

TINGKAH LAKU SABAR RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL

Oleh:

Zulhammi¹

Abstract

Patient behavior is behavior that Allah commanded and selection of attitude to be auspicious. Forms can be patience in obedience to Allah, to be patient in accepting the trials of life, patient of encouragement passion of lust, invite the people to be patient in the way of Allah, to be patient in conditions of war, and to be patient in social life. The primacy of the patient, among other things for him Paradise, Allah will love him, his sins will be deleted to be canged and he may reward. Patient has relationship with mental coaching, among others: patience as mental therapy, patient as an indicator of the creation of mental health, and there is patient as a means of developing a healthy self mentally.

Keywords: Patient behavior, mental therapy, and mental health

Pendahuluan

¹ Penulis adalah Dosen Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Padangsidempuan
40 *Tingkah Laku Sabar Relevansinya dengan Kesehatan
Mental.....Zulhammi*

Dalam menjalani hidup ini tidak selamanya manusia berada dalam kesenangan dan kesuksesan. Roda kehidupan terus berputar, begitu pula ada kalanya menghadapi kegagalan dan kesusahan. Karena itulah Allah mengajarkan kepada manusia agar selalu sabar dalam menghadapi kegagalan dan kesusahan. Allah memberikan keteladanan dalam bersikap sabar dengan mencontoh kesabaran para rasulullah dalam ketabahan dan kesabaran yang tinggi menghadapi semua cobaan yang menimpa. Allah Swt. berfirman dalam Alquran dalam surat al-Ahqaf (46) ayat 35.

فَأَصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبِثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّن نَّهَارٍ

بَلَّغٌ فَمَهْلُ يُهْلِكُ إِلَّا الْقَوْمَ الْفَاسِقُونَ ﴿٣٥﴾

Maka bersabarlah kamu seperti orang-orang yang mempunyai keteguhan hati dari Rasul-rasul telah bersabar. (QS. 46: 35)

Kesabaran menjadi kunci dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan yang datang silih berganti. Sikap sabar mempunyai hubungan dengan kesehatan mental seseorang.

Tingkah Laku Sabar dalam Konsep Islam

1. Pengertian Sabar

Sabar merupakan tingkah laku yang diperintahkan Allah Swt. Pengertian sabar secara etimologi berasal dari bahasa Arab صبر (shabara) yang berarti sabar tidak tergesa-gesa, tidak membalas, menunggu dengan tenang²

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sabar berarti tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati, tenang, tidak tergesa-gesa, tidak terburu nafsu).³

Secara terminologi sabar berarti menahan diri dari segala sesuatu karena mengharap ridha Allah Swt, seperti musibah kematian, sakit, kelaparan dan sebagainya. Sabar juga dilakukan dalam hal-hal yang disenangi. Sabar dalam hal ini berarti menahan dan mengekang diri dari memperturutkan hawa nafsu. Jadi, Sabar adalah suatu kondisi mental dalam mengendalikan nafsu yang tumbuhnya atas dorongan ajaran agama.

² Hasan Ali Utbah dan M. Suqi Amin, *Al-Mu'jam Al Wasit*, Juz I, (Kairo: Darul Kutub, 1982), hlm. 505.

³ Tim Penyusun, *Kamus Pusat Pembinaan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1993), hlm. 763.

Tingkah Laku Sabar Relevansinya dengan Kesehatan Mental.....Zulhammi

Makna ridha adalah menerima ketentuan Allah Swt atas diri kita. Ridha bukan berarti pasrah tanpa usaha. Allah Swt berfirman dalam surat al-Kahfi (18) ayat 28

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدْوَةِ وَالْعَشيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا ﴿٢٨﴾

"Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya." (QS.18:28)

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menyatakan dalam arti spiritual sabar berarti tidak berputus asa dan tidak panik, dan menahan lidah dari mengeluh.⁴

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sabar adalah sikap hati yang teguh menjalankan ketaatan kepada Allah Swt, ridha menerima cobaan dan ujian dan dapat mengendalikan hawa nafsu.

2. Bentuk-bentuk Kesabaran

Adapun bentuk-bentuk atau tingkatan sabar antara lain:

a. Sabar dalam taat kepada Allah Swt.

