

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Sabar

a. Pengertian Sabar

Kata “sabar” sebuah istilah yang berasal dari bahasa arab, dan sudah menjadi istilah dalam bahasa indonesia. Asal katanya adalah “*Shabara*”, artinya yaitu “menahan”, “ketinggian sesuatu”, dan “sejenis batu”. Dari akar kata ini juga memiliki arti lain, antara lain gunung yang kuat, batu yang kokoh, awan yang memberikan naungan, tanah yang tandus, dan suatu yang pahit.²¹

Menurut Imam Al-Ghozali, “Allah Ta’ala telah menyifati orang-orang yang sabar dalam beberapa sifat, Dia menyebut sabar dalam Al-Qur’an pada lebih dari tujuh puluh tempat dan Dia menambah lebih banyak derajat dan kebaikan dan menjadikannya sebagai buah bagi sabar”. Ketahuilah bahwa sabar adalah kedudukan dari kedudukan agama dan derajat dari derajat-derajat orang-orang yang menempuh jalan menuju Allah. dan semua kedudukan agama itu sesungguhnya dapat tersusun dari tiga perkara yaitu: Ma’rifat, hal ihwal dan amal perbuatan.²²

Sabar dalam Al-Qur’an mengandung unsur perbuatan yang artinya sabar merupakan sikap yang mendorong seseorang untuk

21 H.Amirulloh syarbini dan Jumari Haryadi, ”*Dasyatnya Sabar, Syukur dan Ikhlas Muhammad SA ”W*,”(Bandung,2010)3.

22 Indrawati Noor Kamila dan ujang ending, ”relevansi tujuh pendidikan islam dengan konsep sabar menurut Imam al-Ghozali dalam kitab *ihya ulumuddin*”, *Tarbitah al-Aulad*, (vol.1 no.2,2016),10

bertindak dan melaksanakan perbuatan dengan cara yang benar. Dalam konteks Islam, pengertian ini sangatlah tidak asing dan menjadi sumber motivasi serta dorongan dalam beramal. Tingkat kesabaran dapat dilihat melalui kemampuan untuk tetap tegar dan tetap tabah dalam menghadapi berbagai cobaan dan ujian.²³

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, bahwa sabar adalah mengendalikan perasaan cemas, putus asa, dan marah, mengendalikan lidah agar tidak mengeluh, dan menahan anggota tubuh agar tidak menyakiti orang lain. Asy-Syarif Ali Muhammad Al-Jurjani menjelaskan sabar adalah sikap untuk tetap tabah dan tidak mengeluh saat mengalami kesulitan atau penderitaan, baik kehendak Allah atau akibat dari perbuatan diri sendiri.²⁴

Menurut Shihab, sabar adalah menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur). Quraish Shihab juga menafsirkan sabar dalam Al-Quran pada Surat Thâ Hâ jus 20 ayat 130

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

Artinya “Maka sabarlah engkau (Muhammad) atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum matahari terbit, dan sebelum terbenamnya; dan pada waktu malam bertasbihlah dan pada waktu petang hari, agar engkau mendapat keridaan (Allah).”(QS Thâ Hâ/20:130).

Menurut Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, sabar adalah kemampuan untuk bertahan dalam menjaankan ketaatan, menjahui larangan dan menghadapi berbagai ujian dengan hati yang ikhlas dan

23 Sopyan Hadi, “Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an”, *Jurnal Pendidikan Islam* (vol.1 no.2 2018),15

24 H.Amirulloh syarbini dan Jumari Haryadi, *Dasyatnya Sabar, Syukur dan Ikhlas Muhammad SAW*,(Bandung,2010)4.

ridho. Sifat sabar juga ada di dalam asmaul husna yaitu *Ash-Shabur* artinya Yang Maha Sabar, bahwa Allah SWT menunjukkan tidak tergesa-gesa dalam bertindak sebelum waktu yang tepat.²⁵

Menurut Subandi, sabar adalah pengendalian diri, menerima usaha untuk mengatasi masalah, tahan menderita, merasakan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah, kegigihan, bekerja keras, gigih dan ulet untuk mencapai suatu tujuan.²⁶

Sabar merupakan maqom atau seseorang yang menempuh perjalanan Allah. Setiap maqom pada dasarnya tersusun atas tiga unsur utama yaitu makrifat, hal-ihwal, dan amal perbuatan. Makrifat adalah landasan utama yang menyebabkan hal-ihwal, sedangkan hal-ihwal yang mendorong munculnya amal perbuatan. Jika diibaratkan makrifat sebagai batang pohon yang besar, dan hal-ihwal sebagai dahan yang tumbuh darinya, dan amal perbuatan adalah buah yang dihasilkan.²⁷

b. Aspek-Aspek Sabar

Berdasarkan temuan Muhaimin aspek-aspek kesabaran dibagi menjadi lima aspek dalam konsep sabar sebagai berikut:²⁸

