

KONSEP SABAR DALAM AL-QUR'AN DAN IMPLEMENTASINYA DALAM MEWUJUDKAN KESEHATAN MENTAL

Syofrianisda

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Yaptip Pasaman Barat

Email: sofialwihdah86@gmail.com

Abstrak

Sabar adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, baik itu dalam pendidikan sekolah (formal) maupun pendidikan dalam keluarga. Sabar membutuhkan proses dan sikap mental tertentu yang efektif jika diajarkan ditengah keluarga. Masyarakat Indonesia sangat banyak menggunakan konsep 'sabar', baik dalam konteks agama maupun budaya. Dalam kehidupan sehari-hari konsep ini juga banyak digunakan orang ketika menghadapi berbagai persoalan psikologis, misalnya menghadapi situasi yang penuh tekanan (stress), menghadapi persoalan, musibah atau ketika sedang mengalami kondisi emosi marah. Al-Qur'an memerintahkan orang-orang yang beriman untuk menghiasi dirinya dengan kesabaran, karena sabar mempunyai manfaat yang besar dalam mendidik diri, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung kesulitan dan menghadapi berbagai problem dan beban kehidupan.

Kata Kunci: *Sabar, al-Qur'an, Kesehatan Mental*

PENDAHULUAN

Sabar merupakan akhlak Qur'ani yang paling utama dan ditekankan oleh al-Qur'an, baik pada surat makiyah maupun madaniyah, juga merupakan sifat akhlak yang terbanyak sebutannya dalam al-Qur'an.

Secara umum sabar itu ditujukan kepada manusia dan secara khusus sasarannya adalah orang yang beriman. Orang beriman akan selalu menghadapi tantangan, gangguan, ujian dan cobaan dengan sabar, yang menuntut pengorbanan jiwa dan harta benda yang berharga bagi mereka. Berbagai pengalaman dilalui oleh manusia dalam kehidupan beragama. Ada orang yang sejak kecil taat beragama, sampai dewasa ketaatan beragamanya tidak berubah, bahkan meningkat. Sebaliknya ada pula orang yang ketatannya melaksanakan ibadah berkurang setelah ia mengalami kemajuan di bidang jabatan dan materi. Ada orang yang semakin tinggi pangkatnya, semakin rajin shalatnya, sebaliknya ada orang yang menghentikan shalatnya karena mengalami kekecewaan dalam hidupnya.

Berapa banyak orang yang kehilangan makna hidup, sampai akhirnya orang tersebut mencari jalan untuk melepaskan diri dari ketakutan, kebingungan, kesedihan dan kekecewaan. Jika mereka mau mendengar seruan Allah untuk sabar dan shalat sebagai penolong, tentunya orang tersebut akan menemui apa yang dicarinya.

Untuk membantu manusia dalam menghadapi dirinya yang sedang menghadapi berbagai masalah itu, maka Allah menyuruh manusia untuk shalat, disamping harus bersabar. Dengan shalat manusia tidak akan merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan. Walaupun ia tidak melihat Allah, namun ia sadar bahwa Allah senantiasa bersamanya dan selalu menjadi penolongnya. Dengan kondisi kejiwaan seperti itu ia mampu mengungkapkan perasaannya kepada Allah, ia akan berdoa memohon dan mengadu kepada Allah. Dengan analisis kejiwaan demikian dapat kita pahami bagaimana berperannya sabar dan shalat dalam diri manusia, sehingga benar-benar dapat menjadi penolong dalam menentramkan batin dan menjadi penolong dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bercorak kepustakaan (*library research*) yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.¹ Sumber primer dalam pembahasan ini yaitu berupa kitab suci al-Qur'an. Sumber sekunder berupa kitab-kitab tafsir seperti: *Tafsir Al-Mishbah* karangan M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Azhar* karangan Hamka dan kitab-kitab tafsir serta buku-buku yang relevan dengan topik penelitian.

KAJIAN TEORI

Pengertian Sabar

Al-Qur'an sebagai petunjuk, maka sudah barang tentu isi atau kandungannya harus difahami dan di amalkan demi tercapainya tingkat dan

¹ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), hlm. 3.

kualitas ibadah yang baik dan mendapat ridha Allah SWT. Oleh karena itu penulis akan paparkan pengertian sabar.