Sabar harus dilakukan ketika kita menaati Allah, terutama dalam menjalankan ibadah dan meninggalkan semua larangan-Nya. Ibadah yang tidak dibarengi dengan kesabaran kurang memberikan makna bagi yang menjalankan. Al-Qarny mengungkapkan Tingkat yang paling tinggi adalah sabar atas ketaatan. Inilah sabar yang sungguh-sungguh diharapkan, yaitu ketika kamu mengerjakan hal-hal yang diperintahkan, kamu bersabar atas perintah itu dan bersabar untuk mengerjakannya dengan cara yang paling sempurna.⁵ Allah Swt berfirman dalam Alquran Surat Maryam (19) ayat 65

رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا ﴿٦٥﴾

"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

⁴ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Membeli Surga dengan Sabar dan Syukur*, (Yogyakarta: Golden Books, 2010), cet. ke-1, hlm. 12.

⁵ Aidh Abdullah Al-Qarny, *Jangan Takut Hadapi Hidup*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2007), cet. ke- 6, hlm. 398.

mengetahui ada seorang yang sama dengan Dia (yang patut disembah)?” (QS. 19:65)

Berdasarkan ayat tersebut kewajiban-kewajiban yang ditetapkan Allah Swt kepada manusia harus dilakukan dengan sabar seperti: puasa, hajji, berzakat dan lainnya. Bagi mereka yang selalu sabar dan teguh pendirian dan keimanan kepada Allah SWT, akan sangat mudah dan ringan untuk mengerjakannya.

b. 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 stress dan kehilangan akal sehat, mengamuk dan kemudian bunuh diri. Semua bentuk cobaan tersebut harus diterima dengan sabar seraya mengembalikan semuanya kepada Allah. Dalam hal ini manusia harus bersikap sabar dalam menghadapi cobaan hidupnya. “ Sikap sabar yang dimaksud adalah sikap yang diawali dengan ikhtiar lalu diakhiri dengan ridha dan ikhlas, bila seseorang dilanda suatu cobaan dari Allah Swt.”⁶

Allah Swt. berfirman dalam al-Quran surat al-Baqarah (2) ayat 155-157:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَكَثِيرٍ

الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ

صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

”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 mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun. (157). mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.”

⁶ Istarani dan Muhammad Siddik, *Jiwa dan Kepribadian Muslim*, (Medan: Iscom, 2015), cet. ke-1, hlm. 40.

c. Sabar dari dorongan keinginan hawa nafsu

Hawa nafsu manusia selalu mendorong kearah keburukan dalam dimensi psikis manusia dan mengarah untuk kenikmatan hidup dan kemegahan dunia Akan tetapi hawa nafsu dapat diarahkan kepada kebaikan apabila dikendalikan dengan kesabaran.

Baharuddin mengungkapkan bahwa dimensi nafsu merupakan daya yang berpotensi untuk mengejar kenikmatan dan menghindarkan diri dari hal-hal yang mencelakakan. Dimensi ini, jika tidak terkendali akan mengantarkan manusia bergaya hidup hedonistic, seks, material, dan lain-lain.⁷ “ Rasulullah Saw menjadi teladan dalam menghadapi dan menghindari hal-hal yang tidak disukai.⁸ Allah Swt berfirman dalam Surat Yusuf (12) ayat 53

﴿وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ اِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوْءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْ اِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ﴿٥٣﴾

”Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang.” (QS. 12:53)

d. Sabar dalam mengajak manusia untuk taat kepada Allah Swt (berdakwah kepada umat)

Islam menganjurkan manusia untuk berdakwah. ”Islam merupakan agama dakwah, yakni agama yang harus didakwahkan kepada umat manusia.⁹ Dakwah untuk menegakkan agama Islam terkadang harus ditempuh dengan perjuangan yang penuh dengan rintangan dan tantangan. Karena itulah, maka dalam berdakwah diperlukan kesabaran. Al-Quran mengajarkan kesabaran dalam berdakwah sebagaimana yang dinasehatkan oleh Lukman al-Hakim kepada anaknya dalam Alquran Surat Luqman (31) ayat 17

﴿يَبْنَئِ اَقِيْمَ الصَّلٰوةِ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوْفِ وَاَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَا اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْرِ ﴿١٧﴾

⁷ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), cet. ke-1, hlm. 165.

⁸ Imam Abu Syaikh Al-Ashbahani, *Meneladani Akhlak Nabi*, (Jakarta: Qishti Press, 2011), cet. ke-2, hlm. 63.