1) Pengendalian Diri

Pengendalian diri adalah sikap menahan emosi dan keinginan, berfikir panjang, memaafkan kesalahan, dan toleransi terhadap masalah yang dihadapi. Dengan pengendalian diri, seseorang dapat

25 Sukino, "Konsep Sabar Dalam Al-Quran dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan", *jurnal Ruhama*, (vol,1 no.1, Mei 2018),12

26 Subandi, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi", *Jurnal Psikolog*, (Vol.28 No. 2 2011)224

27 Imam Al-Ghazali "Terapi Sabar Dan Syukur",10

28 Muhaimin, "Hubungan Sabar Terhadap Kebahagiaan Pada Guru", Skripsi, (Riau: UIN SUSKA RIAU, 2020), 17-19.

mengelola perasaan dan tindakan sehingga tidak akan merugikan diri sendiri maupun orang lain, serta mampu mengambil keputusan yang tepat dalam berbagai situasi yang dihadapi.

2) Ketabahan

Tabah adalah kekuatan dalam menghadapi cobaan, ujian, kesulitan. Tabah juga bisa diartikan tetap kuat hati dalam menghadapi berbagai cobaan dengan tidak mengeluh tetap tegar, mampu menahan rasa sakit, tabah dalam menghadapi musibah.

3) Kegigihan

Kegigihan adalah sikap ulet, bekerja keras untuk mencapai tujuan dan mencari permasalahan. Sikap ini membuat seseorang untuk terus melanjutkan tujuan dengan sukarela tanpa menyerah.

4) Menerima Kenyataan Pahit dengan Ikhlas dan Bersyukur

Menerima kenyataan merupakan sejauh mana seseorang mampu menerima keadaan dirinya, menerima takdir tuhan dan menerima segala sesuatu yang tidak bisa dirubah dengan rasa ikhlas dan bersyukur.

5) Sikap Tenang, Tidak Terburu-Buru

Sikap tenang menjadikan seseorang tidak tergesa-gesa, tidak gegabah, dapat berfikir jernih, dan berhati-hati dalam bertindak.

Menurut Mumu Zaenal Muttaqin sabar dapat dibagi menjadi tiga aspek²⁹:

29 Ence Wahyudin, “Konsep Sabar Dalam Islam Dan Penerapannya Terhadap Kegiatan Belajar Mengajar”, Almaheer: Jurnal Pendidikan Islam, (Vol.2.No.01.2024),50

1) Sabar dalam menjalankan ketaatan kepada Allah

Dalam aspek ini sabar diartikan sebagai menjalankan perintah Allah berarti tetap tekun dan tidak menyerah meskipun menghadapi sebuah kesulitan maupun tantangan dalam melaksanakan perintah Allah, pada saat menjalankan ibadah seperti puasa, sholat, atau mejahui yang dilarang, sering kali terasa berat karena seseorang harus melawan ego yaitu rasa malas, bosan atau godaan. Tetapi sabar memiliki arti menahan diri serta melakukan perintah dengan sepenuh hati tanpa mengeluh.

Seseorang yang bersabar dalam melaksanakan ketaatan juga berarti terus berusaha menjalankan kebaikan meski mendapatkan ujian dari lingkungan atau godaan duniawi. Seseorang yang sabar seperti ini mendapatkan pahala dan ridho dari Allah SWT. Sebab kesabaran merupakan kunci agar seseorang tetap kuat dan teguh dijalan Allah sebagaimana yang tertuang dalam al-Qur'an Allah berjanji memberi ganjaran yang sangat baik bagi orang-orang yang sabar dalam menjalankan perintah-Nya.

2) Sabar dalam menahan maksiat kepada Allah

Sabar dalam menahan maksiat kepada Allah berarti menahan diri dan kuat untuk tidak melakukan hal-hal yang dilarang oleh Allah meskipun terkadang muncul keinginan atau godaan untuk melakukannya. Adapun bentuk bentuk sabar dalam menjalankan larangan Allah ialah, menahan diri dari dosa (berbohong, mencuri, berkata kasar dll), melawan godaan, baik godaan dari lingkungan,

teman, atau hawa nafsu yang membuat seseorang ingin melanggar larangan Allah, menjaga hati tetap tenang, kesabaran sebagai bukti iman ialah percaya bahwa Allah melihat usaha mereka dan akan memberi pahala serta melindungi dari dosa, dan pahala besar dari Allah.

3) Sabar dalam menghadapi musibah

Sabar dalam menghadapi musibah berarti tetap tenang, kuat, dan menerima ujian atau kesulitan yang menimpa dengan hati yang ikhlas tanpa mengeluh atau putus asa seperti: menerima musibah dengan tenang, megharap pahala dari Allah, mengucapkan kalimat *istirjak*, berdoa dan memperbanyak dzikir, bersyukur dan berbaik sangka kepada Allah meskipun mendapat musibah, tetap berusaha dan tidak menyerah walau sabar dan tawakal.

