



Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental

Ernadewita

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

Ernadewit4@gmail.com

Rosdialena

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

rosdialena@gmail.com

Abstract

Patience is an easy word to say but hard to carry out, but patience is an introduction in life to live up to its responsibilities that must be fulfilled in daily life. Patience does not only apply to things that are not returned only such as the calamity of Death, sickness, agree and so forth, but also waits for matters favored by lust. Patience in this study focuses more on the concept of patience as therapy in the framework of creating a healthy mental state. By getting used to difficulties in facing tests and challenges of individual life will be calmer, conscientious, sincere, cautious, strict and not easily eliminated in carrying out the tasks of life. This type of research is library research (library research) which is research that focuses on literature studies by analyzing collections of existing literature and related to this research, both from primary and secondary sources. Researchers convince the concept of patience as a therapy to achieve or realize a healthy mental, because a healthy mental is the main key for every individual in carrying out daily activities. So one means to achieve a healthy mentality is to always train and increase patience. The results showed that the fostering of habits in running life will give birth to individuals who are mentally healthy. A healthy person with mentality will be reflected in his daily attitude and actions, such as able to control himself well, accept the challenges of life, think calm and cautious, persistent establishment and not despair, able to feel calm and not rushed, fond eat, control sincerely and able to control transition

Keywords: Patience and Mental Health

Abstrak

Sabar adalah sebuah perkataan yang mudah untuk diucapkan tetapi berat untuk dilaksanakan, namun sabar adalah sebuah keharusan dalam menjalankan kehidupan mengingat beratnya tanggung jawab yang harus ditunaikan dalam kehidupan sehari-hari. Sabar tidak hanya berlaku terhadap hal-hal yang tidak disukai saja seperti musibah kematian, sakit, kelaparan dan lain sebagainya, tetapi sabar juga perlu untuk perkara-perkara yang disenangi oleh hawa nafsu. Sabar dalam penelitian ini lebih menitikberatkan pada konsep sabar sebagai terapi dalam rangka mewujudkan mental yang sehat. Dengan membiasakan perilaku sabar dalam

menghadapi segala ujian dan tantangan hidup individu akan lebih tenang, teliti, ikhlas, hati-hati, istiqomah dan tidak mudah putus asa dalam melaksanakan tugas kehidupannya. Jenis penelitian ini adalah kajian kepustakaan (*library research*) yaitu penelitian yang menitikberatkan pada kajian-kajian literature dengan cara menganalisis kandungan dari literatur-literatur yang ada dan terkait dengan penelitian ini, baik dari sumber primer maupun sekunder. Peneliti membatasi konsep sabar sebagai terapi untuk mencapai atau mewujudkan mental yang sehat, karena mental yang sehat merupakan kunci utama bagi setiap individu dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Maka salah satu sarana untuk memperoleh mental yang sehat itu adalah dengan senantiasa melatih dan meningkatkan kesabaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan perilaku sabar dalam menjalankan kehidupan akan melahirkan pribadi-pribadi yang bermental sehat. Pribadi yang bermental sehat akan tergambar dalam sikap dan tindakannya sehari-sehari, seperti mampu mengendalikan diri dengan baik, menerima kenyataan hidup, berfikir tenang dan hati-hati, teguh pendirian dan tidak mudah putus asa, mampu bersikap tenang dan tidak terburu-buru, gemar memaakan, bersikap ikhlas serta mampu mengendalikan emosi.

Kata Kunci: *Sabar dan Kesehatan*

A. PENDAHULUAN

Setiap manusia selalu menginginkan kesuksesan dalam berbagai situasi dan kondisi. Untuk mencapai kesuksesan tersebut tidak cukup hanya mengandalkan kecerdasan semata, dengan kata lain, kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional sangat perlu untuk menopang keberhasilannya. Kecerdasan emosional lebih menitik beratkan pada pengendalian diri. Kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri dan emosi di sebut sabar (Handayani, 2014). Orang yang mampu bersabar dalam berbagai kondisi yang dihadapinya adalah orang yang paling tinggi tingkat kecerdasan spiritualnya (Nasrullah, 2019).

Pengendalian emosi yang stabil merupakan wujud dari kesabaran yang dimiliki oleh seseorang, karena kesabaran akan membawa seseorang lebih bijaksana dan lebih hati-hati dalam bertindak dan berbuat (Kardjono, n.d.). Pada prinsipnya tujuan hidup manusia adalah tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat (Sukino, 2018a). Kebahagiaan dunia hakikatnya adalah sukses sosial, sukses karier, dan sukses akademik, sedangkan sukses akhirat tentu di tentukan oleh konsistensi seseorang dalam menuntut ilmu agama dan mengamalkannya sekuat tenaga dan seseuai dengan nilai-nilai agama yang di anutnya. Untuk mendapatkan kesuksesan dunia dan akhirat perlu ketekunan dan ikhtiar yang sempurna, semua itu

membutuhkan kesabaran yang tinggi. Oleh sebab itu kesabaran yang tinggi dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan merupakan karakter penting untuk meraih kesuksesan dan mewujudkan cita-cita luhur setiap individu dalam kehidupan dunia dan akhirat.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kajian kepustakaan atau *library research* (Zed, 2004) yaitu penelitian yang menitikberatkan pada kajian-kajian literature dengan cara menganalisis kandungan dari literatur-literatur yang ada dan terkait dengan penelitian ini, baik dari sumber primer maupun sekunder. Dalam menganalisis data yang diperoleh peneliti menggunakan metode *deskriptif-analisis* yakni menuturkan, menggambarkan, dan mengklasifikasi secara obyektif data yang dikaji sekaligus menginterpretasikan dan menganalisisnya (Rustiyani et al. 2016) sehingga melahirkan sebuah kesimpulan yang jelas dan utuh tentang konsep sabar sebagai terapi kesehatan mental.

