada akhirnya akan saling mempengaruhi tentang bagaimana seseorang berpikir, mengontrol dan memandang suatu masalah dalam kehidupan. Ketiganya membutuhkan integrasi yang tinggi untuk dapat membangun karakter dirinya dengan baik.

Karakter diri seseorang dipengaruhi oleh cara berpikirnya, cara seseorang mengambil sikap dan cara seseorang akan bertindak untuk mengambil suatu keputusan. Pada praktiknya meskipun mungkin tidak disadari, IQ, EQ, SQ dan TQ saling berjalan beriringan yang akhirnya akan mengembangkan karakter seseorang.

BAB III

M. QURAISH SHIHAB DAN METODOLOGI KITAB TAFSIR AL-MISHBAH

A. Sketsa Biografi M. Quraish Shihab

1. Setting Sosio Historis

M. Quraish Shihab lahir pada tanggal 16 Februari 1944 di Rappang, Sulawesi Selatan. Ia adalah putra Abdurrahman Shihab (1905-1986), seorang pengusaha sukses sekaligus akademisi yang disegani. Terutama lazim di kalangan akademisi Muslim. Abdurrahman Shihab (1905-1986), ayah dari orang yang dimaksud, adalah seorang profesor terkemuka yang mengkhususkan diri dalam bidang penafsiran. Ia juga pernah menjabat Rektor di IAIN Alauddin Makassar pada satu titik dalam karirnya. Selain itu, beliau juga berperan penting dalam pendirian UMI (Universitas Muslim Indonesia), sebuah universitas swasta bergengsi di Makassar⁸⁵.

M. Quraish Shihab sejak dini telah memendam kecintaan yang mendalam terhadap Al-Quran. Ketika ia berusia antara 6 dan 7 tahun, ayahnya mengikuti pengajian yang diselenggarakan oleh ayahnya sendiri. Pada masa itu, selain menyuruhnya membaca Al-Qur'an, ayahnya juga memberikan penjelasan singkat tentang kisah-kisah yang ada dalam Al-Qur'an. Dia akan membaca berita tentang teman-temannya dan berbagi ajaran para ulama kuno, yang sebagian besar menekankan keagungan wahyu Allah dan pentingnya menghormati Al-Qur'an dengan penuh hormat. Alhasil, kecintaan dan semangat M. Quraish Shihab dalam mempelajari Al-Quran semakin kuat.

⁸⁵ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Cet. Ke III, 14.

Menurut M. Quraish Shihab—selanjutnya disebut Quraisy—di sinilah kecintaannya terhadap Al-Quran pertama kali mulai berkembang⁸⁶. Setelah menyelesaikan sekolah dasar di Makassar, Quraish melanjutkan studinya di *Pondok Pesantren Dar al-Hadis/al-Faqihiyyah* yang terletak di kota Malang, Jawa Timur. Ia dengan sabar menunggu selama dua tahun di kawasan perkotaan trendi itu. Pada usia 14 tahun pada tahun 1958, ia berangkat ke Kairo, Mesir. Cita-citanya untuk bersekolah ke Kairo terwujud berkat bantuan beasiswa yang diberikan pemerintah daerah Sulawesi. Sebelum menempuh pendidikan lebih lanjut di Mesir, Quraisy menemui berbagai kendala. Izinnya untuk melanjutkan studi Tafsir Hadits tidak diberikan karena nilai bahasa Arabnya tidak mencukupi⁸⁷.

Memang, karena prestasi akademisnya yang luar biasa, beberapa departemen lain di Universitas al-Azhar menyatakan kesediaannya untuk menerimanya. Selain itu, ia menyebutkan bahwa ia juga bisa mendapatkan izin masuk ke Universitas Kairo dan *Dar al-'Ulum*. sebagai hasilnya, dia mendedikasikan satu tahun tambahan untuk memperdalam kembali studinya. Selanjutnya, Quraish mengakui keakuratan studi yang dahulu dia pilih. Selain keingintahuan pribadi, keputusan mempelajari Al-Qur'an tampaknya juga sejalan dengan "kebutuhan manusia yang mendalam terhadap Al-Qur'an dan penafsirannya".

Pilihan jurusannya dipengaruhi oleh penanaman awal minat ayahnya terhadap interpretasi. Quraish minim partisipasi dalam kegiatan kemahasiswaan selama berada di Mesir. Namun, ia secara aktif berupaya memperluas jaringannya, khususnya dengan menghubungkan dengan mahasiswa dari berbagai negara. Quraish menyebutkan ada dua

⁸⁶ Isiah Gusmian, *Khazanah Tafsir Indonesia* (Jakarta: Teraju, 2003), 80.

⁸⁷ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat, Cet. Ke III*, 14.

keuntungan berinteraksi dengan anak-anak dari negara lain selama perkuliahan awal ini. Pertama, berpotensi memperluas pengetahuan dan pemahaman seseorang, khususnya terkait adat dan tradisi berbagai negara. Selanjutnya, meningkatkan kemahiran seseorang dalam bahasa Arab.

Belajar di Mesir bagi Quraish lebih mengutamakan tindakan mengingat. Fenomena ini juga ditemui oleh Quraish, dimana beliau sangat memuji kemampuan luar biasa masyarakat Mesir, khususnya para dosen di al-Azhar, dalam menghafal. Pembelajaran dengan cara ini mempunyai kelebihan, meskipun menghadapi pengawasan yang signifikan dari para spesialis pendidikan kontemporer.

Menurutnya, nilai positif justru akan semakin meningkat apabila kemampuan menghafal ditunjang dengan kemampuan analisis. Tantangannya adalah mengintegrasikan kedua elemen ini. Pada tahun 1967, Quraish memperoleh gelar Sarjana (S1; Lc.) dari Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir Hadits Universitas Al-Azhar. Selanjutnya, ia melanjutkan studi akademisnya di kampus yang sama, yang berpuncak pada perolehan gelar *Master of Arts* (MA) pada tahun 1969, dengan spesialisasi bidang Tafsir Al-Qur'an. Quraish berhasil mempertahankan tesisnya yang berjudul "*al-Ijaz at-Tasyri' li al-Qur'an al-Karim*" di hadapan para penguji.

Setelah kembali ke Ujung Pandang, Quraish diberi tanggung jawab menjadi Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kemahasiswaan IAIN Alaudin Ujung Pandang. Selain itu, beliau juga pernah menduduki beberapa jabatan, baik di lingkungan sekolah maupun sebagai Koordinator Perguruan Tinggi Swasta (Wilayah VII Indonesia Timur), serta di luar lembaga pendidikan tinggi. Seperti Pembantu Pimpinan Kepolisian Indonesia Timur dalam bidang pembinaan mental.

Selama di Ujung Pandang ini, ia sempat melakukan pelbagai penelitian, antara lain: penelitian dengan tema “*Penerapan Kerukunan Hidup Beragama di Indonesia Timur*” (1975) dan “*Masalah Wakaf Sulawesi Selatan*” (1978). Pada 1980, M. Quraish Shihab kembali ke Kairo dan melanjutkan pendidikannya di almamaternya yang lama, Universitas Al-Azhar untuk melanjutkan studi Doktoral (S3). Pada 1982, dengan disertasi berjudul: “*Nam al-Durar li al-Biq’a’i, Tahqiq wa Dirasah*”, ia berhasil meraih gelar Doktor dalam ilmu-ilmu al-Qur’an dengan yudisium *Summa Cum Laude* disertai penghargaan tingkat pertama (*Mumtaz ma’a martabat as-Syaraf al-’Ula*) di Asia Tenggara yang meraih gelar doktor dalam ilmu-ilmu Al-Qur'an di Universitas Al-Azhar⁸⁸.

2. Riwayat Pendidikan

Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, bahwa riwayat pendidikan M. Quraish Shihab berlatarbelakang pendidikan agama. Sejak kecil, Quraish memang senang dengan pelajaran agama, selain juga karena pendidikan yang diajarkan oleh orangtuanya yang menekankan pada pembelajaran agama. Di antara riwayat pendidikan Quraish yang dapat dijelaskan adalah sebagai berikut⁸⁹:

- SD hingga kelas 2 SMP di Sulawesi Selatan
- Meneruskan pendidikan formal dan non-formal di Pesantren Darul Hadis al-Faqihyah, Malang, Jatim, 1956-1958
- Kelas dua I’dadiyah al-Azhar Mesir, 1958-1963

⁸⁸ Saiful Amin Ghofur, *Profil Para Mufasir Al-Qur’an* (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2008), 237.

⁸⁹ Bahasa Indonesia, Ensiklopedia Bebas, Muhammad Quraish Shihab, artikel online http://id.wikipedia.org/wiki/Muhammad_Quraish_Shihab diakses 15 Juni 2024 pukul 20.00 WIB

- S1, Fakultas Ushuluddin, Jurusan Tafsir dan Hadits, Universitas al-Azhar, Mesir, 1963-1967
- S2, Fakultas Ushuluddin, Jurusan Tafsir dan Hadits, Universitas al-Azhar, Mesir, 1967-1969
- S3, Studi Tafsir al-Qur'an, Universitas al-Azhar, Mesir, 1980-1982

Tahun 1984 menandai tonggak penting dalam karir Quraish, mendorongnya ke fase baru pengembangan profesional. Akibatnya, ia dipindahkan jabatannya dari IAIN Makassar ke Fakultas Ushuluddin di IAIN Jakarta. Beliau mengajar mata kuliah Tafsir Al-Quran dan Ulum pada jenjang Sarjana, Magister, dan Doktor hingga tahun 1998. Selain mengemban tanggung jawab utama sebagai dosen, beliau juga dipercaya menjabat Rektor IAIN Jakarta selama dua periode (1992-1996 dan 1997-1998).

Selanjutnya beliau menjabat sebagai Menteri Agama untuk masa jabatan sekitar dua bulan pada awal tahun 1998. Setelah itu, beliau ditunjuk sebagai Duta Besar Luar Biasa dan Berkuasa Penuh Republik Indonesia untuk Republik Arab Mesir dan Republik Djibouti, dengan kediaman resminya di Kairo.

Kehadiran kaum Quraish di Ibu Kota Jakarta, tak dipungkiri membawa suasana segar dan disambut antusias masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan beragamnya aktivitas yang dilakukannya di tengah masyarakat. Selain berperan sebagai guru, ia juga disertai beberapa tugas. Diantaranya adalah Ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) Pusat sejak tahun 1984, serta anggota *Lajnah Pentashshih Al-Qur'an* (LPQ) Departemen Agama sejak tahun 1989.

Setibanya di Jakarta, Quraish aktif terlibat dalam beberapa organisasi profesi, seperti menjabat sebagai Asisten Ketua Umum Ikatan Cendekiawan Muslim Indonesia (ICMI), khususnya pada masa

berdirinya. Selain itu, beliau pernah menjabat sebagai pengurus pada Asosiasi Ilmu Syariah dan Konsorsium Ilmu Agama Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Quraish juga terlibat dalam Dewan Redaksi beberapa jurnal, antara lain Jurnal Studia Islamika, Ulumul Qur'an, Mimbar Ulama, dan Jurnal Refleksi Kajian Agama dan Filsafat yang semuanya fokus pada kajian Islam⁹⁰.

Selain kegiatan tersebut di atas, M. Quraish Shihab terkenal dengan keahliannya yang luar biasa sebagai penulis dan pendidik. Dengan landasan akademis yang kuat dan kemampuan mengungkapkan pikiran dan gagasan dalam bahasa yang jelas dan logis, individu ini adalah seorang dosen dan penulis yang dapat diapresiasi oleh semua lapisan masyarakat.

lain Masjid al-Tin, Sunda Kelapa, dan Fathullah. Di antaranya dengan melakukan edukasi bersama pejabat pemerintah, seperti pengajian di Masjid Istiqlal Jakarta Pusat, serta melakukan edukasi di berbagai stasiun televisi dan platform media elektronik, khususnya di bulan Ramadhan. Selama Ramadhan, beberapa saluran televisi, termasuk RCTI dan Metro TV, menampilkan acara khusus yang diisi dan dibawakan olehnya⁹¹.

Meski Quraish bukan satu-satunya ahli Al-Qur'an di Indonesia, namun kepiawaiannya dalam menerjemahkan dan mengkomunikasikan pesan-pesan Al-Qur'an dalam konteks masyarakat kontemporer dan post-modern membedakannya dengan pakar lain di bidang ini. Mengenai penafsiran, beliau sangat menekankan penggunaan pendekatan penafsiran *maudu'i* (tematik).

⁹⁰ Bahasa Indonesia, Ensiklopedia Bebas, Muhammad Quraish Shihab, artikel online http://id.wikipedia.org/wiki/Muhammad_Quraish_Shihab diakses 15 Juni 2024 pukul 20.15 WIB

⁹¹ Bahasa Indonesia, Ensiklopedia Bebas, Muhammad Quraish Shihab, artikel online http://id.wikipedia.org/wiki/Muhammad_Quraish_Shihab diakses 15 Juni 2024 pukul 20.30 WIB

Metode tafsir *maudhu'i* (tematik) melibatkan penafsiran Al-Qur'an dengan mengumpulkan ayat-ayat dari beberapa surah yang membahas masalah yang sama. Kemudian menjelaskan pengertian menyeluruh dari ayat-ayat tersebut. Selanjutnya, merumuskan pengurangan sebagai tanggapan terhadap masalah yang sedang dipertimbangkan. Menurutny, strategi ini memungkinkan pengungkapan pemikiran Al-Qur'an dalam berbagai situasi kehidupan, sekaligus menjadi bukti bahwa ayat-ayat Al-Qur'an sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kebangkitan peradaban sosial.

M. Quraish Shihab menekankan perlunya memahami wahyu Ilahi dalam konteks yang tepat daripada hanya mengandalkan pemahaman literal teks. Pendekatan ini memungkinkan kita untuk secara efektif menerapkan pesan-pesan yang terkandung dalam wahyu dalam kehidupan kita sehari-hari. Quraish mendorong murid-muridnya, khususnya di tingkat pascasarjana, untuk berani menafsirkan Al-Qur'an dengan tetap berpegang sepenuhnya pada standar penafsiran yang telah ditetapkan.

M. Quraish Shihab menegaskan bahwa penafsiran Al-Quran bersifat abadi. Secara berkala, interpretasi-interpretasi baru terus bermunculan sesuai dengan kemajuan penelitian dan tuntutan kemajuan. Meski begitu, ia menekankan pentingnya ketelitian dan kehati-hatian saat membaca Al-Quran untuk mencegah siapa pun menyatakan pendapatnya sebagai pendirian resmi Al-Quran.

Menurut Quraishy, merupakan pelanggaran berat jika seseorang menyatakan sudut pandang pribadinya dengan berkedok Al-Quran. M. Quraish Shihab adalah seorang penerjemah akademis. Keahliannya dalam bidang penafsiran dapat diterapkan pada bidang pendidikan. Berbagai perannya, antara lain Pembantu Rektor, Rektor, Menteri Agama, Ketua

MUI, Staf Ahli Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, serta Anggota Dewan Pertimbangan Pendidikan, semuanya terkait langsung dengan kegiatan pendidikan.

Selain itu, ia terlibat dalam penulisan artikel ilmiah dan menyampaikan ceramah. Sederhananya, dia adalah individu terpelajar yang memanfaatkan pengetahuan khusus yang dimilikinya untuk mencerahkan masyarakat. Selain itu, ia menunjukkan sifat-sifat tersebut melalui sikap dan karakternya yang penuh dengan sikap dan sifat yang luar biasa⁹².

M. Quraish Shihab memiliki sifat-sifat pengajar atau pendidik yang terpuji. Sikap seorang guru harus mencakup kesederhanaan, kerendahan hati, kasih sayang terhadap semua orang, kejujuran, dapat dipercaya, dan ketaatan pada nilai-nilai. Kegiatan yang berkaitan dengan organisasi dan pengelolaan suatu perusahaan atau kelompok. Meski berpenduduk padat, kaum Quraisy masih mampu terlibat dalam diskusi intelektual yang hidup dan penuh makna.

M. Quraish Shihab terkenal karena keahliannya yang luar biasa baik sebagai penulis maupun dosen. Dengan landasan akademis yang kuat dan kemampuan mengungkapkan pikiran dan gagasan dalam bahasa yang jelas dan logis, individu ini adalah seorang dosen dan penulis yang dapat dianut oleh semua lapisan masyarakat.

Artikel-artikelnya dimuat di beberapa media massa harian dan mingguan, antara lain Harian Pelita dan Fatwa-fatwanya di Harian Republika. Demikian pula, kolom Tafsir al-Amanah, di bawah pengawasannya di majalah Ummat (terbit setiap dua minggu), berfungsi sebagai bukti sederhana atas keterlibatan dan efektivitasnya dalam bidang

⁹² Bahasa Indonesia, Ensiklopedia Bebas, Muhammad Quraish Shihab, artikel online http://id.wikipedia.org/wiki/Muhammad_Quraish_Shihab diakses 15 Juni 2024 pukul 20.45 WIB

tersebut. Seluruh konten tersebut telah melalui proses penyuntingan dan telah resmi diterbitkan dalam bentuk buku. Masing-masing kitab diberi judul sebagai berikut: “*Lentera Hati*”, “*Fatwa Muhammad Quraish Shihab*”, dan “*Tafsir al-Amanah*”.

3. Riwayat Karir

Perjalanan dan latar belakang profesional M. Quraish Shihab ditandai dengan beragam pengalaman, termasuk akademisi, pendidikan, politik, dan peran strategis lainnya. Semua yang dia ambil secara eksklusif berhubungan dengan Alquran dan mata pelajaran Islam lainnya. Beberapa riwayat karir yang dapat ditemukan pada M. Quraish Shihab antara lain⁹³:

- Dosen IAIN Alauddin, Makassar, Sulsel tahun 1978
- Wakil Rektor Bidang Akademis dan Kemahasiswaan pada IAIN Alauddin, Makassar, Sulsel tahun 1978
- Koordinator Perguruan Tinggi Swasta Wilayah VII Indonesia Bagian Timur, tahun 1978
- Pembantu Pimpinan Kepolisian Indonesia Timur dalam Bidang Pembinaan Mental tahun 1978
- Dosen, Fakultas Ushuluddin dan Fakultas Pasca-sarjana IAIN (UIN) Syarif Hidayatullah, Jakarta, 1984
- Ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) Pusat, sejak 1984
- Anggota Lajnah Pentashbih al-Qur'an Departemen Agama, sejak 1989
- Anggota Badan Pertimbangan Pendidikan Nasional, sejak 1989
- Rektor IAIN Jakarta selama dua periode, 1992-1996, dan 1997-1998

⁹³ Bahasa Indonesia, Ensiklopedia Bebas, Muhammad Quraish Shihab, artikel online http://id.wikipedia.org/wiki/Muhammad_Quraish_Shihab diakses 15 Juni 2024 pukul 21.00 WIB

- Menteri Agama RI, 1998
- Duta Besar Luar Biasa dan Berkuasa Penuh Republik Indonesia untuk negara Republik Arab – Mesir tahun 1998
- Direktur Pusat Studi Al-Quran, Prof Dr. M. Quraish Shihab MA, 2004
- Dan lain-lain.

Hingga saat ini, M. Quraish Shihab masih terus melanjutkan jenjang karirnya sebagai seorang pendidik dan mufassir al-Qur'an kenamaan yang tidak hanya terbatas pada pemangku jabatan-jabatan formal melainkan juga memegang peranan penting dalam setiap perkembangan dan perjalanan studi al-Qur'an di Indonesia secara langsung maupun tidak langsung dalam kelembagaan.

4. Karya dan Penghargaan M. Quraish Shihab

Sebagai seorang pakar tafsir Indonesia memiliki peran, dan kontribusi yang besar dalam memperkaya khazanah keilmuan Islam, hal ini dibuktikan dengan beberapa karya-karyanya yang dapat penulis himpun, antara lain⁹⁴:

- Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Pelbagai Persoalan Umat (Bandung: Mizan, 1996).
- Membumikan al-Qur'an: Fungsi dan peran wahyu dalam kehidupan masyarakat (Bandung: Mizan, 1998).
- Hidangan Ilahi Ayat-Ayat Tahlil (Jakarta: Lentera hati, 1997).
- Tafsir al-Qur'an al-Karim: Tafsir Atas Surat-Surat Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu (Bandung: Pustaka Hidayah, 1997)

⁹⁴ Ishlah Gusmian, *Khazanah Tafsir Indonesia Dari Hermeneutika Sampai Ideologi* (Yogyakarta: Teraju, 2003), 98–99.

- Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur`an (Jakarta: Lentera Hati, 2000).
- Fatwa-fatwa M. Quraish Shihab Seputar Tafsir al-Qur`an.
- Tafsir al-Manar: Kesitimewaan dan Kelemahannya.
- Lentera Hati; Kisah dan Hikmah Kehidupan.
- Perempuan: Dari Cinta Sampai Seks, dari Nikah Mut`ah Sampai Nikah Sunnah, Dari Bias Lama Sampai Bias Baru.⁹⁵
- Untaian Permata Buat Anakku; Pesan al-Qur'an untuk Mempelai⁹⁶.
- Kaidah Tafsir⁹⁷.
- Menyingkap Tabir Ilahi: Asma al-Husna dalam Perspektif al-Qur`an, (Jakarta: Lentera Hati, 2001)
- Mistik, Seks, dan Ibadah (Jakarta : Republika, 2004).
- Logika Agama ; Kedudukan Wahyu dan batas-batas Akal dalam Islam, (Jakarta: Lentera Hati, 2005).
- Mukjizat al-Qur`an (Bandung: Mizan, 2014).
- 40 Hadits Qudsi Pilihan (Jakarta: Lentera Hati)
- Berbisnis dengan Allah; Tips Jitu Jadi Pebisnis Sukses Dunia Akhirat (Jakarta: Lentera Hati)
- M. Quraish Shihab Menjawab; 1001 Soal Keislaman yang Patut Anda Ketahui (Jakarta: Lentera Hati, 2008)

⁹⁵ M. Quraish Shihab, *Perempuan* (Jakarta: Lentera Hati, 2005).

⁹⁶ Muhammad Quraish Shihab, *Untaian Permata Buat Anakku; Pesan Al-Qur'an Untuk Mempelai* (Bandung: Mizan Pustaka, 1998).

⁹⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir: Syarat, Ketentuan, Dan Aturan Yang Patut Anda Ketahui Dalam Memahami Ayat-Ayat Al-Qur'an*, ed. Abdul Syakur (Tangerang: Lentera Hati, 2013), https://books.google.co.id/books/about/Kaidah_Tafsir.html?id=E0vZDwAAQBAJ&redir_esc=y.

- Doa Harian bersama M. Quraish Shihab (Jakarta: Lentera Hati, Agustus 2009)
- Seri yang Halus dan Tak Terlihat; Jin dalam al-Qur'an (Jakarta: Lentera Hati)
- Seri yang Halus dan Tak Terlihat; Malaikat dalam al-Qur'an (Jakarta: Lentera Hati)
- Seri yang Halus dan Tak Terlihat; Setan dalam al-Qur'an (Jakarta: Lentera Hati)
- M. Quraish Shihab Menjawab; 101 Soal Perempuan yang Patut Anda Ketahui (Jakarta: Lentera Hati, Maret 2010)
- Studi Kritis Tafsir al-Manar (Bandung: Pustaka Hidayah, 1996)
- Wawasan al-Qur'an; Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat (Bandung: Mizan, 1996)
- Tafsir al-Qur'an (Bandung: Pustaka Hidayah, 1997)
- Secercah Cahaya Ilahi; Hidup Bersama Al-Qur'an (Bandung: Mizan, 1999)
- Hidangan Ilahi, Tafsir Ayat-ayat Tahlili (Jakarta: Lentera Hati, 1999)
- Jalan Menuju Keabadian (Jakarta: Lentera Hati, 2000)
- Tafsir Al-Mishbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an (15Volume, Jakarta: Lentera Hati, 2003)
- Menjemput Maut; Bekal Perjalanan Menuju Allah Swt (Jakarta: Lentera Hati, 2003)
- Jilbab Pakaian Wanita Muslimah; dalam Pandangan Ulama dan Cendekiawan Kontemporer (Jakarta: Lentera Hati, 2004)
- Dia di Mana-mana; Tangan Tuhan di balik Setiap Fenomena (Jakarta: Lentera Hati, 2004)

- Dan lain-lain.

B. Karakteristik Kitab Tafsir al-Mishbah

1. Latar Belakang Penulisan Tafsir al-Mishbah

Tafsir Al-Mishbah adalah magnum opus M. Quraish Shihab yang membuatnya terkenal sebagai seorang ulama yang terkemuka karena pendekatannya yang unik terhadap ideologi agama. M. Quraish Shihab menulis buku ini di Kairo pada tanggal 18 Juni 1999. Dari segi kemasan, buku ini disusun secara seri, terdiri dari 15 volume, dan sudah selesai 30 jilid. Buku ini bertujuan untuk menyajikan analisis komprehensif terhadap setiap surah dalam Al-Qur'an, dengan fokus pada tujuan yang dimaksudkan dari setiap surah.

Penulisan tafsir al-Misbah ini didahului dengan tafsir sebelumnya bernama "*Tafsir al-Qur'an al-Karim*" yang diterbitkan oleh Pustaka Hidayah pada tahun 1997. Selanjutnya, kitab ini dianggap tidak menarik oleh banyak kalangan, dengan beberapa kiritkan yang datang. Bahkan kitab ini pernah dianggap memiliki tujuan ambigu. Hal ini disebabkan karena sebagian dari arti dari lafadz-lafadz atau kaidah-kaidah yang telah disajikan dianggap kurang jelas.

Pada akhirnya, M. Quraish Shihab memilih untuk tidak melanjutkan menulis dan mengarang kitab tersebut lebih lanjut. Namun justru nantinya kitab ini akan menjadi inspirasi lahirnya Tafsir al-Misbah. Penerimaan yang berbeda dalam konteks Tafsir al-Mishbah tidak lepas dari kegemaran masyarakat terhadap Al-Quran, baik melalui pembacaan maupun mempertanyakannya⁹⁸.

⁹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2000), 10–11.

Namun, ketika memahami Al-Quran, terbukti bahwa banyak penafsiran dan praktik tidak mencukupi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya komponen bahasa dan pengetahuan. Bukan hal yang aneh bagi seseorang untuk membacakan ayat-ayat tertentu untuk melindungi diri mereka dari entitas supernatural seperti jin dan setan. Sesungguhnya ayat-ayat ini seharusnya menjadi kompas bagi umat manusia.

Tafsir al Misbah menggunakan teknik tafsir *tahlili*. Pendekatan ini mencakup pengembangan analisis dan penjelasan setiap ayat dalam Al-Qur'an secara sistematis, mengikuti urutan teksnya (*tartib mushafi*). Menurut sumbernya, setiap tafsir, termasuk tafsir al-Misbah, mengandung kiasan tertentu. Namun dalam mengambil hal tersebut, di dalam al-Misbah tidak semata-mata berasal dari penafsiran dan penalaran pribadi M. Quraish Shihab.

Fakta ini diakui oleh penulis sendiri dalam kata pengantar buku ini. Quraish menyatakan bahwa penting untuk menginformasikan kepada pembaca bahwa materi tafsir yang ditawarkan tidak hanya berdasarkan interpretasi pribadi (*ijtihad*) penulis. Hal ini dibuktikan oleh Quraishy di mana dalam banyak ayat dirinya sering merujuk pada tulisan-tulisan para ahli al-Qur'an baik masa lalu maupun masa sekarang⁹⁹.

2. Metode dan Sistematika Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah

Tafsir al-Misbah merupakan tafsir komprehensif seluruh 30 Juz Al-Quran, dikarang oleh seorang pakar al-Qur'an bernama M. Quraish Shihab. Mufasssir Indonesia ini dalam karyanya menawarkan perspektif menarik dan unik. Sehingga, tidak heran jika tafsir ini dalam waktu yang singkat banyak diminati masyarakat dan secara signifikan berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman dan kekaguman umat Islam terhadap

⁹⁹ Shihab, 11.

simbolisme mendalam dalam firman Allah SWT. bahkan kitab Tafsir Al-Mishbah versi terbaru dilengkapi dengan sistem navigasi referensi silang dan disajikan dalam bahasa yang mudah digunakan dengan estetika kemasan yang ditingkatkan. Tafsir Al-Mishbah menghimpun lebih dari 10.000 halaman dengan 15 jilid dengan rincian sebagai berikut:

- a. Jilid 1 : Surat Al Fatihah s/d Surat Al Baqarah [624 halaman]
- b. Jilid 2 : Surat Ali Imron s/d Surat An Nisa [659 halaman]
- c. Jilid 3 : Surat Al Maidah [257 halaman]
- d. Jilid 4 : Surat Al-An'am [367 halaman]
- e. Jilid 5 : Surat Al-A'raf s/d Surat At Taubah [765 halaman]
- f. Jilid 6 : Surat Yunus s/d Surat Ar Ra'du [613 halaman]
- g. Jilid 7 : Surat Ibrahim s/d Surat Al-Isra' [585 halaman]
- h. Jilid 8 : Surat Al-Kahfi s/d Surat Al-Anbiya [524 halaman]
- i. Jilid 9 : Surat Al-Hajj s/d Surat Al-Furqon [554 halaman]
- j. Jilid 10 : Surat Asy-Syu'ara s/d Surat Al-Ankabut [547 halaman]
- k. Jilid 11 : Surat Ar-Rum s/d Surat Yasin [582 halaman]
- l. Jilid 12 : Surat Ash-Shaffat s/d Surat Az-Zukhruf [601 halaman]
- m. Jilid 13 : Surat Ad-Dukhon s/d Surat Al-Waqi'ah [586 halaman]
- n. Jilid 14 : Surat Al-Hadid s/d Surat Al-Mursalat [695 halaman]
- o. Jilid 15 : Juz 'Ammah [646 halaman]
- p. Jilid 15 : Juz 'Ammah [646 halaman]

3. Corak Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah

Buku ini menyajikan tafsir Al-Qur'an menggunakan metode tafsir *tahlili*. Teknik penafsiran ini mengandung arti pendekatan ayat per ayat yang berurutan sesuai dengan urutan Al-Qur'an (*tartib mushafi*). Yang membedakan tafsir ini dengan karya-karya M. Quraish Shihab lainnya,

seperti Lentera Hati, Membumikan Al-Qur'an, Wawasan Al-Qur'an, Keajaiban Al-Qur'an, Mempelai Wanita Al-Qur'an, dan lain-lain adalah bahwa sebagian besar dari mereka menggunakan pendekatan tematik (*maudhu'i*) dalam menafsirkan Al-Qur'an. Artinya, mereka menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan topik tertentu, bukan urutannya dalam mushaf¹⁰⁰.

M. Quraish Shihab mengawalinya dengan menjelaskan penafsiran firman Allah SWT yang dapat dipahami kemampuan manusia. Artinya model penafsiran yang ditawarkan Quraish memperhitungkan kehadiran individu dalam lingkungan budaya, keadaan sosial, dan pertumbuhan intelektual dalam memahami pesan-pesan yang disampaikan dalam Al-Qur'an. Bagi Quraish, hal ini disebabkan karena kedalaman firman Tuhan dapat mencakup berbagai macam kemampuan, tingkatan, kecenderungan, dan keadaan. Seorang mufassir wajib menjelaskan prinsip-prinsip tersebut sesuai dengan kemajuan peradabannya. Agar Al-Quran efektif menjadi sumber petunjuk (*al-hudan*), alat pembeda yang baik dan yang salah (*al-furqan*), serta solusi setiap tantangan hidup yang dihadapi (*al-washilah wa al-thariq*).

Mufassir juga berkewajiban menghilangkan kesalahpahaman mengenai Al-Qur'an atau makna ayat-ayatnya. M. Quraish Shihab, dengan nada serupa, bahkan memasukkan para orientalis yang sebelumnya banyak melontarkan kritik tajam yang mempertanyakan struktur susunan ayat dan surah dalam Al-Qur'an. Mereka berusaha untuk memberikan perasaan canggung kepada penulisan wahyu untuk menciptakan skeptisisme terhadap umat Islam. Menurut penilaian para orientalis, mereka percaya bahwa bagian-bagian tertentu dari Al-Quran ditulis pada tahap awal karir Nabi Muhammad. Para penafsir diharuskan

¹⁰⁰ Shihab, 11.

untuk memberikan tanggapan dan argumen tandingan ilmiah mengenai beragam isu ini¹⁰¹.

Selain itu, Tafsir Al-Mishbah menawarkan beberapa penjelasan dari berbagai mufasir ternama, menjadikannya sumber referensi yang terpercaya, instruktif, dan persuasif. Howard M. Federspiel, pakar tafsir nusantara, sangat menganjurkan agar tafsir karya M. Quraish Shihab dimasukkan sebagai bacaan esensial dan wajib bagi seluruh umat Islam di Indonesia masa kini.

Selanjutnya, selain menguraikan makna dan tafsir ayat per-ayat sesuai dengan pemahaman, beliau mengambil intisari dari banyak tokoh ulama tafsir kenamaan yang kredibel. Di antara beberapa tokoh-tokohnya, seperti: Fakhruddin ar-Razi (606 H/1210 M), Abu Ishaq asy-Syathibi (w.790 H/1388 M), Ibrahim Ibn Umar al-Biqā'i (809-885 H/1406-1480 M), Badruddin Muhammad ibn Abdullah Az-Zarkasyi (w.794 H), dan lain-lain¹⁰².

Oleh karena itu, jelas bahwa M. Quraish Shihab menggunakan metodologi *Bil Ra'yi* dan *Bil Ma'tsur* dalam penafsirannya terhadap Al Mishbah. Hal ini dapat diamati misalnya dari berbagai pertimbangan pengambilan sumber¹⁰³. Secara umum metodologi ini dianggap mampu untuk secara efektif menyampaikan pemaknaan dalam ayat Al-Qur'an. Kedua aspek tersebut diperhatikan secara serasi dalam penerapannya, berdasarkan makna yang disampaikan dalam karya tafsirnya. Dalam tafsirnya M. Quraish Shihab banyak memasukkan sudut pandang para ahli

¹⁰¹ Shihab, 12.

¹⁰² Shihab, iii.

¹⁰³ Abdi Risalah Husni Alfikar and Ahmad Kamil Taufiq, "Metode Khusus Muhammad Quraish Shihab Dalam Tafsirnya," *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 2, no. 3 (2022): 373.

tafsir untuk memperkuat argumentasi yang dikemukakannya dalam tafsir Al Mishbah.

Sedangkan berdasarkan pendekatannya, maka Tafsir Al Misbah dapat dianggap menggunakan pendekatan tahlili ketika menelaah ayat al-Qur'an karena prosedurnya berdasarkan sistematika susunan. Namun jika diperhatikan penjelasannya, maka penafsiran al-Mishbah mencakup pemanfaatan model *muqarin*. Sedangkan dilihat berdasarkan coraknya, maka tafsir karya M. Quraish Shihab ini lebih dominan menggunakan corak (*lawn*) berupa budaya-kemasyarakatan (*al-adabi al-ijtima'i*) dan aspek bahasa (*lughawi*)¹⁰⁴.

4. Keunggulan dan Keunikan Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah

M. Quraish Shihab bukanlah satu-satunya pakar Al-Quran di Indonesia. Meski demikian, kemahirannya dalam menafsirkan dan mengkomunikasikan ajaran Al-Qur'an dalam suasana modernlah yang pada akhirnya mengangkat reputasinya di atas para ulama Al-Qur'an lainnya. Dalam hal ini, Quraish sangat memprioritaskan penggunaan pendekatan penafsiran *maudu'i* (tematik), yang melibatkan pengumpulan ayat-ayat dari berbagai surat Al-Qur'an dengan membahas topik yang sama secara mendalam. Kemudian menjelaskan pengertian menyeluruh dari ayat-ayat tersebut. Untuk memperoleh kesimpulan logis sebagai respon terhadap situasi yang sedang dipertimbangkan.

Menurutnya, metode tematik ini memungkinkan pengungkapan pesan Al-Quran tentang beragam persoalan kontemporer. Sekaligus dapat menjadi bukti bahwa ayat-ayat Al-Qur'an sejalan dengan kemajuan ilmu

¹⁰⁴ Muhammad Zainal Abidin, "Tafsir Al-Misbah Dan Al-Maraghi Tentang Nilai-Nilai Pendidikan Yang Tekandung Dalam Surat Al-Kahfi Ayat 66-70 (Tafsir Al-Muqarin Tafsir Tafsir Al-Misbah & Al-Maraghi)," *Jurnal Saliha* 4, no. 1 (2021): 26.

pengetahuan dan teknologi serta kemajuan peradaban manusia. Dalam Tafsir al Mishbah, M. Quraish Shihab menggunakan pendekatan *Lughowy al Adaby* dalam menyampaikan ajaran Alquran. Metode ini melibatkan pemahaman teks melalui lensa linguistik dan moral.

Selain beberapa hal yang disebutkan di atas, di antaranya keistimewaan kitab tafsir ini adalah penulisnya tidak pernah luput membahas tentang *al-munasabat* yang tercermin dalam enam hal; a). Keserasian kata demi kata dalam satu surah; b). Keserasian kandungan ayat dengan penutup ayat (*fawashil*); c). Keserasian hubungan ayat dengan ayat berikutnya; d). Keserasian uraian awal/mukadimah satu surah dengan penutupnya; e). Keserasian penutup surah dengan uraian awal surah dengan sesudahnya; f). Keserasian tema surah dengan nama surah.

Konsep *munasabah* bukanlah gagasan baru dalam bidang penafsiran Al-Qur'an. Memang, hal ini telah menjadi praktik standar dan bahkan menjadi bentuk kesempurnaan dalam sebuah buku tafsir. Meski demikian, penulis al Mishbah menyajikan argumentasinya dalam gaya sastra yang dapat diakses oleh beragam pembaca, termasuk ulama dan masyarakat umum. Penjelasan tentang makna sebuah ayat yang dikemas dalam narasi yang lugas semakin memikat minat pembaca sehingga mendorong mereka untuk mendalami analisisnya. Inilah faktor pembeda yang membedakan penafsiran ini dengan berbagai karya tafsir lain yang sudah ditulis para ulama sebelumnya.

Analisis M. Quraish Shihab tentang al Mishbah menggabungkan banyak sudut pandang dan wawasan dari para ulama terkemuka. Penafsiran yang disajikan di sini sangat kontroversial dan menjadi sumber berharga bagi para pecinta Al-Quran. Lebih lanjut argumen tersebut diperkuat dengan hadis-hadis yang berasal dari Nabi Muhammad SAW,

para sahabat, dan pandangan para ulama. Analisis M. Quraish Shihab semakin menambah intrik ketika ia menyajikan banyak kritik dan bantahan dari para orientalis. Penalaran dalam penafsiran ini nampaknya lebih berimbang dalam perspektifnya terhadap masalah.

Pemilihan judul kitab tafsir al-Mishbah ini mempunyai makna tersendiri. Kata pengantar memberikan penjelasan atas nama tafsir ini, *al-Mishbah*, yang berarti lampu, lentera, atau benda lain yang memiliki tujuan serupa. Tujuan utama lentera ini adalah untuk menerangi area yang suram dan memberikan penerangan bagi siapa pun yang membutuhkan. Pemilihan nama ini oleh M. Quraish Shihab menunjukkan niatnya untuk memberikan pencerahan dan arahan dalam mencari bimbingan dan pengetahuan dalam hidup, khususnya bagi individu yang kesulitan memahami makna langsung Al-Qur'an¹⁰⁵.

Sumber tafsir yang dikutip dalam Tafsir al-Mishbah tidak hanya berasal dari ijtihad M. Quraish Shihab. Penulis sendiri telah secara eksplisit mengakui fakta ini dalam berbagai kesempatan, terutama dalam pendahuluan (Muqaddimah) tafsir ini. Karya para sarjana masa lalu dan masa kini, beserta perspektif mereka, dikutip secara luas. Khususnya dalam pandangan Pakar Tafsir Ibrahim Ibnu Umar al-Biq'a'i (w.885 H/1480 M), Mantan Syaikh Agung al-Azhar Sayyid Muhammad Thanthawi, Syekh Mutawalli al-Sya'rawi, Sayyid Quthub, Muhammad Thahir Ibnu Asyur, Sayyid Muhammad Husein Thabathaba'i, dan para ahli terkait lainnya dalam bidang penafsiran dari sudut pandang M. Quraish Shihab sangatlah penting¹⁰⁶.

Dengan menggunakan buku Tafsir al-Mishbah karangan M. Quraish Shihab, penelitian ini ingin menjawab pertanyaan penelitian dengan

¹⁰⁵ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 1, 5.

¹⁰⁶ Shihab, ix.

menjelaskan makna hikmah dan kesabaran sebagaimana tergambar dalam Al-Qur'an. Selain itu, akan diteliti juga memahami dan relevansinya dengan teori kesehatan mental saat ini, yang merupakan isu penting yang menjadi perhatian dunia di era modern.

