

SKRIPSI
KONSEP SABAR IMAM GHAZALI DAN RELEVANSINYA DENGAN
KESEHATAN MENTAL SANTRI DIPONDOK PESANTREN
DARUSSALAM BLOKAGUNG



Oleh:

Ahmad Iskandar

NIM: 2012211008

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI

2024

SKRIPSI
KONSEP SABAR IMAM GHAZALI DAN RELEVANSINYA DENGAN
KESEHATAN MENTAL SANTRI DIPONDOK PESANTREN
DARUSSALAM BLOKAGUNG

Diajukan Kepada Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari
Banyuwangi

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

Ahmad Iskandar

NIM: 2012211008

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG
2024

Skripsi dengan judul :
KONSEP SABAR IMAM GHAZALI DAN RELEVANSINYA DENGAN
KESEHATAN MENTAL SANTRI DIPONDOK PESANTREN
DARUSSALAM BLOKAGUNG

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal : 30 Juni 2024

Mengetahui,

Pembimbing



Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos., M.A
NIDN : 2123069703

Ketua Prodi



Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A
NIDN : 2101019008

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi Saudara Ahmad Iskandar telah di uji kepada dewan penguji Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafa'at
(UIMSYA) Blokagung Banyuwangi pada tanggal:

(15 Juli 2024)

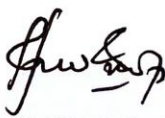
Dan Telah Diterima Serta Disahkan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim Penguji:

Ketua


Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos., M.A
NIDN; 2123069703

Penguji I


Nur Hafifah S.Ag., M.Sos
NIDN. 2101037201

Penguji II


Halimatus Sadiyah, S.Psi., M.A
NIDN : 2101019008


Dekan
Agus Baihaqi, S.Ag, M.I.Kom
NIDN; 2128107201

MOTTO

Sabar merupakan poin penting untuk meraih tujuan masa depan

____ Uchiha Madara

Sebaik-baiknya anugrah allah ialah akal dan seburuk-buruknya musibah ialahbodoh

____Adabul Muta'alim, KH. Hasyim Asy'ari

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji dan syukur tetap tucurahkan kepada Allah SWT. Skripsi ini dapat ditulis dengan baik dan bisa lancar sampai selesai serta semoga bermanfaat kepada para pembaca. Maka dengan ini saya akan mempersembahkan skripsi ini kepada:

Sepenuhnya kepada kedua orang tua saya yang telah memberi support yang terlihat maupun tidak terlihat kepada saya. Bapak Abdul Mu'in dan ibu Sugiaten semoga tetap sehat dan terimakasih untuk segala pengorbanan, nasihat dan do'a.

Segenap pengasuh pondok pesantren darussalam blokagung yang sudah memberikan motivasi yang bermakna, serta para teman kepengurusan asrama al-mukhtaroh yang saling memotivasi dan memberi semangat.

Kepada kepala prodi dan dosen pembimbing skripsi saya bapak Ahmad Syamsul Muarif S.Sos., M.A. yang telah sabar dalam membimbing saya sampai selesai pengerjaan skripsi ini. Terima kasih atas bimbingan yang diberikan.

Saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman BKI 2020, terimakasih atas kebersamaannya serta kehebohan yang ditampakkan dalam memberikan motivasi dan semangat.

Kepada semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Ahmad Iskandar

NIM : 2012211008

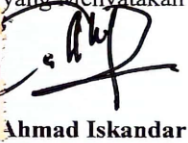
Program : Sarjana (S1)

Universitas : KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi

Dengan Sungguh-Sungguh Menyatakan Bahwa Skripsi Ini Secara Keseluruhan Adalah Penelitian atau Karya Saya Sendiri Kecuali Bagian-Bagian yang Dirujuk Dari Sumbernya.

Banyuwangi, 20 juni 2024

Saya yang Menyatakan

Ahmad Iskandar
NIM : 2012211008

ABSTRAK

Ahmad Iskandar, Konsep Sabar Imam Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental Santri Dipondok Pesantren Blokagung Banyuwangi.

Kata Kunci: Sabar Imam Ghazali, dan Kesehatan Mental

Hiruk-pikuk kegiatan santri dipesantren membuat perilaku beberapa santri menjadi malas untuk kegiatan juga melanggar peraturan pesantren, yang mana tidak sesuai dengan definisi dari sehat mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui relevansi sabar Imam Ghazali pada Kesehatan mental santri, dipesantren Darussalam blokagung

Jenis penelitian yang digunakan ialah kualitatif fenomenology, Teknik pengambilan informan dalam penelitian ini ialah purposive sampling, yakni teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, dalam mengambil sampelbb peneliti memilih beberapa informan yang mengaji ihya' sebab dalam penelitian ini menggunakan sabar menurut pandangan imam Ghazali dan kebanyakan santri hanya memahami sabar dengan mampu menahan marah, tidak seperti imam Ghazali yang menjelaskannya secara perinci dalam kitab ihya''. Observasi dan wawancara menjadi Teknik pengambilan data dalam penelitian ini. Analisis data yang digunakan peneliiti disini ialah, data reduction, data display, dan conclusion drawing

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan paling sering menggunakan sabar dalam 4 hal yakni; sabar dalam ketaatan, ketika terkena musibah, dari perlakuan buruk sesama, dan sabar dari maksiat. Relevansi sabar dengan Kesehatan mental yang ditunjukkan santri dalam penelitian ini ialah, menuju kearah yang lebih baik, dapat mengontrol emosional terhadap tekanan-tekanan yang ada, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada. Yang mana sesuai dari pengertian Kesehatan mental.

Kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini ialah dengan menerapkan sabar seseorang dapat menuju kearah yang lebih positif, dapat mengontrol emosi atas tekanan-tekanan yang ada dan juga dapat menyesuaikan dengan lingkungan yang ada.

ABSTRACT

Ahmad Iskandar, Imam Ghazali's Concept of Patience and Its Relevance to the Mental Health of Students at the Blokagung Banyuwangi Islamic Boarding School.

Keywords: Imam Ghazali's patience, and mental health

The hustle and bustle of Islamic boarding school students' activities makes the behavior of some students lazy about activities and also violates Islamic boarding school regulations, which is not in accordance with the definition of mental health. The aim of this research is to determine the relevance of Imam Ghazali's patience on the mental health of students, Darussalam Islamic boarding school, Blokagung.

The type of research used is qualitative phenomenology. The technique for taking informants in this research is purposive sampling, namely a sampling technique for data sources with certain considerations. Most students only understand patience by being able to control anger, unlike Imam Ghazali who explains it in detail in the book *Ihya*". Observation and interviews are data collection techniques in this research. The data analysis used by researchers here is data reduction, data display, and conclusion drawing

The research results show that informants most often use patience in 4 ways, namely; patient in obedience, when exposed to disaster, from bad treatment of others, and patient from immorality. The relevance of patience to mental health shown by students in this research is that they are moving towards a better direction, being able to control their emotions over existing pressures, and being able to adapt themselves to the existing environment. Which is in accordance with the definition of mental health.

The conclusion that can be drawn from this research is that by applying patience a person can move in a more positive direction, can control emotions over existing pressures and can also adapt to the existing environment.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT karena dengan rahmat, karunia, serta hidayahnya Skripsi ini dapat terselesaikan. Melalui Skripsi ini, penulis juga ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang telah turut andil dalam kesuksesan pembuatan Skripsi. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung
2. Dr. H. Abdul Kholiq Syafaat, M.A. selaku ketua Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi
3. Dr. H. Ahmad Munib Syafaat, Lc., M.E.I selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi.
4. Agus Baihaqi, S. Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi.
5. Halimatus Sa'diah, S. Psi., M.A selaku kepala program studi, Fakultas dakwah dan Komunikasi islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi.
6. Ahmad Syamsul Muarif S.Sos., M.A. selaku dosen pembimbing, terima kasih atas segala bimbingan, masukan, kritikan dan waktu dan juga tenaga yang diberikan dengan penuh kesabaran.
7. Seluruh dosen Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi.

Tiada balas jasa yang diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang Maha Pemurah lagi maha Pengasih, semoga kebaikan beliau mendapat balasan dari-Nya.

Wassalamualaikum Wr Wb

Banyuwangi, 20 Juni 2024

Penulis

Ahmad Iskandar

DAFTAR ISI

COVER	
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
ABSTRAK (Bahasa Indonesia)	viii
ABSTRAK (Bahasa Inggris).....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
1. Teoritis	4
2. Praktis	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	5
1. Sabar	5
2. Kesehatan mental	11
a. Pengertian Kesehatan Mental.....	11
b. Factor Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	12
c. Indicator Kesehatan Mental	16
B. Penelitian Terdahulu	16

C. Alur Pikir Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	21
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	21
C. Kehadiran Peneliti	21
D. Subjek Penelitian	22
E. Data dan Sumber Data	22
F. Prosedur Pengambilan Data.....	23
G. Keabsahan Data.....	24
H. Analisis Data	25
BAB IV TEMUAN DATA LAPANGAN	
A. Gambaran Umum Penelitian	28
B. Verifikasi Data Lapangan	29
1. Pengaplikasian Sabar Santri	29
a. Sabar dalam Kataatan.....	29
b. Sabar dari Perlakuan Buruk Sesama	30
c. Sabar Ketika terkena Musibah	31
d. Sabar dari Maksiat	32
2. Sabar dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental.....	33
a. Kepribadian yang Lebih Baik.....	33
b. Dapat mengoptimalkan seluruh aspek keseimbangan emosi dari tekanan-tekanan yang terjadi pada individu.....	34
c. Kemampuan dalam menguasai lingkungan dan integrasinya terhadap sekitar yang dilakukan secara baik.....	35
BAB V PEMBAHASAN	
A. Pengaplikasian Sabar Santri.....	37
1. Sabar dalam Ketaatan.....	37
2. Sabar dari Perlakuan Buruk Sesama	39
3. Sabar Ketika terkena Musibah	40
4. Sabar dari Maksiat.....	41
B. Sabar dan relevansinya dengan Kesehatan Mental santri.....	43
1. Kepribadian yang Lebih Baik	43
2. Dapat mengoptimalkan seluruh aspek keseimbangan emosi dari tekanan-tekanan yang terjadi pada individu	45
3. Kemampuan dalam menguasai lingkungan dan integrasinya terhadap sekitar yang dilakukan secara baik	45
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan	48
B. Implikasi Penelitian	48