Peneliti membatasi konsep sabar sebagai terapi untuk mencapai atau mewujudkan mental yang sehat, karena mental yang sehat merupakan kunci sukses bagi individu dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Maka salah satu sarana untuk memperoleh mental yang sehat itu adalah dengan senantiasa melatih dan meningkatkan kesabaran.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana mental seseorang bisa berfungsi dan berkembang secara maksimal dalam berbagai situasi dan kondisi. Baik dalam kondisi yang sesuai dengan keinginan maupun kondisi yang tidak sesuai dengan keinginan. Untuk itu setiap orang perlu berusaha membangun mental yang optimal dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan yang menuntut kekuatan mental dalam menghadapinya.

Menurut M. Buchori, kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu

merasa tenang, aman, dan tenteram (Aditiyawardana, 2010)

Sedangkan menurut Kartini Kartono dan Jenny Andari mengatakan bahwa *mental hygiene* atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan/penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan mental rakyat (Muhajarah, 2018).

Mental yang kuat akan membantu setiap pribadi untuk menyesuaikan diri dalam interaksi antar individu dengan individu dan antara individu dengan lingkungan sosial kemasyarakatan. Mental yang sehat akan melahirkan pribadi yang sehat dan dinamis. Pribadi yang sehat dan dinamis merupakan kunci kesuksesan setiap individu dalam interaksi antara sesama manusia dalam lingkungan sosialnya.

Menurut WHO kesehatan mental adalah suatu kondisi 'sejahtera' dimana individu dapat merealisasikan kecakapannya, dapat melakukan coping terhadap tekanan hidup yang normal, bekerja dengan produktif dan memiliki kontribusi dalam kehidupan di komunitasnya (Dewi, 2012).

Dari pengertian diatas dapat dijelaskan bahwa indikator kesehatan mental itu terdiri dari *pertama* sejahtera yaitu mengandung beberapa pengertian yaitu aman sentosa, makmur, selamat dari segala macam gangguan dan kesukaran serta tidak kurang sesuatu apapun (Barus, n.d.)

Pengertian di atas menjelaskan bahwa setiap individu berhak mendapatkan rasa aman sentosa dan bebas dari berbagai gangguan serta kesulitan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, karena rasa aman merupakan jaminan terlaksananya setiap aktifitas individu dalam rangka memenuhi kebutuhan hidupnya. Apabila setiap individu dapat memenuhi segala kebutuhan hidupnya barulah kemakmuran akan tercapai.

Sejahtera bukan hanya berkaitan dengan terpenuhinya kebutuhan fisik semata, tetapi sejahtera juga memiliki kaitan yang erat dengan kebutuhan psikis atau rohani. Kebutuhan fisik berkaitan dengan kebutuhan fisiologi, rasa aman, sosial, penghargaan dan aktualisasi diri. Sedangkan kebutuhan rohani berkaitan dengan kenyamanan dalam pelaksanaan ibadah baik ibadah yang bersifat fardhiyyah maupun jam'iyah.

Dengan demikian kondisi sejahtera setiap individu dapat terwujud apabila semua aspek yang berkaitan dengan kebutuhan, baik kebutuhan rohani maupun kebutuhan fisik dapat terpenuhi dengan baik.

kedua bahwa individu yang sehat dapat merealisasikan kecakapan atau kemampuannya untuk untuk mewujudkan kehidupan yang layak dimana Aktualisasi diri (*self actualization*) merupakan istilah yang sudah populer dikalangan para ilmuan psikologi, yang berarti ketepatan seseorang dalam menempatkan diri sesuai dengan kemampuan yang ada dalam dirinya (Putri, 2007).

Aktualisasi diri merupakan kebutuhan individu untuk berkarya dalam rangka mengembangkan atau mengaplikasikan segala kemampuan diri dan bakat yang dimilikinya dalam kehidupan pribadi maupun social kemasyarakatan (Sadiyah, 2009).

Dalam hal ini setiap individu memiliki hak yang sama untuk mengembangkan segala potensi diri yang dimilikinya baik dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Norma hukum dan norma sosial kemasyarakatan pada prinsipnya menjunjung tinggi hak setiap anggota

masyarakat untuk melahirkan berbagai karya yang berguna atau bermanfaat

Ketiga memiliki kemampuan untuk mengatur, mengontrol dan menetapkan keputusan dalam menghadapi berbagai tekanan atau persoalan hidup yang senantiasa menghampiri setiap manusia dalam keidupannya. Terutama segala sesuatu yang berkaitan dengan problem solving setiap masalah yang terjadi. Setiap individu diharapkan manpu menetapkan keputusan yang tepat terhadap perkara yang bermanfaat dan tidak bermanfaat untuk dirinya.

Keempat manjadi individu yang produktif dalam menjalankan kehidupannya dengan menghasilkan berbagai karya yang bermanfaat dan berguna begi kehidupan masyarakat. Berkarya merupakan bagian dari kecenderungan setiap manusia karena karya akan membuat seseorang merasa lebih berarti dalam hidup. *Kelima* individu yang manpu memberi kontribusi dalam kehidupan bermasyarakat artinya keberadaannya membawa pengaruh yang positif bagi orang-orang yang berada di sekitar dirinya. Hal terpenting dalam kehidupan bermasyarakat adalah seberapa berguna dan bermanfaatnya diri kita bagi kebahagiaan dan keberlangsungan kehidupan orang lain.

Kelima indikator di atas menjelaskan betapa pentingnya menjaga dan mengontrol diri untuk mewujudkan kesehatan mental yang optimal dalam kehidupan sehari-hari. Karena kesehatan mental merupakan kunci kesuksesan setiap individu dalam menjalankan tugas kehidupannya tanpa mental yang sehat seseorang tidak memiliki arti apapun dalam kehidupan social masyarakat.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki mental yang sehat memiliki karakter yang baik, di antaranya (a) Sikap dan kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dan orang lain dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik serta mengenali orang lain yang berada disekitarnya (b) memiliki pertumbuhan dan perkembangan diri yang baik dari segala aspek (c) mampu mengintegrasikan diri dalam hal keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan sabar terhadap tekanan yang menimpa, (d) memiliki otonomi diri yang mencakup kemampuan mengatur diri sendiri terutama berkaitan dengan akhlak dan tingkah laku, (e) memiliki persepsi yang jelas mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, dan memiliki empati serta kepekaan social, (f) memiliki kemampuan untuk menguasai mengelola lingkungan dan berinteraksi di

dalam lingkungan tersebut secara baik (Reza, 2015).

