

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

### KONSEP SABAR

#### A. Deskripsi Pustaka

##### 1. Definisi Sabar

Sabar menurut bahasa (*etimologi*) berarti mencegah dan menahan. Apabila dikaji berdasarkan syar'i (*terminologi*) didefinisikan sebagai upaya untuk menahan jiwa dari kedukaan dan kegelisahan, lisan dari mengadu sakit, dan anggota tubuh dari menyakiti diri sendiri seperti menampar pipi, memukul dada dan sebagainya.<sup>1</sup> Dalam perspektif tasawuf, sabar merupakan satu di antara stasiun-stasiun (*maqamat*). Maqamat diartikan sebagai jalan panjang yang harus ditempuh oleh seorang sufi untuk berada dekat dengan Allah. Ada tujuh maqamat yang telah disepakati para ulama' yaitu *al-taubah*, *al-zuhud*, *al-wara'*, *al-faqr*, *al-shabr*, *al-tawakkal*, *al-ridha*. Di kalangan para sufi, sabar diartikan sabar menjalankan perintah-perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya.<sup>2</sup>

Sabar adalah sikap menahan diri dan membawanya kepada yang diperintahkan oleh syariat Allah dan akal serta menghindarkannya dari apa yang dibenci keduanya. Jadi, sabar ialah suatu kekuatan, daya positif yang memotivasi jiwa, hati, akal yang menggerakkan inderawi dan fisik untuk menunaikan kewajiban dan suatu kekuatan untuk dapat menghalangi seseorang untuk melakukan kejahatan. Sabar merupakan sikap kenabian. Dengan kesabaran yang sempurna, seseorang akan memperoleh anugerah kehormatan dari Allah Swt.<sup>3</sup> Hal tersebut sejalan dengan bunyi hadis berikut :

وما أعطي أحد عطاء خيرا وأوسع من الصبر (رواه البخاري ومسلم)

Artinya :“Seseorang tidak diberi dengan suatu pemberian yang lebih baik dan lebih luas daripada sabar.” (HR. Bukhari - Muslim)

---

<sup>1</sup> Ahmad Faried, Menyucikan Jiwa: Konsep Ulama Salaf (Surabaya: Risalah Gusti, 1993), 90.

<sup>2</sup> Abudin Nata, *Akhlaq Tasawuf* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1997), 200-201.

<sup>3</sup> Rachmat Ramadhana al-Banjari, *Mengarungi Samudera Ikhlas* (Yogyakarta: Diva Press, 2007), 37-38.

Kesabaran adalah kendaraan bagi setiap orang yang sedang dalam perjalanan menuju kepada kehadiran Allah swt. Kesabaran adalah pilihan yang tepat bagi seseorang ketika menghadapi desakan nafsu sebagaimana yang diungkapkan oleh Imam Ghazali tentang maqam kesabaran. Pada sisi lain, kesabaran dimaknai oleh Ghazali sebagai kondisi jiwa yang timbul karena dorongan keimanan. Adapun balasan bagi orang yang bersabar adalah mereka akan mendapatkan balasan dicintai oleh Allah Swt.<sup>4</sup>

Quraisy Shihab menyatakan, “Sabar berarti menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai apa yang dibutuhkan. Kesabaran ini menuntut usaha yang tidak kenal lelah, dan tidak memedulikan rintangan apapun sampai tercapainya apa yang dibutuhkan. Bersabar dalam menghadapi malapetaka dan menerima dengan jiwa yang besar dan lapang, maka Allah akan memberikan imbalan berupa pahala yang besar.<sup>5</sup> Hal ini diperkuat dengan dalil Al-Qur’an yang banyak membahas tentang sabar.

Selain itu, sabar merupakan upaya melakukan kontrol terhadap hawa nafsu agar sesuai dengan kehendak Allah. Sebagaimana pendapat ulama’ berikut:

1. Al-Junaid bin Muhammad pernah ditanya tentang sabar. Dia menjawab: “Perumpamaan orang sabar adalah seperti orang yang meneguk minuman pahit, akan tetapi dia tidak mengerutkan mukanya dan tidak memperlihatkan bahwa itu pahit.
2. Dzunnun al-Mishri berkata: “Sabar adalah usaha untuk menjauhi segala larangan Allah. Sikap tenang dalam dalam menghadapi segala macam duka cita yang membelit. Menampakkan sikap lagaknya orang kaya pada waktu ia didera kefakiran dalam ranah kehidupan sehari-hari.”
3. Abu’ Utsman berkata: “Orang sabar adalah yang bisa membiasakan dirinya memerangi segala sesuatu yang dilarang oleh Allah”.
4. ‘Amr bin ‘Utsman al-Makki berkata: “Sabar adalah sikap tegar dalam menghadapi ketentuan dari Allah. Orang yang sabar menerima segala musibah dari Allah dengan lapang

---

<sup>4</sup> Nurul Mubin, *Keajaiban Takwa* (Yogyakarta: Diva Press, 2007), 121.

<sup>5</sup> M.Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013), 165-170,

dada”. Artinya dia menerima semua bencana dari Allah dengan hati seluas samudera dan sama sekali tidak dihindangi kesedihan maupun kemarahan sehingga menjurus pada pemaki-makian.

5. Ruwaim berkata: “Sabar adalah meninggalkan keluh kesah dan hanya mengikuti jalannya takdir.
6. ‘Ali bin Abi Thalib berkata: “Sabar adalah sebuah kendaraan yang tidak akan pernah jatuh tersungkur”.
7. Abu Muhammad Al-Jaziri berkata: “Sabar adalah tidak adanya perbedaan sikap dalam menghadapi musibah dan kenikmatan. Hati yang sabar akan terus bersikap tenang dalam menghadapi dua hal ini.<sup>6</sup>

Dari pengertian sabar menurut para ulama’ tersebut, dapat penulis simpulkan bahwa sabar adalah keteguhan hati manusia dalam menyikapi segala sesuatu dengan lapang dada. Kesabaran menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit akan tetapi memiliki keistimewaan yang luar biasa bagi hamba yang mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kesabaran perlu ditanamkan sejak dini. Seseorang perlu pembiasaan diri dan latihan terus serta berusaha untuk mengamalkannya.

Sementara itu, menurut Achmad Mubarak, pengertian sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan.<sup>7</sup> Menurut Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, bahwa para ulama menyebutkan sejumlah definisi bagi sabar, di antaranya:

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

Dengan demikian menurut Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, sabar adalah bertahan diri untuk menjalankan berbagai ketaatan, menjauhi larangan dan menghadapi berbagai ujian dengan rela dan pasrah. *Ash Shabur*

---

<sup>6</sup> Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin* (Yayasan Sulaiman bin Abdul Aziz: Daru Aalimilfawaid), 19-22.

<sup>7</sup> Achmad Mubarak, *Psikologi Qur’ani*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), 73.