Secara etimologi sabar berasal dari bahasa arab, صبر - يصبر - صبرا yang berarti bersabar, tabah hati, berani.² Dalam bahasa Indonesia, sabar berarti: “tahan menghadapi cobaan, tabah, tenang, tidak tergesa-gesa, tidak terburu-buru nafsu.”³

Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah mengemukakan, sabar adalah menahan jiwa untuk tidak berkeluh kesah, menahan lisan untuk tidak meratap dan menahan untuk tidak menampar pipi, merobek baju dan sebagainya.

Bertolak dari beberapa pendapat di atas, bahwa sabar merupakan sikap mental dan jiwa yang terlatih dalam menghadapi segala bentuk cobaan, yang terlahir dan tumbuh atas dorongan agama, serta ketabahan dan menerima dengan ikhlas cobaan yang menimpa, menahan diri dari segala macam dorongan hawa nafsu, mempunyai sikap mental tahan uji, teguh dan tidak putus asa serta tetap taat kepada perintah Allah dengan terus berusaha dan berjuang demi memperoleh ridha-Nya untuk kebahagiaan dunia dan akhirat.

Macam-Macam Sabar

Kehidupan manusia sebenarnya penuh dengan pergulatan, dan kemenangan dalam pergulatan ini sangat tergantung pada sejauh mana kesabaran yang dimiliki seseorang dalam menghadapi pergulatan itu. Karena sabar merupakan jalan yang bisa membawa seseorang pada kemenangan yang diinginkan, senjata yang efektif untuk menaklukkan musuh, apapun bentuknya, baik yang tersembunyi maupun yang tampak.

Jika kita telusuri berbagai ayat al-Qur’an maupun hadis, maka akan kita dapati bahwa kata “sabar” kerap kali diungkapkan dalam berbagai situasi dan kondisi. Namun kesemuanya tetap bermuara pada satu tujuan, yaitu kesuksesan dan kemenangan. Dan kesabaran tersebut antara lain meliputi tempat dan situasi berikut:

² Mahmud Yunus, *kamus Arab- Indonesia* (Jakarta: yayasan penyelenggara penterjemah/penafsiran al-Qur’an, 1973), hlm. 211.

³ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*” (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), cet ke 3, hlm. 763.

a. Sabar dalam melaksanakan ketaatan dan meninggalkan kemaksiatan⁴

Mengerjakan semua yang diperintahkan Allah dan menghindari larangannya, pada dasarnya adalah kewajiban. Karena itu, tidak aneh bila seseorang merasa berat sehingga memerlukan usaha yang gigih agar bisa mengalahkan musuhnya yang nyata, baik musuh berupa hawa nafsu maupun hasutan syaitan. Maka untuk menghadapi semua ini diperlukan kesungguhan yang luar biasa dari manusia, sehingga ia kokoh dalam pendirian dan menjadikan nafsunya mengikuti syari'at Allah, kesungguhan tersebut meliputi kesabaran, pengorbanan dan usaha yang gigih. Allah berfirman:

رَّبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ ۗ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ

سَمِيًّا

Artinya: Tuhan (yang menguasai) langit dan bumi dan apa-apa yang ada di antara keduanya, Maka sembahlah Dia dan berteguh hatilah dalam beribadat kepada-Nya. Apakah kamu mengetahui ada seorang yang sama dengan Dia (yang patut disembah)?

Tidak diragukan lagi bahwa orang yang mampu menahan nafsunya sehingga sesuai dengan apa yang diridhai Allah, yang tercermin dalam ketaatan dan komitmennya dalam meninggalkan kemaksiatan, maka ia benar-benar telah mengalahkan musuh halusnyanya, mengalahkan nafsu dan syaitan yang selalu berusaha menyesatkannya. Inilah kemenangan yang tiada tandingannya.

Sabar terhadap musibah⁵

Yaitu menahan diri dan tidak mengeluh ketika terkena musibah. Ini adalah bentuk sabar yang paling ringan, karena sesuatu itu sudah terjadi di depannya, dan dia tidak bisa menghindarinya, artinya dia bersabar atau tidak bersabar sesuatu itu sudah terjadi. Akan tetapi walaupun begitu, masih banyak dari kaum muslimin yang tidak bisa sabar ketika tertimpa musibah. Sabar dalam bentuk ini tersebut dalam firman Allah SWT :

⁴ Musthafa al-Buqha, *Pokok-pokok Ajaran Islam* (Jakarta: Robbani Press, 2002), hlm. 197.

⁵ *Ibid.*, hlm.199.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَدَشِّرُ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya; Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (QS Al Baqarah : 155)

Manusia senantiasa terancam bencana, baik yang menimpa jiwa, harta, keluarga, maupun ketenangan dan kenyamanannya. Dan tidak bisa dipungkiri bahwa bencana tersebut jika terjadi merupakan pukulan yang berat bagi manusia, dan tak jarang menimbulkan keputus asa. Allah melukiskan:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾

Artinya: Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah.