2. SABAR DALAM ISLAM

Kata Sabar berasal dari bahasa Arab yaitu *ash-shabru* yang secara etimologi bermakna menahan dan mengekang (*al-babs wa al-kuf*) (DJATI, n.d.). Secara terminologi sabar berarti menahan diri dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharap redha Allah (Sutarman, 2014). Sabar tidak hanya berlaku terhadap hal-hal yang tidak disukai saja seperti musibah kematian, sakit, kelaparan dan lain sebagainya, tetapi sabar juga perlu untuk perkara-perkara yang disenangi oleh hawa nafsu. Maka dalam hal ini sabar berarti mengekang atau menahan diri dari keinginan memperturutkan hawa nafsu.

Menurut Imam al-Ghazali sabar merupakan ciri khas manusia (Oktaviani et al., 2017), sedangkan Binatang tidak memerlukan sifat sabar karena binatang diciptakan tunduk terhadap hawa nafsu, bahkan hawa nafsulah satu-satunya yang mendorong binatang untuk bergerak atau tetap diam, dan binatang juga tidak punya kekuatan untuk menolak hawa nafsunya. Sedangkan malaikat tidak memerlukan sifat sabar karena memang malaikat tidak memiliki hawa nafsu yang harus dikendalikan.

Secara psikologis sabar adalah mekanisme pertahanan yang dinamis untuk mengatasi ujian yang menimpa manusia sebagai hamba dan sekaligus sebagai khalifah di muka bumi. Firman Allah dalam Qs. Ai-Baqarah ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ

الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِّرَ الصَّابِرِينَ

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.

Sabar bukanlah sikap atau tindakan yang hanya pasrah tanpa usaha tetapi sabar adalah perjuangan dan upaya ikhtiar dengan segala daya dan upaya namun tetap memelihara ketabahan hati dan keyakinan jiwa akan hasil yang baik. Dengan demikian sabar mengandung pengertian menahan diri atau membatasi jiwa dari segala keinginan-keinginan yang tidak seharusnya demi mencapai sesuatu yang lebih baik atau lebih luhur (*Konsep Sabar Dalam Al-Quran Dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan | Sukino | Ruhama: Islamic Education Journal*, n.d.)

Sedangkan menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah sabar berarti menahan diri dari

rasa gelisah, cemas, dan amarah, menahan lidah dari keluh kesah, menahan anggota tubuh dari kekacauan perbuatan dan tindakan (Pebriani, 2019a). Sedangkan menurut Mubarak, sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan (Ahmad Mubarak : 2000).

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa sabar adalah pertahanan diri untuk menjalankan berbagai aktifitas ketaatan terhadap segala aturan yang ada, menjauhi larangan-larangannya, dan menghadapi berbagai ujian dengan rela dan pasrah demi terwujudnya cita-cita luhur setiap manusia yaitu bahagia (sa'adah) dunia dan akhirat.

Begitu pentingnya setiap manusia memiliki kesabaran dalam setiap situasi dan kondisi, maka Islam sangat menganjurkan kepada umatnya agar menghias diri dengan sifat sabar, sebab kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina kekuatan jiwa, mengokohkan kepribadian, meningkatkan keistiqamahan manusia dalam menahan penderitaan, menghadapi berbagai ujian dan problem kehidupan, serta berbagai situasi dan kondisi yang tidak diharapkan

terjadi dalam kehidupannya (Sukino, 2018b).

Kesabaran akan mendatangkan ketenangan kedalam hati dan member keyakinan yang kuat bahwa setiap permasalahan selalu ada jalan keluarnya, dibalik kesulitan selalu ada kemudahan, serta disetiap ujian selalu ada hikmah yang baik yang mendatangkan kebahagiaan.

Hal yang perlu di pahami oleh setiap manusia bahwa sabar bukan berarti pasrah tanpa usaha dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan, tetapi sabar adalah bertindak bijaksana, hati-hati dan menyempurnakan ikhtiar dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi yang tidak diinginkan dalam kehidupan (Qurotulaeni, 2017). Pemahaman yang keliru tentang konsep sabar hanya akan mengantarkan umat Islam pada kelemahan, kemunduran dan ketidakmampuan untuk bersaing dalam menghadapi perkembangan dan dinamika kehidupan.

Sabar yang dipahami oleh banyak orang lebih kepada sikap pasif dalam arti pasrah tanpa berbuat apa-apa ketika menghadapi berbagai persoalan, ujian dan musibah dalam kehidupan. Hal ini merupakan pemahaman yang sangat bertentangan dengan ajaran Islam, karena

ajaran Islam sangat menekankan atau menganjurkan usaha maksimal untuk mencapai tujuan dan kelangsungan hidup setiap manusia. Maka sabar bisa berarti tegar, berdiri kokoh, tidak berputus asa pada saat menghadapi rintangan, ujian, cobaan serta tetap berusaha secara maksimal mencari solusinya.

Ada beberapa bentuk sabar dalam Islam, *pertama* sabar menghadapi cobaan, di mana semua manusia akan mengalami yang namanya cobaan atau ujian dalam kehidupannya, apakah cobaan itu berupa rasa lapar, haus, sakit, takut kehilangan orang-orang yang dicintai dan kekurangan harta benda (Kaltsum, 2018). Cobaan seperti ini bersifat alami dan manusia, sudah menjadi sunnatullah setiap manusia akan menghadapi ujian seperti ini dan tidak seorangpun dapat menghindarinya. Yang diperlukan dalam menghadapi cobaan atau ujian ini adalah kesabaran yang tinggi, sebab dengan sabar seseorang akan bisa menghadapi setiap ujian dengan tenang dan mengikhlasakannya kepada Allah sebagai zat yang maha menolong dan pemberi jalan keluar atas setiap permasalahan.