1. Implikasi Teori	48
2. Implikasi Emperis.....	48
3. Implikasi kebijakan	49
C. Keterbatasan penelitian	49
D. Saran	49
Daftar Pustaka	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Pengantar Penelitian

Lampiran 2 : Surat Keterangan Telah Melakukan Peneliti

Lampiran 3 : Hasil Cek Plagiasi

Lampiran 4: Kartu Bimbingan Skripisi

Lampiran 5:Dokumentasi Penelitian

Lampiran 6 : Pedoman Wawancara

Lampiran 7 : Pedoman Observasi

Lampiran 8 : Verbatim

Lampiran 9 ; Biodata Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren darussalam blokagung adalah pesantren yang mengusung salaf modern yang mana dalam bidang formal sudah tampak dengan adanya perguruan tinggi yang sampai dengan strata II, dan dalam bidang kesalafan masih sangat kental metode pengajian yang sejak zaman dahulu yang diantaranya adalah; sorogan, syawir, bandongan dan masih banyak lagi, pondok darussalam blokagung merupakan pondok yang menjunjung nilai-nilai tasawuf yang tinggi salah satu kitab yang wajib dikaji bagi para santri dalam bidang tasawuf adalah kitab masterpiecenya imam ghazali yakni *ihya' ulumiddien* yang memuat empat jild, dalam jild pertama menerangkan seputar ibadah (hubungan hamba dengan tuhanya),jild kedua al-adat (hubungan sesama manusia), jild ketiga al-muhlikat (perkara yang merusak hati), dan jild empat al-munjiyat (hal-hal yang dapat menyelamatkan hati).¹ dan teori sabar yang digunakan peneliti ini termaktub dalam jild empat yakni almunjiyat. Dalam bab sabar sendiri itu memuat enam sub judul.² Dalam pembahasan penelitian ini akan berfokus dalam sub judul yang kelima yaitu” bagian yang menjelaskan opini tentang kebutuhan kepada sabar dan sesungguhnya hamba tidak bisa lepas dari sabar dalam segala keadaan. Sabar menurut Imam Ghazali ialah suatu penggambaran stabilitas motif agama didalam membandingi motif mengikuti syahwat, sampai dimana dia menundukkan syahwatnya juga tetap continue dalam memerangi hawa nafsu. Yang mana dengan dorongan untuk beragama dengan konsisten ini membuahkan ma’rifat yang memberikan dampak kebahagiaan dunia akhirat.³

Tidak hanya sebatas itu juga pondok pesantren darussalam juga mendirikan ma’had aly yang mana setara dengan strata 1 dengan mengusung jurusan tasawuf dan tarekat. Bahkan dalam bukunya gus faizuddin faiz yang menulis tentang biografi KH.Mukhtar Syafaat yang diberikan judul imam ghazalinya tanah jawa ini, gelar melekat dengan KH Muhktar syafaat. Gelar ini bukan hanya sekedar isapan jempol melainkan keistiqomahan beliau dalam mengamalkan kitab *ihya*, sehingga sangat wajar beliau dijuluki dengan imam ghazalinya tanah jawa.

Didalam padatnya kegiatan para santri dipesantren, sehingga membuat banyak santri berusaha menghibur diri dengan perilaku-perilaku yang terkadang perilaku tersebut melanggar qonun-qonun pesantren. perilaku melanggar disini ini berlawanan dengan definisi dari sehat mental dari beberapa ahli yang memberikan

¹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, 1:4.

² Al- Ghazaly, *Ihya' Ulumiddin*, 4:60.

³ Al- Ghazaly, 4:62.

definisi sehat mental diantaranya adalah sesuai dengan kapasitas dan selaras dengan lingkungannya.⁴ Zakiah dradjat (1967) memberikan pengertian kesehatan mental adalah, terhindarnya seseorang gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, juga dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.⁵ Dan didalam kesehatan mental sendiri itu memiliki beberapa prinsip guna menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, dan prinsip ini harus didasarkan atas; sifat kemanusiaan, hubungan manusia dengan lingkungannya, dan hubungan manusia dengan tuhan.⁶ (Muhammad Usman Najati, 2005) memberikan pendapat bahwasannya sifat sabar merupakan salah satu indikator dari wujud kesehatan mental, juga sarana bagi terciptanya diri yang sehat mental, yang mana dengan sikap sabar mampu untuk mengendalikan diri dalam menghadapi persoalan dan tekanan.⁷ Sukarni (2017) dalam artikel Paizin Adib Taufik berpendapat bahwa semakin seorang dekat kepada sang pencipta juga semakin tentram jiwanya⁸ inipun sebaliknya. Dalam penelitian ini pengambilan informan menggunakan metode purposive sampling dengan pertimbangan yang aktif dalam mengikuti pengajian dan mendapatkan informan 16 dari 725 audiens yang ada. Dan dalam wawancara awal dengan salah satu informan dia mengatakan bahwasannya pengaplikasian sabar dalam kitab ihya' dalam menghadapi padatnya kegiatan yang ada dipesantren dengan tetap mengikuti kegiatan yang ada dipesantren karena ketika mengikuti kegiatan itu memberikan dampak yang terus menerus malas dan bahkan hingga ketaraf sembunyi atau kabur ketika ada kegiatan.