C. Perkembangan dan Pengaruh Pemikiran M. Quraish Shihab (M. Quraish Shihab sebagai Pegiat Tafsir dan Pegiat Sosial dan Tasawuf)

M. Quraish Shihab adalah seorang ulama terkemuka yang terkenal dengan kepiawaiannya dalam bidang tafsir di negeri ini. Kontribusinya yang sangat penting dalam bidang tafsir diterbitkan dan menjadi referensi definitif bagi para akademisi Al-Qur'an. Pendapat M. Quraish Shihab terlihat jelas dalam karya-karyanya yang beragam. Misalnya saja dalam bidang akademisnya dalam menjelaskan hukum Islam, pendidikan, masalah kemasyarakatan, dan ajaran tasawuf.

Hal ini dapat terlihat di dalam banyak analisisnya menyangkut ayat al-Qur'an, M. Quraish Shihab tidak hanya menilai isi Alquran sesuai dengan peristiwa sosial kontemporer dalam ruang hampa. Quraish memasuki penafsiran ke dalam bidang pendidikan dan tasawuf untuk menjawab tantangan masa kini, khususnya yang ada di Indonesia. Selain itu, Quraish terkenal karena mengartikulasikan berbagai wawasan interpretatif mengenai hukum Islam. Tulisan penulis yang dianggap sebagai salah satu komponen penelitian yang penting di bidang hukum Islam berjudul "M. Quraish Shihab Menjawab 1001 Pertanyaan Islam yang Harus Anda Ketahui". Buku ini merupakan kompilasi pertanyaan dan tanggapan yang dipertukarkan antara penanya (baik Muslim maupun non-Muslim) dan M. Quraish Shihab. Selain merupakan hasil fatwa beliau dalam bidang ibadah, Al-Quran dan Hadits, *mu'amalah*, *tasawuf*, dan wawasan agama secara umum.

Selain buku yang tersebut di atas, M. Quraish Shihab juga melakukan kajian hukum Islam lainnya dengan judul “Panduan Puasa Bersama Quraish Shihab”. Buku terbitan Republika ini terdiri dari 176 halaman dan menggunakan pendekatan tanya jawab. Tulisannya berupaya menembus ranah kognitif orang-orang yang secara pengetahuan terbelah awam. Selain itu, tulisan-tulisan Quraish tentang ilmu Al-Qur'an juga banyak berfokus pada kajian intelektual Islam kontemporer. Sedangkan karya-karyanya di bidang lain mengungkapkan upaya nyata memahami agama dengan mengungkapkan pemikirannya pada topik sosial, pendidikan, dan tasawuf¹⁰⁷.

Melalui tafsirannya terhadap ayat-ayat al-Qur'an tersebut, Quraish kemudian juga memasuki ranah hukum Islam dengan pendekatannya sendiri. Khususnya melalui fatwa-fatwanya yang beliau tulis dan kumpulkan berdasarkan pertanyaan umat Islam kepadanya saat itu. Adapun dari segi fatwa yang beliau telah keluarkan, pola jawaban M. Quraish Shihab lebih cenderung pariatif, dengan lebih banyak menghadirkan kembali apa yang telah tertuang di dalam kitab-kitab klasik maupun kontemporer yang menurut M. Quraish Shihab dianggap wajar untuk dikemukakan atau dipilih sebagai rujukan beragama.

¹⁰⁷ Muhammad Quraish Shihab, *Panduan Puasa Bersama Quraish Shihab* (Jakarta: Republika, 2000).

BAB IV

TAFSIR AYAT-AYAT HIKMAH DALAM TAFSIR AL-MISHBAH DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL

A. Konsep Hikmah dan Sabar dalam Tafsir al-Mishbah

Al-Qur'an merupakan wahyu suci yang dianugerahkan Allah kepada Nabi Muhammad SAW, yang berfungsi sebagai pedoman menyeluruh bagi keberadaan manusia. Setiap ayat dalam Al-Qur'an kadang-kadang dapat dipahami, namun pada saat lain memerlukan penjelasan atau penjelasan¹⁰⁸. Kebutuhan ini semakin mendesak seiring dengan perkembangan zaman - dan sebagai umat Islam, sangatlah tepat dan diantisipasi untuk secara konsisten mematuhi ide-ide yang terkandung dalam Al-Quran.

Meski demikian, keadaan ini tidak mengurangi keistimewaan Al-Qur'an. Memang inilah ciri khas yang membedakan Al-Quran dengan kitab suci lainnya. Al-Quran akan senantiasa menjadi bahan kajian yang menarik bagi para ulama, baik Muslim maupun non-Muslim. Oleh karena itu, Al-Qur'an tetap mempertahankan relevansinya sepanjang waktu sejak diturunkannya baik dalam kerangka waktu maupun tempat (*shalih likulli zama wa makan*). Untuk memahami secara utuh makna Al-Qur'an dalam periode waktu dan lokasi yang berbeda, perlu dilakukan penafsiran dengan menggunakan metodologi modern. Untuk memastikan bahwa kata-kata dalam Al-Quran tidak kekurangan makna budaya dan kontekstual.

Pada masa modern, pembangunan ditandai dengan beragamnya kemajuan teknologi, komunikasi, dan informasi. Inovasi-inovasi ini dapat secara signifikan mempengaruhi laju pembangunan dan perubahan waktu. Kemajuan dan perubahan ini terjadi di berbagai bidang kehidupan manusia.

¹⁰⁸ Intan Zakiyyah, "Interpretation of the Qur'an with Al-Sunnah (Historical-Sociological Study of the Quran)," *Jurnal Al-Burhan* 21, no. 1 (2021): 3.

Berbagai bidang, termasuk kebudayaan, masyarakat, ekonomi, kesehatan, teknologi, informasi, dan pendidikan, semuanya mengalami kemajuan yang signifikan dari waktu ke waktu. Mengadopsi pola pikir dan perilaku yang selaras dengan kebutuhan dan harapan saat ini. Terlepas dari interpretasinya, kata ini memiliki konsekuensi signifikan terhadap kemajuan yang dicapai melalui kreativitas, penemuan, dan kemajuan. Kemajuan yang dihasilkan dari kemajuan ini menawarkan kemudahan dalam mengerjakan tugas. Namun, penting untuk mewaspadaai akibat buruk yang mungkin timbul.

Dalam bukunya "*Islam and the Nest of Modern Man*," Sayyed Hosein Nasr mengidentifikasi empat tantangan yang menimpa individu masa kini¹⁰⁹: *Pertama*, misosophia mengacu pada perasaan benci yang kuat, yang bertentangan langsung dengan filsafat. Manusia masa kini memiliki kemampuan untuk memperoleh informasi faktual, namun kurang memiliki kapasitas untuk membedakan dan berwawasan luas. Manusia modern secara bertahap meninggalkan metafisika dan lebih mengandalkan penalaran. *Kedua*, devaluasi ilmu pengetahuan, khususnya sifat positivistik ilmu pengetahuan masa kini, mengakibatkan masyarakat tidak mampu menjalin hubungan antara ilmu pengetahuan dan alam spiritual transenden. Pengetahuan menjadi liar dan tidak terkendali, hanya berfungsi sebagai sarana untuk mendominasi dunia.

Ketiga, semakin berkurangnya pentingnya kecerdasan terlihat jelas dalam narasi masyarakat kontemporer yang menyatakan bahwa manusia memiliki kualitas rasionalitas unik yang membedakan mereka dari hewan lainnya. Nasser berpendapat bahwa perspektif ini telah menghilangkan esensi identitas manusia, dan lebih jauh lagi, perspektif ini melemahkan pentingnya penilaian moral, kreativitas, dan naluri. Manusia mempunyai pengetahuan yang terbatas pada rasio dan bukti empiris. *Keempat*, kemunduran metafisika sebagai

¹⁰⁹ Jaipuri Harahap, "Sayyed Hossein Nasr Tentang Filsafat Perennial Dan Human Spiritualitas," *Jurnal Aqlania* 8, no. 2 (2018): 176–77.

subdivisi filsafat terlihat jelas, yakni pada zaman modern dimana metafisika menjadi bidang awal filsafat mengalami degradasi.

Menurut pandangan Erich Fromm terhadap karya Sigmund Freud, terlihat bahwa seiring dengan semakin modernnya kehidupan, kemungkinan individu mengalami stres atau ketidakbahagiaan semakin meningkat. Dalam masyarakat kontemporer, isu-isu ini sering dibicarakan terkait dengan kesejahteraan mental.

Al-Qur'an dalam perannya sebagai pedoman (*hudan*), diharapkan dapat menjadi sarana penghubung dan menawarkan resolusi pada seluruh aspek kehidupan, termasuk yang berkaitan dengan kesejahteraan mental. Namun demikian, untuk menghasilkan penafsiran yang tepat, sangat penting bagi individu, khususnya ahli tafsir, untuk memiliki kemampuan menyelidiki dan mengungkap makna-makna tersembunyi di dalam ayat-ayat Al-Qur'an melalui penggunaan teknik-teknik penafsiran yang telah digunakan sejak era Al-Qur'an. Nabi Muhammad. Kajian ini akan mengkaji pandangan M. Quraish Shihab tentang konsep kesabaran dan hikmah dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang tertuang dalam Tafsir al-Mishbah.

1. Pemaknaan Ayat-ayat Hikmah dalam Tafsir al-Mishbah

Islam mengalami pertumbuhan yang substansial, terutama dengan perluasan pengaruh politiknya ke wilayah non-Arab. Sebagian besar kosakata yang digunakan dalam Al-Quran awalnya mudah dimengerti pada masa-masa awal, namun lambat laun menjadi kurang jelas dan lebih sulit untuk dipahami seiring berjalannya waktu. Ketidakjelasan ini menyiratkan bahwa tujuan dan substansi Al-Quran tidak dipahami secara memadai atau berpotensi disalahartikan. Dalam keadaan demikian, maka perlu bagi para ulama untuk memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai struktur bahasa atau frasa yang tidak dijelaskan oleh Nabi Muhammad SAW atau para sahabatnya. Pada periode tersebut,

pemahaman Al-Qur'an mengalami kemajuan seiring dengan perkembangan keadaan dan tantangan yang dihadapi para mufasir.

Sebaliknya, kebutuhan akan penafsiran dan pemahaman Al-Qur'an muncul karena adanya kebutuhan mendesak yang terkait dengan tantangan hidup yang semakin rumit. Apalagi dalam menghadapi masa kini, permasalahan dan hambatan hidup semakin banyak. Pemeriksaan terhadap Al-Quran diperlukan untuk mendapatkan wawasan tentang kebutuhan umat manusia.

Penulis memandang penting untuk menggagas wacana terkait pengertian *hikmah* sebagaimana tertuang dalam Al-Quran. Dalam bidang kajian Islam, topik *hikmah* seringkali terabaikan. Namun, dalam Islam, *hikmah* dianggap sebagai faktor penting dalam mengatasi tantangan yang dihadapi umat manusia di zaman sekarang.

Istilah "*hikmah*" dalam Al-Qur'an mencakup beberapa penafsiran yang dianggap berasal dari berbagai ahli tafsir. Al-Alusi memberikan gambaran tentang *hikmah* sebagai tindakan mengatur sesuatu secara tepat. Selain itu, ia menegaskan bahwa hikmah mencakup pemahaman ajaran agama dari Alquran dan hadis. Ia juga menegaskan bahwa *hikmah* dapat dikategorikan menjadi dua bentuk berbeda: teoretis dan praktis.

Menurut Ibnu Asyur, *hikmah* adalah proses meningkatkan ilmu pengetahuan seseorang dan menggunakannya secara efektif. Dua Istilah "*hikmah*" dirujuk dalam Al-Qur'an dalam berbagai variasi di 210 ayat yang berbeda. Tiga Selain sering muncul dalam Al-Qur'an, istilah "*hikmah*" juga umum digunakan dalam percakapan kita sehari-hari. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan kajian menyeluruh terhadap penafsiran dan penerapan praktis hikmah sebagaimana tergambar dalam Al-Qur'an.

Fokus penulis mengkaji konsep *hikmah* dalam Al-Qur'an, yaitu melalui tafsir yang dikarang oleh M. Quraish Shihab dalam tafsir al-Mishbah. M. Quraish Shihab menonjol sebagai kritikus yang khas karena fokusnya yang menonjol pada bidang sosial, tasawuf, dan studi bahasa, yang membuahkan hasil yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan kitab-kitab, esai, dan kitab tafsir itu sendiri yang khas dan sarat akan ungkapan hikmah yang mendalam. Selain itu, M. Quraish Shihab adalah seorang komentator Indonesia saat ini, sehingga penyelidikan dan analisisnya dapat diterapkan secara khusus pada masyarakat Indonesia kontemporer.

Dalam rangka untuk dapat memberi pemahaman yang jelas terkait dengan konsep *hikmah* dalam al-Qur'an, maka M. Quraish Shihab menerangkan *hikmah* dalam diskursus studi al-Qur'an dapat dikategorikan menjadi beberapa kelompok, antara lain;

- a. *Hikmah* sebagai bentuk dari sunnah untuk mensucikan jiwa, sebagaimana tersebut di dalam Q.S. Al Baqarah [2] ayat 129 yang berbunyi:

رَبَّنَا وَابْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

Ya Tuhan kami, utuslah di antara mereka seorang rasul dari kalangan mereka, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat-Mu, mengajarkan kitab suci dan hikmah (sunah) kepada mereka, dan menyucikan mereka. Sesungguhnya Engkau Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. (Q.S. Al Baqarah/2: 129).

Pada ayat ini, M. Quraish Shihab mengawali penafsirannya dengan menggunakan model *munasabah* bahwa pada dasarnya ayat ini masih berkaitan dengan ayat sebelumnya yang membahas tentang doa Nabi Ibrahim As. Setelah sebelumnya Nabi Ibrahim As memohon doa untuk dirinya dan anaknya, maka dalam ayat ini Nabi Ibrahim As meminta doa untuk anak cucu mereka. Doa tersebut berupa harapan akan

datangnya Rasul (utusan), baik dari keturunan Nabi Ibrahim As ataupun bukan, yang mengajarkan kebaikan-kebaikan yang terbentang di alam semesta. Ajaran-ajaran yang dimaksud di dalam doa Nabi Ibrahim As adalah ayat-ayat suci al-Qur'an al-Hikmah.

Dalam memaknai term *al-hikmah*, M. Quraish Shihab menyebut bahwa kalimat memiliki makna yang luas. Di antara makna yang dikandung oleh term *hikmah* pada ayat tersebut berarti sunnah/al-Hadits. Namun, di sisi lain *hikmah* juga bisa diartikan sebagai sebuah kebijakan dan kemahiran dalam melaksanakan segala hal yang membawa kebaikan sembari menolak segala bentuk kerusakan. Setelah menyebutkan definisi yang mungkin dikandung di dalam konsep *hikmah*, selanjutnya M. Quraish Shihab juga bahwa al-Qur'an dan hikmah yang diajarkan berfokus untuk mensucikan jiwa orang-orang yang menjadi objek dakwahnya.

Oleh sebab itu, redaksi doa yang diwujudkan oleh Nabi Ibrahim As terkait dengan konsep *hikmah* bertingkat. Pertama, Nabi Ibrahim As memohon agar Allah Swt mengutus seorang Rasul sebagai pemberi peringatan dan pelajaran. Pelajaran tersebut berupa implementasi pesan-pesan Tuhan (*Kalamullah*) di dalam kitab suci Al-Qur'an. Selanjutnya, diajarkan pula *hikmah* yang merupakan implementasi dari kandungan ayat-ayat al-Qur'an secara spesifik sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw dalam bentuk sunnah. Namun, term *hikmah* juga bisa bermakna sebuah pengetahuan yang bisa mengantarkan pelakunya untuk senantiasa berbuat baik dan mencegah segala bentuk kerusakan¹¹⁰.

¹¹⁰ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan. Keserasian Al-Qur'an. Volume 1* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 390–93.

- b. *Hikmah* sebagai wujud pengetahuan dan aktivitas berfikir ilmiah, sebagaimana tersebut di dalam Q.S. an-Nisa [4] ayat 113 yang berbunyi:

وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ وَرَحْمَتُهُ هَمَّتْ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ أَنْ يُضِلُّوكَ وَمَا يُضِلُّونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَضُرُّونَكَ مِنْ شَيْءٍ ۚ
وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا

Kalau bukan karena karunia Allah dan rahmat-Nya kepadamu (Nabi Muhammad), tentu segolongan dari mereka berkeinginan keras untuk menyesatkanmu. Akan tetapi, mereka tidak menyesatkan, kecuali dirinya sendiri dan tidak membahayakanmu sedikit pun. Allah telah menurunkan Kitab (Al-Qur'an) dan hikmah (sunah) kepadamu serta telah mengajarkan kepadamu apa yang tadinya belum kamu ketahui. Karunia Allah yang dilimpahkan kepadamu itu sangat besar. (Q.S. an-Nisa/4: 113).

M. Quraish Shihab seperti biasanya mengawali tafsirnya dengan mengaitkan ayat yang dimaksud dengan beberapa ayat sebelum maupun setelahnya. Dalam konteks ayat ini, M. Quraish Shihab menyinggung ayat sebelumnya yang membicarakan terkait dengan dosa. Di dalam ayat 111, Allah Swt telah menjelaskan tentang akibat buruk perbuatan dosa yang telah dilakukan. Dampak buruk ini bisa saja berakibat secara individu, maupun kepada orang lain.

Bentuk dari dosa yang berakibat buruk tersebut bisa beragam. Baik yang dilakukan terhadap orang lain sehingga merugikan banyak pihak, maupun dosa dan pelanggaran yang menyebabkan kerugian terhadap dirinya sendiri. Maka jika seseorang sudah terlanjur melakukan hal yang demikian, al-Qur'an memberikan tuntunan agar orang tersebut segera untuk bertaubat. Taubat bisa dilakukan dengan

memohon ampunan kepada Allah Swt, sembari memperbaiki segala kerusakan yang mungkin ditanggung akibat perbuatannya.

Sedangkan pada ayat 112, Allah Swt telah memberikan keringanan dan penegasan bahwa dari berbagai kerusakan yang dihasilkan manusia. Bisa jadi seseorang tersebut tidak mendapatkan akibat buruk apapun. Di antaranya disebabkan karena perbuatan buruk yang terjadi dilakukan tanpa adanya faktor kesengajaan. Sehingga Allah Swt dalam hal ini tidak meminta pertanggungjawaban. Namun, seandainya ketidaksengajaan tersebut dihasilkan karena adanya kecerobohan sehingga menghasilkan kerugian pada suatu pihak maupun keburukan pada diri sendiri, kelompok ini tidak mendapatkan pengecualian.

Sehingga pada ayat berikutnya, yakni pada Q.S. an-Nisa [4] ayat 113, kaum musyrik berharap agar Nabi Muhammad Saw melakukan kesalahan dan perbuatan yang berpotensi untuk merugikan satu pihak. Harapannya, agar orang-orang tidak tertarik untuk memeluk Islam karena adanya ketidakadilan. Maka menanggapi kondisi yang demikian, Allah Swt hendak menegaskan pada ayat ini bahwa apa yang diinformasikan dan disampaikan oleh Nabi Muhammad Saw semuanya benar. Hal ini disebabkan karena Allah Swt yang menjaga Nabi Saw dari kesalahan. Maka harapan dan keinginan kaum musyrikin agar Nabi Saw berbuat kesalahan dan kerusakan menjadi nihil.

Penjagaan dari Allah Swt dalam konteks ini bisa bermakna hakiki maupun majazi. Penjagaan yang bersifat hakiki, bahwasanya Nabi Muhammad Saw bersifat ma'shum (terjaga/'ishmah) dari berbagai bentuk kesalahan dan kekeliruan. Sedangkan penjagaan dalam bentuk majazi, Allah Swt memberikan tuntunan di dalam al-Qur'an dan mengajarkan Nabi Saw berbagai macam pengetahuan, pengalaman,

dan pemahaman yang benar. Inilah yang disebut sebagai *hikmah* dalam konteks ayat ini.