(Yang Maha Sabar) juga merupakan salah satu asma'ul husna Allah SWT, yakni yang tak tergesa-gesa melakukan tindakan sebelum waktunya.<sup>8</sup> Sejalan dengan hal itu, sabar bermakna kemampuan mengendalikan emosi, maka nama sabar berbeda-beda tergantung obyeknya. Terdapat pula sebutan bagi tipe orang sabar, diantaranya:

- a. Kesabaran orang yang bisa menahan nafsu birahinya, sehingga kemaluannya terjaga dari perbuatan terkutuk. Orang seperti ini dinamakan *'iffah*. Lawannya adalah *al-fujur* (lacur), *al-zina* dan *al-'ahr* (cabul).
- b. Kesabaran orang yang bisa menahan hawa nafsunya untuk tidak makan secara berlebihan atau terburu-buru dinamakan *syaraf nafs* (jiwa yang agung) dan *syaba' nafs* (jiwa yang kenyang). Lawannya adalah *syarh* (rakus) *dana'ah* (rendah) dan *wadha'ah nafs* (yang hina).<sup>9</sup>
- c. Kesabaran orang yang bisa menguasai dirinya untuk tidak mengatakan apa saja yang seharusnya tidak dikatakan, dinamakan sebagai penyimpan rahasia. Sementara orang yang bisa mengumbar segala sesuatu yang seharusnya dirahasiakan dinamakan penggosip, penyebar berita palsu, pelontar tuduhan palsu, penyebar kata-kata kotor, pemaki orang, pendusta ataupun pemfitnah.
- d. Kesabaran orang yang bisa menjaga dirinya dari berbagai kelebihan dunia dan sanggup menyepelkannya dinamakan orang yang zuhud. Lawannya adalah tamak.
- e. Kesabaran orang yang bisa menahan dirinya dari dorongan nafsu kemarahan dinamakan orang yang *hilm* (bijaksana). Sementara orang yang tidak bisa menahan dinamakan *tasarru'* (terburu-buru).
- f. Kesabaran orang yang bisa menahan untuk tidak senantiasa tergesa-gesa dalam melakukan segala sesuatu adalah orang yang *waqar* (tenang) dan *tsabat* (teguh). Lawan katanya adalah *thaisyah* (gegabah) dan *khiffah* (kurang hati-hati).
- g. Orang yang bisa membendung segala dorongan hawa nafsu untuk lari dan kabur dinamakan orang yang lari dan berani

---

<sup>8</sup> Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, *Keistimewaan Akhlak Islami*, terj. Dadang Sobar Ali (Bandung: Pustaka Setia, 2006), 343.

<sup>9</sup> Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 28.

(*syaja'ah*). Sementara itu lawannya dinamakan penakut (*jubn*).

- h. Orang yang bisa menahan dirinya untuk tidak mengganggu orang lain dinamakan pemaaf dan pemurah. Sementara lawannya disebut sebagai penyiksa dan pengganggu.
- i. Orang yang bisa menahan dirinya untuk tidak pelit kepada orang lain dinamakan dermawan. Sementara lawannya adalah bakhil.
- j. Orang yang bisa menahan dirinya untuk tidak makan dan minum dalam rentang waktu tertentu dinamakan orang yang puasa.
- k. Orang yang bisa menahan dirinya untuk tidak berlaku malas-malasan dalam waktu yang seharusnya dia bergerak dinamakan orang yang cerdas.
- l. Orang yang bisa menahan dirinya untuk tidak melemparkan hal-hal yang tidak disukai kepada orang lain dinamakan orang yang *muruah* (menjaga citra diri).<sup>10</sup>

Terlepas dari beragam pandangan tentang maqam sabar, pada dasarnya, kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegangi sebelumnya.<sup>11</sup> Atas dasar itu, maka Al-Qur'an mengajak kaum muslimin untuk selalu selalu berhias diri dengan kesabaran. Sebab, sabar merupakan akhlak mulia yang dapat membina jiwa dan memantapkan kepribadian agar menjadi manusia yang berkarakter.

## 2. Macam-macam Sabar

### 1. Sabar dalam ketaatan

Kesabaran yang dilakukan ketika seseorang menjalankan ibadah kepada Allah adalah sabar menahan kesusahan dalam melakukan ibadah kepada Allah SWT. Dengan latihan-latihan, seseorang akan terbantu dalam menjalankan ibadah kepada Allah SWT.<sup>12</sup> Sabar dalam ibadah yakni tekun mengabdikan diri melaksanakan syarat-syarat dan tata tertib ibadah secara teoritis, aplikatif dan empiris. Hamba yang tetap tegak bertahan dalam beribadah sehingga dapat menundukkan hawa nafsunya secara baik dan konsisten, maka termasuk golongan hamba yang sabar.<sup>13</sup>

<sup>10</sup> Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 29.

<sup>11</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog Antar Tasawuf dan Psikologi*, Anggota IKAPI, Yogyakarta, 2002, 44.

<sup>12</sup> Nurul Mubin, *Keajaiban Takwa* (Yogyakarta: Diva Press, 2007), 122.

<sup>13</sup> Rachmat Ramadhana al-Banjari, *Mengarungi Samudera Ikhlas*, 39.

Secara psikologis melahirkan sikap ikhlas dan selalu menyerahkan jiwa seseorang untuk taat. Sedangkan secara fisik akan selalu menunjukkan sikap taat, konsisten melakukannya dan selalu giat mengerjakannya sesuai dengan yang disyariatkan Allah. Faktor yang dapat mendorong kepada sabar jenis ini adalah selalu mengingat pahala yang telah dijanjikan oleh Allah bagi orang yang taat, baik di dunia maupun di akhirat. Seorang hamba yang konsisten akan sampai pada derajat *taqarrub* kepada Allah. Pada derajat itu, akan merasakan kenyamanan dan ketenangan. Orang yang mencapai pada tingkatan tersebut tidak akan mengerjakan sesuatu kecuali semata-mata karena Allah.<sup>14</sup>

Kaum sufi membagi dalam tiga keadaan. Pertama, sabar sebelum taat adalah niat yang ikhlas, tujuan yang benar, merasa berkewajiban atas keyakinan agama dalam menerima peraturan berupa perintah atau larangan. Kedua, sabar melaksanakan taat adalah melaksanakan kewajiban hingga selesai, konsisten, tanggung jawab dan bersungguh-sungguh. Ketiga, sabar setelah taat adalah tidak merasa bangga dengan selesainya pekerjaan, tidak iri atas kekurangan atau kelebihan orang lain, tidak ria untuk dikagumi hasil usahanya.<sup>15</sup> Karakter dasar dari manusia yang beriman adalah taat kepada Allah. Membiasakan diri untuk taat dimulai dari kesadaran diri dengan menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya. sikap taat terhadap Allah dapat mendatangkan kebaikan dan kebahagiaan.