Begitupun santri yang kelas formalnya SLTP dan awal SLTA banyak sekali yang melanggar qonun-qonun pesantren berbeda dengan santri yang formalnya SLTA akhir ataupun mahasiswa, yang sedikit melakukan pelanggaran qonun-qonun. Yang mana rata-rata audiens dari pengajian ihya merupakan santri yang formalnya sudah SLTA akhir dan mahasiswa. Sebab santri yang mengikuti pengajian ihya' itu ialah santri mulai kelas wustho keatas yang mana wustho sendiri itu ada dua kelas yakni satu wustho dan dua wustho ulya juga dua kelas yakni satu ulya dan dua ulya, dan juga muthakhorijin. Dan informan yang akan diwawancara pada penelitian disini ialah wustho keatas, yang mana telah mengaji ihya' dan pada tahun 2023 ini romo yai telah membalah kitab ihya jild empat. Dimana dalam salah satu bab kitab ihya' jild empat ini memuat bab sabar baik sabar dalam keadaan ketika melakukan toat ataupun sabar ketika mendapatkan musibah. Begitu juga santri yang sudah mengaji ihya' cenderung lebih sabar dengan hiruk pikuk yang ada di dipesantren. Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat relevansi dari sabar yang tertuang didalam kitab ihya'

⁴ Moeljono Notoosoedirjo dan Latipun, *Kesehatan Mental oKnsep dan Penerapan*, 24.

⁵ Dradjat, *Kesehatan Mental*, 14.

⁶ Moeljono Notoosoedirjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, 33.

⁷ Najati, *Psikologi dalam Al-Quran*, 472.

⁸ Paizin dkk., *"Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental."* 20.

untuk menjaga kesehatan mental santri. Guna tidak mengalami kerugian baik didunia maupun diakhirat juga banyak keutamaan sabar yang lain sebagaimana disebutkan dalam ayat dibawah;

﴿ وَالْعَصْرُ ١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ٢ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ ٥ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ٣ ﴾

Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar dalam kerugian kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran. (al-asr 1-3)⁹

Ayat diatas jelas memberikan kepada seluruh manusia guna bersabar supaya tidak mengalami kerugian baik didunia maupun diakhirat, begitupun santri yang mana ketika belajar dipesantren banyak sekali kegiatan baik kegiatan formal ataupun non formal seharusnya mempunyai sifat sabar supaya tetap konsisten dan berkontribusi dengan sekitar supaya berhasil dalam mencari ilmu.

Juga dalam firman allah yang lain

﴿ قُلْ يَعْبادُ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُؤَفِّي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ١٠ ﴾

Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang beriman, bertakwalah kepada Tuhanmu.” Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini akan memperoleh kebaikan. Bumi Allah itu luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang disempurnakan pahalanya tanpa perhitungan.(Az-Zumar 10)¹⁰

juga hadist nabi yang ada dalam kitab ihya yang berbunyi;

وقال صلى الله عليه وسلم في صبر على ما تكره خير كثير¹¹

Yang artinya; didalam sabar ketika menghadapi sesuatu yang tidak disukai terdapat kebaikan yang sangat banyak.

Dalam hadist tersebut merupakan isyarah yang diberikan kepada nabi kepada umatnya guna bersabar karena dibalik kesabaran banyak kebaikan yang akan didapatkan baik dunia maupun akhirat.

B. Fokus Penelitian

⁹ Al-Qur'an dan Terjemahnya, 601.

¹⁰ Al-Qur'an dan Terjemahnya, 459.

¹¹ Al- Ghazaly, *Ihya' ulumiddin*, 4:61.

Karena terlalu luasnya masalah, maka dalam penelitian kuantitatif, peneliti akan membatasi penelitian dalam satu atau lebih variabel. Dengan demikian dalam penelitian kuantitatif ada yang disebut dengan batasan masalah. Batasan masalah dalam penelitian kualitatif disebut dengan fokus, yang berisi pokok masalah yang bersifat umum.¹² Dan dalam penelitian ini akan berfokus pada pengaplikasian sabar dari informan yang tertuang dalam kitab ihya dalam kehidupan santri. Dan didalam wawancara awal dengan salah satu informan, informan mengatakan bahwasannya pengaplikasian sabar dipesantren dengan tetap andil dalam kegiatan yang ada dipesantren karena dalam sudut pandanganya ketika dia tidak mengikuti kegiatan akan semakin membuat dirinya semakin malas. Dan didalam sabar dalam kitab ihya penulis akan berfokus di sub bab yang kelima. Dengan relevansinya dengan kesehatan mental santri yang mengaji di pondok pesantren darussalam Blokagung agar menjalani kehidupan sehari-hari dengan tenang dan nyaman.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaplikasian sabar dalam kitab ihya' oleh beberapa informan (santri) yang mengaji kitab ihya dalam kehidupan sehari?
2. Bagaimana konsep sabar imam ghazali dan relevansinya dengan kesehatan mental?