⁹ Faizah dan Lalu Muchsin Effendi, *Psikologi Dakwah*, (Jakarta: Kencana, 2006), cet. ke-1, hlm. viii

"Hai anaku, dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah)". (QS. 31:17)

e. Sabar dalam kondisi berperang

Dalam peperangan sangat dibutuhkan kesabaran." Perang dalam arti untuk kebebasan berdakwah atau mempertahankan keyakinan dengan senjata yang digunakan oleh pihak yang memerangi keyakinan."¹⁰ Al-Quran menegaskan bahwa kesabaran dalam peperangan merupakan salah satu ciri dari orang yang bertakwa. Allah Swt. Berfirman dalam Surat al-Baqarah (2) ayat 177

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُولُوا وَجُوهَكُمْ 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 ﴿١٧٧﴾

"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".(QS. 2:177)

f. Sabar dalam kehidupan sosial

Manusia yang merupakan makhluk sosial, yang saling berhubungan antara satu dengan yang lain, baik dengan keluarganya sendiri maupun dengan orang lain. Dalam pergaulannya, manusia sering mendapatkan hal-hal yang tidak menyenangkan dan menyinggung perasaan. Oleh karena itu, dalam pergaulan sehari-hari dibutuhkan kesabaran agar tidak mudah marah dan tidak cepat-cepat memutuskan hubungan silaturahmi ketika menemui hal-hal yang kurang menyenangkan. Bersabarlah dengan keadaan orang-orang sekitar yang menunjukkan ketidaksenangan, selama dalam jalan

¹⁰ Muhammad Husain Haekal, *Sejarah Hidup Muhammad*, (Jakarta: Litera Antar Nusa, 2009), cet. ke-38, hlm. 241.

yang haq. Rasulullah SAW adalah orang yang senantiasa sabar dengan apa yang telah dilakukan orang-orang Quraisy yang sangat membenci beliau. Tidak jarang beliau disakiti baik secara lisan atau ucapan bahkan secara fisik.

3. Keutamaan Tingkah Laku Sabar

Sabar merupakan sifat terpuji yang memiliki keistimewaan di samping sifat-sifat terpuji yang lain. Karena begitu istimewanya sifat sabar ini, maka orang yang memiliki sifat sabar juga akan memperoleh berbagai keistimewaan, terutama dari Allah Swt. Keutamaan sifat sabar antara lain:

Allah mempersiapkan untuk memperoleh surga-Nya

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ حَدَّثَنَا اللَّيْثُ قَالَ حَدَّثَنِي ابْنُ الْهَادِ عَنْ عَمْرِو مَوْلَى الْمُطَّلِبِ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ إِنَّ اللَّهَ قَالَ إِذَا ابْتَلَيْتُ عَبْدِي بِحَبِيبَتَيْهِ فَصَبَرَ عَوَّضْتُهُ مِنْهُمَا الْجَنَّةَ

"Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Yusuf telah menceritakan kepada kami Al Laits dia berkata; telah menceritakan kepadaku Ibnu Al Hadi dari 'Amru bekas budak Al Mutthalib, dari Anas bin Malik radliallahu 'anhu dia berkata; saya mendengar Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Allah berfirman; "Apabila Aku menguji hamba-Ku dengan penyakit pada kedua matanya, kemudian ia mampu bersabar, maka Aku akan menggantinya dengan surga".

Surga merupakan tempat segala kenikmatan yang tak pernah terbayangkan sebelumnya dan hanya orang-orang yang sabar berhak memperolehnya.

a. Selalu dicintai Allah Swt.

Firman Allah Swt dalam Surat Ali Imran (3) ayat 146

وَكَايِن مِّن نَّبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا أَسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ ﴿١٤٦﴾

"...Allah menyukai orang-orang yang sabar." (QS. 3 : 146)

Ujian demi ujian hendaknya justru menimpa kepribadian agar menjadi hamba yang semakin dicintai oleh Allah Swt, yang bersyukur bila mendapat nikmat, bertaubat bila berdosa dan

bersabar dalam ketaatan, dalam menghindari maksiat dan tatkala menghadapi musibah.¹¹

Rahmat Allah Swt meliputi semua makhluk-Nya, meski sebagian mereka tak mau tunduk kepada-Nya. Terlebih-lebih lagi kepada hamba yang dicintai-Nya. Orang-orang yang sabar adalah orang yang berhak mendapatkan cinta-Nya.