Firman Allah dalam QS. Albaqarah ayat 156

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ
الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا
إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ﴿١٥٧﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن
رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٨﴾

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. mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk (QS. Al-Baqarah 2: 155-157)

Menurut ash-Shiddieqy, sabar ialah tahan menderita atas segala sesuatu yang tidak disenangi dan rela menyerahkan diri kepada Allah (Rahayu, 2010) . Dengan demikian, sabar yang benar ialah sabar yang menyerahkan diri kepada Allah dan menerima ketetapan-Nya dengan dada yang lapang, bukan karena terpaksa (Hamdani Bakran: 2002). Sabar itu membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan teguh tatkala menghadapi ujian dan cobaan (musibah). Jiwanya tidak

tergoncang, tidak gelisah, tidak panik, tidak hilang sikap keseimbangannya, tetapi akan muncul sikap redha dengan segala ketentuan dan ketetapan dari Allah.

Kedua sabar mengendalikan hawa nafsu karena hawa nafsu mendorong manusia untuk mendapatkan segala kenikmatan, kesenangan, kemewahan dan kemegahan dunia. Tetapi mengikuti semua kesenangan itu hanya akan membuat manusia melupakan tujuan hidup yang sesungguhnya yaitu mennggapai redha Allah dunia dan akhirat. Maka untuk mengendalikan segala keinginan itu diperlukan kesabaran yang tinggi agar setiap manusia manpu mengontrol dan mengendalikan keinginan hawa nafsunya. Sebab mengikuti segala keinginan hawa nafsu akan mengantarkan manusia pada sifat kebinatangan yang membuat manusia ingin menikmati segala kesenangan hidup dunia sehingga menyebabkan lupa diri bahkan melupakan sang penciptanya.

Firman Allah

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا
أَوْلَادُكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ ۗ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ
فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ ﴿١٠٣﴾

Hai orang-orang beriman, janganlah hartamu dan anak-anakmu melalaikan

kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang berbuat demikian Maka mereka Itulah orang-orang yang merugi. (QS. Al-Munafiqun 63: 9)

Hawa nafsu sangat menginginkan segala macam kenikmatan hidup, kesenangan dan kemegahan dalam kehidupan dunia, untuk mengendalikan segala keinginan itu diperlukan kesabaran (Oktaviani et al., 2017). Jangan sampai semua kesenangan hidup dunia itu membuat seseorang lupa diri, apalagi lupa Tuhan. Al-Qur'an mengingatkan, jangan sampai kecintaannya terhadap harta benda, istri-istri, karib kerabat dan anak-anak menyebabkan seseorang lalai dari mengingat Allah Swt, sehingga melupakan tujuan hidup yang sebenarnya yaitu redha Allah dunia akhirat.

Ketiga sabar dalam ketaatan kepada Allah, dalam beribadah kepada Allah sangat membutuhkan kesabaran yang luar biasa, karena dalam ibadah yang dibutuhkan adalah ketekunan dan keistiqamahan. Ibadah tidak akan berarti jika dilaksanakan menurut kemauan dan keinginan individu semata, tetapi setiap ibadah ada aturan dan tuntunan yang jelas yang harus diperhatikan dan diikuti oleh setiap manusia. Ibadah yang dilakukan tanpa dasar yang jelas hanya akan sia-sia. Untuk itu perlu kesabaran yang luar biasa

dalam menjalankan setiap ibadah agar manusia bisa merasakan kenikmatan dan kebahagiaan setelah melaksanakan ibadah.

Dan yang paling penting disadari oleh manusia adalah bahwa ibadah bertujuan untuk membantu manusia mewujudkan cita-cita luhurnya yaitu redha Allah serta bahagia dunia dan akhirat (Saifulloh, 2019). Ibadah adalah fitrah manusia untuk mengabdikan kepada zat yang lebih tinggi dan lebih agung dari dirinya, karena dengan ibadahlah manusia akan merasakan ketenangan dan ketenteraman baik lahir maupun bathin. Jadi untuk membangun ketertiban dalam ibadah perlu latihan dan kesabaran yang tinggi agar tidak timbul kejenuhan dan kebosanan dalam melaksanakan ibadah.

Firman Allah

رَّبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ
وَأَصْطَبِرْ 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 mengetahui ada seorang yang sama dengan Dia (yang patut disembah)? (QS. Maryam 19: 65)

Kata *Ish-thabir* yang terdapat dalam ayat di atas merupakan bentuk

mubalaghah dari *Ishbir*, hal ini menjelaskan bahwa dalam beribadah di perlukan kesabaran yang tinggi mengingat banyaknya gangguan dan godaan dalam pelaksanaannya, baik gangguan atau godaan yang datang dari dalam diri sendiri maupun dari luar diri sendiri. Munculnya ketidak-istiqamahannya dalam beribadah bisa di sebabkan oleh beberapa faktor, seperti (1) kurang memahami pentingnya ibadah dalam kehidupan, (2) kurangnya motivasi dalam beribadah karena banyaknya ibadah yang harus dilakukan secara rutinitas, (3) kurangnya uswah dari keluarga maupun lingkungan sosial, (4) teman bergaul yang kurang baik sehingga mengganggu konsistensi dalam beribadah. (5) tidak memahami tujuan hidup yang sesungguhnya, (6) minimnya pengetahuan tentang ajaran-ajaran agama yang di anutnya.

Keempat sabar di jalan dakwah. Jalan dakwah adalah jalan yang penuh dengan berbagai rintangan, onak dan duri. Setiap da'i membutuhkan kesabaran yang luar biasa jika ingin sukses dalam dakwah. Hal ini sudah dicontohkan oleh para Rasul-Rasul Allah semenja Nabi Adam sampai Rasulullah SAW, bahkan sampaia kepada para sahabat dan salafus sholeh. Dalam dunia modern pun tantangan dakwah tidak bisa di anggap enteng, berbagai konflik, permusuhan dan gangguan senantiasa

mengghiasi perjalanan dakwah para da'i. Kesabaran yang tinggi merupakan solusi terbaik bagi para da'i dalam menjalankan tugasnya menyiarkan agama Allah di muka bumi, mengingat beratnya ujian dan rintangan di jalan dakwah.