D. Tujuan Penelitian.

1. Untuk mengetahui konsep sabar imam ghazaly dalam kitab ihya' dan pengaplikasiannya dengan aktivitas sehari-hari santri.
2. Untuk mengetahui konsep sabar imam ghazali dan relevansinya dengan kesehatan mental.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis penelitian ini bisa dijadikan sebagai referensi tambahan atau perbandingan bagi para peneliti setelahnya untuk mengetahui konsep sabar imam ghazaly dalam kitab ihya' dan relevansinya dengan kesehatan mental, terkhusus bagi jurusan bimbingan konseling islam dan umumnya bagi seluruh peneliti yang akan mengangkat tema yang sama.
2. Secara praktis dapat menambah pengetahuan bagi para pembaca tentang konsep sabar imam ghazaly dalam kitab ihya' dan kesehatan mental supaya dapat diaplikasikan dalam kegiatan sehari-hari, dan sebagai khazanah dalam manajemen mental supaya tetap sehat sehingga dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang positif

¹² Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan*, 286.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sabar

Sabar ialah tidak mengeluh dengan segala sesuatu yang terjadi kecuali kepada selain Allah.¹³ Ibrahim Al-khowas berpendapat sabar ialah stabil dalam mengikuti al-Quran dan sunah rasulnya.¹⁴ Dzinun Al-mishry berpendapat sabar ialah meminta pertolongan hanya kepada Allah SWT.¹⁵ Sabar menurut Imam Al-Ghazali sabar merupakan penggambaran stabilitas motif agama didalam membandingi motif mengikuti sahwat, sampai dimana seseorang itu menundukkan sahwatnya juga tetap continue dalam memerangi nafsu maka dia berada dalam golongan hizzbullah (golongan yang memihak Allah) dan dinamakan dengan orang-orang yang sabar, dan ketika seseorang longgar terhadap dirinya sampai ditaraf mengikuti nafsunya maka dinamakan dengan para pengikut setan, oleh sebab itu seseorang yang meninggalkan sahwatnya dinamakan orang yang sabar. Yang mana dengan dorongan untuk beragama dengan konsisten ini menbuahkan ma'rifat yang mana memberikan dampak kebahagiaan dunia dan akhirat,¹⁶.

Dalam pembahasan kitab *ihya*, sesungguhnya hamba dalam mengarungi hidup tidak bisa lepas dari dua macam perkara, yakni segala sesuatu yang sesuai dengan hawanya (keinginannya), dan sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya tapi perkara tersebut dibencinya, dan dalam setiap keduanya hamba butuh kepada sabar.¹⁷

Pertama sabar dalam segala sesuatu yang sesuai dengan kehendaknya seperti, sehat, harta, pangkat, banyak teman, banyaknya pengikut, dan segala sesuatu keenakan dunia. Yang mana manusia dituntut untuk sabar untuk merasa senang dan mengakibatkan dia berperilaku buruk dan lupa terhadap akhirat yang mana para ahli ma'rifat berkata “ sabar terhadap bala' banyak orang mu'min yang mampu dan ketika diberikan dengan kesehatan tidak bisa sabar kecuali orang-orang yang sodiq” yang mana sesuai dengan firman Allah SWT dalam surah At-taghabun ayat ke 15,¹⁸

﴿ إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَ أَجْرٍ عَظِيمٍ ۝ ١٥ ﴾

¹³ Isa, 264, *حقائق عن التصوف*.

¹⁴ Ahmad bin Mustafa Al-kamashaknawy, *Jamiul Usul*, 321.

¹⁵ Al Hawazin Al-Qusairi, *Risalah Al-Qusairiyah*, 227.

¹⁶ Al- Ghazaly, *Ihya' ulumiddin*, 4:62.

¹⁷ Al- Ghazaly, 4:68.

¹⁸ Al- Ghazaly, 4:68.

Sesungguhnya hartamu dan anak-anakmu hanyalah cobaan (bagimu). Di sisi Allahlah (ada) pahala yang besar. (At-taghabun ;15)¹⁹

Dari ayat diatas sudah jelas bahwasannya harta dan anak-anakmu merupakan cobaan dari allah swt yang mana kita harus sabar dalam menyikapinya supaya tidak melalaikan kita kepada allah swt yang mana telah dijelaskan oleh allah swt dalam surah almunafiqun ayat 9;

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ ۙ﴾

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah harta bendamu dan anak-anakmu membuatmu lalai dari mengingat Allah. Siapa yang berbuat demikian, mereka itulah orang-orang yang merugi. (Al-munafiqun; 9)²⁰

Ayat diatas sudah jelas menerangkan bahwasannya peringatan kepada orang-orang yang beriman untuk tidak lalai terhadap allah swt dengan adanya harta dan anak yang dimiliki. Oleh sebab itu sabar dalam keadaan lapang lebih sulit dari pada sabar pada saat sempit.