## 2. Sabar dari dorongan keinginan hawa nafsu

Nafsu (*nafs*) memiliki kecenderungan untuk memaksakan hasrat-hasratnya dalam upaya memuaskan diri. Sedangkan akal (*aql*) berperan sebagai kekuatan pengendali dan penasihat yang senantiasa memberikan pertimbangan kepada nafsu tentang tindakan-tindakan yang seharusnya dilakukan dan tindakan negatif yang seharusnya ditinggalkan. Menempatkan akal sebagai dorongan yang mendominasi kehendak dan perilakunya diperlukan kesabaran.<sup>16</sup>

Kesempurnaan sabar jenis ini dapat diperoleh dengan mencegah jiwa untuk memikirkan hal tersebut dan kecenderungan hati kepadanya. Secara fisik diperoleh dengan

---

<sup>14</sup> Sayyid Abdullah al-Hadhrami, *Bagi Penempuh jalan Akhirat* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006), 249.

<sup>15</sup> Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf* (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1995), 69.

<sup>16</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2002), 43.

cara menahan jiwa untuk mencari dan mengusahakannya. Di antara faktor yang mendorong unruk bersabar dalam tingkatan ini adalah dengan cara mengetahui secara pasti apa yang dikehendaki oleh nafsu, mengalihkannya pada kesibukan terhadap Allah dan beribadah kepada-Nya.<sup>17</sup>

3. Sabar atas sesuatu yang tidak disenanginya.

Sabar jenis ini terbagi menjadi dua. *Pertama*, bersabar terhadap sesuatu yang datang dari Allah di mana kedatangannya tidak ia kehendaki. Secara psikologis, sabar jenis ini dapat dilakukan dengan cara menepis rasa gelisah, seperti perasaan cemas dan resah. Di antara faktor yang mendorong untuk berbuat sabar adalah dengan cara menyadari bahwa sikap resah dapat menyebabkan sakit hati dan mengurangi pahala atau bahkan dapat mendatangkan siksa serta mengingat pahala yang akan diterima oleh orang yang bersabar atas setiap musibah, malapetaka dan kesulitan yang menyimpannya. Dan Allah lebih mengetahui atas apa yang terbaik bagi hamba-Nya.

*Kedua*, bersabar terhadap *makarib* (hal-hal yang dibenci) yang datang dari orang lain, misalnya orang lain mengganggu jiwa, kehormatan dan hartanya. Kesempurnaan sabar jenis ini dapat diperoleh dengan cara mencegah diri untuk membenci orang yang mengganggu, mencegah jiwanya untuk mencintai kejahatan. Di antara faktor yang dapat mendorong untuk bersikap sabar jenis ini adalah dengan mengetahui keutamaan menahan marah, tabah atas gangguan dan keutamaan memberi maaf.<sup>18</sup>

4. Sabar dalam menerima cobaan hidup.

Semua manusia yang hidup di dunia ini akan mengalami cobaan hidup, misalnya kehilangan orang yang dicintai, gagal dalam usaha, mengalami penyakit dan sebagainya. Ujian dan cobaan sering membuat manusia gelap mata. Akibatnya, mereka bisa stres dan kehilangan akal sehat, mengamuk dan kemudian bubuh diri. Semua bentuk cobaan tersebut harus diterima dengan sabar dan mengembalikan semuanya kepada Allah. Dalam hal ini, manusia harus bersikap sabar dalam menghadapi cobaan hidupnya. Sikap sabar yang dimaksud adalah sikap yang diawali

---

<sup>17</sup> Sayyid Abdullah al-Hadhrami, *Bagi Penempuh jalan Akhirat* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006), 256.

<sup>18</sup> Sayyid Abdullah al-Hadhrami, *Bagi Penempuh jalan Akhirat*, 252-254.

dengan ikhtiar dan diakhiri dengan ridha dan ikhlas apabila seseorang dilanda suatu cobaan dari Allah SWT.<sup>19</sup>

Sabar menghadapi ujian yang menimpa raga akan meningkatkan iman dan mengurangi dosa-dosa. Pahala atas musibah bergantung pada kesabaran dalam menghadapinya, ridha menerima putusan Allah, berserah diri pada urusan Allah dan tidak berkeluh kesah menghadapi ujian.<sup>20</sup> Allah SWT berfirman dalam al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 155-157.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ  
وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ۖ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ  
هُمُ الْمُهْتَدُونَ ۖ

Artinya: “ Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (156) (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un" (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.”<sup>21</sup>

##### 5. Sabar dalam berdakwah

Para nabi terdahulu dalam menyebarkan agama Islam kepada umatnya penuh rintangan dan tantangan yang berliku. Sebagai manusia pilihan, mereka dibekali kesabaran yang lebih. Al-Qur'an mengajarkan kesabaran dalam berdakwah sebagaimana yang dinasihatkan oleh Lukman al-Hakim kepada

<sup>19</sup> Zulhammi, “*Tingkah Laku Sabar dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental,*” Jurnal Darul Ilmi Vol. 04, No. 01. (2016): 43, diakses pada 28 November, 2018, <http://jurnal.iainpadangsidempuan.ac.id/index.php/DI/article/download/424/396>.

<sup>20</sup> Musthafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya Energi Sabar*, ed Abu Afifah (Solo: Multazam, 2013), 100-101.

<sup>21</sup> Alqur'an, al-Baqarah ayat 155-157, *Alquran dan Terjemahnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, Yayasan Penerjemah dan Penerbit Alquran, 1971), 39.



Puteranya supaya bersabar ketika menghadapi cobaan dalam berdakwah.

Allah SWT berfirman dalam surat Luqman ayat 17.

يَا بُيَّيْ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَيَّ  
مَا أَصَابَكَ ۖ إِنَّ دُكُوكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Artinya: “Wahai anakku! Laksanakanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari apa yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpamu, sesungguhnya yang demikian itu termasuk perkara yang penting.”

Lukman mewasiatkan kepada anaknya hal-hal berikut:

- a. Selalu mendirikan salat dengan sebaik-baiknya, sehingga di Ridhoi Allah, perbuatan keji dan perbuatan mungkar dapat dicegah, jiwa menjadi bersih, tidak ada kekhawatiran terhadap diri orang itu, dan mereka tidak akan bersedih hati jika ditimpa cobaan, dan merasa dirinya semakin dekat dengan Tuhannya.
- b. Berusaha mengajak manusia mengerjakan perbuatan-perbuatan baik yang diridhai Allah, berusaha membersihkan jiwa dan mencapai leberuntungan serta mencegah mereka agar tidak mengerjakan perbuatan-perbuatan dosa.
- c. Selalu bersabar dan tabah terhadap segala macam cobaan yang menimpa, akibat dari mengajak manusia berbuat baik dan meninggalkan perbuatan yang mungkar, baik cobaan itu dalam bentuk kesenangan dan kemegahan maupun bentuk kesengsaraan dan penderitaan.<sup>22</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat penulis disimpulkan bahwa seorang pendidik harus selamanya berpedoman pada tiga kaidah tersebut. Dengan melaksanakan seluruh perintah Allah, menjauhi larangan-Nya dan menerima takdir-Nya. Diketahui, bahwa Lukman bukanlah seorang nabi, melainkan hamba Allah yang selalu taat kepada-Nya. Nasihat tersebut memberi pelajaran bagi kita bahwa anak adalah generasi penerus dari orang tuanya. Lukman telah melakukan tugas yang sangat

<sup>22</sup> Alqur'an, Lukman ayat 17, *Alqur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, 2007), 555.

penting kepada anaknya, dengan menyampaikan agama yang benar dan budi pekerti yang luhur. Cara Lukman menyampaikan nasihat dapat diteladani oleh kita semua.