Namun kondisi seperti ini hanya dialami mereka yang kalah, dan ia pun tidak bisa menemukan kemenangan dalam kehidupan ini. Karena itu, Allah mendorong agar seorang mukmin tetap tegar dalam menghadapi musibah yang memang tidak bisa dielakkan, hingga bisa menemukan jalan yang mampu membawa kepada kesuksesan dan kemenangan.

b. Sabar terhadap perlakuan yang tidak baik dari orang lain⁶

Dalam hidupnya manusia berbaur dengan berbagai jenis manusia, dengan akhlak dan tabiat yang beragam. Dengan demikian, sangat mungkin seseorang menerima tindakan sewenang-wenang dari orang lain. Jika seseorang merasa risau dengan kondisi seperti ini, maka ia akan selalu menuai kekecewaan dan kerugian. Namun jika ia mampu menahan dan bersabar, memaafkan dan lapang dada, maka ia akan beruntung dan hidup dengan penuh kebahagiaan dan dalam nuansa yang sarat dengan kasih sayang. Dalam rangkaiannya Allah berfirman:

فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٨١﴾

⁶ *Ibid.*, hlm. 201.

Artinya: Maka ma'afkanlah dan biarkanlah mereka, sampai Allah mendatangkan perintah-Nya[82]. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu.

Ayat-ayat tentang Sabar dalam al-Qur'an

Sabar termasuk akhlak yang paling utama yang banyak mendapat perhatian al-Qur'andidalam surat-suratnya baik *makiyyah* maupun *madaniyyah*. Ia adalah akhlak yang paling banyak diulang penyebutannya didalam al-Qur'an.

Imam al-Ghazali berkata: “Allah SWT menyebutkan *sabar* didalam al-Qur'an lebih dari 70 tempat.

Ibnul Qayyim mengutip perkataan imam Ahmad: “*sabar*” didalam al-Qur'an terdapat di sekitar 90 tempat.

Didalam *al-Mu'jam al-Mufahras li alfadz al-Qur'an*, asal kata ص - ب - ر dengan semua pecahan katanya disebutkan di dalam al-Qur'an lebih dari 100 kali.

Q.S. al- Syura : 43 Q.S. al- Ahqaf : 35	صبر
Q.S. al- Ra'du : 24 Q.S. al- Nahl : 126	صبرتم
Q.S. Ibrahim : 21 Q.S. al- Furqan : 42	صبرنا
Q.S. al- An'am : 34 Q.S. al- A'raf : 37 Q.S. Hud : 11 Q.S. al- Ra'du : 22 Q.S. al- Nahl : 42 Q.S. al- Nahl : 96 Q.S. al- Nahl : 110 Q.S. al- Mukminun : 111 Q.S. al- Furqan : 75 Q.S. al- Qasas : 54 Q.S. al- Ankabut : 59 Q.S. al- Sajadah : 24 Q.S. al- Fusilat : 35 Q.S. al- Hujarat : 5 Q.S. al- Insan : 12	صبروا
Q.S. al- Kahfi : 68	تصبر
Q.S. Ali Imran : 120 Q.S. Ali Imran : 125 Q.S. Ali Imran : 186 Q.S. an- Nisa' : 25	تصبروا

Q.S. al- Tur : 16	
Q.S. al- Furqan : 20	أتصبرون
Q.S. al- Baqarah : 61	نصبر
Q.S. al- Ibrahim : 12	ولنصبرن
Q.S. Yusuf : 90	يصبر
Q.S. al-Fusilat : 24	يصبروا
Q.S. Yunus : 109 Q.S. Hud : 49 Q.S. Hud : 15 Q.S. al- Nahl : 127 Q.S. al- Kahfi : 68 Q.S. Taha : 130 Q.S. al- Rum : 60 Q.S. Luqman : 17 Q.S. Shad : 18 Q.S. Gafir : 55 Q.S. Gafir : 77 Q.S. al- Ahqaf : 30 Q.S. Qaf : 39 Q.S. al- Tur : 48 Q.S. al- Qolam : 48 Q.S. al- Ma'arij : 5 Q.S. al- Muzammil : 10 Q.S. al- Mudassir : 7 Q.S. al- Insan : 24	إصبر
Q.S. Ali Imran : 200	اصبروا
Q.S. al- A'raf : 87 Q.S. al- A'raf : 128 Q.S. al- Anfal : 46 Q.S. Shad : 6 Q.S. al-Tur : 16	فاصبروا
Q.S. Ali Imran : 200	صابروا
Q.S. al-Baqarah : 175	ما اصبرتم
Q.S. Maryam : 19	اصطبرنا
Q.S. Taha : 132 Q.S. al- Qamar : 27	اصطبر
Q.S. al- Baqarah : 45	الصبر