Allah Swt memberikan modal kepada manusia berupa al-Qur'an dan kemampuan pengetahuan yang terus berkembang. Di mana perkembangan ini seharusnya bisa dimanfaatkan menjadi sebuah kebaikan dan kemaslahatan umat banyak pihak. Maka jika umat Islam berharap mendapatkan pengetahuan (*hikmah*) dirinya harus menggunakan akalinya untuk mengeksplorasi segala bentuk ayat-ayat Kauniyah dan Qauliyah-Nya¹¹¹.

c. *Hikmah* sebagai manifestasi penguat sosial, sebagaimana tersebut di dalam Q.S. Ali Imran [3] ayat 79 yang berbunyi:

مَا كَانَ لِبَشَرٍ أَنْ يُؤْتِيَهُ اللَّهُ الْكِتَابَ وَالْحُكْمَ وَالنَّبُوءَةَ ثُمَّ يَقُولَ لِلنَّاسِ كُونُوا عِبَادًا لِي مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّانِيِّينَ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ

Tidak sepatutnya seseorang diberi Alkitab, hukum, dan kenabian oleh Allah, kemudian dia berkata kepada manusia, “Jadilah kamu para penyembahku, bukan (penyembah) Allah,” tetapi (hendaknya dia berkata), “Jadilah kamu para pengabdikan Allah karena kamu selalu mengajarkan kitab dan mempelajarinya!. (Q.S. Ali Imran/3: 79).

M. Quraish Shihab dalam menafsirkan term *hikmah* dalam ayat di atas, merujuk pada pemaknaan redaksi lafadz *al-Kitab*. Sebab, pada dasarnya di ayat tersebut tidak menyebutkan lafadz *hikmah* secara eksplisit. Namun M. Quraish Shihab menegaskan bahwa ayat di atas amat erat kaitannya dengan pemaknaan term *hikmah* yang dimaksud

¹¹¹ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan. Keserasian Al-Qur'an. Volume 2* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 710–12.

di dalam Islam. Pada ayat di atas hanya disebut redaksi (وَالْحُكْمُ) yang sering diartikan dalam konteks hukum, bukan hikmah. Meskipun keduanya berakar pada lafadz yang sama, yakni terangkai dari huruf (ح-ك-م).

Dalam asbabun nuzul-nya, ayat di atas bercerita tentang sekelompok pemuka agama Yahudi dan Nasrani yang menemui Nabi Muhammad Saw. Dalam pertemuan tersebut, para pemuka agama Yahudi dan Nasrani menanyakan maksud dan tujuan Nabi Saw dalam menyebarkan dakwah Islam agar mereka semua menyembah kepada Nabi Muhammad Saw? Maka secara tegas Nabi Saw menyangkal perasangka dari para pemuka agama Yahudi dan Nasrani. Nabi Saw kemudian bersabda; “Aku berlindung kepada Allah Swt dari segala penyembahan kepada selain-Nya. Allah Swt sama sekali tidak menyuruhku untuk hal tersebut, dan aku juga tidak diutus untuk itu”. Maka kemudian ayat ini turun sebagai bentuk respon dan jawaban atas kekeliruan perasangka para pemuka agama Yahudi dan Nasrani di atas.

Hal ini disebabkan karena pada dasarnya, meskipun seorang Nabi dan Rasul akan mendapatkan berbagai bentuk kekhususan seperti; al-Kitab, hukum (*hikmah*), dan kenabian. Namun berbagai kekhususan di atas tidak serta merta menjadikan Nabi tersebut sebagai sesembahan. Karena pada dasarnya, yang memberikan berbagai bentuk keistimewaan tadi adalah Allah Swt. Allah Swt memberikan al-Kitab dan hikmah misalkan, agar seorang Nabi dapat memberikan hukum yang pantas dan sesuai dengan tuntunan dari Allah Swt.

Maka konsekuensinya di saat seseorang mendapatkan predikat kenabian yang dibekali dengan al-Kitab dan hikmah, dirinya mendapatkan tanggungjawab untuk tidak hanya mengajak kelompok sosial di sekitarnya untuk beramal shalih dan mencegah keburukan.

Namun lebih dari itu, tugas lain seorang Nabi Saw yang mendapatkan al-Kitab dan hikmah adalah mereka dituntut menjadi seorang *rabbaniy* (وَلْيَكُنْ كُؤُتُوا رَبَّانِيْنَ).

Rabbaniy adalah orang-orang yang menurut M. Quraish Shihab memiliki kriteria; berpegang teguh pada ajaran Allah Swt, mengamalkan setiap apa yang diperintahkan, mengajarkan al-Kitab kepada ummat, dan mempelajari setiap ayat dalam konteks kehidupan nyata.

Maka dapat disimpulkan bahwa *hikmah* dalam konteks ini merupakan pengetahuan seseorang untuk membuat hukum sosial sehingga mereka dapat menjadi seorang *Rabbaniy*. Dalam pengertiannya, *Rabbaniy* terambil dari kata (رب) yang berarti pendidik dan pelindung. Bukan hanya untuk diri mereka sendiri, menurut Shihab bahwa sifat ini harus ditularkan kepada ummat agar turut menjadi orang-orang yang *Rabbaniy*. Makna *Rabbaniy* jika disandarkan kepada manusia maka ditujukan kepada sebuah aktivitas, gerak, dan langkah yang sejalan dengan apa yang telah dipesankan oleh Allah Swt. Mereka saling berkasih sayang, menjaga persaudaraan, dan bekerja sama dalam segala aspek kehidupan.

Sedangkan untuk mendapatkan predikat *Rabbaniy* tentu saja membutuhkan usaha yang berat. Menurut M. Quraish Shihab seseorang bisa dikatakan memiliki hikmah sehingga menjadi seorang *Rabbaniy* dalam konteks kemanusiaan dengan dua kategori; secara konsisten mengajarkan al-Kitab dan mempelajarinya baik secara tekstual maupun kontekstual. Maka keduanya, menjadi salah satu indikator karakter *Rabbaniy* seseorang sehingga bisa menghasilkan produk hukum yang relevan dengan nilai-nilai sosial maupun ketuhanan. Jika hal ini bisa diwujudkan, maka akan terjadi keteraturan

sosial yang menjadikan setiap aspek kehidupan lebih damai, aman, dan tenteram¹¹².

- d. *Hikmah* sebagai kontrol kekuasaan, sebagaimana tersebut di dalam Q.S. Al Ahzab [33] ayat 34 yang berbunyi;

وَاذْكُرْنَ مَا يُتْلَىٰ فِي بُيُوتِكُنَّ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ وَالْحِكْمَةِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ لَطِيفًا خَبِيرًا

Ingatlah apa yang dibacakan di rumahmu yakni ayat-ayat Allah (Al-Qur'an) dan hikmah (sunah Nabimu). Sesungguhnya Allah Maha Lembut lagi Maha Teliti. (Q.S. Al Ahzab/33: 34).

Dalam menafsirkan ayat tersebut, M. Quraish Shihab menyebutkan bahwa ayat ini berkaitan dengan perintah Allah Swt kepada istri-istri Nabi Muhammad Saw. Perintah tersebut berkenaan dengan aturan agar istri-istri Nabi Saw senantiasa mengingat sekaligus mengamalkan apa yang telah mereka lihat dari Nabi Saw berupa al-Qur'an dan al-Hikmah. Hal ini ditunjukkan agar istri-istri Nabi Saw tidak lengah dan menjauh dari tuntunan-tuntunan agama yang merupakan petunjuk keselamatan seseorang.

Maka ayat ini menurut M. Quraish Shihab hendak mengatakan bahwa keselamatan seseorang itu tidak hanya bergantung pada apa yang mereka ketahui. Namun pengetahuan tersebut seharusnya bisa mengantarkan seseorang untuk senantiasa waspada. Di sisi lain, membantu seseorang untuk bisa beramal dan mempraktikkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Makna ini terkandung dari redaksi (وَاذْكُرْنَ) yang disebutkan pada ayat di atas. Lafadz ad-dzikr pada dasarnya bukan saja menyebut (pada lisan) dan mengetahui sebuah informasi yang telah diperolehnya (pada

¹¹² Shihab, 158–62.

hati). Melainkan juga menghadirkannya di dalam ruang nyata kehidupan seseorang.

Pada ayat tersebut juga tidak disebutkan siapa yang membacakan ayat dan al-hikmah. Maka pesan yang hendak disampaikan pada Q.S. Al Ahzab [33] ayat 34 pada dasarnya adalah bahwa pengetahuan yang mereka dapatkan bisa ditemukan dari siapapun, tanpa memandang bulu. Sehingga ajaran agama tidak hanya terbatas pada apa yang tertulis di dalam al-Qur'an atau hadits, namun kebaikan-kebaikan yang tidak tertulis juga merupakan ayat-ayat Qauniyah Allah Swt yang harus diperhatikan dan diamalkan dengan sungguh-sungguh¹¹³.

2. Pemaknaan Ayat-ayat Sabar dalam Tafsir al-Mishbah

Sabar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti tabah menghadapi cobaan (tidak cepat marah, tidak cepat putus asa, tidak cepat patah hati, tabah dalam menerima nasib). Kesabaran merupakan kemampuan untuk mengendalikan, mengatur dan mengarahkan segala bentuk perasaan, perilaku maupun tindakan serta dapat mengatasi berbagai permasalahan secara menyeluruh dengan bijak. Sabar dalam ilmu Tasawuf merupakan suatu keadaan jiwa yang kokoh, sabil, dan konsekuen dalam pendirian. Jiwanya tidak tergoyahkan, pendiriannya tidak berubah bagaimana pun beratnya tantangan yang dihadapi.

Lebih lanjut, Imam Al-Ghazali, menjelaskan mengenai pengertian sabar, ia mengatakan bahwa sabar adalah kemampuan untuk mengendalikan nafsu ketika nafsu sedang bergolak, atau kemampuan untuk memutuskan apakah akan menaati perintah Allah ketika nafsu sedang bergolak. Ketika nafsu mendorong kita untuk melakukan sesuatu, tetapi kita memilih terhadap apa yang menjadi kehendak Allah Swt, maka

¹¹³ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan. Keserasian Al-Qur'an. Volume 9* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 213–18.

ini disebut kesabaran. Ibnu Qayyim al-Jauzi dalam keterangannya juga mengatakan bahwa sabar adalah perasaan menahan rasa takut, marah dan putus asa, tidak lekas mengeluh dan menahan diri dari menyakiti orang lain.

Berikutnya, menyinggung berbagai definisi sabar yang telah diuraikan oleh para ulama, M. Quraish Shihab mendefinisikan sabar sebagai ketetapan hati melaksanakan tuntunan agama menghadapi rayuan nafsu, disamping didampingi dengan upaya menahan diri dari sesuatu yang tidak diinginkan oleh hati (ketabahan). Dalam pemaknaan yang demikian, maka berikutnya M. Quraish Shihab membagi term sabar di dalam al-Qur'an ke dalam beberapa kelompok, antara lain:

- a. *Sabar* dalam menghadapi musibah. Kelompok ayat ini disebutkan misalnya di dalam QS. Thaha [20] ayat 130, yang berbunyi;

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

Maka, bersabarlah engkau (Nabi Muhammad) atas apa yang mereka katakan dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu sebelum matahari terbit dan sebelum terbenam. Bertasbihlah (pula) pada waktu tengah malam dan di ujung siang hari agar engkau merasa tenang. (QS. Thaha/20: 130)

Dalam menguraikan ayat tersebut, M. Quraish Shihab terlebih dahulu menampilkan apa yang tersaji di dalam ayat sebelumnya, yakni QS. Thaha [20] ayat 129. Pada ayat tersebut, Allah Swt kemudian memberikan kecaman kepada orang-orang yang tidak mengambil pelajaran dan hikmah dari berbagai peristiwa yang terjadi sebelumnya. Sebagaimana yang diketahui, al-Qur'an mengandung banyak sekali tema dan pokok-pokok

yang menjadi dasar keimanan seorang muslim. Di antara yang tersebut di dalam al-Qur'an adalah berkaitan dengan kisah-kisah masa lalu.

Di dalam surat yang sama, Allah Swt telah memberikan contoh dan pelajaran berupa kisah akibat buruk orang-orang yang melakukan pembangkangan. Akibat buruk tersebut bisa saja terjadi kepada masing-masing individu maupun sekelompok orang. Maka, di dalam QS. Thaha [20] ayat 129 menurut Shihab merupakan bentuk kecaman atas berbagai kelalaian yang dilakukan oleh manusia. Bahkan, di ayat yang sama Allah Swt memberikan julukan kepada orang-orang yang tidak bisa mengambil hikmah dan pelajaran dari kisah-kisah masa lalu sebagai kelompok orang yang tidak memiliki akal. Oleh sebab itu, peran akal pada dasarnya akan begitu berarti untuk membentuk dimensi kesabaran yang akan menjadi pembahasan utama di ayat berikutnya.

Tepatnya pada QS. Thaha [20] ayat 130, M. Quraish Shihab menyebut—setelah menjelaskan akibat-akibat buruk yang disebabkan karena tidak menggunakan akal—bahwa pada dasarnya Allah Swt dalam memberikan kecaman dan cobaan adalah bagian dari pendidikan dari Allah Swt. Di sisi lain cobaan bisa dimaknai sebagai kemarahan (murka)-Nya, namun di sisi lain coban juga bermakna sebagai peringatan agar orang-orang menjadi sadar akan kerusakan/kelalaian yang sudah diperbuatnya.

Mengutip tafsir yang disandarkan kepada Ibnu Asyur, bahwa ayat ini pada penurunnya bermaksud untuk memberikan pelajaran dan peringatan kepada kaum Musyrikin Makkah yang tidak mau beriman kepada Nabi Muhammad Saw berupa cobaan. Namun pada dasarnya, Allah Swt menghendaki cobaan yang ada dengan tujuan agar mereka dan keturunan mereka mau beriman dan menerima Islam.

Berdasarkan pada pengertian di atas, M. Quraish Shihab menyebut bahwa pada dasarnya cobaan bisa saja ditimpakan kepada manusia (baik individu maupun kelompok) baik di dunia maupun akhirat. Namun, Allah Swt bisa jadi menimpakan cobaan atas dasar kasih sayang-Nya di mana dengan hal tersebut ditujukan agar manusia menjadi sadar. Hal ini ditandai dengan penggunaan redaksi (رب) yang berarti pemelihara, pembimbing, dan pendidik.

Namun demikian, M. Quraish Shihab menyebut bahwa ayat ini pada hakikatnya bermakna umum. Sebab, ayat tersebut bisa saja ditujukan kepada umat Nabi Muhammad Saw yang mendapatkan banyak cobaan pada awal-awal penyebaran Islam. Tentu saja, dalam sejarahnya bahwa Nabi Muhammad Saw dan para sahabat memikul banyak beban akibat berbagai peristiwa pahit yang dialaminya dalam mempertahankan keimanan. Menghadapi hal ini, Allah Swt memerintah mereka agar bersabar dengan kesabaran yang luar biasa atas segala cobaan yang ada.

Meskipun dengan penuh keimanan para sahabat meyakini setiap cobaan yang mereka hadapi pasti mengandung hikmah dan pelajaran. Bahkan, apa yang terjadi pada diri mereka atas kehendak dari Allah Swt.

Namun, sebagai seorang manusia terkadang perasaan buruk sangka dan letih mereka rasakan. Maka untuk menampik hal tersebut, para sahabat diajarkan untuk senantiasa bertasbih mengingat Allah Swt untuk menguatkan kesabaran (وَسَبِّحْ). Kemudian selanjutnya jika mereka berhasil untuk keluar dari segala cobaan yang ada maka Allah Swt memberi tuntunan agar mereka memuji Allah Swt (بِحَمْدِ)¹¹⁴.

b. *Sabar* dalam rangka untuk mencapai ketaatan sosial dalam beribadah kepada Allah Swt. Kelompok ayat ini disebutkan misalnya di dalam

¹¹⁴ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan. Keserasian Al-Qur'an. Volume 7* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 709–11.

Q.S. Luqman [31] ayat 17 dan Q.S. Al-Baqarah [2] ayat 153, yang berbunyi;

يٰٓيُٰٓيَٰٓاَۡمُ الصَّلٰوةِ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَاَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَا اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُورِ

Wahai anakku, tegakkanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar serta bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (harus) diutamakan. (QS. Luqman/31: 17).

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (Q.S. Al-Baqarah/2: 153).

Dalam menafsirkan Q.S. Luqman [31] ayat 17, M. Quraish Shihab menyebut bahwa ayat tersebut merupakan satu kesinambungan dengan ayat-ayat sebelumnya terkait dengan nasihat Luqman kepada anaknya. Nasihat ini mencangkup dua hal utama, yaitu menjaga tauhid dan menghadirkan Allah Swt di dalam hatinya. Di antara indikator yang paling penting di dalam penjagaan atas tauhid adalah perintah menegakkan shalat. Perintah menegakkan shalat di sini juga terkait dengan memperhatikan segala hal tentang kesempurnaan, syarat, rukun, dan sunnah-sunnah shalat.

Selanjutnya, M. Quraish Shihab menyebut bahwa di antara tanda-tanda atau indikator seseorang telah menghadirkan Allah Swt di dalam hatinya adalah usaha-usaha yang dilakukan untuk senantiasa berbuat baik dan meninggalkan segala hal yang membahayakan dirinya (وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَأَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ). Tidak cukup disitu, orang-orang yang di dalam hatinya

dihadirkan Allah Swt maka akan berusaha menganjurkan kepada orang lain hal-hal baik yang serupa. Namun di sini, M. Quraish Shihab secara tegas membatasi bahwa usaha-usaha yang demikian hanya wajib dilakukan sesuai dengan kapasitas kemampuannya.

Namun demikian, nasihat Lukman kepada anaknya yang tidak kalah penting adalah berkaitan dengan anjuran untuk bersabar. Tentu saja, di dalam misinya untuk mencapai ketaatan sosial dalam beribadah kepada Allah Swt akan ada banyak rintangan. Terlebih nasihat yang disampaikan oleh Lukman kepada anaknya di dalam ayat ini secara khusus mencakup ibadah-ibadah yang berbentuk *amaliyah* (perbuatan). Oleh sebab itu, kesabaran harus dibangun oleh seseorang di dalam melakukan ibadah kepada Allah Swt.

Lebih lanjut, M. Quraish Shihab menyinggung makna di dalam bahasa Arab yang tersusun dari tiga huruf (ص ب ر) yang mengandung makna; a). Menahan, yakni konsistensi diri dalam menjaga gejolak hatinya pada sebuah sikap tertentu; b). Ketinggian sesuatu (*shubr*), yakni bahwa seseorang yang berhasil bersabar atas segala hal maka akan menguatkan jiwa dan mentalnya sehingga bisa mendapatkan ketinggian yang diharapkan, dan c). Sejenis batu (*shubrah*), yakni kesabaran harus terus dilakukan selagi mampu tanpa adanya batas tertentu.

Tidak hanya itu, di dalam ayat ini Allah Swt menyiratkan adanya peran-peran lain di dalam membangun kesabaran yang kokoh yakni adanya keteguhan hati dan tekad sebagaimana ditunjuk pada kalimat (عَزْم). Oleh sebab itu—Thabathaba'i sebagaimana dikutip oleh Quraish—dalam memaknai term 'azm yang disandingkan dengan perintah sabar adalah sikap untuk bertahan dan menahan diri secara berkesinambungan untuk terus mencapai ketaatan sosial dalam beribadah kepada Allah Swt dengan penuh keteguhan.

Sedangkan di dalam Q.S. Al-Baqarah [2] ayat 153 merupakan penyambung makna dari ayat sebelumnya. M. Quraish Shihab menyebut bahwa ayat ini merupakan ajakan agar umat Islam menjadikan shalat dan kesabaran sebagai penolong dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Oleh sebab itu, jika seseorang sedang diuji oleh Allah Swt maka kesabarannya akan menjadi kunci dan jalan keluarnya. Secara khusus, M. Quraish Shihab menyebut kesabaran sebagai kunci dari segala kesedihan dan kesulitan.

Maka, setiap orang yang berharap agar setiap kesulitan dan kesedihan yang dialaminya segera hilang, dirinya harus bersabar. Perintah sabar yang disandingkan dengan shalat (بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ) merupakan bentuk penegasan bahwa kesabaran bukanlah dengan cara berpangku tangan. Kesabaran yang diharapkan pada ayat ini adalah kesabaran yang mendorong dirinya terus berjuang untuk mencapai keselamatan. Bahkan M. Quraish Shihab secara tegas mengatakan bahwa kesabaran pada hakikatnya akan mengantarkan seseorang untuk bersikap optimis dan bersemangat¹¹⁵.

- c. *Sabar* dalam menghadapi gangguan dan cobaan dari manusia. Kelompok ayat ini disebutkan misalnya di dalam QS. An-Nahl [16] ayat 127, yang berbunyi;

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Bersabarlah (Nabi Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan (pertolongan) Allah, janganlah bersedih terhadap (kekufuran) mereka, dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan. (QS. An-Nahl/16: 127).

¹¹⁵ Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan. Keserasian Al-Qur'an. Volume 1*, 43–435.