#### 6. Sabar dalam pergaulan

Manusia merupakan makhluk sosial, yang mana saling berhubungan dan saling membutuhkan satu sama lain. Dalam pergaulan sesama manusia baik antara suami isteri, antara orang tua dengan anak, antara tetangga dengan tetangga, antara guru dan murid, atau dalam masyarakat yang lebih luas, akan ditemui hal-hal yang tidak menyenangkan atau menyinggung perasaan. Oleh sebab itu dalam pergaulan sehari-hari diperlukan kesabaran.<sup>23</sup> Dalam ajaran agama, sesama manusia harus saling mengingatkan dalam hal kebaikan. Selain itu, dalam konteks kenegaraan, bangsa Indonesia perlu menanamkan nilai-nilai luhur pancasila. Apabila mampu mengaplikasikan dengan baik, maka akan memperoleh rasa aman, nyaman, damai dan tentram.

### 3. Keutamaan Sabar

Sabar merupakan sifat yang sangat mulia, kesabaran dalam berbagai hal akan mengantarkan seseorang pada tingkat kesuksesan. Kesabaran atas segala kebahagiaan dan cobaan atas kesusahan dapat menempatkan seseorang pada maqam yang mulia. Sabar merupakan sarana bagi seseorang untuk menggapai rahmat Allah Swt. Di samping itu, sabar merupakan perilaku yang dilakukan sebagai jalan menuju ketaqwaan kepada Allah Swt. Sifat sabar adalah sifat orang yang bertaqwa, sebaliknya tidak sabar adalah ciri khas dari watak dan kebiasaan setan.<sup>24</sup>

Sifat sabar dalam Islam menempati posisi yang istimewa. Al-Qur'an mengaitkan sifat sabar dengan bermacam-macam sifat mulia lainnya. Antara lain dikaitkan dengan keyakinan (QS.As-Sajdah 32:24), syukur (QS. Ibrahim 14:5), mengaitkan satu sifat dengan banyak sifat mulia lainnya menunjukkan betapa istimewanya sifat itu. Karena sabar merupakan sifat mulia yang istimewa. Misalnya dalam menyebutkan orang-orang beriman yang akan mendapat surga dan keridhaan Allah SWT, orang-orang yang sabar ditempatkan dalam urutan pertama sebelum yang lain-lainnya.<sup>25</sup>

<sup>23</sup> Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak* (Yogyakarta: LPPI, 2004), 74.

<sup>24</sup> Nurul Mubin, *Keajaiban Taqwa*, 119.

<sup>25</sup> Sukino, "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an dan Kontekstualisasinya dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan," *Jurnal Ruhama*, Volume 1,

Al-Qur'an mengajak orang muslim untuk senantiasa memiliki sifat sabar. Salah satu cara yang ditempuh dalam menyampaikan ajakan itu adalah dengan mengungkapkan manfaat yang dapat ditimbulkan oleh sifat itu. Manfaat itu dapat diperoleh dalam kehidupan dunia dan kehidupan akhirat. Kita ketahui bahwa sabar merupakan ibadah paling berat dan tidak menyenangkan bagi kita. Sabar adalah sebuah cermin seseorang yang mempunyai kesadaran berpikir yang luas. Dalam kondisi sulit, emosi tetap stabil sehingga dapat mengambil keputusan secara rasional dan bijaksana. Berikut keutamaan sabar antara lain :

a. Dicintai Allah SWT

Semua orang yang beriman berharap menjadi golongan orang-orang yang dicintai oleh Allah SWT. Firman Allah dalam surat Ali Imran (3) ayat 146.

وَكَايَيْنَ مِنْ نَبِيِّ قَاتَل مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ ۝

Artinya : “Dan betapa banyak nabi yang berperang didampingi sejumlah besar dari pengikut(nya) yang bertakwa. Mereka tidak (menjadi) lemah karena bencana yang menimpanya di jalan Allah, tidak patah semangat dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Dan Allah mencintai orang-orang yang sabar.”

b. Sabar merupakan kunci masuk surga

Abu Thalib Al-Makki dalam bukunya ‘Quutul Quulub’ menegaskan bahwa sabar merupakan kunci masuk surga dan penyelamat siksa api neraka. Rosululloh bersabda, “Surga itu diliputi oleh hal-hal yang tidak menyenangkan, sedangkan neraka diliputi oleh nafsu syahwat.”

Allah SWT berfirman dalam surat Al-Furqan ayat 75.

أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْعُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً  
وَسَلَامًا ۝

Artinya :”Mereka (orang-orang yang sabar) itulah yang akan dibalas dengan martabat yang tinggi (dalam surga) dikarenakan kesabaran mereka, dan mereka disambut dengan penghormatan dan ucapan selamat di dalamnya.”<sup>26</sup>

- c. Allah SWT memberi pahala yang berlipat ganda dan tanpa batas untuk orang yang bersabar

Orang yang sabar menghadapi ujian dari Allah SWT akan memperoleh pahala sebagai ganjarannya. “Pahala bisa didapat melalui berbagai musibah yang diterima seseorang manakala ia menerima dengan sabar.<sup>27</sup> Sabar memiliki kedudukan istimewa di hadapan Allah SWT. Dengan kesabaran yang sempurna, manusia akan memperoleh anugerah kehormatan dari Allah. Allah SWT berfirman dalam surat Az-Zumar ayat 10

قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ ۖ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي  
هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۗ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ ۗ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ  
بِغَيْرِ حِسَابٍ ۝

Artinya:“Katakanlah (Muhammad), "Wahai hamba-hamba-Ku yang beriman! Bertakwalah kepada Tuhanmu" Bagi orang-orang yang berbuat baik di dunia ini akan memperoleh kebaikan. Dan Bumi Allah itu luas. Hanya orang-orang yang

<sup>26</sup> Amirullah Syarbini dan Jumari Haryadi, *Dahsyatnya Sabar Syukur dan Ikhlas Muhammad SAW* (Bandung: Penerbit Ruang Kata, 2010), 27.