b. Allah Swt akan menghapus dosa-dosa dan memberinya pahala

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"¹² Yasin menyatakan mungkin saja ada dosa yang kita melakukannya secara tidak sadar, yang bias terhapuskan jika kita lulus dalam suatu ujian.¹³

Orang yang sabar akan memperoleh balasan yang sempurna dari Allah Swt. Sungguh sangat beruntung orang-orang yang memilih untuk bersabar yang menghadapi segala ketetapan Allah Swt karena Allah Swt akan memberikan pahala tanpa batas.

c. Memperoleh rahmat dan petunjuk

Allah Swt berfirman dalam surat al- Baqarah (2) ayat 157

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

"Mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk." (QS.(2): 157

Aspek-aspek Kesehatan Mental

Secara leksikologi, kesehatan mental terdiri dari dua kata, yaitu sehat dan mental. Sehat adalah keadaan badan segar, tidak terasa sakit apapun.¹⁴ Sehat merupakan berfungsinya segala sesuatu (dalam hal ini unsur manusia). Secara sederhana dapat dikatakan bahwa sehat merupakan antonim dari sakit. Sedangkan mental

¹¹ Agus Suryana, *Sabar Itu Indah*, (Jakarta: Lintas Pustaka, 2008), cet. ke- 1, hlm. 149.

¹² Ahmad Muhammad Yusuf, *Ensiklopedi Tematis Ayat Alquran dan Hadits*, (Jakarta: Widya Cahaya, 2009), Jilid 4, cet. ke-1, hlm. 343.

¹³ Ahmad Hadi Yasin, *Dasyatnya Sabar*, (Jakarta: Qultum Media, 2012), cet. ke-2, hlm. 69

¹⁴ Daryanto, S.S., *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap*, (Surabaya: Apollo, 1997), cet. ke-1, hlm. 542.

adalah hal mengenai batin atau perasaan.¹⁵ Mental dalam hal ini merupakan jiwa atau sesuatu yang di dalam (psikis).

Menurut Dr. Jalaluddin dalam buku Psikologi Agama bahwa: orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tenteram.¹⁶

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)".

Sedangkan kesehatan mental menurut terminologi dapat dilihat dari pandangan luar Islam dan Islam. Menurut terminologi Psikoanalisis, kesehatan mental adalah berfungsinya dan terciptanya keharmonisan antara *Id*, *Ego* dan *Super Ego*.

Menurut Behavioristik, kesehatan mental adalah kesanggupan seseorang untuk memperoleh kebiasaan-kebiasaan yang sesuai dengan efektif yang dapat menolongnya dalam menyesuaikan diri, menghadapi orang lain, dan menghadapi peristiwa-peristiwa yang memerlukan kepada pengambilan keputusan.¹⁷

Paham Analisis Transaksional berpendapat bahwa kesehatan mental itu terwujud jika kita berada dalam kondisi SOKO (Saya Oke dan Kamu Oke/I am Oke and You are Oke) dalam pergaulan atau berhubungan dengan lingkungannya terlibat secara *intimacy*.¹⁸

Hal ini jauh berbeda dengan konsep kesehatan berlandaskan agama yang memiliki konsep jangka panjang dan tidak hanya berorientasi pada masa kini sekarang serta disini, agama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk terhadap kesehatan.

Agama mempunyai peranan penting dalam kesejahteraan (well-being), memberikan harapan (hope), optimism, mendapatkan makna hidup, mendapatkan dukungan sosial, kestabilan dan kepuasan pernikahan, gangguan depresi dan penyembuhannya, mencegah bunuh diri, mengatasi kecemasan dan ketakutan,

¹⁵ *Ibid.*, hlm. 435.

¹⁶ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), cet. ke-2, hlm. 138.

¹⁷ Yahya Jaya, *Psikoterapi Agama Islam*, (Padang: IAIN Imam Bonjol, 1999), cet. ke-1, hlm. 50.

¹⁸ Prayitno, *Konseling Panca Waskita*, (Padang: IKIP, 1998), cet. ke-1, hlm. 54.

mengatasi gangguanpenyalahgunaan narkoba dan mengatasi kenakalan remaja.¹⁹

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 tingkahlakunya; (6) mampu menunda keinginan sesaat untuk mencapai tujuan jangka panjang; (7) mampu belajar dari pengalaman; dan (8) biasanya gembira.²⁰

Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan intropeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.