Q.S. al- Baqarah : 153 Q.S. Yusuf : 18 Q.S. Yusuf : 83 Q.S. al- Balad : 17 Q.S. al- ‘Ashr : 3	
Q.S. al- Baqarah : 250 Q.S. al- A’raf : 126 Q.S. al- Kahfi : 67 Q.S. al- Kahfi : 72 Q.S. al- Kahfi : 75 Q.S. al- Kahfi : 78 Q.S. al- Kahfi : 82 Q.S. al- Ma’arij : 5	صبرا
Q.S. al- Nahl : 127	صبرك
Q.S. al- Kahfi : 69 Q.S. Shad : 44	صابرا
Q.S. al- Anfal : 65 Q.S. al- Qasas : 70 Q.S. al- Zumar : 10	الصابرون
Q.S. al- Baqarah : 53 Q.S. al- Baqarah : 155 Q.S. al- Baqarah : 177 Q.S. al- Baqarah : 249 Q.S. Ali Imran : 17 Q.S. Ali Imran : 142 Q.S. Ali Imran : 146 Q.S. al- Anfal : 46 Q.S. al- Anfal : 66 Q.S. al- Nahl : 126 Q.S. al- Anbiya’ : 85 Q.S. al- Hajj : 35 Q.S. al- Ahzab : 35 Q.S. al- Shofat : 102 Q.S. Muhammad : 31	الصابرين
Q.S. al- Anfal : 66	صابرة
Q.S. al- Ahzab : 35	الصابرات
Q.S. al- Ibrahim : 12 Q.S. Luqman : 31 Q.S. Saba’ : 19 Q.S. al- Syura : 33	صبار

Perbedaan perhitungan di atas tidaklah bertentangan karena didalam satu tempat kadang-kadang asal kata ص – ب – ر disebutkan lebih dari sekali, sebagian ulama menganggapnya satu tempat dan sebagian lainnya menganggap dua tempat atau lebih.

Pemahaman Ayat tentang Sabar

Setelah penulis menampilkan ayat-ayat yang mengandung kata *sabar* maka pada bagian ini penulis akan menjelaskan beberapa penafsiran ulama tentang kata tersebut, namun karena banyaknya ayat yang berkaitan dengan kata “*sabar*” ini, maka penulis hanya akan menjelaskan penafsiran para ulama pada sebagian ayat yang terdapat dalam surat al-Baqarah.

QS. al-Baqarah/2 : 45

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu',

Ayat ini dipesankan dalam rangka nasihat kepada pemuka-pemuka yahudi, untuk merangkul mereka ke dalam suasana Islam, supaya minta tolong kepada Tuhan, pertama dengan sabar, tabah, tahan hati dan teguh, sehingga tidak berkucak bila dating gelombang kesulitan. Maka adalah sabar sebagai benteng. Dengan shalat, supaya jiwa itu selalu dekat dan lekat kepada Tuhan.

Kata “*sabar*” artinya menahan diri dari sesuatu yang tidak berkenan di hati, ia juga berarti ketabahan. Imam al-Ghazali mendefinisikan sabar sebagai ketetapan hati melaksanakan tuntutan agama menghadapi rayuan nafsu.

Secara umum kesabaran dapat dibagi dalam dua pokok: *pertama*, Sabar jasmani yaitu kesabaran dalam menerima dan melaksanakan perintah-perintah keagamaan yang melibatkan anggota tubuh, seperti sabar dalam melaksanakan ibadah haji yang melibatkan keletihan atau sabar dalam peperangan membela kebenaran. Termasuk pula dalam kategori ini, sabar dalam menerima cobaan-cobaan yang menimpa jasmani seperti penyakit, penganiayaan dan semacamnya. *Kedua*, adalah sabar rohani menyangkut kemampuan menahan kehendak nafsu

yang dapat mengantarkan kepada kejelekan, seperti sabar menahan amarah, atau menahan nafsu lainnya.⁷