Firman Allah

يَبْنِيْ اَقِيْمِ الصَّلٰوةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوْفِ وَاَنْتَهٗ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَا اَصَابَكَ ۗ اِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْرِ

Hai anakku, 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. Luqman 31: 17)

Sabar mempunyai kaitan yang erat dengan dakwah. Berbicara sabar tidak dapat dipisahkan dengan dakwah. Urgensi dakwah dengan konsep sabar, yaitu dakwah dapat membantu memperjelas dan memberi penerangan pada *mad'u* bahwa Problematika masyarakat sekarang ini bukan saja menyangkut masalah materi, tetapi menyangkut masalah-masalah psikologis. Hal ini disebabkan oleh semakin modern suatu masyarakat maka semakin bertambah intensitas dan

eksistensi berbagai disorganisasi dan disintegrasi sosial masyarakat (Abdul Aziz Ahyadi: 1995). Kondisi ini telah mengakibatkan makin keringnya ruhani manusia dari agama. Itulah sebabnya, Umary merumuskan bahwa dakwah adalah mengajak orang kepada kebenaran, mengerjakan perintah, menjauhi larangan agar memperoleh kebahagiaan di masa sekarang dan yang akan datang (Barmawi Umary : 1980). Karena dakwah adalah usaha-usaha perbaikan dan pembangunan masyarakat, di mana tugas da'i adalah memperbaiki kerusakan-kerusakan, melenyapkan kebatilan, kemaksiatan, dan ketidakwajaran dalam masyarakat. Dakwah berarti menegakkan *ma'ruf* atas yang *munkar*, memenangkan yang hak atas yang batil, sekaligus mengajak, mendorong (memotivasi) serta membimbing orang lain untuk menerima ajaran agama dengan penuh kesadaran demi kebahagiaan dunia dan akhirat (Amrullah Ahmad:1983). Karena itu dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab seperti ini seorang da'i harus memiliki kesabaran yang sangat tinggi demi tercapainya tujuan dakwah yang sesungguhnya.

Kelima sabar dalam jihad fi sabilillah. Jihad adalah amalah yang paling dicintai oleh Allah dan Rasul-Nya, namun

jihad juga amalan yang sangat berat untuk dikerjakan (Hidup Beragama, n.d.). Tidak semua muslim dewasa mampu melakukan amalan ini karena beratnya tantangan dan rintangan yang harus dihadapi dalam melaksanakan amalan jihad. Mereka yang terjun kemedan perang harus mengorbankan banyak hal, seperti hilangnya waktu untuk istirahat, hilangkannya kesempatan untuk bersama keluarga, bahkan tidak jarang mereka harus mempertaruhkan harta dan nyawa demi tegaknya agama Allah. Dengan pengorbanan yang begitu besar dan medan yang sangat berat, maka untuk melewatinya membutuhkan kesabaran yang sangat luar biasa, apalagi dalam menghadapi musuh yang lebih banyak dan lebih kuat. Dalam keadaan terdesak sekalipun seorang prajurit Islam tidak boleh lari meninggalkan medan perang kecuali untuk menyusun siasat baru, dan pada saat ia mampu menghabisi musuhpun seorang prajurit Islam di larang membunuh lawan ketika ia dalam keadaan marah. Jadi kesabaran adalah modal utama bagi seorang mukmin yang ingin melakukan amalan jihad fii sabilillah.

Firman Allah

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ
وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ

وَأَمَلَيْتِكَةَ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّنَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَىٰ
 حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ
 السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ
 وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُؤْتُونَ بِهِمُ إِذَا
 عَاهَدُوا^ط وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ
 الْبَأْسِ^{هـ} أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا^ط وَأُولَئِكَ هُمُ
 الْمُتَّقُونَ ﴿١٧٧﴾

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. (QS. Al-Baqarah 2: 177)

Keenam sabar dalam interaksi sosial karena lingkungan sosial bisa berupa lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan kerja dan lingkungan

masyarakat yang di isi oleh berbagai kalangan yang berbeda baik dari segi strata sosial, status sosial, tingkat pendidikan, tingkat ekonomi, budaya, dan lain sebagainya. Hal itu semua akan sangat berpengaruh terhadap pemahaman dan praktek pergaulan yang ada dalam masyarakat, perbedaan ini sangat berpotensi menciptakan berbagai masalah sosial yang sangat pelit bahkan tidak jarang berujung pada pertikaian dan konflik antara sesama warga masyarakat.

Oleh karena itu dalam pergaulan sehari-hari sangat diperlukan kesabaran dalam menghadapi berbagai situasi yang ada di lingkungan sosial, sehingga tidak cepat marah atau memutuskan hubungan apabila terjadi konflik atau hal-hal yang tidak disukai. Suami istri hendaknya bersabar terhadap kekurangan pasangan masing-masing, para tetangga hendaknya saling menjaga hak tetangganya yang lain, sesama anggota masyarakat hendaknya saling menghormati dan saling menghargai, agar terbangun hubungan sosial yang harmonis antara sesama anggota keluarga dan sesama anggota masyarakat

Firman Allah

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى
الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ
الْعِقَابِ ﴿٥﴾

.....Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya. (QS. Al-Maidah 5: 2)

3. Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental

Dalam kaitannya dengan kesehatan mental sabar memiliki banyak makna. Tabah dalam menghadapi musibah, Sabar dalam menghadapi kenikmatan, sabar dalam menghadapi peperangan, sabar dalam menahan amarah, sabar dalam menghadapi bencana, sabar terhadap kemewahan, sabar dalam menerima yang sedikit dan lain sebagainya (Patahillah, 2014)

Kesehatan mental seseorang berhubungan dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi (Gainau, 2009). Setiap manusia memiliki keinginan-keinginan tertentu, dan di antara mereka ada yang berhasil memperolehnya tanpa harus bekerja keras, ada yang memperolehnya setelah berjuang mati-matian, dan ada yang tidak berhasil

menggapainya meskipun telah bekerja keras dan bersabar untuk menggapainya. Maka dalam hal ini kesabaran yang kuat adalah jawaban untuk semua persoalan tersebut.