<sup>27</sup> Zulhammi, “*Tingkah Laku Sabar dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*,” 47.

bersabarlah yang disempurnakan pahalanya tanpa batas.<sup>28</sup>

## B. Kesehatan Mental

### 1. Pengertian Kesehatan Mental

Sehat mental dapat diartikan sebagai kondisi mental yang tumbuh dan didasari motivasi yang kuat ingin meraih kualitas diri yang lebih baik di segala sisi kehidupan. Al-Qur'an menerangkan bahwa pribadi yang sehat adalah pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan sosial serta pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan Allah SWT.<sup>29</sup>

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin seseorang berada dalam keadaan tenang dan tenteram, sehingga memungkinkannya untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta membentuk hubungan positif dengan orang lain.<sup>30</sup>

Sejalan dengan hal tersebut, Karl meninger mendefinisikan sehat mental sebagai penyesuaian manusia terhadap lingkungannya dan orang-orang lain dengan keefektifan dan kebahagiaan yang optimal. Tidak sekedar kegembiraan atau ketaatan atas aturan permainan. Dalam mental yang sehat terdapat kemampuan untuk memelihara watak, inteligensi yang siap untuk digunakan, perilaku yang dipertimbangkan secara sosial, dan disposisi yang bahagia.<sup>31</sup> Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental mempunyai beberapa tingkatan definisi, mulai dari yang khusus sampai yang bersifat umum. Definisi itu antara lain:

- a. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari segala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala penyakit jiwa (psikose). Menurut definisi ini, orang yang sehat mental adalah orang yang terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa.

<sup>28</sup> Alqur'an, az-Zumar ayat 10, *Alquran dan Terjemahnya*, 747.

<sup>29</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer* (Yogyakarta: UIN-Malang Press, 2009), 289.

<sup>30</sup> Acep Hermawan, *Spiritualitas Sholat:: Memadukan Pesan Syariat dan Realitas Hidup* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 321.

<sup>31</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, 284.

- b. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta dengan lingkungan sosialnya. Definisi kedua ini lebih luas dan bersifat umum, karena dihubungkan dengan kehidupan secara keseluruhan. Kesanggupan untuk menyesuaikan diri itu akan membawa orang pada kenikmatan hidup, ketentraman, dan kebahagiaan.
- c. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling menunjang dan bekerja sama sehingga menciptakan keharmonisan hidup yang menjauhkan orang dari sifat ragu-ragu dan bimbang serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin.
- d. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin., sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa. Definisi keempat ini lebih menekankan pada pengembangan dan pemanfaatan segala daya dan pembawaan yang dibawa sejak lahir, sehingga benar-benar membawa manfaat dan kebaikan bagi orang lain dan dirinya sendiri.<sup>32</sup>

Dari beberapa definisi di atas, dapat penulis simpulkan bahwa pikiran merupakan tindakan mental. Sehat pikiran berarti sehat pula mental seseorang. Kesehatan mental bisa diartikan sebagai upaya penyesuaian diri yang berkaitan erat dengan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan sosial untuk mencapai kebahagiaan hidup. Apabila hal tersebut tercapai, maka seseorang bisa mengembangkan potensi secara lebih maksimal.

## 2. Ciri-ciri Mental yang Sehat

Menurut Utsman Labib Faraj, indikator jiwa yang sehat adalah jiwa yang merasakan kedamaian jiwa, dapat menerima dan

---

<sup>32</sup> Moh Sholeh dan Imam Musbikin. *Agama Sebagai Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 22-23.

merasakan harga dirinya sendiri, mengetahui potensi dan kemampuannya, menerima batas-batas kemampuannya, menerima orang lain dan perbedaan-perbedaan yang ada di antara mereka, memiliki spontanitas dan kemampuan mencipta, sukses menciptakan hubungan yang efektif dan memuaskan pihak lain, realitas dalam menyikapi hidup, problematika yang menghadang dan target yang ingin dicapai.<sup>33</sup> Orang yang memiliki mental yang sehat ditandai dengan sifat-sifat yang khas antara lain mempunyai kemampuan-kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian dan batinnya selalu tenang.<sup>34</sup>

Menurut Siswanto, ciri-ciri individu yang normal atau sehat pada umumnya adalah sebagai berikut : (1) bertingkah laku menurut norma-norma sosial yang diakui, (2) mampu mengelola emosi, (3) mampu mengaktualkan potensi-potensi yang dimiliki, (4) dapat mengikuti kegiatan-kegiatan sosial (5) dapat mengenali resiko dari setiap perbuatan dan kemampuan tersebut digunakan untuk menuntun tingkah lakunya, (6) mampu menunda keinginan sesaat untuk mencapai tujuan jangka panjang, (7) mampu belajar dari pengalaman, dan (8) biasanya gembira.<sup>35</sup>

Berdasarkan keterangan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa kesehatan mental berkaitan erat dengan kemampuan penyesuaian diri dengan baik. Ketika seseorang mampu mengelola emosi, dapat diartikan bahwa aplikasi sabar mampu ia terapkan dalam hidupnya. Deskripsi tentang pribadi normal dengan mental yang sehat diuraikan dalam satu daftar kriteria oleh *Maslow and Mettelman* dalam bukunya "*Principles of Abnormal Psychology*" yang esensinya sebagai berikut:

- a. Memiliki rasa aman yang tepat, mampu berkontak dengan orang lain dalam bidang kerja, ditengah pergaulan dan dalam lingkungan keluarga.
- b. Memiliki penilaian diri dan wawasan diri yang rasional, dengan rasa harga diri yang sedang, cukup, tidak berlebihan.

---

<sup>33</sup> M.Utsman Najati, *Belajar EQ dan SQ dari Sunah Nabi* (Bandung : Penerbit Hikmah, 2002), 2.

<sup>34</sup> Kartini Kartono, *Hygene Mental* (Bandung: Mandar Maju, 1989), 5-6.

<sup>35</sup> Siswanto, *Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Andi, 2007), 24-25.

- c. Memiliki spontanitas dan emosional yang tepat, mampu menjalin relasi yang erat kuat dan lama.
- d. Memiliki kontak dengan realitas secara efisien, tanpa ada fantasi dan angan-angan yang berlebihan. Pandangan hidupnya realistis dan cukup luas.
- e. Memiliki dorongan dan nafsu-nafsu jasmaniah yang sehat, dan mampu memuaskannya dengan cara yang sehat.
- f. Memiliki pengetahuan diri yang cukup, dengan motif-motif yang hidup yang sehat dan kesadaran tinggi.
- g. Memiliki tujuan hidup yang tepat, yang bisa dicapai dengan kemampuan sendiri, sebab sifatnya wajar dan realistis.
- h. Memiliki kemampuan belajar dari pengalaman hidup yaitu mengolah dan menerima pengalamannya dengan sikap yang luwes.
- i. Ada kesanggupan untuk memuaskan tuntutan-tuntutan dan kebutuhan-kebutuhan dari kelompoknya, dan melakukan aktivitas reaksi yang sehat dengan anggota lainnya.
- j. Ada sikap emansipasi yang sehat terhadap kelompoknya dan terhadap kebudayaan.
- k. Ada integritas dalam kepribadiannya, yaitu kebulatan unsur jasmaniah dan rohaniannya.<sup>36</sup>

Tolak ukur di atas dapat dicapai apabila seseorang mampu menyesuaikan diri dan mengembangkan potensi diri secara maksimal. Hal tersebut juga harus diiringi oleh pendidikan agama yang mampu menentramkan batin sehingga jiwa manusia tidak mengalami gangguan. Sementara itu, manifestasi mental yang sehat (secara psikologis) menurut Maslow dan Mittlemenn adalah sebagai berikut :

- a) *Adequate feeling of security* (rasa aman yang memadai).
- b) *Adequate self-evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai).
- c) *Adequate spontaneity and emotionality* (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai, dengan orang lain).
- d) *Efficient contact with reality* (mempunyai kontak yang efisien dengan realitas).
- e) *Adequate bodily desires and ability to gratify them* (keinginan keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya).