Kedua sabar dalam segala sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya dan watak dan yang adakalanya itu ada hubungannya dengan ikhtiyar hamba seperti toat, dan maksiat. atau sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan ikhtiyar hamba seperti; sakit, musibah. Atau juga tidak ada hubungannya dengan ikhtiarnya tapi hamba bisa ikhtiyar untuk menghilangkannya seperti berobatnya seseorang yang terkena penyakit.²¹ Dalam pembahasan sabar yang tidak sesuai dengan keinginannya ini ada tiga macam yang telah singgung diatas;

Pertama sabar yang tidak ada hubungannya dengan ikhtiyar seorang hamba yaitu segala sesuatu yang berhubungan dengan toat dan maksiat seorang hamba dan dalam pembahasan ini ada dua bagian yaitu toat dan maksiat. pertama ialah toat, yang mana hamba itu butuh kepada sabar ketika melakukan toat karena nafsu manusia dan wataknya itu tidak suka (lari) dari sifat ubudiyah yakni sifat penghambaan dan suka terhadap sifat rububiyah sifat ketuhanan seperti yang telah disampaikan oleh sebagian orang-orang arif sesungguhnya setiap orang itu menyimpan sifat fir'aun yang mana dia pernah memproklamirkan dirinya bahwa dia adalah tuhan.²² Ubudiyah itu berat bagi nafsu yang mana ketika melaksanakan ada kemalasan dan ketika zakat juga ada keberatan sebab bakhil dan ketika haji berat untuk melaksanakan dan menunaikan dan masih banyak keberatan ketika melakukan ibadah ibadah yang hubungannya kepada allah swt. Dan didalam sabar ketika toat sendiri, hamba itu butuh pada tiga komponen; pertama sebelum toat, yang mana

¹⁹ Al-Qur'an dan Terjemahnya, 557.

²⁰ Al-Qur'an dan Terjemahnya, 555.

²¹ Al- Ghazaly, *Ihya' ulumiddin*, 4:68.

²² Al- ghazaly, 4:68.

hamba butuh untuk tashihuh niat, ikhlas dan juga sabar dari kemungkinan riya' dan sabar dari itu semua berat, bagi orang-orang yang mengetahui haqiqat niat yang mana telah diingatkan oleh nabi Muhammad saw, dalam hadist beliau yang diriwayatkan oleh Umar bin Khattab yang berbunyi;

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى²³

Yang artinya sesungguhnya amalan harus disertai dengan niat, dan setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niatkan. Dan ibadah juga tidak diterima kecuali bagi orang-orang yang mukhlis (orang yang murni beribadah karena Allah swt), sebagaimana firman Allah swt dalam surat Al-bayyinah ayat 5;

﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۚ خُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ ۝﴾

Mereka tidak diperintah, kecuali untuk menyembah Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya lagi hanif (istikamah), melaksanakan salat, dan menunaikan zakat. Itulah agama yang lurus (benar). (Al-bayyinah;5)²⁴

Pada ayat diatas sudah jelas bahwasannya manusia diperintah beribadah kepada Allah swt dengan mengikhlaskan seluruh ibadahnya murni hanya kepada Allah swt. Dan ikhlas dalam beribadah kepada Allah swt itu sehingga manusia harus bersabar sampai dia benar-benar murni beribadah kepada Allah swt. Sebab itu Allah swt mendahulukan sabar dari pada amal yang telah disebutkan dalam firman-Nya dalam surat Hud ayat 11;

﴿إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ۗ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ ۝۱۱﴾

Kecuali, orang-orang yang sabar dan beramal saleh, bagi mereka ampunan dan pahala yang besar. (Hud; 11)²⁵

Komponen yang kedua ialah sabar ketika waktu beramal, supaya seseorang tidak lupa kepada Allah swt pada saat beramal dan tidak bermalas-malasan dari adab, sunah dan konsisten dalam menjaga sarat-sarat sampai pada akhir amal dan seyogyanya hamba konsisten dalam sabar supaya terjaga dari goyah sampai selesai. Keadaan seperti ini juga sangat susah untuk bersabar, yang mana ketika seseorang dapat bersabar akan mendapatkan balasan ganjaran yang mana kurang lebih sesuai dengan firman Allah swt.

﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُبَوِّئَنَّهُم مِّنَ الْجَنَّةِ غُرَفًا تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ۖ نِعَمَ أَجْرٍ الْعَمِلِينَ ۝۵۸﴾
 ۝۵۸ الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ۝۵۹﴾

²³ Al- ghazaly, 4:69.

²⁴ Al-Qur'an dan Terjemahnya, 598.

²⁵ Al-Qur'an dan Terjemahnya, 224.