Dalam menafsirkan ayat di atas, M. Quraish Shihab menghubungkan ayat ini dengan ayat sesudahnya dan sebelumnya. Hal ini disebabkan karena adanya keterkaitan yang erat di antara ketiga ayat tersebut, yakni QS. An-Nahl [16] ayat 126, 127, dan 128. Pada ayat 126, M. Quraish Shihab memulai tafsirnya dengan menyebut bahwa kelompok ayat ini adalah sambungan dari kelompok ayat sebelumnya yang membahas terkait dengan pengajaran cara-cara berdakwah yang baik.

Pada ayat 125, Allah Swt telah memberikan tuntunan terkait dengan langkah-langkah dalam berdakwah apabila sasaran yang menjadi objek dakwah memberikan penolakan namun tanpa adanya bantahan atau perlakuan yang kasar. Kemudian pada ayat 126 Allah Swt melanjutkan bahwa apabila dakwah yang dilakukan tetap tidak membuahkan hasil, bahkan meningkat dengan adanya berbagai gangguan dan cobaan dari manusia, Allah Swt membolehkan agar membalas dengan balasan yang serupa.

Namun kebolehan ini tidak menjadikan ‘balasan buruk dengan keburukan’ opsi utama atau opsi satu-satunya. Sebab, Allah Swt telah menegaskan bahwa balasan yang melebihi pada perlakuan yang diterimanya merupakan hal yang dilarang. Maka pada kalimat selanjutnya, Allah Swt memberikan opsi lain yang menjadi pilihan utama, yakni sabar. Kesabaran yang dimaksud yakni dengan tidak memberikan balasan yang serupa, bahkan lebih berat. Oleh sebab itu, pada ayat 127 Allah Swt dengan tegas menyebutkan bahwa kesabaran pada hakikatnya merupakan pertolongan dari Allah Swt sehingga ini menjadi opsi utama.

Terkait dengan *asbabun nuzul* pada ayat ini, M. Quraish Shihab berkata bahwa ayat ini turun berkenaan dengan terbunuhnya paman

Nabi Saw, yakni Hamzah bin Abdul Muthalib. Kematian Hamzah di Perang Uhud pada abad ke-3 hijriyah disertai dengan kesedihan yang mendalam. Bukan saja karena Hamzah meninggal dalam kondisi yang mengenaskan, namun saat itu Hamzah menjadi salah satu pelindung Nabi Saw dan para sahabatnya. Melihat kematian Hamzah, maka seketika para sahabat muncul kemaran dan keinginan untuk membalas orang-orang yang melukainya dengan balasan yang lebih kejam.

Maka ayat ini kemudian turun untuk membulatkan tekad kepada Nabi Saw dan para sahabat untuk memberikan balasan yang lebih dari apa yang mereka hadapi. Bahkan, ayat ini juga menegaskan bahwa pada dasarnya kesabaran, dengan tidak membalas perilaku buruk dan gangguan orang lain dengan keburukan yang sama, merupakan sebuah kebaikan yang bernilai pahala di sisi Allah Swt. Karena dengan kesabaran, secara tidak langsung seseorang sedang menghilangkan perasaan sedih, cemas, dan kesal di dalam dirinya. Maka keteladanan yang demikian merupakan tuntunan dan ajaran Nabi Muhammad Saw di dalam al-Qur'an¹¹⁶.

- d. *Sabar* dalam menghadapi kefakiran dan kesulitan di dunia. Kelompok ayat ini disebutkan misalnya di dalam Q.S. Maryam [19] ayat 65 dan Q.S. Ar-Rum [30] ayat 60, yang berbunyi;

رَبُّ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا

(Dialah) Tuhan (yang menguasai) langit, bumi, dan segala yang ada di antara keduanya. Maka, sembahlah Dia dan berteguh hatilah dalam beribadah kepada-Nya. Apakah engkau mengetahui sesuatu yang sama dengan-Nya?. (QS. Maryam/19: 65).

¹¹⁶ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an. Volume 6* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 777–81.

Dalam menafsirkan Q.S. Maryam [19] ayat 65, M. Quraish Shihab mengawalinya dengan menjelaskan apa yang diterangkan pada ayat sebelumnya. Di dalam ayat 64, beberapa ulama menjelaskan terkait dengan *Asbabun Nuzul* yang menjadi latarbelakang ayat ini turun. Di dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari, Nabi Muhammad Saw suatu ketika menanti-nanti kedatangan malaikat Jibril As kepadanya. Hal ini disebabkan karena adanya banyak pertanyaan-pertanyaan yang ditujukan kepada Nabi Saw sehingga membutuhkan jawaban.

Namun kedatangan malaikat Jibril saat itu tidak kunjung tiba hingga beberapa masa. Pada suatu hari, datanglah malaikat Jibril As menjumpai Nabi Saw., sehingga seketika Nabi Saw bersabda; “alangkah baiknya jika engkau datang lebih sering dari yang selama ini”. Maka kemudian turunlah ayat di atas yang memberitahukan bahwa kedatangan malaikat Jibril As turun atas perintah dari Allah Swt, bukan dengan tujuan dan alasan lain.

Dalam ayat 64, Allah Swt juga hendak menegaskan bahwasanya segala sesuatu itu merupakan milik-Nya tanpa terkecuali. Termasuk apa yang berada di hadapan manusia, baik itu berkaitan dengan segala hal yang ada disekitarnya, apapun yang bisa dia kontrol, atau segala hal yang mampu dia kuasai (ما بين ايدينا). Maupun segala sesuatu yang ada dibelakang manusia, yakni setiap hal yang ghaib/tidak terlihat seperti rezeki, jodoh, atau kematian sekalipun (وما خلفنا).

Sehingga di dalam ayat 65 ini Allah Swt memberikan penegasan bahwa pada hakikatnya Allah Swt lah yang mengatur segala hal yang ada di alam semesta. Di samping itu, Allah Swt juga menambahkan bahwa Dia tidak akan melupakan setiap makhluk dan kejadian yang ada di dunia. Dengan adanya keyakinan yang demikian, diharapkan setiap umat Islam

untuk tidak merasa susah, kesulitan, dan khawatir terhadap segala hal yang datang kepadanya. Sekalipun hal tersebut bersifat ghaib.

Namun, manusia dianjurkan agar bersikap sabar. Menggunakan redaksi (وَاصْطَبِرْ) dengan tambahan lafadz ط mengindikasikan anjuran kesabaran yang dilakukan harus dengan kesungguhan. Selain juga dibutuhkan adanya kemantapan dan kesinambungan di dalam berusaha bersikap sabar terhadap hal-hal tersebut. Meskipun pada kalimat selanjutnya Allah Swt menuntun kesabaran pada konteks ibadah, sebagaimana tertulis pada kalimat (لِعِبَادَتِهِ). Namun ibadah yang dimaksud bukan saja dalam bentuk ibadah mahdhah. Melainkan juga segala bentuk aktivitas manusia yang bisa mendatangkan beban dan kesulitan hidup di dunia. Hal ini sebagaimana diuraikan oleh Sayyid Quthub, yang dikutip oleh M. Quraish Shihab¹¹⁷.

3. Korelasi Konsep *Hikmah* dan *Sabar* dalam al-Qur'an

Konsep hikmah & sabar dalam al-Qur'an memiliki posisi yang penting dan strategis. Hal ini dibuktikan berdasarkan intensitas pengulangan redaksi *hikmah* & *sabar* yang cukup sering dengan berbagai bentuk derivasinya. Urgensitas konsep *hikmah* & *sabar* dalam al-Qur'an juga tercermin dari letaknya yang seringkali disejajarkan dengan banyak konsep penting lain di dalam Islam. Namun demikian, korelasi di antaranya keduanya jarang untuk ditampilkan secara bersamaan. Umumnya, antara konsep *hikmah* & *sabar* dalam al-Qur'an dikaji dalam kepentingan, konteks, dan fungsinya yang berbeda.

Al-Qur'an mengungkapkan terkait korelasi dan hubungan yang erat antara konsep *hikmah* dan *sabar* dalam beberapa ayatnya. Meskipun tidak

¹¹⁷ Shihab, 487–94.

dijelaskan secara eksplisit, namun hubungan di antara keduanya menarik untuk dikaji secara mendalam. Misalnya tersebut di dalam Q.S. Az-Zumar [39] ayat 10 yang berbunyi:

قُلْ يٰعِبَادِ الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِيْنَ اَحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَّاَرْضُ اللّٰهِ وٰسِعَةٌ اِنَّمَا يُؤْتِي الصّٰبِرِيْنَ اَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Artinya: “Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang beriman, bertakwalah kepada Tuhanmu.” Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini akan memperoleh kebaikan. Bumi Allah itu luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang disempurnakan pahalanya tanpa perhitungan.”

Dalam ayat ini, Allah Swt mengaitkan konsep kesabaran dengan kebaikan dan balasan yang besar. Meskipun tidak secara langsung menyebutkan term *hikmah* sebagai bagian dari kebaikan, ayat ini menunjukkan bahwa orang-orang yang sabar akan mendapatkan ganjaran yang sangat besar dari Allah Swt. Di mana pada dasarnya, kebaikan & ganjaran yang dimaksud mencerminkan hikmah dan kebijaksanaan-Nya dalam memberikan balasan kepada hamba-hamba-Nya.

Dalam menafsirkan ayat di atas, M. Quraish Shihab menyebutkan bahwa kesabaran yang dilakukan oleh seseorang secara mantap dalam melakukan ketaatan kepada-Nya, akan membuahkan sebuah kebaikan dan ganjaran dari Allah Swt. Kebaikan dan ganjaran dari Allah Swt tersebut terwujud dalam kehidupan mereka di dunia maupun di akhirat. Kebaikan yang lahir dalam konteks kehidupan dunia, lanjut Shihab, bisa dilihat dari banyak aspek. Seperti misalnya ketenangan batin, akal yang kuat, dan pengetahuan yang luas¹¹⁸.

¹¹⁸ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan. Keserasian Al-Qur'an. Volume 11* (Jakarta: Lentera Hati, 2003), 455–57.

Tentu saja hal ini sejalan dengan makna dan fungsi dari konsep *hikmah*, sebagaimana dijelaskan oleh M. Quraish Shihab sebelumnya. Bahwa di antara bentuk dari konsep *hikmah* dalam al-Qur'an adalah berupa tuntunan di dalam al-Qur'an dan sunnah Nabi Saw yang mencakup pengetahuan, pengalaman, dan pemahaman yang benar. Inilah yang disebut sebagai *hikmah* dalam konteks pengetahuan dan aktivitas berfikir ilmiah.

Allah Swt memberikan modal kepada manusia berupa al-Qur'an dan kemampuan pengetahuan yang terus berkembang. Di mana perkembangan ini jika bisa dimanfaatkan secara sungguh-sungguh, akan menghasilkan sebuah kebaikan dan kemaslahatan umat banyak pihak. Paling tidak, ganjaran dan kebaikan ini merupakan wujud dari *hikmah* yang tercermin dalam konteks kehidupan dunia. Maka jika umat Islam berharap mendapatkan pengetahuan (*hikmah*) dirinya harus menggunakan akalanya untuk mengeksplorasi segala bentuk ayat-ayat Kauniyah dan Qauliyah-Nya¹¹⁹.

B. Relevansi Konsep Hikmah dan Sabar dalam Perspektif M. Quraish Shihab dengan Kesehatan Mental

Dalam rangka untuk menelusuri relevansi antara konsep hikmah dan sabar dalam al-Qur'an menurut perspektif M. Quraish Shihab dengan kesehatan mental, pembahasan pada bab ini berangkat dari penelusuran potensi makna hikmah dan sabar ala al-Qur'an yang telah ditemukan sebelumnya. Kemudian, konsep tersebut nantinya akan dikaitkan dengan

¹¹⁹ Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan. Keserasian Al-Qur'an. Volume 2*, 710–12.

konsep kesehatan mental untuk menemukan relevansi di era modern-kontemporer.

Adapun untuk menelusuri ayat-ayat tentang hikmah dan sabar, pada umumnya akan ada dua metode yang bisa digunakan dalam sebuah penelitian. Pertama, merujuk kepada term tersebut berikut perubahannya, baik berupa ism maupun fi'l dengan segala bentuknya. Metode pertama ini melibatkan Al-Mu'jām al-Mufahrās li Alfāz al-Qur`ān al-Karim sebagai acuan utama pencarian term hikmah dan sabar dalam al-Qur`an¹²⁰. Kedua, mengacu kepada penafsiran para mufasir atas beberapa term dengan makna hikmah dan sabar untuk menemukan perspektif al-Qur'an terkait konsep tersebut. Pada cara yang kedua ini, ayat yang dirujuk didasarkan pada kitab-kitab yang secara khusus membicarakan.

Maka dalam penelitian di bab sebelumnya, telah digunakan model kedua untuk mencari konsepsi al-Qur'an terkait hikmah dan sabar. Objek utamanya yaitu tafsir al-Mishbah yang dikarang oleh M. Quraish Shihab. Setelah ditemukan konsep tersebut, selanjutnya akan dicari relevansinya dengan teori kesehatan mental. Konsep relevansi ini nantinya akan dibuktikan dengan mencari strategi penerapan konsep hikmah dan sabar dalam masyarakat modern.

Oleh karena itu, pembahasan dalam subbab ini dibagi menjadi dua cangkupan, sesuai dengan kebutuhan dan jawaban atas rumusan permasalahan yang telah disusun sebelumnya. Pembahasan pertama berkaitan dengan analisis penafsiran ayat-ayat hikmah dan sabar dengan kesehatan mental. Sedangkan pembahasan kedua ditujukan untuk menemukan relevansi implementatif dan langkah-langkah penerapan konsep hikmah dan sabar

¹²⁰ Mustajib Daroini and Tutik Hamidah, "Musibah Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Tafsir Maudu'i)," *Journal Of Qur'an And Hadith Studies* 10, no. 2 (2021): 204.

dalam tafsir al-Mishbah dengan kesehatan mental pada berbagai ruang lingkupnya yang luas.

Dalam sub-bab ini penulis juga akan tetap menghadirkan kembali secara singkat perspektif ayat-ayat hikmah dan sabar M. Quraish Shihab di dalam Tafsir al-Misbah yang membagi konsep hikmah dan sabar ke dalam beberapa bagian. Selain itu, penulis juga hendak melakukan kontekstualisasi dari beberapa nilai yang terkandung di dalam bangunan konsep hikmah dan sabar M. Quraish Shihab sehingga nantinya akan didapatkan relevansi antara tafsir ayat-ayat hikmah dan sabar dan kesehatan mental secara komprehensif.

1. Urgensi Ayat-ayat Hikmah dan Sabar dalam Perspektif M. Quraish Shihab dan Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat berpendapat bahwa kesehatan jiwa meliputi pencegahan gangguan dan penyakit jiwa, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, kemampuan mengatasi tantangan hidup, dan adanya fungsi mental yang harmonis seperti emosi, pikiran, dan tindakan. Selain itu, hal ini melibatkan perasaan harga diri dan kebahagiaan, serta memaksimalkan potensi bawaan seseorang.

Keadaan psikologis seseorang sangat mempengaruhi kehidupannya. Mereka yang memiliki kondisi mental yang sehat mampu merasakan kegembiraan dan menghadapi tantangan hidup secara efektif. Menurut para ahli, tingkat kebahagiaan tertinggi dicapai melalui keselarasan emosi, pikiran, dan perilaku. Individu yang mengalami kondisi kesehatan mental akan menunjukkan gejala yang terlihat di berbagai bidang kehidupannya, termasuk gangguan emosi, kognisi, perilaku, dan kesejahteraan fisik.

Gangguan kesehatan mental dapat berdampak buruk pada kesejahteraan fisik, menyebabkan penyakit dan kerentanan tubuh. Oleh karena itu, memiliki kondisi mental yang sehat sangat penting untuk

menjalani kehidupan yang memuaskan, karena hal ini memungkinkan individu untuk menunjukkan kreativitas dan secara efektif memenuhi tanggung jawab mereka untuk mencapai tujuan mereka.

Di era globalisasi saat ini, individu dihadapkan pada tantangan yang semakin rumit sehingga menuntut kemahiran mereka dalam mengatasi semua permasalahan yang ada secara efektif. Agar dapat mengatasi semua masalah yang ada secara efektif, setiap individu harus secara konsisten kembali kepada Allah SWT dalam segala keadaan, baik yang menguntungkan maupun yang tidak menguntungkan, didorong oleh keimanan dan pengabdian yang tak tergoyahkan kepada-Nya. Baik itu nikmat maupun musibah, kita wajib mensyukuri dan menerimanya sebagai keputusan Ilahi dari Allah SWT. Maka inilah yang disebut sebagai mental yang sehat dalam perspektif agama.

Individu yang memiliki kesejahteraan mental adalah mereka yang batinnya mengalami kegembiraan, keberuntungan, dan ketenangan. Pikirannya kini hanya terfokus pada nikmat Ilahi Allah SWT. Inilah sumber kegembiraannya. Kebahagiaan melambangkan keadaan hati yang ditandai dengan tidak adanya perbuatan yang dilarang oleh ajaran agama. Tindakannya secara konsisten memancarkan sikap positif dan memancarkan kebajikan terhadap semua orang di sekitarnya.

Namun demikian, sejumlah psikolog terkemuka dari dunia Barat, seperti Erich Fromm, Rollo May, dan Carl Gustaf Jung, berpendapat bahwa dalam masyarakat kontemporer, sebagian besar individu mengalami tingkat kecemasan dan ketegangan yang tinggi, yang menyebabkan penyakit mental. Neurosis umumnya digunakan untuk merujuk pada gangguan mental, sedangkan psikosis adalah istilah yang digunakan untuk penyakit mental. Zakiyah Drajat menyatakan, permasalahan moral telah mendapat perhatian besar dan penyelidikan luas

dari para ulama, tokoh masyarakat, dan orang tua. Kemerosotan moral yang terjadi saat ini tidak lagi hanya terjadi di perkotaan saja, namun sudah merambah hingga ke perdesaan.

Manifestasi umum dari kerusakan moral dipicu oleh memburuknya kondisi kesehatan mental masyarakat¹²¹. Masyarakat menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan cepatnya transformasi kondisi sosial. Hal ini terjadi karena adanya disparitas dan kurangnya kemampuan dalam mencapai sesuatu, sehingga menimbulkan daya saing, saling curiga, dan eksklusi antar individu atau kelompok. Selain itu, kondisi perkotaan menunjukkan heterogenitas, yang mendorong aktivitas kriminal di antara kelompok tertentu. Selain itu, perlu dicatat bahwa kepadatan penduduk terus meningkat, menyebabkan persaingan antar individu terus berlanjut.

Menanggapi hal tersebut, maka dibutuhkan solusi dan jalar keluar yang bisa menjembatani permasalahan yang terjadi. Karena jika dibiarkan, maka masalah kesehatan mental bisa menjadi senjata yang bisa membunuh seseorang baik secara langsung maupun tidak. Di sisi lain, tanpa keimanan dan ketaqwaan seseorang akan dengan mudah terperosok ke dalam penyakit gangguan mental karena ketidakmampuannya untuk beradaptasi dan mengendalikan diri untuk menghadapi segala permasalahan yang ada.

Di antara yang dibutuhkan adalah sikap sabar dan hikmah yang menjadi solusi dari permasalahan kesehatan mental. Namun demikian, sikap sabar dan hikmah membutuhkan justifikasi di dalam agama sehingga nantinya langkah-langkah yang dirumuskan sesuai dengan tuntunan al-Qur'an yang merupakan petunjuk hidup bagi manusia

¹²¹ Mochamad Iskarim, "Dekadensi Moral Di Kalangan Pelajar (Revitalisasi Strategi PAI Dalam Menumbuhkan Moralitas Generasi Bangsa)," *Jurnal Edukasia Islamika* 1, no. 1 (2016).

(*hudan*). Dengan adanya analisis relevansi ini, akan terlihat keterkaitan yang erat antara konsep hikmah dan sabar dengan kesehatan mental.