---

<sup>36</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, 8-11.



- f) *Adequate self-knowledge* (mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar).
- g) *Integration and consistency of personality* (kepribadian yang utuh dan konsisten).
- h) *Adequate life goal* (memiliki tujuan hidup yang wajar). *Adequate to learn from experience* (kemampuan untuk belajar dari pengalaman).
- i) *Ability to satisfy the requirements of the group* (kemampuan untuk memuaskan tuntutan kelompok).
- j) *Adequate emancipation from the group or culture* (mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya).<sup>37</sup>

Sementara itu, Killander mengidentikkan orang yang mentalnya sehat dengan menyebutnya sebagai individu normal. Mereka adalah orang-orang yang memperlihatkan kematangan emosional, kemampuan menerima realitas, kesenangan hidup bersama orang lain dan memiliki filsafat atau pegangan hidup pada saat mengalami komplikasi kehidupan sehari-hari sebagai gangguan. Bastaman mengajukan empat yang menjadi tolok ukur kesehatan jiwa, yaitu:

- a. Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan.
- b. Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.
- c. Mengembangkan potensi-potensi yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.
- d. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.<sup>38</sup>

Berdasarkan ciri-ciri yang telah dikemukakan para tokoh di atas, yang benar-benar ditekankan adalah mengenai konsep diri yang mencakup cara pandang seseorang terhadap dirinya sendiri. Apabila hati dan pikiran seimbang, maka kesehatan mental akan mudah tercapai. Hal tersebut merupakan pondasi yang kuat untuk pengembangan diri. Berangkat dari keterangan tersebut, Kartini Kartono berpendapat ada tiga prinsip pokok secara umum untuk mendapatkan kesehatan mental, yaitu:

---

<sup>37</sup> Moeljono Notoseodirjo, *Kesehatan Mental* (Malang: UMM, 1999), 33-35.

<sup>38</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, 285-286

- a. Pemenuhan Kebutuhan Pokok. Setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan-kebutuhan pokok yang bersifat organis (fisik dan psikis) dan yang bersifat sosial. Kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan itu menuntut pemuasan. Timbullah ketegangan-ketegangan dalam usaha pencapaiannya. Ketegangan cenderung menurun jika kebutuhan-kebutuhan terpenuhi, dan cenderung naik/makin banyak jika mengalami frustrasi atau hambatan-hambatan.
- b. Kepuasan. Setiap orang menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikis. Dia ingin merasa kenyang, aman terlindungi, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya, ingin puas dan bahagia.
- c. Posisi dan Status Sosial. Setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dan status sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa diri aman, keberanian dan harapan-harapan di masa mendatang. Orang lalu menjadi optimis dan bergairah. Karenanya individu-individu yang mengalami gangguan mental, biasanya merasa dirinya tidak aman. Mereka senantiasa dikejar-kejar dan selalu dalam kondisi ketakutan. Dia tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri dan hari esok, jiwanya senantiasa bimbang dan tidakimbang.<sup>39</sup>

Pada intinya, prinsip-prinsip pokok kesehatan mental merupakan dasar yang harus ditegakkan individu yang ingin bermental sehat. Apabila hal tersebut tidak terpenuhi, maka individu akan terganggu kejiwaannya. Apabila jiwa terganggu, maka hati menjadi tidak tenang. Hal tersebut bisa menimbulkan penyakit hati maupun penyakit fisik.

### 3. Upaya Mencapai Kesehatan Mental

Dalam skripsi ini, penulis menyuguhkan sistem atau cara tersusun yang digunakan oleh ahli tasawuf untuk membersihkan jiwanya dari berbagai penyakit jiwa/mental yang tersusun atas tiga dasar tingkatan, yaitu: *Takhalli* (pengosongan diri terhadap sifat-sifat

---

<sup>39</sup> Najamuddin. "Kesabaran dan Kesehatan Mental dalam Bimbingan Konseling Islam." *Jurnal Studi Islam*, Volume 10, No.1, April (2018): 248, 21 Agustus, 2019, <http://ejournal.stain.sorong.ac.id/indeks.php/tasamuh>.

tercela), *Tahalli* (menghiasi diri dengan sifat terpuji) dan *Tajalli* (tersingkapnya tabir).

### 1. Takhalli

*Takhalli* artinya pembersihan dan penyucian diri dari segala sifat yang buruk yang bisa mengotori hati dan fikiran. Hal ini dapat dicapai dengan menjauhkan diri dari kemaksiatan dan melepaskan dorongan hawa nafsu. Ada beberapa jalan untuk menerapkan tahap ini, yaitu:

- a. Menghayati segala bentuk ibadah sehingga tidak sekedar apa yang terlihat, namun lebih memahami hakikatnya.
- b. *Riyadhoh* (latihan) dan *mujahadah* (berjuang) membersihkan diri dari kekangan hawa nafsu dan tidak menurutinya.
- c. Mencari waktu yang tepat untuk mengubah sifat buruk dan menggantinya dengan kebiasaan atau sifat yang baik.
- d. *Muhasabah* (koreksi diri) terhadap diri sendiri dan selanjutnya meninggalkan sifat-sifat yang jelek itu memohon pertolongan Allah SWT dari godaan syaitan.<sup>40</sup>

### 2. Tahalli

Tahalli yaitu menghias diri dengan jalan membiasakan sifat dan sikap yang baik, membina pribadi agar berakhlak al-karimah. Dalam mencapai esensi tauhid, ada beberapa hal yang sangat penting untuk dilakukan, yaitu:

- a. Perbaikan pemahaman dan aplikasi ilmu tauhid.
- b. Perbaikan pemahaman dan aplikasi *thariqat* (sebagai jalan mistik).
- c. Perbaikan pemahaman dan aplikasi *haqiqat* (mengenai kebenaran).
- d. Perbaikan pemahaman dan aplikasi *ma'rifat* (pengalaman kesatuan dengan Ilahi).<sup>41</sup>

Dalam hal ini penulis simpulkan bahwa setelah upaya takhalli atau pengosongan diri, tahap selanjutnya yakni tahalli yang merupakan proses menghias diri

---

<sup>40</sup> Rovi Husnaini, "*Hati Diri dan Jiwa (Ruh)*" Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam 20160 vol 01 No 02, (2016): 65, diakses pada 12 Agustus, 2019, <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jaqfi/article/download/1715/1169>.