Dalam hubungannya dengan kesehatan mental, kesabaran akan membantu setiap individu mewujudkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Diantara perilaku positif yang terlahir kesabaran dan berdampak baik terhadap kesehatan mental adalah sebagai berikut :

a. Pengendalian diri

Pengendalian diri merupakan salah satu konsep sabar dalam perspektif psikologi dimana seseorang akan berusaha mengatur dirinya sendiri sedemikian rupa untuk tetap menjaga kebaikan-kebaikannya. Seseorang yang memiliki pengendalian diri yang bagus akan senantiasa mengoreksi atau memuhasabah diri dalam setiap perilaku dan tindakan yang akan dilakukannya (Muthoharoh, 2014). Ketika berbicara ia akan senantiasa memperhatikan dan mempertimbangkan baik buruknya dari apa yang ingin dibicarakannya. Tidak gampang marah dan tidak gampang putus asa ketika menghadapi suatu masalah atau cobaan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Menerima kenyataan

Orang yang memiliki sikap sabar dalam dirinya akan lebih mudah menerima kenyataan hidup, lebih-lebih lagi apabila kenyataan berbanding terbalik dengan harapan, seseorang bisa saja mengalami respon berduka atau bahkan putus asa. Sabar merupakan solusi terbaik dalam menghadapi persoalan seperti ini, meskipun tidak mudah untuk menerima situasi dan kondisi yang yang dapat mengganggu ketenangan hati. Kesabaran akan melahirkan kekuatan dan semangat ketika kita sedang mengalami kesulitan, karena orang yang bersabar akan lebih mampu menerima kenyataan hidup dengan lapang dada dan kerelaan hati (Fakhruddin, n.d.).

Di samping itu kesabaran juga akan member kekuatan untuk bertahan dalam situasi yang sulit. Ketika seseorang mengalami kesulitan, dengan kesabaran ia akan lebih mampu untuk menerima kenyataan, mampu berusaha dan mampu bertahan dari berbagai ujian dan cobaan hidup

c. Berfikir tenang dan hati-hati

Apapun yang dihadapinya, betapaun sulit situasinya akan selalu ada jalan keluar yang terbaik selama ia mampu berpikir jernih dan berhati-hati dalam menetapkan keputusan (Pebriani,

2019a). Dengan sikap seperti ini seseorang akan lebih mudah bersikap positif terhadap berbagai persoalan dan tidak mudah menarik kesimpulan yang negative. Sikap sabar akan menghindarkan seseorang dari penilaian subjektif yang dipengaruhi oleh emosi semata, sehingga menyebabkan lahirnya kesimpulan yang salah dan keputusan yang kurang bijak.

d. Teguh pendirian dan tidak mudah putus asa

Sikap sabar juga akan melahirkan sikap gigih dan tidak gampang putus asa. Gigih mengandung makna sebagai perilaku pekerja keras dan ulet dalam berikhtiar sehingga tidak mudah putus asa. Jika ia mendapat ujian atau cobaan ia cepat bangkit kembali dari keterpurukannya. Ia akan lebih cepat memperbaiki keadaan sulit yang tengah dihadapinya, bahkan tidak jarang ujian dan cobaan yang di alaminya malah berubah menjadi motivasi untuk lebih maju di kemudian hari.

e. Sikap tenang tidak buru-buru

Kesabaran akan membiasakan seseorang untuk berfikir sebelum berbuat, berhati-hati sebelum bertindak dan bersikap teliti dalam menyelesaikan setiap masalah (Pebriani, 2019a). Sikap seperti ini akan membuat seseorang memiliki pribadi yang lebih tenang

dalam menyikapi setiap persoalan yang di hadapi. Bersikap tenang dalam menghadapi setiap masalah akan memudahkan dalam menemukan solusi dari setiap masalah yang ada.

f. Memupuk Sikap Memaafkan

Memaafkan merupakan kalimat yang mudah diucapkan tetapi sulit di praktekkan, hanya orang-orang yang memiliki kesabaran yang tinggi yang bisa memaafkan kesalahan orang lain dengan mudah (Meliana, 2018). Itulah kenapa Islam sangat menganjurkan umatnya memiliki sikap senantiasa memaafkan karena memaafkan jauh lebih berat ketimbang meminta maaf.

Firman Allah

وَمَا خَلَقْنَا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَإِنَّ السَّاعَةَ لَأْتِيَةٌ فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ

Dan tidaklah Kami ciptakan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya, melainkan dengan benar. dan Sesungguhnya saat (kiamat) itu pasti akan datang, Maka maafkanlah (mereka) dengan cara yang baik. (QS. Al-Hijir 15: 85)

Memaafkan bukanlah perbuatan yang mudah untuk dilakukan mengingat sangat jarang orang yang mampu memberi maaf terlebih dahulu sebelum

orang yang menyakitinya meminta maaf. Walaupun demikian membiasakan perilaku memaafkan akan mendatangkan kebahagiaan dan kelegaaan tersendiri dalam diri orang yang suka memaafkan. Meskipun terkadang ia harus memaafkan orang yang telah menyakitinya tanpa ia ketahui apa salah dan dosanya terhadap orang tersebut. Tetapi terlepas dari semua itu bahwa perilaku mudah memaafkan merupakan akhlak Islami yang sangat di junjung tinggi oleh Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah karena manfaatnya yang sangat besar untuk menjaga kesucian dan kebersihan hati manusia.