Orang-orang yang beriman dan beramal saleh benar-benar akan Kami tempatkan mereka pada tempat tinggal yang mulia di dalam surga. Mengalir di bawahnya sungai-sungai (dan) mereka kekal di dalamnya. Itulah sebaik-baik balasan bagi orang-orang yang beramal (saleh). (Yaitu) orang-orang yang bersabar dan bertawakal kepada Tuhannya. (Al-ankabut ;58-59)²⁶

Pada ayat diatas jelas bahwasannya balasan bagi orang-orang yang bersabar dan tawakal kepada allah swt tempat tinggal yang mulia disurganya.

Komponen yang ketiga ialah sabar setelah melakukan ibadah (amal) karena seorang hamba butuh kepada sabar setelah menyelesaikan amal ibadahnya supaya terhindar dari riya', sum'ah(dicap baik), dan melihatnya dengan 'ujub dan segala sesuatu yang dapat menghilangkan ganjaran dari beramal. Yang allah sendiri sudah memperingati dalam firmanNya surat Muhammad ayat 33;

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَلَا تُبْطِلُوا أَعْمَالَكُمْ ۝ ٣٣﴾

Wahai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul serta jangan batalkan amal-amalmu (Muhammad; 33)²⁷

Lebih jelas lagi allah juga berfirman dalam surat Al-baqoroh ayat 264

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُبْطِلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَىٰ كَالَّذِي يُنْفِقُ مَالَهُ رِئَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۖ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ صَفْوَانٍ عَلَيْهِ ثُرَابٌ فَأَصَابَهُ وَابِلٌ فَتَرَكَهُ صَلْدًا ۖ لَا يَقْدِرُونَ عَلَىٰ شَيْءٍ مِّمَّا كَسَبُوا ۗ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ ۝ ٢٦٤﴾

Wahai orang-orang yang beriman, jangan membatalkan (pahala) sedekahmu dengan menyebut-nyebutnya dan menyakiti (perasaan penerima), seperti orang yang menginfakkan hartanya karena riya (pamer) kepada manusia, sedangkan dia tidak beriman kepada Allah dan hari Akhir. Perumpamaannya (orang itu) seperti batu licin yang di atasnya ada debu, lalu batu itu diguyur hujan lebat sehingga tinggallah (batu) itu licin kembali. Mereka tidak menguasai sesuatu pun dari apa yang mereka usahakan. Allah tidak memberi petunjuk kepada kaum kafir.(Al-baqoroh; 264)²⁸

Kedua ayat diatas saling berhubungan yakni peringatan bagi kita semua untuk tidak merusak amal salah satunya dengan menceritakan kebajikan kita dan tidak menyakiti perasaan orang yang ditolong. Didalam taat itu terbagi menjadi fardu dan sunah yang mana keduanya sama-sama membutuhkan sabar dengan sungguh-sungguh.²⁹ Imam ghazali sendiri memberikan arahan sabar ketika taat itu dengan cara memaksa dan tetap melakukan dengan continue walaupun sedikit demi

²⁶ Al-Qur'an dan Terjemahnya, 403.

²⁷ Al-Qur'an dan Terjemahnya, 510.

²⁸ Al-Qur'an dan Terjemahnya, 44.

²⁹ تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, 93.

sedikit sampai dimana seorang hamba itu merasakan kenikmatan ketika melakukan taat dan gelisah ketika meninggalkan.³⁰

Bagian kedua dari perbuatan yang ada kaitannya dengan ikhtiyar hamba ialah maksiat, yang mana seorang hamba butuh sekali terhadap sabar yang mana maksiat sendiri merupakan keadaan dimana seorang hamba mengikuti nafsunya. Dan paling beratnya sabar ketika maksiat ialah sabar dari maksiat yang sudah menjadi kebiasaan sampai ditaraf tobi'iyah.³¹ Imam Ghazali memberi arahan sabar dari maksiat ini dengan cara memutus wasilah untuk menuju kemaksiatan contoh sabar dari zina, ketika seseorang belum memiliki istri ataupun budak perempuan sabar dari zina ini dengan cara menjaga pandangan dari perempuan yang sesuai dengan hadist nabi yang berbunyi;

النَّظَرُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ

Yang artinya; pandangan merupakan salah satu jebakan dari beberapa jebakan iblis.³²

Bagian kedua dari sabar dari perkara yang tidak sesuai dengan keinginannya ialah, perkara yang datangnya tidak ada hubungan dengan ikhtiyar hamba dan sebenarnya dia bisa untuk menolaknya seperti ketika dia disakiti oleh seseorang baik secara verbal maupun nonverbal, dan sabar darinya ialah dengan cara tidak membalas dengan sepadan, dan mengharap ganjaran dari allah swt. yang mana telah diisyratkan oleh allah swt dalam al-quran surat Al-muzammil ayat 10.³³

﴿وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا﴾

Bersabarlah (Nabi Muhammad) terhadap apa yang mereka katakan dan tinggalkanlah mereka dengan cara yang baik. (Al-muzammil ayat 10)³⁴

Ayat diatas merupakan perintah allah kepada nabi muhammad untuk bersabar atas hinaan dan caci maki orang-orang quraish terhadap beliau, juga menjadi panutan bagi umatnya untuk bersabar ketika ada yang menyakitinya, dan sabar dari perbuatan buruk manusia merupakan lebih tingginya derajat sabar karena saling tolong menolong didalam motif agama, motif sawhat dan marah secara bersamaan.³⁵

³⁰ تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, 101.