Dengan sabar menghadapi musibah seseorang akan lebih kuat secara hati dan jiwa, serta mendapat pahala besar dari Allah. Kesabaran merupakan tanda keimanan yang kokoh dan kunci untuk meraih keberkahan dalam hidup.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesabaran

Menurut Hasan menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesabaran yaitu:³⁰

30 Hasan, “*Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*”, (Jakarta:Rajawali Pers,2008),77-80

1) Kekuatan dan tahan jiwa

Seseorang mukmin agar memohon pertolongan dengan jalan sabar dan menegakkan shalat, ini memiliki makna jika sabar mengandung kekuatan dan dapat pula mendatangkan kekuatan.

2) Kecerdasan

Orang-orang yang menggunakan kecerdasannya menyandang predikat sabar (amat penyabar) dan syukur (amat beryukur) sebagai manusia yang mampu memahami tanda-tanda kekuasaan Allah.

3) Moral

Sabar memiliki landasan moral yang kokoh, ia harus mengacu pada tuntutan Allah. Penerapan nilai-nilai kesabaran harus selaras dengan petunjuknya.

4) Sosial

Al-Quran mengajak orang yang beriman untuk bersikap sabar, baik individu maupun kelompok. Artinya ada persoalan yang membutuhkan kesabaran secara individual dan ada pula yang membutuhkan kesabaran secara kolektif.

2. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi dimana perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang berlangsung secara optimal, tumbuh dan mencapai kematangan dalam kehidupannya. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu menerima

tanggung jawab, beradaptasi dengan lingkungan, menjaga aturan sosial dan norma yang berlaku dalam budayanya.³¹

Kata mental diambil dari bahasa Yunani yakni (*psyche*) pengertiannya sama dengan bahasa latin yaitu jiwa atau kejiwaan, psikis. Istilah “kesehatan mental” diambil dari konsep mental *hygiene*. Mental *hygiene* juga bisa disebut dengan kesehatan mental atau kesehatan jiwa.³²

Menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental adalah terlepasnya seseorang dari gangguan gangguan gejala kejiwaanya atau penyakit jiwa dan terciptanya penyesuaian diri sendiri dengan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta memiliki tujuan untuk mencapai hidup yang bahagia dunia dan akhirat.³³

b. Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Menurut Veit dan Were aspek-aspek kesehatan mental dibagi menjadi dua, yaitu³⁴:

1) *Psychological Distress*

Psychological Distress merupakan kondisi kesehatan mental negatif atau buruk, dengan melalui munculnya perasaan cemas, depresi, serta mudah terpengaruh oleh emosi dan perilaku, sehingga menyebabkan terhambatnya seseorang untuk menjalani kehidupan dengan sehat dan optimal. Ada tiga tanda *symptom* pada

31 Sandy Ardiansyah, Ichlas Tribakti, Suprpto, yunike dll, “Kesehatan Mental” (Sumatra Barat:2023),1

32 Moeljono notosoedirdjo dan latipun,” *Kesehatan Mental Konsep Dan Penerapan*”, (malang,2007),27

33 Zakiah Daradjat, ”*Kesehatan Mental*” (Jakarta:PT Toko Gunung Agung, 1995),11

34 Maemunah Sa’diyah, Dkk, “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Pendidikan Agama Islam”, *Jurnal Pendidikan Islam*,(Vol 11, No 3, 2022),20

Psychological Distress yaitu: a) kecemasan (*anxiety*), b) depresi (*depression*), c) kehilangan kontrol.

2) *Psychological Well Being*

Psychological well being adalah kondisi kesehatan mental individu yang baik dan sejahtera, ditandai dengan adanya indikator-indikator yang dirasakan oleh individu dengan merasakan kepuasan hidup, memiliki hubungan sosial yang hangat dan ikatan emosional.

Darajat juga membagi kesehatan mental menjadi beberapa aspek, diantaranya:³⁵

1) Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan

Perkembangan seluruh aspek kejiwaanya secara seimbang dapat memungkinkan manusia untuk mencapai kesehatan fisik dan mental serta mencegah konflik batin, kegelisahan, keraguan, dan tekanan emosional dalam menghadapi berbagai dorongan dan keinginan.

2) Terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri

Usaha manusia untuk beradaptasi secara sehat dengan diri melibatkan pengembangan dan pemanfaatan seluruh kemampuan dan kekuatan yang ada didalam diri manusia. Dengan mengoptimalkan potensi, proses penyesuaian diri dapat menciptakan kesejahteraan dan kebahagiaan, baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

3) Penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan dan masyarakat

35 Jaelani AF, "Penyucian Jiwa Dan Kesehatan Mental", (Jakarta:penerbit Amarzah,2001),33-35

Manusia tidak hanya bertugas untuk memenuhi tuntutan sosial dan mewujudkan perbaikan kehidupan masyarakat, tetapi juga harus membangun dan mengembangkan diri secara harmonis didalam lingkungan sosial. Hal ini memiliki tujuan agar tercapai setiap individu dapat meningkatkan kualitas dirinya dimasyarakat, secara berkelanjutan dengan batasan-batasan yang sesuai dengan keridhaan Allah.

4) Berlandasan keimanan dan ketakwaan

Keselarasan yang sejati antara berbagai fungsi kejiwaan dan kemampuan penyesuaian diri manusia terhadap dirinya sendiri serta lingkungannya hanya dapat tercapai dengan baik dan sempurna jika didasarkan pada keimanan dan ketakwaan kepada Allah.

5) Bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.

Kesehatan mental bertujuan untuk mewujudkan kehidupan yang baik, sejahtera dan berbahagia bagi manusia secara lahir dan batin, jasmani dan rohani, serta dunia dan akhirat.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Sehat dan sakitnya mental seseorang tentunya disebabkan oleh beberapa faktor antara lain seperti faktor biologis, faktor psikososial, dan faktor sosiokultural (lingkungan). Dalam pembahasan ini peneliti ingin menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental antara lain:³⁶

³⁶ Ahmad Rusyadi, “*Religiusitas Dan Kesehatan Mental (Studi Pada Aktivis Jamaah Tabligh Jakarta Selatan)*”, (Jakarta: Young Progressive Muslim (YPM), 2012), 67

1) Faktor Ekonomi dan Kemiskinan

Ekonomi merupakan faktor penting untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia. Finansialnya juga diperlukan untuk membiayai segala macam seperti pendidikan, kebutuhan fisik, tempat tinggal dan lainnya. Sementara gangguan mental mungkin muncul dari kekurangan berbagai aspek tersebut.

Aspek ekonomi menjadi penting karena finansial merupakan sumber kepada kesejahteraan dan kesejahteraan akan berdampak pada kesehatan mental.

Kemiskinan dan penyakit mental memiliki korelasi, semakin rendah tingkat ekonominya maka semakin besar kemungkinannya dekat dengan gangguan mental. Bahkan dua variabel ini bersifat interaktif, kemiskinan dapat menyebabkan gangguan mental dan gangguan mental dapat mendorong individu untuk menjadi miskin.

Kondisi ekonomi yang kurang stabil seperti keterbatasan biaya untuk memenuhi kebutuhan kuliah, biaya penelitian (print, revisi, transportasi bimbingan). Mahasiswa yang mengalami kesulitan ekonomi cenderung lebih merasa cemas, stres dan terbebani.

2) Kondisi Lingkungan Sosial

Kondisi lingkungan sosial yang dimaksud bersifat kondisi sosial kemasyarakatannya. Seperti kondisi perang, krisis moral, tingkat kriminalitas dan sebagainya. Dimana seseorang akan dipengaruhi oleh lingkungannya, pengaruh baik ataupun tidak baik.

Adapun dukungan sosial positif dan negatif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

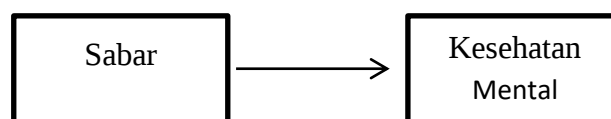
3) Fisik-Biologis

Gangguan mental juga banyak terjadi karena faktor fisik. Faktor organik seperti obat-obatan, kerusakan organ, gangguan neurologis dan keturunan (genetik).

B. Kerangka Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas pada penelitian ini yaitu sabar dan variabel terikat yaitu kesehatan mental. Pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi serta menguji hipotesis yang telah ditentukan. Berikut kerangka teoritis hubungan sabar dengan kesehatan mental pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi:

Gambar 2.1
Kerangka Teoritis Hubungan Sabar dengan Kesehatan Mental
pada Mahasiswa



Gambar diatas menunjukkan hubungan antara sabar dengan kesehatan mental mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

X : Sabar

Y : Kesehatan Mental

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dalam seluruh masalah yang ada pada peneliti yang akan diuji kebenarannya dengan penelitian. Diartikan sementara karena belum teruji kebenarannya.

H₀ = Tidak terdapat hubungan sabar dengan kesehatan mental mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Syekh Wasil Kediri.

H_a = Terdapat hubungan sabar dengan kesehatan mental mahasiswa yang sedang menyusun skripsi prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Syekh Wasil Kediri.³⁷

³⁷ Jim Hoy Yam dan Ruhiyati Taufik, “hipotesis penelitian kuantitatif”, *jurnal ilmu administrasi*, (vol.3 No. 2),48