g. Ikhlas

Sikap ikhlas juga cerminan dari perilaku individu yang mampu menerapkan sikap sabar dengan baik. Karena keikhlasan lahir dari kebiasaan bersabar dalam menghadapi musiah dan ujian. Bersikap ikhlas bukan berarti seseorang pasrah menerima kenyataan tanpa usaha sama sekali, tetapi ikhlas adalah sikap yang harus diiringi dengan usaha atau ikhtiar dalam mengatasi persoalan (Hadjam, 2011). Sifat ikhlas akan membuat individu lebih tenang, reda, dan bersyukur atas hasil pencapaian usahanya, terlepas dari susah atau senang, mudah ataupun sulit

jalan yang harus dilaluinya. Sikap ikhlas akan membuat seseorang lebih bahagia dengan hasil yang di capainya meskipun terkadang hasil yang diperoleh tidak seimbang dengan usaha yang telah dilakukan.

h. Mengendalikan emosi

Kesabaran juga akan membuat seseorang bisa mengendalikan emosi dengan baik. Emosi yang stabil akan membuat ia lebih nyaman dalam beraktifitas. Produktivitasnya pun akan lebih terjaga karena emosinya cenderung stabil, sehingga individu akan lebih mudah melahirkan berbagai karya dalam kondisi emosi yang stabil. Ibn Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan, bahwa sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah, menahan lidah dari keluh kesah, menahan anggota tubuh dari kekacauan yang disebabkan tidak stabilnya emosi seseorang ketika mengalami suatu masalah (Pebriani, 2019b). Pengendalian emosi akan lebih mudah dilakukan ketika seorang individu mampu menerapkan sikap sabar dalam segala aspek serta situasi dan kondisi yang dihadapinya dalam hidup.

i. Kesehatan Mental dalam Islam

Islam menjelaskan pentingnya pengembangan pribadi untuk menjadi

manusia yang berkualitas. Manusia yang berkualitas itu adalah manusia memiliki ilmu pengetahuan yang luas, senantiasa meningkatkan iman dan taqwanya kepada Allah serta Sikap dan tingkah lakunya benar-benar merefleksikan nilai-nilai keislaman dengan yakin. Di samping itu pribadinya penuh dengan rasa kesatuan, kemandirian, semangat kerja tinggi, kedamaian, kasih sayang dan memiliki rasa empati yang kuat serta keberadaannya membawa maslahat bagi kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara..

Keadaan yang demikian itu hanya bisa diwujudkan oleh individu-individu yang memiliki jiwa yang sehat dan kepribadian yang ideal dan berkualitas. Meskipun secara prinsip susah meraihnya tetapi dengan berbagai upaya yang dilakukan secara sadar, aktif dan terencana sesuai dengan prinsip-prinsip Islam semua orang berpotensi untuk mencapainya. Gambaran sifat-sifat di atas hanya mampu dimiliki oleh mereka yang memiliki kesabaran yang tinggi dalam kehidupannya.

Firman Allah Swt.

(Q.S. ar-Ra'd [13]: 11).45

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا
 بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ
 وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ ﴿١٣﴾

Sesungguhnya Allah tidak merobah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (QS. Ar-Ra'du 13: 11)

Ayat ini menunjukkan bahwa Islam mengakui kebebasan berkehendak dan menghargai pilihan pribadi untuk menentukan apa yang terbaik baginya. Dalam hal ini manusia diberi kebebasan untuk secara sadar aktif melakukan lebih dahulu segala upaya untuk meningkatkan diri dan merubah nasib sendiri dan baru setelah itu pertolongan Allah akan tercurah padanya. Sudah tentu upaya-upaya yang dilakukan untuk meraih hidayah Allah Swt itu harus sesuai dan berdasarkan petunjuk al-Qur'an dan Hadis. Karena Islam juga menegaskan bahwa kebebasan yang diberikan bukanlah kebebasan tak terbatas, karena niat, tujuan, dan cara-caranya harus selalu sesuai dengan nilai-nilai agama dan norma-norma yang berlaku.

Oleh sebab itu tokoh-tokoh Islam yang menyoroti kesehatan mental perspektif Islam adalah kesehatan mental yang berhubungan erat dengan persoalan tauhid atau keimanan bahkan akhlak. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Bustaman bahwa kesehatan mental tidak akan terbentuk jika hanya mengan!dalkan logika dan nalar semata, sentuhan agama menjadi bagian mutlak untuk mengembangkan mental yang sehat (Hanna Jumhanna Bustaman: 2001).

Peribadatan yang dilakukan semata-mata karena Allah pada prinsipnya adalah untuk menciptakan ketenangan lahir dan batin bagi setiap individu. Di samping itu ketaatan atau kepatuhan terhadap segala aturan yang telah Allah tetapkan dan akhlak yang baik terhadap sesama makhluk juga dalam rangka menciptakan ketenteraman dan kebahagiaan hidup bagi setiap individu sebagai makhluk berketuhanan sekaligus makhluk social.

KESIMPULAN

Secara terminologi sabar berarti menahan diri dari segala sesuatu yang tidak di sukai karena mengharap redha Allah. Sabar tidak hanya berlaku terhadap hal-hal yang tidak disukai saja seperti musibah kematian, sakit, kelaparan dan lain sebagainya, tetapi sabar juga perlu untuk perkara-perkara yang disenangi oleh

hawa nafsu. Oleh sebab itu merupakan proses pengendalian diri dari memperturutkan hawa nafsu, baik terhadap sesuatu yang tidak disukai maupun sesuatu yang di sukai.

Sabar sebagai terapi kesehatan mental mengandung banyak makna atau pengertian. *Pertama*, sabar dalam bentuk Pengendalian diri merupakan sabar dalam perspektif psikologi dimana seseorang akan berusaha mengatur dirinya sendiri agar menjadi pribadi yang mampu mengatur atau menglola emosinya. *Kedua*, sabar dalam pengertian manpu menerima kenyataan hidup, terlebih lagi apabila kenyataan hidup berbanding terbalik dengan harapannya. *Ketiga*, sabar dalam pengertian hati-hati dalam bertindak dan berfikir jauh kedepan sehingga setiap individu manpu mengontrol setiap tindakannya. *Keempat*, sabar dalam pengertian teguh pendirian dan tidak mudah putus asa sehingga manpu melahirkan pribadi-pribadi pekerja keras dan ulet dalam berikhtiar sehingga serta mudah putus asa.