Sebaliknya, ciri-ciri mental yang tidak sehat, antara lain : perasaan tidak nyaman (*inadequacy*), perasaan tidak aman (*insecurity*), kurang memiliki rasa percaya diri (*self-confidence*), kurang memahami diri (*self-understanding*),kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial, ketidakmatangan emosi, kepribadiannya terganggu, dan Mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf.

Pendapat Zainal Aqib hidup sehat dapat dijalani dengan membuang penyakit hati seperti ujub, takabbur, riya, dengki, dendam, benci, pemaarah, pelit, serakah, tamak, dusta, menipu, memfitnah, khianat, ghibah, namimah, dank eras hati, gengsi dan keluh kesah.²¹

Sedangkan terminologi kesehatan mental menurut kaca mata Islam sesuai dengan pendapat Yahya Jaya²² adalah ibadah dalam pengertian yang luas atau menumbuhkembangkan sifat-sifat Allah yang ada pada manusia yang merupakan potensi-potensi dirinya karena telah dikaruniakan Allah kepadanya dalam rangka mengabdikan kepada-Nya yang diikuti dengan rasa amanah, tanggung jawab ketaatan dan kesetiaan.

Dari beberapa defenisi di atas, maka dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya adalah terwujudnya keharmonisan

¹⁹ Subandi, *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), cet. ke-1, hlm. 120.

²⁰ Siswanto, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Andi, 2007), cet. ke-1, hlm. 24-25.

²¹ Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental*, (Bandung: Yrama Widya, 2013), cet. ke-1, hlm. 32.

²² Yahya Jaya, *Op.Cit.*, hlm. 53.

dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari, sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam dirinya. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyalurkan fungsi jiwa dalam dirinya.

Cara terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridho Allah SWT, serta dengan mengembangkan seluruh aspek kecerdasan, baik kesehatan spiritual, emosi maupun kecerdasan intelektual.

Hubungan Tingkah laku Sabar dengan Pembinaan Kesehatan Mental

Tingkah laku sabar memiliki hubungan dengan kesehatan mental manusia, antara lain:

1. Sabar sebagai terapi mental.

Sabar memiliki faedah yang besar dalam mendidik jiwa dan menguatkan kepribadian muslim hingga menambah kekuatannya untuk dapat memikul beban kehidupan. Juga memperbaharui kembali semangat untuk menghadapi segala permasalahan hidup.²³ Dengan demikian tingkah laku sabar dapat menjadi terapi bagi mental.

Orang yang sabar jiwanya akan tenang. Ketenangan jiwa akan berpengaruh baik kepada pikiran dan kesehatan. Dengan jiwa yang tenang, hiduppun akan lebih nyaman karena dunia dan hawa nafsu telah ditaklukkan dan gemerlapnya dunia tak lagi mampu untuk menggoda berpindah dari jalan Allah Swt yang telah menjadi pilihan. Hidup tenang dan nyaman serta mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat merupakan suatu kesuksesan bagi mereka yang sabar.

2. Tingkah laku Sabar sebagai salah satu indikator terciptanya kesehatan mental.

Najati mengungkapkan bahwa diantara indikator penting terciptanya kesehatan mental pada diri seseorang adalah seseorang mampu menanggung beban berat kehidupan, tegar menghadapi

²³ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), Cet. ke-1, hlm. 494.

berbagai krisis, dan sabar menanggung berbagai cobaan. Orang yang demikian merupakan orang yang berkepribadian mantap dan memiliki tingkat kesehatan mental yang mapan.²⁴ Salah satu hikmah cobaan adalah sebagai proses penyaringan, antara yang baik dengan yang jahat, antara yang benar dengan yang salah, antara yang mukmin dengan munafiq.²⁵

Firman Allah Swt dalam Surat Ali Imran (3) ayat 186

لَتَبْلُوَنَّ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيْرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴿١٨٦﴾

"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 mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. jika kamu bersabar dan bertakwa, Maka Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk urusan yang patut diutamakan." (QS. (3):186)

3. Tingkah laku sabar sebagai sarana pengembangan diri yang sehat mental

Sikap sabar menunjukkan kepribadian yang sehat mental. Toto Tasmara mengungkapkan bahwa dalam wacana pengembangan diri, sabar dapat disetarakan dengan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*), yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai tekanan (*stressor*).²⁶

Sikap sabar, menerima semua ketentuan dari Allah Swt dan semakin mendekatkan diri kepada-Nya. Bila bersabar, diri akan kuat, meski bukan kuat secara fisik, tetapi kesabaran menjadikan diri kuat dalam menghadapi segala ketentuan Allah Swt.²⁷

²⁴ Muhammad Usman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, (Jakarta: Mustaqim, 2003), cet. ke-1, hlm. 378.