QS. al-Baqarah/2 : 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Maksud ini adalah maksud yang besar. Suatu cita-cita yang tinggi. Menegakkan kalimat Allah, memancarkan tonggak Tauhid dalam alam. Memberantas perhambaan diri kepada yang selain Allah. Apabila langkah ini telah dimulai, halangannya pasti banyak, jalannya pasti sukar. Bertambah mulia dan tinggi yang dituju, bertambah sukarlah dihadapi. Oleh sebab itu dia meminta semangat baja, hati yang teguh dan pengorbanan-pengorbanan yang tidak mengenal lelah. Betapapun mulianya cita-cita, kalau hati tidak teguh dan tidak ada ketahanan, tidaklah maksud akan tercapai. Nabi-nabi yang dahulu daripada Muhammad SAW semuanya telah menempuh jalan itu dan semuanya menghadapi kesulitan.

Kemenangan mereka hanya pada kesabaran. Maka kamu orang yang telah menyatakan iman kepada Muhammad wajiblah sabar, sabar menderita, sabar menunggu hasilnya apa yang dicita-citakan. Jangan gelisah tetapi hendaklah tekap hati.

Sampai seratus satu kali kalimat sabar tersebut dalam al-Quran. Hanya dengan sabar orang dapat mencapai apa yang dimaksud. Hanya dengan sabar orang bisa mencapai derajat Iman dalam perjuangan. Hanya dengan sabar menyampaikan nasihat kepada orang yang lalai. Hanya dengan sabar kebenaran dapat ditegakkan.⁸

Menurut Prof. M. Quraish Shihab dalam bukunya *Tafsir Al-Misbah*, beliau berpendapat bahwa kata *Ash-Shabr (sabar)* yang dimaksud mencakup banyak

⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'a* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm.181.

⁸ Hamka, *Tafsir al-Azhar* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), Juz. 2 hlm. 21.

hal,⁹ sabar menghadapi ejekan dan rayuan, sabar melaksanakan perintah dan menjauhi larangan, sabar dalam petaka dan kesulitan serta sabar dalam berjuang menegakkan kebenaran dan keadilan.

Penutup ayat yang menyatakan *sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar* mengisyaratkan bahwa jika seseorang ingin teratasi penyebab kesedihan atau kesulitannya, jika ia ingin berhasil memperjuangkan kebenaran dan keadilan, maka ia harus menyertakan Allah dalam setiap langkahnya. Ia harus bersama Allah dalam kesulitannya dan dalam perjuangannya. Ketika itu, Allah yang Maha Mengetahui, Maha Perkasa lagi Maha Kuasa pasti membantunya, karena Dia pun telah bersama hamba-Nya. Tanpa kebersamaan itu, kesulitan tidak akan tertanggulangi bahkan tidak mustahil kesulitan di perbesar oleh setan dan nafsu amarah manusia sendiri.

Karena kesabaran membawa kepada kebaikan dan kebahagiaan, maka manusia tidak boleh berpangku tangan, atau terbawa kesedihan oleh petaka yang di alaminya, ia harus berjuang dan berjuang. Memperjuangkan kebenaran, dan menegakkan keadilan, dapat mengakibatkan kematian. Puncak petaka yang memerlukan kesabaran adalah kematian, maka ayat selanjutnya mengingatkan setiap orang untuk tidak menduga yang gugur dalam perjuangan di jalan Allah telah mati. Mereka tetap hidup. Mereka hidup, walau tidak disadari oleh yang menarik dan menghembuskan nafas.

Sejalan dengan pendapat Prof. M. Quraish Shihab dalam bukunya *"Menyingkap Tabir Ilahi Asma al Husna dalam Perspektif Al-Quran"* menyatakan bahwa Sebagaimana Prof. Quraish Shihab memberikan penjabaran yang lain dari kata *sabar* yakni kata *"As-Shabur"* terambil dari akar kata yang terdiri dari huruf- huruf *shad*, *ba*, dan *ra*'. Maknanya berkisar pada tiga hal. Pertama *"Menahan"*, kedua *"Ketinggian sesuatu"* dan ketiga, *"Sejenis batu"*. Dari makna *menahan*", lahir makna *"Konsisten/bertahan"*, karena yang bertahan menahan pandangannya pada satu sikap. Seseorang yang menahan gejolak hatinya, dinamai *sabar*, yang ditahan di penjara sampai nanti dinamai *mashburah*. Dari makna kedua lahir kata *"Shubr"*, yang berarti puncak sesuatu dan dari

⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah...*, hlm. 363.

makna ketiga, muncul makna kata "As-subrah", yakni "batu yang kukuh lagi kasar", atau "potongan besi".