Kelima, sabar dalam pengertian bersikap tenang dan tidak terburu-buru dalam setiap aktivitas dan pengambilan keputusan. *Keenam*, sabar dalam pengertian mudah memaafkan, karena sikap memaafkan akan membuat setiap

orang lebih tenang dan mudah membangun ukhuwah. *Ketujuh*, sabar dalam pengertian ikhlas dalam menerima berbagai ujian, tantangan dan musibah sehingga melahirkan pribadi yang kokoh dan tidak mudah menyerah.

Kedelapan, sabar dalam pengertian manpu mengendalikan emosi, sehingga tercipta pribadi yang luwes dan tidak gampang marah ketika menghadapi masalah.

Dengan demikian sabar sebagai terapi kesehatan mental mengandung makna bahwa kesabaran akan mengantarkan seorang individu menjadi pribadi yang sempurna dalam dalam bersikap dan bertindak.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditiyawarman, I. (2010). Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental. *Komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 4(1), 91–110.
- Barus, P. (n.d.). *Analisis Tingkat Kesejahteraan Rumah Tangga Petani di Desa Tiga Juhar Kecamatan Senembah Tanjung Muda Hulu Kabupaten Deli Serdang*.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. LPPMP Universitas Diponegoro.
- Djati, u. I. N. S. G. (n.d.). *Kajian semantik Terhadap Kata Shabr dalam Alquran*.
- Fakhruddin, A. U. (n.d.). *Proses Sebagai Bagian Terpenting Proses Sebagai Bagian Terpenting*.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi

- konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33(1), 95–112.
- Hadjam, M. N. R. (2011). Validitas konstruk ikhlas: Analisis faktor eksploratori terhadap instrumen skala ikhlas. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 199–214.
- Handayani, A. (2014). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi siswa akselerasi* [PhD Thesis]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Hidup Beragama, P. J. (n.d.). *Membangunkan Penghayatan Hidup Beragama Dalam Kalangan Remaja Melalui Pendidikan Jihad Developing Sense of Religiosity among Youths through Jihad Education*.
- Kaltsum, L. U. (2018). Cobaan Hidup dalam Al-Qur'an (Studi Ayat-Ayat Fitnah dengan Aplikasi Metode Tafsir Tematik). *Ilmu Ushuluddin*, 5(2), 132–174.
- Kardjono, K. (n.d.). Pengendalian Emosi Melalui Relaksasi Aktif di Alam Bebas. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 21–27.
- Konsep Sabar Dalam Al-Quran Dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan / Sukino | Ruhama: Islamic Education Journal*. (n.d.). Retrieved April 1, 2020, from <https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/ruhama/article/view/822>
- Meliana, T. (2018). *Hubungan Kesabaran Dengan Pemaafan Dalam Pernikahan* [Phd Thesis]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Muhajarah, K. (2018). Krisis Manusia Modern dan Pendidikan Islam. *Al Ta'dib*, 7(2), 188–204.
- Muthoharoh, D. (2014). *Hubungan antara muhasabah dengan motivasi belajar pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2012 Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang tahun 2014/2015* [PhD Thesis]. UIN Walisongo.
- Nasrullah, m. (2019). *Pengembangan Kecerdasan Spiritual Melalui Hafalan al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an al-Ikhlash Aqshal Madinah Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga* [PhD Thesis]. IAIN Purwokerto.
- Oktaviani, E. S., Vonna, R. D., & Caroline, Y. C. Y. (2017). Hubungan Sabar dan Harga Diri dengan Agresivitas pada Supporter Bola. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 55–64.
- Patahillah, P. (2014). *Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali (studi literatur pada kitab Ihya 'Ulumuddin)* [PhD Thesis]. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Pebriani, N. (2019a). *Konsep Sabar dalam perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah* [PhD Thesis]. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Pebriani, N. (2019b). *Konsep Sabar dalam perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah* [PhD Thesis]. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Putri, T. D. (2007). *Kebutuhan Aktualisasi Diri pada Remaja Penyandang Tunanetra yang Bersekolah di Sekolah Umum Ditinjau dari Kematangan Emosi dan Self Disclosure* [PhD Thesis]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Qurotulaeni, F. (2017). *Analisis pesan dakwah dalam sinetron "Catatan Hati Seorang Istri" di RCTI* [PhD Thesis]. UIN Walisongo.
- Reza, I. F. (2015). Efektivitas pelaksanaan ibadah dalam upaya mencapai kesehatan mental. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 105–115.
- Rustiyani, T., Sunarya, E., & Danial, R. (2016). *Analisis Sumber Penggunaan Modal Kerja Dalam Mengukur Tingkat Likuiditas Perusahaan Pada CV. Assteam Kota Bekasi*.
- Sadiyah, S. I. (2009). *Pengaruh Penerimaan Orang Tua Tentang Kondisi Anak Terhadap Aktualisasi*

- Diri Anak Penyandang Cacat Fisik di SLB D YPAC Cabang Semarang Tahun 2009* [PhD Thesis]. Universitas Negeri Semarang.
- Saifulloh, K. (2019). Studi Kritis Terhadap Sarana Ibadah. *al-Majaalis*, 6(2), 37–54.
- Sukino, S. (2018a). Konsep sabar dalam al-quran dan kontekstualisasinya dalam tujuan hidup manusia melalui pendidikan. *Ruhama: Islamic Education Journal*, 1(1).
- Sukino, S. (2018b). Konsep sabar dalam al-quran dan kontekstualisasinya dalam tujuan hidup manusia melalui pendidikan. *Ruhama: Islamic Education Journal*, 1(1).
- Sutarman, S. (2014). Manajemen Sabar Motivasi Sukses Dalam Kehidupan. *Al-misbah (Jurnal Islamic Studies)*, 2(2), 181–202.
- Zed, M. (2004). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.