2. Relevansi Ayat-ayat Hikmah dan Sabar dalam Perspektif M. Quraish Shihab dan Kesehatan Mental

Hubungan antara tafsir ayat-ayat hikmah dan sabar dalam perspektif M. Quraish Shihab dan kesehatan mental bisa diketahui berdasarkan ruang lingkupnya. Maka, temuan berbagai bentuk dan macam dari konsep hikmah dan sabar dalam al-Quran perspektif M. Quraish Shihab akan dipadukan dengan dengan ruang lingkup kesehatan mental. Keduanya akan dijelaskan secara rinci sebagai berikut;

- a. Hikmah dan sabar sebagai dasar penerapan kesehatan mental di dalam keluarga

Keluarga adalah suatu kesatuan yang terpadu yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak yang tinggal bersama, diikat oleh kasih sayang, kegembiraan, saling menjaga, dan kolaborasi bersama¹²². Kesatuan ini didirikan berdasarkan perkawinan yang diakui secara sah. Keluarga pada hakikatnya adalah kesatuan antara ibu dan ayah, beserta anak-anaknya, yang tinggal bersama dalam suatu perkawinan yang diakui secara sah. Keluarga ini memfasilitasi interaksi, interkoneksi, dan pengaruh antar anggotanya.

Selain itu, ada pula yang berpendapat bahwa keluarga merupakan kesatuan seumur hidup yang terbentuk melalui perkawinan antara sepasang suami istri, yang hidup bersama dengan tujuan untuk mencapai kehidupan yang kekal dan kekal. Persatuan ini ditandai dengan cinta, empati, dan kelembutan, semuanya berakar pada kepercayaan pada Tuhan Yang Maha Esa. Tujuan utama keluarga sebagaimana tercantum dalam Pasal 1 UU Perkawinan adalah

¹²² Rustina, "Keluarga Dalam Kajian Sosiologi," *Jurnal Al Musawa* 6, no. 2 (2014): 289.

terwujudnya rumah tangga yang rukun dan kekal yang dilandasi keimanan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Selain itu, Marwisni menegaskan, tujuan didirikannya keluarga adalah untuk memberikan hak dan tanggung jawab kepada individu-individu yang terlibat dalam perkawinan, membatasi hubungan seksual hanya pada pasangannya yang sah. 2) Menetapkan peraturan dan ketentuan hak dan tanggung jawab mengenai perlindungan dan pengawasan terhadap keturunan hasil persetubuhan. 3) Memenuhi kebutuhan psikologis masing-masing akan ketenangan, kegembiraan, dan kasih sayang. 4) Memenuhi kebutuhan satu sama lain akan sandang, pangan, papan, harta benda, pendidikan, dan kesehatan, serta eksistensi keluarga, kedudukan, dan martabat para anggotanya. 5) Memenuhi kebutuhan fisiologis (seksual) satu sama lain. 6) Membina hubungan yang harmonis antara kelompok kekerabatan yang saling berhubungan, seperti kelompok kekerabatan suami dan kelompok kekerabatan istri.

Jika sebuah keluarga berhasil mencapai tujuan keluarga di atas, maka akan terhindar dari konflik atau perselisihan yang dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental dalam rumah tangga. Elida mengatakan, peran ayah dalam keluarga adalah sebagai pemimpin, bertanggung jawab menjaga istri dan anak, serta memberikan bantuan baik materiil maupun psikologis, termasuk cinta dan kebahagiaan.

Selain itu, Geldard & Geldard mengidentifikasi berbagai tujuan lain dari keluarga, salah satunya adalah sebagai lembaga sosial yang memenuhi kebutuhan para anggotanya. Mengemban tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarga yang menginginkan pemenuhannya merupakan suatu kewajiban yang melekat dalam

konstruksi sebuah keluarga. b) Keluarga menawarkan lingkungan yang sesuai untuk prokreasi dan membesarkan anak-anak. Hal ini disebabkan karena remaja belum mempunyai kemampuan untuk mandiri mengurus diri sendiri dan memenuhi berbagai kebutuhan hidup tanpa bantuan orang tua. Ibarat sebuah keluarga, syarat pokok yang harus dipenuhi adalah keamanan, keselamatan, dan rezeki. c) Keluarga memfasilitasi keterlibatan dan kontak yang lebih luas dengan komunitas lokal. Selain itu, penting untuk mengakui bahwa keluarga memainkan peran penting dalam memberikan kontribusi sosial yang berharga kepada masyarakat luas.

Jika sebuah keluarga tidak mampu melaksanakan atau memenuhi tanggung jawab tersebut, maka keluarga tersebut akan menghadapi kesulitan dalam unit keluarga yang akan melemahkan ketahanan keluarga, dan berpotensi menyebabkan terjadinya kekerasan dalam rumah tangga. Berbagai permasalahan kesehatan mental yang rumit muncul dalam keluarga karena kondisi tertentu, yang pada akhirnya berdampak pada tumbuh kembang anak. Selain itu, penyakit mental sering kali menyebabkan berbagai masalah dalam lingkungan keluarga, termasuk perselingkuhan, perceraian, ketegangan hubungan orang tua-anak, dan bentuk tekanan psikologis lainnya.

Oleh sebab itu, maka konsep hikmah dan sabar dalam Islam menjadi relevan sebagai dasar penerapan kesehatan mental di dalam keluarga. Hal ini disebabkan karena di antara ruang lingkup dari *hikmah* adalah fungsinya sebagai manifestasi penguat sosial. *Hikmah* sebagai manifestasi penguat sosial tersebut di dalam Q.S. Ali Imran [3] ayat 79. M. Quraish Shihab dalam menafsirkan *term* hikmah dalam ayat tersebut, berpandangan bahwa tujuan dari *hikmah* pada dasarnya adalah untuk menjadikan setiap orang menjadi *Rabbaniy*.

Sedangkan untuk mendapatkan predikat *Rabbaniy* tentu saja membutuhkan usaha yang berat. Menurut M. Quraish Shihab seseorang bisa dikatakan memiliki hikmah sehingga menjadi seorang *Rabbaniy* dalam konteks kemanusiaan dengan dua kategori; secara konsisten mengajarkan al-Kitab dan mempelajarinya baik secara tekstual maupun kontekstual. Maka keduanya, menjadi salah satu indikator karakter *Rabbaniy* seseorang sehingga bisa menghasilkan produk hukum yang relevan dengan nilai-nilai sosial maupun ketuhanan. Jika dihubungkan dalam konteks keluarga, karakter *Rabbaniy* yang dihasilkan dari *hikmah* sejalan dengan fungsi keluarga dalam perspektif Geldard & Geldard. Fungsi tersebut yakni menciptakan keluarga yang saling memenuhi kebutuhan sosial, komunikasi, dan psikologi.

Adapun sabar, di antara ruang lingkupnya yakni ketabahan dalam menghadapi kefakiran dan kesulitan di dunia. Konsep ini sebagaimana tertulis di dalam Q.S. Maryam [19] ayat 65. Dalam penafsiran M. Quraish Shihab ayat 65 ini Allah Swt memberikan penegasan bahwa pada hakikatnya Allah Swt lah yang mengatur segala hal yang ada di alam semesta. Di samping itu, Allah Swt juga menambahkan bahwa Dia tidak akan melupakan setiap makhluk dan kejadian yang ada di dunia.

Kesabaran yang demikian, sejalan dengan apa yang dibutuhkan di dalam menjaga kesehatan mental pada keluarga. Adanya keyakinan bahwa segala hal adalah kehendak-Nya, diharapkan setiap anggota keluarga untuk tidak merasa susah, kesulitan, dan khawatir terhadap segala hal yang datang kepadanya. Sekalipun hal tersebut bersifat ghaib, menyangkut rezeki, pekerjaan, ekonomi, maupun sosial. Menggunakan redaksi (وَاصْطَبِرْ) dengan tambahan lafadz ط

mengindikasikan anjuran kesabaran yang dilakukan harus dengan kesungguhan. Maka kesabaran di dalam mengarungi bahtera keluarga, harus didahulukan dan membutuhkan perjuangan yang keras antar anggota keluarga.

- b. Hikmah dan sabar sebagai dasar penerapan kesehatan mental di dalam lingkungan pendidikan (sekolah)

Selain keluarga, promosi pengembangan juga dibutuhkan dan bermanfaat untuk melakukan program pengembangan kesehatan mental di sekolah. Sekolah merupakan suatu struktur kompleks yang berfungsi sebagai suatu sistem interaksi sosial, dimana hubungan antar manusia saling berhubungan secara kohesif. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gangguan mental pada anak-anak dan remaja diproyeksikan akan menempati peringkat lima besar kontributor kecacatan, penyakit, atau bahkan kematian dalam dua dekade mendatang.

Gangguan psikologis pada anak-anak dan remaja dapat berdampak signifikan pada fungsi mereka saat ini dan di masa depan dalam berbagai bidang penting kehidupan mereka. Misalnya saja permasalahan disfungsi di sekolah, dimana siswa tidak mampu mewujudkan potensi dirinya secara maksimal di lingkungan sekolah. Meningkatkan kesejahteraan mental siswa di lingkungan sekolah dapat dicapai dengan menawarkan layanan bimbingan dan konseling. Misalnya, layanan seperti penyebaran informasi, keahlian di bidangnya, pembinaan kelompok, dan konseling individu.

Pembahasan terkait kesehatan mental siswa adalah hal yang terpenting di lingkungan sekolah¹²³. Hal ini disebabkan oleh

¹²³ Edi Kuswadi, "Peran Lingkungan Sekolah Dalam Pengembangan Mental Siswa," *El Banat: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam* 9, no. 1 (2019): 3.

maraknya berbagai masalah kesehatan mental di kalangan pelajar saat ini, termasuk stres akademik yang menimbulkan berbagai kejadian. Beberapa siswa merasakan stres yang luar biasa sehingga mereka melakukan bunuh diri. Hal ini memerlukan pengembangan untuk menumbuhkan ketenangan psikologis, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan mental individu.

Jika seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, mereka memiliki kapasitas untuk mencapai aktualisasi diri dalam semua aspek kehidupannya, termasuk pertumbuhan pribadi, hubungan sosial, perencanaan karir, dan pekerjaan. Siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik akan menunjukkan kinerja akademik yang luar biasa dan memiliki kemampuan untuk membedakan lintasan profesional berdasarkan bakat mereka. Hal ini merupakan sumber daya penting untuk meningkatkan pendidikan berkualitas tinggi dengan menumbuhkan kesejahteraan mental di kalangan siswa dalam lingkungan keluarga dan sekolah yang sehat secara psikologis, yang pada akhirnya mengarah pada keharmonisan dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat pada umumnya.

Dalam konteks demikian, konsep hikmah dan sabar dalam al-Qur'an menjadi relevan dijadikan sebagai dasar dasar penerapan kesehatan mental di lingkungan sekolah. Konsep hikmah yang dimaksud adalah dalam ruang lingkup dan tujuannya sebagai wujud pengetahuan dan aktivitas berfikir ilmiah. Hal ini sebagaimana tersebut di dalam Q.S. an-Nisa [4] ayat 113. Di dalam ayat tersebut, M. Quraish Shihab menyatakan bahwa Allah Swt memberikan modal kepada manusia berupa al-Kitab (petunjuk tertulis dan tidak tertulis) dan kemampuan pengetahuan yang terus berkembang. Di mana perkembangan ini seharusnya bisa dimanfaatkan menjadi sebuah

kebaikan dan kemaslahatan umat banyak pihak. Maka jika umat Islam berharap mendapatkan pengetahuan (*hikmah*) dirinya harus menggunakan akalnya untuk mengeksplorasi segala bentuk ayat-ayat Kauniyah dan Qauliyah-Nya.

Dalam konteks kesehatan mental di lingkungan sekolah, konsep hikmah mengajarkan kepada setiap institusi pendidikan, pendidik, maupun siswa untuk senantiasa belajar dan mempraktikkan apa yang telah dipelajarinya secara aktif. Sehingga dengan konsep *hikmah* ini seharusnya fenomena stres akademik yang terjadi di lingkungan sekolah tidak akan terjadi. Jika terdapat kekeliruan, maka Allah Swt membuka pintu taubat yang luas dengan memohon ampun, bertasbih mensucikan-Nya, dan memuji kepada Allah Swt. Artinya, jika dalam pembelajaran terdapat beberapa kesalahpahaman, nilai yang kurang baik, maupun kesulitan dalam belajar. Maka introspeksi diri dan terus berusaha mengembangkan kemampuan menjadi solusi yang terbaik.

Adapun kesabaran dalam hal ini dibutuhkan sebagai dasar penerapan kesehatan mental di lingkungan sekolah dalam fungsinya sebagai solusi dalam menghadapi musibah. Sabar dalam kelompok ayat ini disebutkan misalnya di dalam QS. Thaha [20] ayat 130. Dalam menafsirkan ayat tersebut, M. Quraish Shihab menyebut bahwa pada dasarnya cobaan bisa saja ditimpakan kepada manusia (baik individu maupun kelompok) baik di dunia maupun akhirat.

Namun, Allah Swt bisa jadi menimpakan cobaan atas dasar kasih sayang-Nya di mana dengan hal tersebut ditujukan agar manusia menjadi sadar. Hal ini ditandai dengan penggunaan redaksi (رب) yang berarti pemelihara, pembimbing, dan pendidik. Sehingga kesabaran dalam konteks kesehatan mental di lingkungan sekolah dimaksudkan agar setiap cobaan dan kesulitan yang datang diyakini

merupakan bentuk pendidikan, bimbingan, dan pemeliharaan yang ditujukan agar mereka dapat berkembang menjadi manusia-manusia yang berkualitas.

- c. Hikmah dan sabar sebagai dasar penerapan kesehatan mental di lingkungan kerja/politik

Isu kesehatan mental di tempat kerja semakin mendapat perhatian dan mempunyai tujuan yang baik. Ketika karyawan menghadapi tekanan, stres, dan tuntutan yang semakin meningkat, penting bagi kita untuk memahami dampak buruknya terhadap kesejahteraan mental. Sebaliknya, tempat kerja yang suportif dan inklusif dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental.

Parameter lingkungan kerja kita dapat berdampak positif atau negatif terhadap kesejahteraan mental kita, bergantung pada faktor fisik dan sosial yang ada¹²⁴. Pengaruh ini tidak hanya berdampak pada individu dalam lingkungan profesionalnya, namun juga dapat meluas ke aspek lain dalam kehidupan sehari-hari, seperti ikatan kekeluargaan.

Meskipun demikian, dampak kesehatan mental masih terlihat jelas bahkan jika menyangkut tenaga kerja secara kuantitas. Beban kerja yang berlebihan dan kompleksitas tugas dapat menimbulkan stres pada individu, terutama bila pekerjaan tersebut melebihi tanggung jawab pekerjaan yang diberikan. Tuntutan pekerjaan yang terus-menerus dan membebani, ditambah dengan keterbatasan waktu, dapat menyebabkan kelelahan emosional. Ketika individu mengalami peningkatan tingkat stres di tempat kerja, mereka

¹²⁴ Hayati, "Kesehatan Mental Karyawan Di Lingkungan Pekerjaan. Sebuah Studi Pada Divisi Support Perusahaan Multinasional," *Jurnal JP3SDM* 8, no. 1 (2019): 45.

cenderung membawa stres tersebut kembali ke rumah mereka. Hal ini dapat berdampak buruk pada hubungan dengan anggota keluarga, karena mereka dapat merasakan ketegangan dan perubahan perilaku individu.

Desain pekerjaan yang tidak menguntungkan di tempat kerja dapat menyebabkan masalah mental dan emosional. Desain pekerjaan yang tidak memadai meliputi lamanya waktu kerja, alokasi tugas yang tidak merata, protokol keselamatan kerja yang tidak memadai, jadwal shift yang tidak konsisten, dan tidak adanya pengawasan.

Individu mungkin menunjukkan perubahan perilaku di rumah karena masalah mental dan emosional, seperti menurunnya kesabaran, meningkatnya kepekaan, atau bahkan penarikan diri dari pergaulan. Faktor-faktor ini dapat berdampak pada hubungan keluarga, karena individu mungkin menjadi kurang tertarik untuk berpartisipasi dalam kegiatan keluarga atau menawarkan dukungan emosional yang diperlukan.

Oleh sebab itu, diperlukan seperangkat nilai dan sikap yang bisa membantu seseorang di dalam menjaga kesehatan mental. Dalam hal ini, agama berperan besar dalam melakukan manajemen mental seseorang melalui konsep hikmah dan sabar. Hikmah dalam hal ini mencakup fungsinya sebagai sebagai kontrol kekuasaan. Hikmah dalam kategori ini tercatat di dalam Q.S. Q.S. Al Ahzab [33] ayat 34. Dalam ayat tersebut, M. Quraish Shihab menyebut bahwa konteks ayat itu berkenaan dengan aturan agar istri-istri Nabi Saw senantiasa mengingat sekaligus mengamalkan apa yang telah mereka lihat dari Nabi Saw berupa al-Qur'an dan al-Hikmah. Hal ini ditunjukkan agar

istri-istri Nabi Saw tidak lengah dan menjauh dari tuntunan-tuntunan agama yang merupakan petunjuk keselamatan seseorang.

Pada ayat tersebut juga tidak disebutkan siapa yang membacakan ayat dan al-hikmah, sehingga pada dasarnya adalah bahwa pengetahuan yang mereka dapatkan bisa ditemukan dari siapapun, tanpa memandang bulu. Maka *hikmah* dalam hal ini hendak menekankan pada perintah yang merupakan bagian dari pekerjaan seseorang merupakan amanah yang harus ditunaikan. Sehingga dalam bekerja, seseorang tidak diperkenankan untuk bermalas-malasan, tidak bertanggungjawab, dan melanggar aturan. Maka peran *hikmah* dalam ruang kerja dan politik menekankan pentingnya aspek tanggungjawab dan integritas.

Sedangkan sabar, berperan di dalam membantu menjaga kesehatan mental dalam lingkungan kerja dan politik dalam menghadapi gangguan dan cobaan dari manusia. Hal ini sebagaimana tersebut di dalam misalnya di dalam QS. An-Nahl [16] ayat 127. Dalam menafsirkan ayat tersebut, M. Quraish Shihab menyebut ayat ini turun untuk membulatkan tekad kepada Nabi Saw dan para sahabat untuk memberikan balasan yang lebih dari apa yang mereka hadapi.

Bahkan, ayat ini juga menegaskan bahwa pada dasarnya kesabaran—dengan tidak membalas perilaku buruk dan gangguan orang lain dengan keburukan yang sama—merupakan sebuah kebaikan yang bernilai pahala di sisi Allah Swt. Karena dengan kesabaran, secara tidak langsung seseorang sedang menghilangkan perasaan sedih, cemas, dan kesal di dalam dirinya. Maka keteladanan yang demikian merupakan tuntunan dan ajaran Nabi Muhammad Saw di dalam al-Qur'an.

Maka dalam hal ini, kesabaran dalam hal ini merupakan bagian dari upaya untuk memprioritaskan kesehatan diri dan melakukan manajemen stres. Memprioritaskan kesehatan diri berarti meletakkan perawatan diri (fisik dan mental) dengan berpartisipasi dalam aktivitas yang meningkatkan kesehatan mental dan fisik, seperti olahraga rutin, diet yang sehat, tidur yang cukup, dan hobi yang menyenangkan.

Sedangkan melakukan manajemen stres berarti mengalihkan segala perhatian yang membuat seseorang lelah dan depresi ke dalam aktivitas yang menyenangkan seperti mindfulness, deep breathing exercise, dan olahraga ringan. Karena pada dasarnya, hakikat dari kesabaran akan mengantarkan seseorang untuk tidak berpangku tangan. Melainkan memotivasi seseorang untuk bertindak dan berperilaku positif.

d. Hikmah dan sabar sebagai dasar penerapan kesehatan mental di dalam beragama

Zakiah Drajat berpendapat bahwa agama dapat berfungsi sebagai intervensi terapeutik penyakit mental, berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental¹²⁵. Terlibat dalam praktik keagamaan dalam kehidupan sehari-hari dapat berfungsi sebagai perlindungan terhadap perkembangan penyakit mental dan juga dapat membantu pemulihan individu yang mengalami kecemasan. Ketika kedekatan individu dengan Tuhan meningkat dan tingkat ibadah mereka meningkat, jiwa mereka akan mengalami ketenangan yang lebih besar, sehingga memungkinkan mereka menghadapi kekecewaan dan tantangan hidup dengan ketahanan yang lebih besar.

¹²⁵ Sudirman, "Hubungan Agama Dan Kesehatan Mental," *Jurnal Scholastika* 1, no. 1 (2019): 4.

Dalam pidatonya yang bertajuk “*Peace, Prosperity, and Religious Harmony in The 21 Century: Indonesian Muslim Perspective*” di Universitas Georgetown Amerika Serikat, Tarmizi Taher berpendapat bahwa ketiadaan nilai-nilai agama dalam masyarakat kontemporer telah menyebabkan peningkatan signifikan dalam kerusakan moral, terutama disebabkan oleh kegagalan untuk mencapai kesejahteraan mental yang sehat. Akibatnya, banyak sekali aktivitas kriminal yang terjadi, termasuk namun tidak terbatas pada: pornografi dan prostitusi, penyebaran HIV/AIDS, penyalahgunaan narkoba, perusahaan kriminal terorganisir, peningkatan disintegrasi rumah tangga yang signifikan hingga 67%, dan bahkan hilangnya nyawa.