<sup>41</sup> Muhamad Rozikan dan Siti Fitriana, "*Penguatan Konseling Islami melalui Perjalanan Tasawuf dalam Meraih Kebahagiaan Individu*," Jurnal Bimbingan Konseling Islam Vol.8, No.1 (2017), 186, diakses pada 14 Agustus, 2019, <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/download/Muhamad%20Rozikan%20dan%20Siti%20Fitriana/pdf>.

dengan akhlak terpuji. Dengan cara melaksanakan syariat Islam secara baik dan benar.

### 3. Tajalli

Setelah seseorang melalui dua tapa di atas, maka tahap ketiganya adalah *Tajalli*. Tahap ini adalah kelahiran/munculnya eksistensi yang baru dari manusia yaitu perbuatan, ucapan, sikap, gerak-gerik, martabat dan status yang baru.<sup>42</sup> *Tajalli* merupakan jalan untuk mendapatkan ma'rifat dan terjadi setelah terjadinya al-fana yakni hilangnya sifat-sifat dan rasa kemanusiaan dan melebur pada sifat-sifat Tuhan. Alat yang digunakan untuk mencapai *tajalli* ini adalah hati, yaitu hati yang telah mendapatkan cahaya dari Tuhan.<sup>43</sup> Pada tahapan ini, seorang hamba tidak sekedar menjalankan perintah Khalik-nya dan menjauhi larangan-Nya, namun ia merasa kelezatan, kedekatan, kerinduan dengan-Nya.

Dalam sumber lain, Najati mengungkapkan bahwa di antara indikator penting terciptanya kesehatan mental pada diri seseorang adalah seseorang mampu menanggung beban berat kehidupan, tegar menghadapi berbagai krisis dan sabar menanggung berbagai cobaan. Orang yang demikian merupakan orang yang berkepribadian mantap dan memiliki tingkat kesehatan mental yang mapan. Salah satu hikmah cobaan adalah sebagai proses penyaringan antara yang baik dengan yang jahat, anantara yang benar dengan yang salah, antara yang mukmin dan munafiq.

Firman Allah Swt dalam Surat Ali Imran ayat 186

لَتُبْلَوُنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا  
الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا ۗ وَإِنْ  
تَصَبَّرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Artinya: Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. Dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang

<sup>42</sup> M.Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, 326.

<sup>43</sup> Abudin Nata, *Akhlaq Tasawuf*, 224.

mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. Jika kamu bersabar dan bertakwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan.<sup>44</sup>

Selain itu, Saporinah Sadli, guru besar Fakultas Psikologi UI, dalam tulisannya “Pengantar dalam Kesehatan Jiwa” mengemukakan tiga orientasi dalam kesehatan jiwa, antara lain :

- a. Orientasi klasik yakni seseorang dianggap sehat apabila tidak memiliki keluhan tertentu, seperti ketegangan, rasa lelah, cemas, rendah diri atau perasaan tidak berguna yang dapat menimbulkan perasaan “sakit” atau “rasa tak sehat” serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari. Orientasi klasik ini banyak dianut di lingkungan kedokteran.
- b. Orientasi penyesuaian diri yakni seseorang dianggap sehat secara psikologis apabila mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang-orang lain serta lingkungan sekitarnya.
- c. Orientasi pengembangan potensi yakni seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan jiwa apabila mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga lebih menghargai orang lain dan dirinya sendiri.<sup>45</sup>

Hal di atas sejalan dengan delapan syarat sehat rohani yang dikemukakan oleh komite ahli WHO 1959, antara lain: (a) dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan yang ada di sekitarnya, (b) dapat memperoleh kepuasan dari perjuangannya dalam masyarakat, (c) lebih puas untuk memberi daripada untuk menerima (d) secara relatif, bebas dari rasa tegang (stress) dan kecemasan, (e) dapat berhubungan dengan orang-orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan, (f) dapat menerima kekecewaan sebagai pelajaran untuk masa depan (g)

---

<sup>44</sup> Zulhammi, “*Tingkah Laku Sabar dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental,*” Jurnal Darul Ilmi Vol. 04, No. 01. (2016): 50-51, diakses pada 28 November, 2018, <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/DI/article/download/424/396>

<sup>45</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), 132.

dapat menjuruskan permusuhan pada penyelesaian konstruktif (h) mempunyai rasa kasih sayang dan ingin disayangi.<sup>46</sup>

Berdasarkan kedua teori tersebut, terdapat keterkaitan satu sama lain mengenai kesehatan jiwa. Seseorang yang memiliki mental yang sehat yaitu apabila mampu menyesuaikan diri dengan baik sehingga kondisi hati dan jiwa dalam keadaan tenang dan tentram, emosi cenderung stabil. Seseorang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, tentu dirinya akan lebih mudah mengembangkan potensi dalam diri sehingga memperoleh kepuasan.

Dalam kesehatan mental, diperlukan adanya penanaman dan pengembangan kebiasaan-kebiasaan baik. Yaitu kebiasaan yang efektif, tepat dalam menanggapi setiap situasi, cepat mengambil keputusan dan bisa berpikir kritis serta mampu berpikir obyektif. Stabilitas mental dapat dicapai dengan hadirnya kesadaran manusia akan ketergantungan dirinya pada satu Kekuasaan Yang Maha Besar, yang ada di atas dirinya. Meyakini adanya Tuhan dan menghayati hubungannya dengan Tuhan-nya. Tanpa adanya kesadaran ini, manusia akan selalu merasakan ketakutan/insecurity yang kronis serta keguncangan jiwa.<sup>47</sup>

Dalam hal ini, penulis menyimpulkan bahwa kesehatan mental dapat dicapai apabila manusia selalu mengingat Allah setiap saat. Meningkatkan kualitas ibadah sehingga lebih dekat dengan Allah. Senantiasa memperbaiki diri agar tidak mudah mengalami penyakit hati dan jiwa. Sejalan dengan teori di atas, dalam Al-Qur'an juga dijelaskan mengenai upaya mencapai kesehatan mental, salah satunya dengan cara mendekatkan diri kepada Allah. Keimanan, ketakwaan, amal saleh, berbuat yang makruf, dan menjauhi perbuatan keji dan munkar adalah merupakan faktor penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental.

### C. Hasil Penelitian Terdahulu

1. Skripsi: M. Suparlan, dalam Jurusan Ushuluddin Stain Kudus, dalam skripsinya yang berjudul "Makna Sabar Menurut An-Nawawi Dalam Tafsir Munir." Skripsi M. Suparlan ini sama-sama memfokuskan penelitiannya pada pembahasan sabar. Namun dalam skripsi M. Suparlan membahas tentang makna sabar menurut Imam Nawawi dalam Tafsir Munir, sedangkan

---

<sup>46</sup> Farida, *Bimbingan Rohani Pasien* (Kudus: STAIN Kudus, 2009), 165-166.