Ketiga makna tersebut dapat saling berkaitan, yaitu pelakunya manusia. Seorang yang sabar akan menahan diri dan untuk itu ia memerlukan kekukuhan jiwa dan mental baja, agar dapat mencapai ketinggian yang diharapkannya.

QS. al-Baqarah/2 : 155-156

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَنَشِيرُ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ



Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun."

Kemudian itu Tuhan teruskan lagi peringatanNya kepada kaum mu'min:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ

Artinya: "Dan sesungguhnya akan Kami beri kamu percobaan dengan sesuatu." (pangkal ayat 155).

Dengan sesuatu, yaitu dengan aneka warna,

مِّنَ الْخَوْفِ

"Dari ketakutan," yaitu ancaman-ancaman musuh atau bahaya penyakit dan sebagainya, sehingga timbul selalu rasa cemas dan selalu terasa ada ancaman. Yang berlaku di zaman Nabi ialah ancaman orang musyrik dari kota Makkah, ancaman kabilah-kabilah Arab dari luar kota Madinah yang selalu bermalaut hendak menyerang Madinah, ancaman fitnah orang Yahudi yang selalu mengintai kesempatan dan ancaman orang munafik, dan ancaman bangsa Rum yang berkuasa pada saat itu.

وَالْجُوعُ

"Dan kelaparan" termasuk kemiskinan sehingga persediaan makanan sangat berkurang.

وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ

"Dan kekurangan dari hartabenda."

Sebab umumnya sahabat-sahabat Rasulullah yang pindah dari Makkah ke Madinah itu hanya batang tubuhnya saja yang keluar dari sana; hartabenda tidak bisa dibawa;

وَالْأَنْفُسُ

"dan jiwa-jiwa, "

ada yang kematian keluarga, anak dan isteri dan bapak, sehingga hidup melarat terpencil kehilangan keluarga di tempat kediaman yang baru;

وَالثَّمَرَاتِ

"dan buah-buahan, "

karena tidak lagi mempunyai kebun kebun yang luas, terutama pohon kurma, yang menjadi makanan pokok pada masa itu. Semuanya itu akan kamu derita ! .

Demikian sabda Tuhan. Tetapi derita itu tidak lain ialah karena menegakkan cita-cita.

وَدَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: "Dan berilah khabar yang menyukakan kepada orang-orang yang sabar." (ujung ayat 155).

Setelah di ayat 153 tadi dinyatakan kepentingan sabar dan shalat, di ayat ini diulangi lagi bahaya-bahaya, percobaan dan derita yang akan mereka tempuh. Disebut pahitnya sebelum manisnya. Orang yang akan menempuh derita itu hendaklah sabar.¹⁰

¹⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar...*, hlm. 25.

Hanya dengan sabar semuanya itu akan dapat diatasi. Karena kehidupan itu tidaklah membeku demikian saja. Penderitaan dirasakan dengan merata. Nabi Muhammad SAW sendiri dalam peperangan Uhud kehilangan pamannya yang dicintainya Hamzah bin Abdul Muthalib. Maka apabila mereka sabar menahan derita, selamatlah mereka sampai kelak ke seberang cita-cita. Tidak ada cita-cita yang akan tercapai dengan tidak memberikan pengorblnan. Berilah khabar kesukaan kepada mereka yang sabar itu.

Q.S al-Baqarah/2 : 177

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُولُوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ
وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي
الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ
الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ
وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

Artinya: Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebajikan, akan tetapi Sesungguhnya kebajikan itu ialah beriman kepada Allah, hari Kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, nabi-nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat; dan orang-orang yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. mereka Itulah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka Itulah orang-orang yang bertakwa.

“Dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan”. Disinilah kita bertemu kunci rahasia dari iman dan kebajikan. Di dalam membina iman dan kebajikan, syarat utamanya adalah sabar. Mulut bisa dibuka lebar untuk menyerukan iman. Beribu-ribu orang tampil kemuka menyerukan iman, tetapi hanya berpuluh yang dapat melanjutkan perjalanan. Sebahagian besar jatuh tersungkur ditengah jalan karena tidak tahan menderita,

karena tidak sabar. Disini disebutkan ujian pertama ialah *kepayahan*, kedua ialah *kesusahan*. Pada saat itulah iman diuji. Orang yang beriman berpandangan bahwa keadaan tidak akan selalu begitu saja, sesudah kesusahan pasti akan timbul kemudahan. Oleh karena itu dapatlah dikatakan bahwasanya jalan kebajikan yang telah digariskan dalam ayat, yaitu sejak dari pada iman kepada Allah SWT dan hari akhirat, pada malaikat dan kitab serta nabi-nabi, sampai kepada kesudian berkorban, mengelluarkan harta benda yang dicintai untuk menolong orang-orang yang patut ditolong, sampai kepada mendirikan shalat dengan khusu' dan mengeluarkan zakat dengan hati rela, dan keteguhan memegang janji, semua susunan itu akan runtuh jika tidak ada sendi utamanya yaitu sabar.¹¹

Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat mendefinisikan bahwa mental yang sehat adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Jika mental sehat dicapai, maka individu memiliki integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif terhadap orang lain. Dalam hal ini, individu belajar menerima tanggung jawab, menjadi mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku. Kesehatan mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan guncangan-guncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna, dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.¹²

Dari definisi di atas, dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya adalah terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari, sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam dirinya. Seseorang dikatakan memiliki mental

¹¹ *Ibid*, Juz.2 hlm.78

¹² Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: CV. Haji Masagung, 1988), hlm. 9.

yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya.

Implementasi Sabar dalam Kesehatan Mental

Sebagai hamba Allah SWT, manusia tidak terlepas dari segala ujian yang menimpa padanya, baik musibah yang berhubungan dengan diri sendiri maupun musibah dan bencana yang menimpa pada sekelompok manusia maupun bangsa. Terhadap segala kesulitan dan kesempitan yang bertubi-tubi dan terus menerus maka hanya sabar yang memancarkan sinar yang memelihara seorang muslim dari kejatuhan dan kebinasaan. Memberikan hidayah yang menjaga diri dari putus asa, karena dalam al-Qur'an manusia menempati kedudukan istimewa dalam alam semesta ini.¹³

Manusia di dunia tidak lepas dari kemungkinan, mungkin suatu yang terjadi pada dirinya atau keluarganya, mungkin sesuai dengan keinginannya dan mungkin juga yang terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya. Terhadap kemungkinan yang kedua inilah seseorang harus bersabar diri dalam menghadapi sehingga bisa memperoleh keberuntungan dalam hidupnya. Antara seseorang dengan yang lainnya dalam menghadapi cobaan hidup tentu berbeda-beda, ada yang dalam menghadapi cobaan yang menimpa pada diri dan keluarganya mereka senantiasa menyesal, putus asa dan tidak bersabar diri. Di samping itu ada pula dalam menghadapi cobaan dalam hidupnya mereka penuh dengan kesabaran dan tawakal kepada Allah SWT dengan hati yang ikhlas.

Kondisi mental sangat menentukan dalam kehidupan. Hanya orang yang sehat mentalnya yang dapat merasakan kebahagiaan, mampu dan sanggup menghadapi berbagai kesukaran serta berani menjawab tantangan hidup. Para ahli mengemukakan bahwa yang paling baik dan paling membawa kepada kebahagiaan adalah hanya keserasian (keharmonisan) antara pikiran, perasaan dan perbuatan.¹⁴ Apabila kesehatan mental terganggu akan tampaklah gejalanya dalam

¹³ Hasan Langgulung, *Manusia dan Pendidikan suatu Analisa Psikologi Filsafat dan Pendidikan* (Jakarta : Pustaka Al Husna, 1989), hlm. 57.

¹⁴ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Jiwa dalam Islam* (Jakarta: PT. Pertja, 1998), hlm. 13.

segala aspek kehidupan, misalnya perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan jasmani.¹⁵ Mental yang tidak sehat dapat mengakibatkan jasmani yang sakit dan rapuh.

Dengan mental yang sehat diharapkan terdapat keseimbangan jiwa sehingga manusia dapat berkreasi dan mampu menjalankan peran dan fungsinya dengan baik, ia mampu menjalani berbagai kesulitan hidup dengan berani dan percaya diri mencapai tujuan yang hakiki.

Menghadapi hidup ini, setiap manusia tentunya ingin tetap sehat baik lahir maupun batin, sebagai solusi mengatasinya adalah selalu sabar dan tegar dalam situasi dan kondisi yang baik dan buruk dengan tetap dilandasi iman dan taqwa pada Allah SWT. Apapun bentuknya, baik itu berupa nikmat atau musibah hendaknya diterima sebagai karunia Allah SWT yang wajib disyukuri sesuai dengan ketentuan syariat agama Islam. Di sinilah implementasi atau pelaksanaan sabar dengan kesehatan mental. Tanpa memiliki iman yang kuat dan selalu menghiiasi diri dengan sifat sabar setiap manusia akan terkena gangguan-gangguan kejiwan dan penyakit mental akibat dari ketidakmampuan menyesuaikan diri serta tidak dapat mengendalikan diri dalam menghadapi masalah.