M. Surya menegaskan bahwa agama merupakan faktor penting yang menentukan kemampuan seseorang dalam beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan keadaan baru. Menurut para profesional klinis dan psikiatris, agama memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan mental. Agama menciptakan lingkungan psikologis tertentu yang membantu mengurangi konflik, frustrasi, dan bentuk ketegangan lainnya, sekaligus menumbuhkan suasana ketenangan dan ketentraman.

Agama tampaknya menjadi bagian integral dari keberadaan manusia. Penolakan manusia terhadap agama bisa disebabkan oleh berbagai faktor, dipengaruhi oleh watak tertentu dan keadaan sekitar. Namun demikian, upaya untuk menyembunyikan atau sepenuhnya menghilangkan dorongan dan emosi keagamaan tampaknya merupakan tugas yang menantang.

Kesehatan mental sering dikenal sebagai *mental hygiene*, adalah disiplin ilmu yang mencakup serangkaian konsep, hukum, dan

praktik yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual. Individu yang sehat mental adalah seseorang yang secara konsisten mempunyai rasa ketenangan, keamanan, dan kenyamanan dalam keadaan spiritual atau emosionalnya. Masalah kesehatan jiwa mencakup ilmu dan prinsip dari berbagai disiplin ilmu seperti psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama, sebagaimana dikemukakan oleh H.C. Layuton.

Hubungan antara psikologi dan agama, khususnya mengenai interaksi antara keyakinan agama dan kesehatan mental, mungkin berakar pada kecenderungan seseorang untuk tunduk pada otoritas yang lebih tinggi. Bentuk pasrah ini dikatakan dapat menumbuhkan pola pikir optimis sehingga memunculkan emosi positif seperti kebahagiaan, kegembiraan, kepuasan, kesuksesan, perasaan dicintai, dan rasa aman. Sederhananya, keadaan ini menyebabkan manusia kembali ke keadaan aslinya, selaras dengan karakteristik yang melekat pada situasi tersebut, baik dalam hal kesejahteraan jasmani maupun rohani.

Dalam bahasa agama, jika dikaitkan dengan Islam maka sikap penyerahan diri seseorang bisa diwujudkan dalam dua bentuk; konsep *hikmah* dan *sabar*. *Hikmah* yang dimaksudkan pada bagian ini adalah *hikmah* sebagai bentuk dari sunnah untuk mensucikan jiwa. Ruang lingkup *hikmah* yang demikian sebagaimana tersebut di dalam Q.S. Al Baqarah [2] ayat 129. Dalam menafsirkan ayat tersebut, M. Quraish Shihab berpendapat bahwa *al-hikmah* yang digambarkan pada Q.S. Al Baqarah [2] ayat 129 tertuju pada makna *sunnah* atau al-hadits sebagai bagian yang intergral dengan Islam.

Seluruh umat Islam dalam beragama harus didasarkan pada nilai dan ajaran yang terkandung di dalam *sunnah*. Namun, di sisi lain

hikmah juga bisa diartikan sebagai sebuah kebijakan dan kemahiran dalam melaksanakan segala hal yang membawa kebaikan sembari menolak segala bentuk kerusakan. Maka pada dasarnya, kedua definisi di atas tidak harus dipisahkan satu persatu. Sebab, setiap bentuk dari pengalaman terhadap sunnah atau hadits tentu saja dalam rangka mencari kebaikan sembari menolak segala bentuk kerusakan.

Tujuannya dari adanya pengamalan ini, lanjut M. Quraish Shihab, bahwa *al-hikmah* pada hakikatnya berfokus untuk mensucikan jiwa orang-orang yang menjadi objek pengamalnya. Oleh sebab itu, konsep *hikmah* sebagai sunnah yang mensucikan jiwa sejalan dengan kesehatan mental dalam ruang agama. Bahwa agama memiliki fungsi untuk mengajarkan nilai-nilai kebaikan pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif. Perasaan positif itulah yang disebut sebagai bentuk kesucian jiwa.

Sedangkan jika dikaitkan dengan sabar, maka kesabaran yang dimaksud adalah berkaitan dengan dalam rangka untuk mencapai ketaatan dalam beribadah kepada Allah Swt. Hal ini sebagaimana tertulis di dalam Q.S. Luqman [31] ayat 17 dan Q.S. Al-Baqarah [2] ayat 153. Sebelumnya sudah diketahui bahwa di antara jalan agama untuk melatih perasaan positif adalah dengan mengamalkan *hikmah* sebagai sunnah yang mensucikan jiwa. Maka selain itu, jalan lain yang bisa dilakukan untuk mendapatkan hal tersebut adalah dengan senantiasa menghadirkan Allah Swt di dalam hatinya.

M. Quraish Shihab menyebut bahwa di antara tanda-tanda atau indikator seseorang telah menghadirkan Allah Swt di dalam hatinya adalah berkaitan dengan anjuran untuk bersabar. Tentu saja, di dalam misinya untuk mencapai ketaatan sosial dalam beribadah kepada Allah Swt akan ada banyak rintangan. Terlebih nasihat yang

disampaikan oleh Lukman kepada anaknya di dalam ayat ini secara khusus mencangkup ibadah-ibadah yang berbentuk amaliyah (perbuatan). Oleh sebab itu, kesabaran harus dibangun oleh seseorang di dalam melakukan ibadah kepada Allah Swt.

Sedangkan di dalam Q.S. Al-Baqarah [2] ayat 153, M. Quraish Shihab menyebut bahwa ayat ini mengajarkan bahwasanya kesabaran merupakan kunci dari segala kesedihan dan kesulitan. Maka, setiap orang yang berharap agar setiap kesulitan dan kesedihan yang dialaminya segera hilang, dirinya harus bersabar. Hal ini tentu sejalan dengan konsep kesehatan mental dalam ruang agama, bahwa seringkali problem kesehatan mental dimulai dari kesulitan dan kesedihan yang dialami (depresi).

Sehingga agama dalam hal ini berperan untuk menjaga kesehatan mental seseorang melalui konsep *hikmah* dan sabar sebagaimana diungkapkan dalam pembahasan ini. Agama melalui konsep ini memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustasi dan ketegangan lainnya sehingga memberikan suasana damai & tenang yang akan memberikan afirmasi positif.

Sedangkan apabila dihubungkan dengan konsep kecerdasan (*quotient*), konsep *hikmah* dan *sabar* dalam al-Qur'an memiliki korelasi dengan model kecerdasan alamiah yang dimiliki oleh setiap manusia. Kecerdasan menurut Anita E. Woolfolk adalah kemampuan untuk belajar, keseluruhan pengetahuan yang diperoleh, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi baru atau lingkungan pada umumnya.

Pada zaman dahulu, kecerdasan dibagi menjadi 7 jenis yaitu kecerdasan linguistik, musikal, logika dan matematika, spasial, gerak

tubuh, intrapersonal, dan interpersonal¹²⁶. Namun jenis-jenis kecerdasan yang diketahui banyak orang saat ini umumnya dibagi menjadi 4 jenis yaitu IQ (*intelektual quotient*), SQ (*social quotient*), EQ (*emosional quotient*), dan TQ (*transendental quotient*).

Keempat jenis kecerdasan ini merupakan satu sistem yang saling terkait satu sama lain dan memiliki peran yang penting dalam kehidupan manusia. Semua kecerdasan ini diperlukan manusia dalam pemecahan masalah, pengambilan keputusan, penyelesaian konflik, persetujuan bisnis, dan hal lain yang umumnya ditemui di kehidupan. Di mana pada intinya, penguasaan atas keempat bentuk kecerdasan ini merupakan langkah untuk menjaga kesehatan mental dalam menghadapi problematika. Menguasai hanya satu atau dua jenis kecerdasan saja tidak cukup, karena semua jenis kecerdasan harus dikuasai secara bersamaan agar berfungsi secara optimal.

Keseimbangan penguatan 4 bentuk kecerdasan dalam menjaga kesehatan mental relevan dengan konsep *hikmah* dan *sabar* yang menjadi nilai-nilai luhur dalam al-Qur'an. Dalam pengertiannya, kecerdasan IQ (*intelektual quotient*) relevan dengan konsep *hikmah* khususnya dalam fungsinya sebagai bentuk pengetahuan dan aktivitas berfikir ilmiah (filosofis). Sebab, di dalam konsep dan pemikiran Islam, kecerdasan intelektual dihubungkan dengan predikat orang-orang yang mempunyai kecerdasan intelektual (الاولو الالباب). Bentuk kata kerja tersebut pada umumnya digunakan untuk menganalisa fenomena hukum alam dan hukum-hukum perubahan sosial.

¹²⁶ Syarifah, "Konsep Kecerdasan Majemuk Howard Gardner," *Jurnal Ilmiah Sustainable* 2, no. 2 (2019): 177.

Hal ini sejalan dengan konsep *hikmah* dalam al-Qur'an, yang mendorong seorang muslim agar menggunakan akalanya untuk mengeksplorasi segala bentuk ayat-ayat Kauniyah dan Qauliyah-Nya.

Kecerdasan SQ (*social quotient*) relevan dengan konsep *hikmah* khususnya dalam fungsinya sebagai sebagai wujud penguatan sosial. Sebab, seseorang yang tinggi tingkat intelegensi sosialnya akan mampu menjalin komunikasi yang efektif dengan orang lain, mampu berempati secara baik, mampu mengembangkan hubungan yang harmonis dengan orang lain. Artinya, kecerdasan sosial berpijak pada kemampuan orang untuk mampu memahami, berinteraksi, dan berhubungan baik dengan orang lain.

Hal ini sejalan dengan konsep *hikmah* dalam al-Qur'an, yang mendorong manusia untuk mampu membentuk perasaan atau kekuatan untuk fokus dan berkomitmen dalam menyelesaikan permasalahan sosial yang terjadi di masyarakat. *Hikmah* dalam fungsinya, membantu untuk mempererat hubungan sosial suatu masyarakat tertentu, menjauhkan mereka dari segala perpecahan, dan menghindarkan masyarakat dari segala bentuk konflik.

Kecerdasan EQ (*emosional quotient*) relevan dengan konsep *sabar* khususnya dalam fungsinya menghadapi berbagai bentuk musibah yang dihadapi. Sebab, kecerdasan emosional menuntut penilikan perasaan, untuk belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri sendiri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Sederhananya, indikator kecerdasan emosional adalah, bersikap

fleksibel, kesadaran diri, menghadapi dan memanfaatkan penderitaan, menghadapi dan melampaui perasaan sakit atau takut.

Hal ini sejalan dengan konsep *sabar* dalam al-Qur'an, yang mendorong manusia untuk mampu mengendalikan emosinya dengan benar dan ikhlas berusaha mengendalikan diri. Tujuannya agar seseorang dapat terhindar dari pikiran negatif terhadap Allah Swt dan menyalahkan orang lain. Tentu saja, sebagai hamba Allah SWT, berusaha menjaga pengendalian emosi melalui keutamaan dan sikap sabar merupakan suatu sifat yang terpuji.

Kecerdasan TQ (*transcendental quotient*) relevan dengan konsep *sabar* khususnya dalam rangka untuk mencapai ketaatan dalam beribadah kepada Allah Swt. Sebab, bentuk kecerdasan ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memandang kehidupannya berdasarkan ajaran-ajaran agama. Kecerdasan TQ (*transcendental quotient*) dalam kaitannya dengan perkembangan karakter sebagai bentuk kecerdasan tertinggi diri seseorang untuk memahami, memaknai dan menjalankan kehidupan dengan ajaran-ajaran agama. Melalui ajaran tersebut maka seseorang akan menerapkan nilai-nilai kehidupan yang baik, positif dan bermakna.

Hal ini sejalan dengan konsep *sabar* dalam al-Qur'an, yang mendorong manusia untuk mampu membangun ketaatan kepada Allah SWT secara konsisten. Dengan cara menunjukkan ketangguhan dan keikhlasan terhadap dirinya, keluarganya, dan lingkungannya. Mereka akan terus berupaya—sebagai wujud kesabaran—mengembangkan kebaikan terhadap sekelilingnya. Kebaikan itu terjadi karena kesabarannya dalam menegakkan

kesalehan dan ketaatannya kepada Allah Swt melalui pengamalan terhadap nilai dan tuntunan agama.

Maka secara sederhana, relevansi antara konsep *hikmah* dan sabar dalam al-Qur'an dengan teori kesehatan mental melalui pendekatan kecerdasan (*quotient*) dapat digambarkan dalam bentuk tabel seperti berikut;

No.	Ruang Lingkup	Bentuk	Relevansi
1	Ruang Lingkup Kesehatan Mental	Kesehatan Mental dalam ruang keluarga	Konsep <i>Hikmah</i> : manifestasi penguat sosial Konsep <i>Sabar</i> : menghadapi kefakiran dan kesulitan di dunia
		Kesehatan Mental dalam ruang sekolah	Konsep <i>Hikmah</i> : wujud pengetahuan dan aktivitas berfikir ilmiah Konsep <i>Sabar</i> : menghadapi musibah
		Kesehatan Mental dalam ruang kerja dan politik	Konsep <i>Hikmah</i> : kontrol kekuasaan Konsep <i>Sabar</i> : menghadapi gangguan dan cobaan dari manusia
		Kesehatan Mental dalam ruang beragama	Konsep <i>Hikmah</i> : bentuk dari sunnah untuk mensucikan jiwa Konsep <i>Sabar</i> : mencapai ketaatan dalam beribadah kepada Allah Swt
2	Teori Kecerdasan (<i>Quotient</i>)	Kecerdasan IQ (<i>Intelektual Quotient</i>)	Relevan dengan konsep <i>hikmah</i> , khususnya dalam fungsinya sebagai bentuk pengetahuan dan

			aktivitas berfikir ilmiah (filosofis)
		Kecerdasan SQ (<i>Social Quotient</i>)	Relevan dengan konsep <i>hikmah</i> , khususnya dalam fungsinya sebagai sebagai wujud penguatan sosial
		Kecerdasan EQ (<i>Emosional Quotient</i>)	Relevan dengan konsep <i>sabar</i> khususnya dalam fungsinya menghadapi berbagai bentuk musibah yang dihadapi
		Kecerdasan TQ (<i>Transendental Quotient</i>)	Relevan dengan konsep <i>sabar</i> , khususnya dalam fungsinya untuk mencapai ketaatan dalam beribadah kepada Allah Swt

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah menganalisis penjelasan-penjelasan yang diberikan pada beberapa bab dan sub-bab sebelumnya, serta mempertimbangkan permasalahan yang dikemukakan dalam rumusan masalah penelitian ini, maka diperoleh temuan sebagai berikut:

1. Konsep hikmah dan sabar dalam al-Qur'an menurut perspektif M. Quraish Shihab pada Tafsir al-Misbah mengacu pada berbagai cakupan makna yang dikandungnya. Meskipun kedua lafadz tersebut terulang beberapa kali di dalam ayat-ayat al-Qur'an, namun pada dasarnya pemaknaan yang terkandung di dalamnya mengacu pada bentuk-bentuk tertentu yang konsisten. Konsep *hikmah* yang diwujudkan oleh M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah melingkupi *hikmah* sebagai bentuk dari sunnah untuk mensucikan jiwa, wujud pengetahuan dan aktivitas berfikir ilmiah, manifestasi penguat sosial, dan kontrol kekuasaan. Sedangkan konsep sabar yang diwujudkan oleh M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah mencakup ketabahan dalam menghadapi musibah, dalam rangka untuk mencapai ketaatan dalam beribadah kepada Allah Swt, dalam menghadapi gangguan dan cobaan dari manusia, dan dalam menghadapi kefakiran dan kesulitan di dunia.

2. Sedangkan relevansi konsep hikmah dan sabar dalam al-Qur'an menurut perspektif M. Quraish Shihab pada Tafsir al-Misbah bisa dilihat dari dua konteks; ruang lingkup kesehatan mental dan pendekatan kecerdasan (*quotient*) dalam kesehatan mental. Jika dihubungkan dengan ruang lingkup kesehatan mental, maka konsep *hikmah* dan *sabar* dalam al-Qur'an relevan dalam penerapannya pada ruang keluarga, sekolah/pendidikan, lingkungan kerja dan politik, serta ruang keagamaan. Sedangkan jika dihubungkan melalui pendekatan kecerdasan (*quotient*) dalam kesehatan mental, maka konsep *hikmah* relevan dengan bentuk kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan sosial (SQ). Adapun konsep *sabar* dalam al-Qur'an relevan dengan bentuk kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan transendental (TQ).

B. Saran

Penelitian mengenai relevansi konsep hikmah dan sabar dalam Tafsir al-Mishbah dengan kesehatan mental pada dasarnya masih memiliki banyak sisi yang dapat dieksploitasi. Khususnya mengenai kedudukan konsep sabar dan hikmah di tengah banyaknya konsep penerimaan lain dalam Islam, seperti qanaah, tawakal, hingga ridha, dan sebagainya.

Di samping itu, perlu penelitian secara terpisah yang mengusahakan diperolehnya konsep sabar dan hikmah al-Qur'an secara utuh, tidak hanya mengacu pada unsur-unsur yang dirumuskan oleh M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah. Yakni, dengan memulai pembacaan dari al-Qur'an secara komprehensif menggunakan bantuan kitab *Mu'jam Mufahros* sehingga didapatkan perspektif al-Qur'an terkait hikmah dan sabar dengan lebih luas. Selanjutnya, eksplorasi setiap ayat dan makna dari lafadz-lafadz yang serupa

dengan mengambil penafsiran dari berbagai pakar al-Qur'an sejak era salaf hingga kontemporer.

Kemudian disandingkan konsep tersebut dengan berbagai problematika saat ini, agar diperoleh pembacaan mengenai konsep hikmah dan sabar yang khas al-Qur'an namun tetap relevan untuk ditampilkan di masa modern ini. Sehingga ketika berbicara mengenai konsep hikmah dan sabar ala al-Qur'an, tidak terbatas hanya pada pembahasan kesehatan mental semata. Melainkan dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk pendekatan lain yang lebih luas lagi.

Misalnya, dengan mengkaji pengertian hikmah dan kesabaran dalam kaitannya dengan resiliensi atau *adversity question*, seseorang dapat menganalisis dan menafsirkan ayat-ayat Alquran yang relevan. Secara khusus, untuk memperjelas perbedaan Al-Qur'an antara kedua pengertian tersebut atau untuk memperoleh suatu kesatuan konsep yang menggabungkan keduanya, sekaligus menekankan kekhasan narasi Al-Qur'an. Selanjutnya, temuan dari bacaan ini dapat digunakan sebagai metodologi untuk mengeksplorasi beragam aspek pengembangan diri dalam konteks Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Muhammad Zainal. "Tafsir Al-Misbah Dan Al-Maraghi Tentang Nilai-Nilai Pendidikan Yang Tekandung Dalam Surat Al-Kahfi Ayat 66-70 (Tafsir Al-Muqarin Tafsir Tafsir Al-Misbah & Al-Maraghi)." *Jurnal Saliha* 4, no. 1 (2021).
- Adhli, Aulya. "Hikmah Dari Pelarangan Khamr Secara Bertahap Dalam Al-Qur'an." *Al-Kauniyah: Jurnal Ilmu Alquran Dan Tafsir* 4, no. 2 (2023).
- Afham, Muhamad Fatihul, and Moh. Salapudin. "Prinsip Pendidikan Agama Islam Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Dan Good Government." *Jurnal Indo-Islamika* 8, no. 1 (2018).
- Ahmad, Perdana. *Ilmu Hikmah: Antara Hikmah Dan Kedok Perdukunan*. Yogyakarta: Adamssein Media, 2013.
- Al-Baidāwī, Naṣīruddīn. *Anwār At-Tanzīl Wa Asrār at-Ta`wīl, Jilid 5*. Beirut: Dār Iḥyā` at-Turāṣ al-`Arabī, n.d.
- Al-Bāqī, Muhammad Fuad `Abd. *Mu`Jam Mufahras Li Alfāzh Al-Qur`Ān Al-Karīm*. Beirut: Dār al-Fikr, 1992.
- Al-Farmawi, Abdul Hayy. *Al Bidayah Fii Tafsir Al-Maudhu`i*. Al Qahirah: Al Hai`ah al Arabiyyah, 1977.
- Al-Hambali, Zain al-Din Abi al-Faraj ibn Rajab. *Fath Al-Bari` Bi Syarḥ Al-Bukhari, Jilid I*. Madinah: Maktabat al-Ghuraba, n.d.
- Al-Jauziyyah, Ibnu al-Qayyim. *Uddatu AshShabirin Wa Dzakhiratu Asy-Syakirin, Terj. A.M. Halim*. Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006.
- Al-Jazairi, Abu Bakar Jabir. *Ensiklopedi Muslim, Terj. Fadhli Bahri*. Jakarta: Darul Falah, 2000.