²⁵ Agus Suryana, *Sabar itu indah*, (Jakarta: Lintas Pustaka, 2008), cet. ke-1, hlm. 26.

²⁶ K.H. Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), cet. ke-1, hlm. 31.

²⁷ Ummu Asma, *Dahsyadnya Kekuatan Sabar*, (Jakarta: Belanoor, 2010), cet. ke-1, hlm. 18.

Kemampuan menahan keinginan dan hawa nafsu mempunyai pengaruh yang baik bagi kecerdasan emosi seseorang. Orang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi merupakan sosok pribadi yang matang.

Penutup

Tingkah laku sabar merupakan pilihan sikap yang mendatangkan kebaikan. Bentuk kesabaran dapat berupa kesabaran dalam ketaatan kepada Allah Swt, sabar dalam menerima cobaan hidup, sabar dari dorongan keinginan hawa nafsu, sabar dalam mengajak manusia kepada jalan Allah Swt, sabar dalam kondisi perang, dan sabar dalam kehidupan sosial. Keutamaan orang yang sabar, antara lain baginya surga, Allah akan mencintainya, dosanya terhapuskan dan ia dapat pahala. 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.

Referensi

- Agus Suryana, *Sabar itu indah*, Jakarta: Lintas Pustaka, 2008, cet. ke-1
- Al-Ashbahani, Imam Abu Syaikh, *Meneladani Akhlak Nabi*, Jakarta: Qishti Press, 2011, cet. ke-2.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim *Membeli Surga dengan Sabar dan Syukur*, Yogyakarta: Golden Books, 2010, cet. ke-1.
- Al-Qarny, Aidh Abdullah, *Jangan Takut Hadapi Hidup*, Jakarta: Cakrawala Publishing, 2007, cet. ke-6.
- Aqib, Zainal, *Konseling Kesehatan Mental*, Bandung: Yrama Widya, 2013.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005.
- Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Daryanto, S.S., *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap*, Surabaya: Apollo, 1997.
- Faizah dan Lalu Muchsin Effendi, *Psikologi Dakwah*, Jakarta: Kencana, 2006.
- Haekal, Muhammad Husain, *Sejarah Hidup Muhammad*, Jakarta: Litera Antar Nusa, 2009, cet. ke-38.

- Istarani dan Muhammad Siddik, *Jiwa dan Kepribadian Muslim*, Medan: Iscom, 2015, cet. ke-1.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997, cet. ke-2.
- Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005, Cet. ke-1.
- Najati, Muhammad Usman, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, Jakarta: Mustaqim, 2003, cet. ke-1.
- Prayitno, *Konseling Panca Waskita*, Padang: IKIP, 1998, cet. ke-1.
- Siswanto, *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Andi, 2007, cet. ke-1.
- Subandi, *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013, cet. ke-1
- Tasmara, K.H, *Toto Kecerdasan Ruhaniah*, Jakarta: Gema Insani Press, 2001.
- Tasmara, K.H. Toto, *Kecerdasan Ruhaniah*, Jakarta: Gema Insani Press, 2001.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1993.
- Ummu Asma, *Dahsyatnya Kekuatan Sabar*, Jakarta: Belanoor, 2010. cet. ke-1.
- Utbah, Hasan Ali dan M. Suqi Amin, *Al-Mu'jam Al Wasit*, Juz I. Kairo: Darul Kutub, 1982.
- Yahya Jaya, *Psikoterapi Agama Islam*, Padang: IAIN Imam Bonjol, 1999, cet. ke-1.
- Yasin, Ahmad Hadi, *Dasyatnya Sabar*, Jakarta: Qultum Media, 2012, cet. ke-2.
- Yusuf, Ahmad Muhammad, *Ensiklopedi Tematis Ayat Alquran dan Hadits*, Jakarta: Widya Cahaya, 2009, Jilid 4, cet. ke-1.
- Yusuf, Ahmad Muhammad, *Ensiklopedi Tematis Ayat Alquran dan Hadits*, Jakarta: Widya Cahaya, 2009, Jilid 4, cet. ke-1.