<sup>47</sup> Kartini Kartono, *Hygene Mental* (Bandung: Mandar Maju), 286-288.

penelitian yang penulis lakukan mengkaji tentang konsep sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan relevansinya terhadap kesehatan mental. Dalam skripsi M. Suparlan, hasil pembahasan menunjukkan bahwa Imam Nawawi membagi sabar dalam 3 bagian, antara lain (a) sabar dalam melaksanakan kewajiban-kewajiban Allah, (b) sabar meninggalkan kemaksiatan, (c) sabar ketika tertimpa musibah.<sup>48</sup>

2. Skripsi Siti Ernawati, Fakultas Ilmu Ushuluddin, IAIN Walisongo, 2009, yang berjudul “Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental.” Skripsi ini membahas keterkaitan antara perilaku sabar dengan kesehatan mental seseorang. Untuk membentuk manusia yang bermental sehat, M. Quraish Shihab memerintahkan untuk bersabar atas berbagai problem kehidupan manusia dengan cara menahan jiwa untuk mencapai yang baik/buruk. Penelitian ini hampir sama dengan yang penulis kaji. Sama-sama membahas mengenai sabar dan kaitannya dengan kesehatan mental. Namun teori sabar yang diungkapkan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah lebih lengkap dan rinci.<sup>49</sup>
3. Skripsi Tri Haryanti, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Jurusan Aqidah dan Filsafat UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2008 yang berjudul sabar dalam pandangan Ibn Qayyim al-Jauziyah. Penelitian ini menguraikan pandangan sabar menurut Ibn Qayyim al-Jauziyah tentang perbedaan orang-orang yang bersabar, Ibnu Qayyim membaginya ke dalam lima kelompok yaitu shabar, tashabbur, ishibar, mushabarrah dan murabathah. Di dalam skripsi ini disebut shabar apabila ia bisa menahan diri dari bujukan hawa nafsu untuk melakukan perbuatan yang tidak baik. Disebut tashabbur apabila kesabaran itu dilakukan dengan rasa berat hati, sedangkan isthibar adalah penyabaran diri mushabarrah adalah keteguhan hati dalam menghafapi musush di medan kesabaran dan murabathah adalah keteguhan hati. Dari penelitian Tri Haryanti tersebut penelitian penulis berbeda

---

<sup>48</sup> M. Suparlan. *Makna Sabar Menurut An-Nawawi Dalam Tafsir Munir*. Dalam skripsi Jurusan Ushuluddin, STAIN Kudus.

<sup>49</sup> Siti Ernawati. “*Konsep Sabar menurut M Quraish dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental*.” Skripsi IAIN Walisongo (2009) diakses pada 22 Agustus, 2019, <http://library.walisongo.ac.id/digilib/files/disk1/88/jtptiain-gdl-sitiernawa-4363-1-skripsi-p.pdf>.

karena penelitian penulis turut menjelaskan relevansi sabar dengan kesehatan mental.<sup>50</sup>

4. Jurnal Darul Ilmi : Zulhammi, Dosen Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Padangsidempuan, 2016, yang berjudul “Tingkah Laku Sabar dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental.” Jurnal ini membahas mengenai tingkah laku sabar dalam konsep Islam serta hubungannya dengan pembinaan mental. Sedangkan yang penulis lakukan yaitu mengkaji konsep sabar dari Ibnu Qayyim Al-Jauziyah serta relevansinya terhadap kesehatan mental. Dalam jurnal Zulhammi, dijelaskan bahwa sikap sabar menunjukkan kepribadian yang sehat mental. Hubungan sabar dengan pembinaan mental, antara lain: sabar sebagai terapi mental, sabar sebagai indikator terciptanya kesehatan mental dan sabar sebagai sarana pengembangan diri yang sehat mental.<sup>51</sup>
5. Jurnal Pendidikan Islam Ta’dibuna : Makmudi, Ahmad Tafsir, Ending Bahrudin, Akhmad Alim yang berjudul “Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah.” Sedangkan dalam penelitian yang penulis lakukan yakni mengkaji konsep sabar dari Ibnu Qayyim Al-Jauziyah serta relevansinya terhadap kesehatan mental. Dalam jurnal Makmudi dkk, hasil pembahasan mengatakan bahwa hakikat jiwa adalah substansi imaterial yang mempunyai daya-daya jiwa yang memiliki potensi baik atau buruk dari interaksi yang harmonis. Indikator keberhasilan dalam jiwa adalah ketika hati, jantung dan otak mendapat pembinaan dengan baik sehingga memiliki kondisi jiwa yang berkualitas.<sup>52</sup>

Dari penelitian yang pernah dilakukan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang konsep sabar dan relevansinya dengan kesehatan mental. Karena

---

<sup>50</sup> Tri Haryanti. *Sabar dalam Pandangan Ibn Qayyim al-Jauziyah*. Skripsi UIN Syarif Hidayatullah (2008), diakses pada 22 Agustus 2019, <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/19182/1/TRI%20HARYANTI-FUF.pdf>

<sup>51</sup> Zulhammi, “*Tingkah Laku Sabar dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*,” Jurnal Darul Ilmi Vol. 04, No. 01. (2016), diakses pada 28 November, 2018, <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/DI/article/download/424/396>.

<sup>52</sup> Makmudi, dkk, “*Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah*,” Jurnal Pendidikan Islam Ta’dibuna Vol. 7, No. 1 (2018): 58, diakses pada 10 April, 2019, <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/TADIBUNA/article/view/1366>.



sebelumnya tidak ditemukan penelitian tentang tentang konsep sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan relevansinya dengan kesehatan mental. Berangkat dari uraian di atas, maka penelitian ini secara umum difokuskan pada konsep sabar Ibnu Qayyim al-Jauziyyah yang mencakup hakikat kesabaran dan pembagian sabar secara lebih rinci dalam kitab *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin* serta relevansinya dengan kesehatan mental.

#### **D. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir merupakan suatu cara atau model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Hal tersebut bertujuan agar memudahkan orang lain dalam membaca dan memahami isi dari berbagai hal yang dikaji oleh peneliti. Dalam penelitian kali ini, fokus pembahasan merujuk pada konsep sabar. Di ketahui bahwa sabar merupakan salah satu cara atau pun maqam dalam mendekati diri kepada Allah. Upaya pendekatan dipandang sebagai pendakian spiritual, karena ia di arahkan kepada sasaran yang memiliki kedudukan yang sangat tinggi. Pada sisi lain, tahapan pendakian spiritual membutuhkan kesabaran.

Sabar adalah keteguhan hati manusia dalam menyikapi segala sesuatu dengan lapang dada. Kesabaran menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit akan tetapi memiliki keistimewaan yang luar biasa bagi hamba yang mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta dengan lingkungan sosial sehingga kondisi batin seseorang berada dalam keadaan tenang dan tenag. Untuk itu, diperlukan adanya penanaman dan pengembangan kebiasaan yang baik seperti halnya sikap sabar. Seseorang yang mampu mengendalikan diri dengan baik maka memiliki mental yang sehat.

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berpikir**