Alfikar, Abdi Risalah Husni, and Ahmad Kamil Taufiq. "Metode Khusus Muhammad Quraish Shihab Dalam Tafsirnya." *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 2, no. 3 (2022).

Aliyudin, Mukhlis, and Enjang AS. *Mempercepat Rezeki Dengan Ibadah Ringan*. Jakarta: Kawan Pustaka, 2012.

Anjani, Reva Sheptiya. "Al-Qur'an Dan Hadist Sumber Hukum Dan Pedoman Hidup Umat Muslim." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023).

Ar-Rāzī, Abū 'Abdillāh Muḥammad bin 'Umar. *Mafātīḥ Al-Gaib, Jilid XXX*. Beirut: Dār Iḥyā' at-Turās al-'Arabī, n.d.

Daroini, Mustajib, and Tutik Hamidah. "Musibah Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Tafsir Maudu'i)." *Journal Of Qur'an And Hadith Studies* 10, no. 2 (2021).

Ernadewita, and Rosdialena. "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental." *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019).

F., Ryanto, and Theresia Tumuju. "Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental 'Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri.'" *Paimen: Jurnal Pastoral Konseling* 4, no. 1 (2023).

Ghofur, Saiful Amin. *Profil Para Mufasir Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2008.

Ghonim, Muhammad Salman. *Kritik Ortodoksi: Tafsir Ayat Ibadah, Politik, Dan Feminisme, Terj. Kamran Asad Irsyadi*. Yogyakarta: LKiS, 2000.

Guntoro. "Kontribusi Al-Farabi Dalam Bidang Keilmuan." *Al-Hikmah: Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam* 5, no. 1 (2023).
<https://doi.org/10.51900/alhikmah.v5i1.19375>.

Gusmian, Ishlah. *Khazanah Tafsir Indonesia Dari Hermeneutika Sampai Ideologi*. Yogyakarta: Teraju, 2003.

Gusmian, Islah. *Khazanah Tafsir Indonesia*. Jakarta: Teraju, 2003.

Hadi, Sopyan. "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an." *JURNAL MADANI: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Humaniora* 1, no. 2 (2018).

Hakim, Ahmad Husnul. *Kaidah-Kaidah Penafsiran Pedoman Bagi Pengkaji Alquran*. Depok: Lingkar Studi Alquran, 2017.

Hamid, Abdul. "Agama Dan Kesehatan Mental Dalm Perspektif Psikologi Agama." *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3, no. 1 (2017).
<https://doi.org/https://doi.org/10.22487/htj.v3i1.34>.

Harahap, Jaipuri. "Sayyed Hossein Nasr Tentang Filsafat Perennial Dan Human Spiritualitas." *Jurnal Aqlania* 8, no. 2 (2018).

Hayati. "Kesehatan Mental Karyawan Di Lingkungan Pekerjaan. Sebuah Studi Pada Divisi Support Perusahaan Multinasional." *Jurnal JP3SDM* 8, no. 1 (2019).

Hidayat, Aat. "Psikologi Dan Kepribadian Manusia: Perspektif Al-Qur'an Dan Pendidikan Islam." *Jurnal Penelitian* 11, no. 2 (2017).

Ifham, Ahmad and Avin f. Helmi, "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kewirausahaan Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi* 29, no. 2 (2002)

Indriyani, Desty Sesian and Hamidah Nayati Utami, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Kayawan (Studi Pada Karyawan PT Industri Kereta Api (Persero) Madiun, Jawa Timur," *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)* 59, no. 1 (2018)

Irawan, Deni. "Fungsi Dan Peran Agama Dalam Perubahan Sosial Individu

- Dan Masyarakat.” *Borneo: Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (2022).
- Iskarim, Mochamad. “Dekadensi Moral Di Kalangan Pelajar (Revitalisasi Strategi PAI Dalam Menumbuhkan Moralitas Generasi Bangsa).” *Jurnal Edukasia Islamika* 1, no. 1 (2016).
- Islam, Ensiklopedi. *Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, Jilid IV*. Jakarta: Ichtial Baru Van Hoeve, n.d.
- Kukus, Yondry, Wenny Supit, and Fransiska Lintong. “Suhu Tubuh: Homeostasis Dan Efek Terhadap Kinerja Tubuh Manusia.” *Jurnal Biomedik* 1, no. 2 (2009).
- Kurnia, Yunita Wahyu. “Konsep Sabar Dalam Tafsir Al-Marâgî.” *Qaf: Jurnal Ilmu Al-Qur`an Dan Tafsir* 1, no. 1 (2016).
<https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/qaf/article/view/2008>.
- Kusnanto. *Kesehatan Jiwa*. Semarang: CV Ghyyas Putra, 2019.
- Kuswadi, Edi. “Peran Lingkungan Sekolah Dalam Pengembangan Mental Siswa.” *El Banat: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam* 9, no. 1 (2019).
- M. Quraish Shihab. *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat, Cet. Ke III*,. Bandung: Penerbit Mizan, 2009.
<https://books.google.co.id/books?id=ahUaAAAAIAAJ&q=membumikan+al+quran+quraish+shihab&dq=membumikan+al+quran+quraish+shihab&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiI2aHHjcTqAhVZfisKHYYI1CggQ6AEwAHoECAEQAg>.
- Madigan, Daniel. *The Qur'an's Self-Image: Writing and Authority in Islam's Scripture*. New Jersey: Princeton University Press, 2001.

Maslahat, Meta Malihatul. "Problematika Psikologis Manusia Modern Dan Solusinya Perspektif Psikologi Dan Tasawuf." *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 6, no. 1 (2021). <https://doi.org/10.15575/saq.v6i1.13222>.

Mental, Kesehatan. Nur Dewi Kartikasari. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022.

Miskahuddin. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah: Media Kajian Al-Qur'an Dan Al-Hadits Multi Perspektif* 17, no. 2 (2020). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>.

Mundzir, Ilhan. "Konstruksi Makna Hikmah Dalam Al-Qur'an Dan Arif Dalam Psikologi Barat: Studi Komparatif." *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 7, no. 3 (2023).

Musbikin, Imam. *Quantum Hikmah*. Bandung: Mitra Pustaka, 2014.

Najamuddin. "Kesabaran Dan Kesehatan Mental Dalam Bimbingan Konseling Islam." *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 10, no. 1 (2018). <http://ejournal.stain.sorong.ac.id/index.php/tasamuh%0A>.

Nasr, Seyyed Hossein. *Ensiklopedi Tematis Filsafat Islam, Terj. Tim Penerjemah Mizan*. Bandung: Mizan, 2003.

Nasyafa, Syabila Febrilia, Oktadoni Saputra, and Reni Zuraida. "Homeostasis Tubuh." *Jurnal Medula* 14, no. 2 (2024).

Nazira, Diyah, Marty Mawarpury, Afriani, and Intan Dewi Kumala. "Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh." *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah* 5, no. 1 (2022). https://elibrary.sekolahsabilillah.sch.id/sdis/index.php?p=show_detail&i

d=626&keywords=.

Nihayah, Zahrotun, and Layyinah. "Alat Ukur Psikologi Sabar." Jakarta, 2022. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/70200>.

Ningrum, Diah. "Kemerosotan Moral Di Kalangan Remaja: Sebuah Penelitian Mengenai Parenting Styles Dan Pengajaran Adab." *Jurnal Unisia* 37, no. 82 (2015).

Nurrohim, Ahmad, and Ihsan Nursidik. "Hikmah Dalam Al-Qur'an: Studi Tematik Terhadap Tafsir Al-Mizān." *Profetika: Jurnal Studi Islam* 20, no. 2 (2019). <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/profetika.v20i2.9954>.

Praja, Juhaya S. *Tafsir Hikmah: Seputar Ibadah, Muamalah, Jin, Dan Manusia*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000.

Putra, Rizki Maulana, and Gustiana Isya Marjani. "Variety of Meanings of Wisdom in the Qur'an." In *The 1st Conference on Ushuluddin Studies*. Bandung: Gunung Djati Confenreces Series, 2021. <https://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/398>.

Quussiy, Abdul Aziz El. *Pokok-Pokok Kesehatan Mental, Terj. Dari Ususus Shihhah An-Nafsiyyah Oleh Zakiah Daradjat*. Jakarta: Bulan Bintang, 1989.

Radiani, Widiya A. "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami." *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019).

Rahmawaty, Fetty, Ribka Pebriani Silalahiv, Berthiana T, and Barto Mansyah. "Factors Affecting Mental Health In Adolescents." *Jurnal Surya Media (JSM)* 8, no. 3 (2022).

Raihanah. "Konsep Sabar Dalam Al-Quran." *Jurnal Tarbiyah Islamiyah* 6, no. 1 (2016).

Reza, Iredho Fani. "Dekonstruksi Kebenaran" Kritik Terhadap Pandangan Tokoh Dalam Perspektif Psikologi Agama." *Jurnal Ilmu Agama : Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama* 15, no. 1 (2014).
<https://doi.org/https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/JIA/article/view/477>.

Ridha, Rasyid. *Tafsir Al-Manar, Jilid III*. Beirut: Dar al-Fikr, 1978.

Ridwan, Nurul Muhriza Ridwan. "Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Homeostasis Dan Kemandirian Pada Penderita Keterbelakangan Mental Akibat Ensefalitis." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 5, no. 1 (2019).
<https://journal.uhamka.ac.id/index.php/jipp/article/view/9249>.

Ross, Hanna Oktasya, Megawatul Hasanah, and Fitri Ayu Kusumaningrum. "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19." *Khazanah: Jurnal Mahasiswa* 12, no. 1 (2020).

Rushd, Ibn. *Fasl Al-Maqāl Wa Taqrīr Mā Bayn Al-Sharī'ah Wa Al-Hikmah Min Al-Ittisāl*. Beirut: Dār al-Mashriq, 1986.

Rustina. "Keluarga Dalam Kajian Sosiologi." *Jurnal Al Musawa* 6, no. 2 (2014).

Saputra, Adha, Iwan Satiri, and Lira Erlina, "Intelligence Quetiont (IQ), Emotional Quetiont (EQ), Dan Spiritual Quetiont (SQ) Qur`ani Ulul Albab," *Jurnal Zad Al-Mufasssir* 3, no. 2 (2021)

Sentana, Aso, Kepemimpinan Bisnis Masa Kini Berbasis Kepuasan Pelanggan

(Jakarta: PT Elex Media Komputundo, 2004)

Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 1993.

———. *Menyingkap Tabir Ilahi*. Jakarta: Lentera Hati, 2003.

———. *Perempuan*. Jakarta: Lentera Hati, 2005.

———. *Tafsir Al-Mishbah; Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 1*. Jakarta: Lentera Hati, 2000.

Shihab, Muhammad Quraish. *Kaidah Tafsir: Syarat, Ketentuan, Dan Aturan Yang Patut Anda Ketahui Dalam Memahami Ayat-Ayat Al-Qur'an*. Edited by Abdul Syakur. Tangerang: Lentera Hati, 2013.
https://books.google.co.id/books/about/Kaidah_Tafsir.html?id=E0vZDwAAQBAJ&redir_esc=y.

———. *Panduan Puasa Bersama Quraish Shihab*. Jakarta: Republika, 2000.

———. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

———. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan. Keserasian Al-Qur'an. Volume 1*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

———. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan. Keserasian Al-Qur'an. Volume 2*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

———. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan. Keserasian Al-Qur'an. Volume 6*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

———. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan. Keserasian Al-Qur'an. Volume 7*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

———. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan. Keserasian Al-Qur'an. Volume*

9. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

———. *Untaian Permata Buat Anakku; Pesan Al-Qur'an Untuk Mempelai*. Bandung: Mizan Pustaka, 1998.

Sinaga, Andromeda Valentino. "Peranan Teknologi Dalam Pembelajaran Untuk Membentuk Karakter Dan Skill Peserta Didik Abad 21." *Journal on Education* 6, no. 1 (2023). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3324>.

Sudirman. "Hubungan Agama Dan Kesehatan Mental." *Jurnal Scholastika* 1, no. 1 (2019).

Sukino. "Konsep Sabar Dalam Al-Quran Dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan." *Ruhana: Islamic Education Journal* 1, no. 1 (2018). <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/ruhama.v1i1.822>.

Suplig, Maurice Andrew, "Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sosial Sekolah Kristen Swasta Di Makassar," *Jurnal Jafray* 15, no. 2 (2017).

Sobur, Alex, *Psikologi Umum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003),

Syarifah. "Konsep Kecerdasan Majemuk Howard Gardner", *Jurnal Ilmiah Sustainable* 2, Nomor 2 (2019).

Syofrianisda. "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental." *Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2017).

Tahir, Muhyiddin. "Hikmah Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Hunafa: Jurnal Studia Islamika* 9, no. 1 (2012).

Ulum, Khoirul, and Ahmad Khoirur Roziqin. "Sabar Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Maudhu'i." *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist* 4, no. 1 (2021).

Umar, Nasaruddin, Islam Fungsional Revitalisasi & Rektualisasi Nilai-Nilai Keislaman (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2014)

Yafie, Ali. "Mata Rantai Yang Hilang." *Pesantren* 2, no. II (1985).

Yudiyanto, Mohamad, Peri Ramdani, and Rinda Fauzian. "Sistem Nilai Dan Relasinya Dengan Pendidikan Islam." *AL-HIKMAH: Jurnal Pendidikan Dan Pendidikan Agama Islam* 4, no. 1 (2022).

Yulianti, Tunjung Sri. "Analisis Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Emosional Masyarakat Di Dukuh Gumuk Saridan Gerjen, Pucangan, Kartasura." *Kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan* 8, no. 2 (2020).

Yusuf, Syamsu. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.

Zahw, Muhammad Abū. *Al-Hadīth Wa Al-Muhaddithūn*. Beirut: Dār al-Fikr, n.d.

Zakiyyah, Intan. "Interpretation of the Qur'an with Al-Sunnah (Historical-Sociological Study of the Quran)." *Jurnal Al-Burhan* 21, no. 1 (2021).

Zamzami, Muhammad. "Hikmah Dalam Al Quran : Dan Implementasinya Dalam Membangun Pemikiran Inklusif." *Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam* 6, no. 2 (2016).

Zamroji, Yunus, "Pengaruh Intelectual Quotient, Emotional Quotient, Dan Spiritual Quotient Terhadap Minat Entrepreneur Santri Pondok Pesantren Yang Berada Di Kabupaten Banyuwangi," *Indonesian Journal of Islamic*

Economics & Finance 2, no. 2 (2019)

Zulkarnain. “Kesehatan Dan Mental Dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam.” *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10, no. 1 (2019). <https://doi.org/https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>.

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Mohamad Sabit Zulfikar
Tempat, tanggal lahir: Brebes, 01 Agustus 1997
Alamat : Dusun Pucung Lancar RT 02 RW 05, Desa Plompong,
Kecamatan Sirampog, Kabupaten Brebes
No. Handphone : 0813 9231 0361
Email : msabitzulfikar1@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:

- a. SDN 01 Karyajaya Cimarga Serang Banten
- b. SMP Al Hikmah 02 Benda Sirampog Brebes
- c. MA Al Hikmah 01 Benda Sirampog Brebes
- d. UIN Walisongo Semarang (S1-Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir)
- e. UIN Walisongo Semarang (S2- Ilmu Al-Qur`an dan Tafsir)

2. Pendidikan Non-Formal:

- a. Pondok Pesantren Al Hikmah 02 Sirampog Brebes
- b. Pondok Pesantren Al Hikmah 01 Sirampog Brebes
- c. Ma`had Al-Jami`ah Walisongo
- d. Pondok Pesantren Darul Ilmi Tembalang Semarang



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jl. Prof. Hamka Ngaliyan Semarang Telp Fax. 0247601294

PENGESAHAN TESIS

Tesis yang ditulis oleh :

Nama Lengkap : Mohamad Sabit Zulfikar

NIM : 2004028028

Judul Penelitian : Hikmah dan Sabar menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental

Telah dilakukan revisi sesuai saran dalam Sidang Ujian Tesis pada tanggal 09 Juli 2024 dan layak dijadikan syarat memperoleh Gelar Magister dalam bidang Ilmu al-Qur'an dan Tafsir.

Disahkan oleh ;

Nama Lengkap & Jabatan

Tanggal

Tanda Tangan

Dr. Moh. Nor Ichwan, M.Ag
NIP. 19700121 199703 1002
Ketua Sidang/Penguji

9/2024
/7

Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I
NIP. 19840923 201903 1010
Sekretaris/Penguji

18 Juli 2024

Dr. Zainul Adzfar, M.Ag
NIP. 19730826 200212 1002
Penguji

16 Juli 2024

Dr. H. Sulaiman, M.Ag
NIP. 19730627 200312 1003

Penguji

17-Juli-2024

Dr. Ahmad Tajuddin Arafat, M.S.I
NIP. 19720709 199903 1002
Penguji

18 Juli 2024



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG
Fakultas Ushuluddin dan Humaniora



HASIL STUDI SEMESTERAN

NAMA : MOHAMAD SABIT ZULFIKAR Prodi : Ilmu Al-Quran dan Tafsir (Tafsir dan Hadits)
NIM : 2004028028 Semester : Genap 2023/2024
Wali Studi : Ahmad Tajudin Arafat

No	Kode MK	Mata Kuliah	Nilai Simbol	Nilai Angka	SKS	Kualitas
1.	IAT-803016	Proposal Tesis (Thesis Proposal)	B+	3.40	3	10.2
2.	IAT-806017	Tesis	B+	3.40	6	20.4
Jumlah					9	30.6

IP Semester : 3.4
IP Kumulatif : 3.72
Beban SKS Maksimum : 24

Kabag Tata Usaha

Dr. Samidi, S.Ag, M.Si
NIP.19740822 200501 1 002



**BERITA ACARA
UJIAN SEMINAR PROPOSAL TESIS**

Pada hari ini Senin, 27 Mei 2024 pukul 13.00-14.30 WIB telah diselenggarakan **UJIAN SEMINAR PROPOSAL TESIS** sebagai berikut :

Nama : Mohamad Sabit Zulfikar
NIM : 2004028028
Prodi : S2 Ilmu al-Aquran dan Tafsir
Judul : Kajian Tafsir Al-Misbah Tentang Pemahaman Hikmah dan Sabar Terhadap Ketahanan Mental

Setelah memperhatikan penulisan Proposal Tesis, komentar Tim Penguji dan/atau jawaban Saudara, Tim Penguji menetapkan bahwa Saudara dinyatakan **LULUS / TIDAK LULUS** dengan nilai rata-rata...3,4.....serta dengan catatan perbaikan sesuai saran dan masukan para penguji.

Dengan hasil yang ditetapkan ini, Saudara diberi kesempatan memperbaiki Proposal Tesis anda selambat-lambatnya 1 (satu) bulan setelah ujian ini (yaitu tanggal **27 Mei 2024**)

Apabila melewati waktu yang ditetapkan, Saudara dapat dikenakan sanksi administratif yang berlaku berupa pembatalan hasil ujian.

TIM PENGUJI

1. Dr. Moh. Nor Ichwan, M.Ag Ketua/Penguji	
2. Dr. Muhammad Kudhori, M.Th.I. Sekretaris/Penguji	
3. Dr. Mundhir, M.Ag. Penguji	
4. Dr. Sri Purwaningsih, M.Ag. Penguji	

Pembayaran

Semester Genap 2023/2024

Perhatikan! Bila anda sudah merasa berhasil melakukan pembayaran, tapi tidak terdeteksi di sistem, segera urus ke bagian PTJPD UIN Walisongo dengan membawa bukti Resi Bank. Waspadalah terhadap segala jenis penipuan atau info tidak resmi yang mengatasnamakan UIN Walisongo, segera kroscek ke Pengelola Unit yang bersangkutan

Filter:

Type to filter...

Show: 10

No	Nomor Pembayaran	Nominal Pembayaran	Status	Resi	Tanggal Generate
1.	2004028028	Rp 5.000.000,00	Bayar	BRI hb0d65ac2b9a09a483dc	2024-01-22 15:47:52

Showing 1 to 1 of 1 entries

1