Jadi sabar merupakan media yang paling ampuh dalam mengobati berbagai penyakit kejiwaan, sabar merupakan proses pengosongan jiwa dan pemenuhan dengan sifat-sifat baik. Sabar merupakan proses pengosongan jiwa dari sifat-sifat permusuhan dan ketertarikan daripada kecenderungan-kecenderungan syahwat. Sabar jauh dari penyakit dan godaan jiwa, sehingga dengan demikian seseorang yang sabar akan memperoleh ketenangan jiwa yang diharapkan setiap insan.¹⁶

Rasulullah SAW telah mengimplementasikan segala macam sabar dalam kehidupan beliau sehari-hari, di mana sabar beliau jadikan perisai yang ampuh dalam menghadapi berbagai tantangan dan hambatan terutama dalam menjalankan misi dakwahnya. Selama tiga belas tahun berdakwah di kota Mekkah banyak

¹⁵ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Pembinaan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 91.

¹⁶ Amin an-Najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, Terj: Hasan Abrori (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), hlm. 242.

sekali tantangan dari kaum kafir Quraisy yang tidak mau menerima misi dakwahnya yang disampaikan. Berbagai tantangan dan hambatan yang diperhadapkan kepadanya, misalnya dihina, disakiti perasaannya, dizalimi, baik dengan perbuatan maupun dengan perkataan dan lain sebagainya. Namun tindak akan menyurutkan semangat perjuangannya. Jika seandainya beliau tidak memiliki sifat penyabar, maka kemungkinan besar misi yang dijalankan tidak mencapai kesuksesan yang gemilang.

PENUTUP

Sabar merupakan perwujudan dari sikap ketabahan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang Allah SWT timpakan kepada seorang manusia.

Bentuk dari aplikasi kesabaran dapat dicerminkan dalam sabar dalam ketaatan kepada Allah SWT. Merealisasikan ketaatan kepada Allah, membutuhkan kesabaran, karena secara tabiatnya, jiwa manusia enggan untuk beribadah dan berbuat ketaatan. Ditinjau dari penyebabnya, terdapat tiga hal yang menyebabkan insan sulit untuk sabar. Pertama karena malas, seperti dalam melakukan ibadah shalat. Kedua karena bakhil (kikir), seperti menunaikan zakat dan infaq. Ketiga karena keduanya, (malas dan kikir), seperti haji dan jihad.

Sabar dalam meninggalkan kemaksiatan. Meninggalkan kemaksiatan juga membutuhkan kesabaran yang besar, terutama pada kemaksiatan yang sangat mudah untuk dilakukan, seperti ghibah (baca; ngerumpi), dusta, memandang sesuatu yang haram dsb. Karena kecendrungan jiwa insan, suka pada hal-hal yang buruk dan “menyenangkan”. Dan perbuatan maksiat identik dengan hal-hal yang “menyenangkan”.

Sabar dalam menghadapi ujian dan cobaan dari Allah, seperti mendapatkan musibah, baik yang bersifat materi ataupun immateri; misalnya kehilangan harta, kehilangan orang yang dicintai dll. Untuk menghadapi semua itu, kesehatan mental yang cukup sangat dibutuhkan oleh, karena hal ini akan berakibat pada kondisi kejiwaan.

DAFTAR PUSTAKA

- al-Buqha, Musthafa. *Pokok-pokok Ajaran Islam*. Jakarta: Robbani Press, 2002.
- An-Najjar, Amin. *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, Terj: Hasan Abrori. Jakarta: Pustaka Azzam, 2001.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Jiwa dalam Islam*. Jakarta: PT. Pertja, 1998.
- . *Pendidikan Agama Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang, 1982.
- . *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: CV. Haji Masagung, 1988.
- Depdikbud. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1990.
- Hamka. *Tafsir al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
- Langgulong, Hasan. *Manusia dan Pendidikan suatu Analisa Psikologi Filsafat dan Pendidikan*. Jakarta: Pustaka Al Husna. 1989.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002
- Tim Penyusun. *Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa*. Jakarta: Balai Pustaka, 1989.
- Yunus, Mahmud. *Kamus Arab- Indonesia*, Jakarta: Yayasan penyelenggara penterjemeh/penafsiran al-Qur'an. 1973.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004.