³¹ تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, 94.

³² تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, 100.

³³ Al- Ghazaly, *Ihya' ulumiddin*, 4:70.

³⁴ *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 574.

³⁵ Al- Ghazaly, *Ihya' ulumiddin*, 4:70.

Bagian ketiga dari sabar yang tidak sesuai dengan keinginan kita ialah sabar dari perkara yang diluar kendali kita dari awal sampai akhir seperti mati, sakit, kehilangan harta, dan macam-macam musibah lainnya. Ibnu abbas mengatakan sabar didalam qur'an ada tiga wajah; pertama sabar ketika melakukan perintah allah yang mana memiliki 300 derajat, kedua sabar dari larangan-larangan allah swt memiliki 600 derajat, ketiga sabar ketika ditimpa musibah memiliki 900 derajat.³⁶ Dalam al-qur'an surat Az-zumar ayat 10 allah swt juga menjelaskan balasan bagi orang-orang yang bersabar yang berbunyi,

﴿ قُلْ يٰعِبَادِ اللّٰهِ اٰمِنُوْا اَتَقُوْا رَبَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَحْسِنُوْا فِىْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَّاَرْضُ اللّٰهِ وٰسِعَةٌ اِنَّمَا يُؤَفِّى الصّٰبِرِيْنَ اَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ۝۱۰ ﴾

Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang beriman, bertakwalah kepada Tuhanmu.” Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini akan memperoleh kebaikan. Bumi Allah itu luas. Sesungguhnya orang-orang yang bersabar yang akan diberi pahala yang utuh, tanpa perhitungan. (Az-zumar ayat 10)³⁷

Ayat diatas merupakan penjelasan tentang pahala orang-orang yang bersabar yakni diberikan ganjaran tanpa adanya perhitungan. Imam ghazali memberikan konsep sabar ketika terkena musibah dengan cara bertafakur bahwasannya segala musibah sudah dalam qodo' qodarnya, dan mengharapakan ganjaran dari allah swt.³⁸

Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Meliyanti Aida, Konsep Sabar dalam Perspektif Imam Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental. Menyebutkan bahwa kontribusi sikap sabar terhadap kesehatan mental diantaranya sebagai berikut;

- a. Terwujudnya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri merupakan upaya dalam beradaptasi dengan dengan diri sendiri meliputi segala potensi dan kemampuan untuk memanfaatkan potensi sebaik-baiknya sehingga dapat membawa kemakmuran dan kebahagiaan
- b. Mengenai penyesuain diri terhadap masyarakat dan lingkungan, memperbaiki kondisi masyarakat dan dirinya sendiri. Hal tersebut dapat dicapai oleh individu dalam penyesuaian diri dimasyarakat dan lingkungan dengan berupaya meningkatkandirinya secara konsiten.
- c. Berlandaskan keimanan dan ketakwaan menjadi faktor spiritual yang memiliki peran besar dalam kesehatan mental.³⁹

2. Kesehatan Mental

³⁶ Al- Ghazaly, 4:70.

³⁷ Al-Qur'an dan Terjemahnya, 459.

³⁸ تأليف ابي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, 96–97.

³⁹ Aida, “Skripsi Konsep Sabar dalam Perspektif Imam Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental,” 82.

a. Pengertian Kesehatan Mental

Istilah kesehatan mental diambil dari konsep mental hygiene kata mental diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan dengan psyche dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan, jadi istilah mental hygiene dimaknakan sebagai kesehatan mental atau kesehatan jiwa.⁴⁰ Dalam banyak literatur istilah mental hygiene bukanlah satu-satunya istilah yang digunakan untuk menyebut kesehatan mental istilah lain yang digunakan dengan maksud sama ialah psychological medicine, nervous health, atau mental health. Dalam istilah-istilah tersebut memiliki maksud yang sama meskipun memiliki kandungan yang berbeda.

Diantara berbagai istilah tersebut yang dipandang memiliki makna yang tepat untuk menyebutkan kesehatan mental adalah mental hygiene dibandingkan dengan menggunakan istilah mental health. Hal ini karena mental health artinya keadaan jiwa yang sehat yang mengandung pengertian statis. Sedangkan mental hygiene bermakna kesehatan mental dan lebih dinamis karena menunjukkan adanya peningkatan. Tapi istilah mental health lebih populer dan WHO juga menggunakan istilah mental health.⁴¹ Peneliti memberikan definisi kesehatan mental yang berbeda-beda diantaranya ialah; sehat mental karena tidak adanya mengalami gangguan mental, kalangan klinisi klasik menekankan bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang tahan terhadap sakit jiwa atau terbebas dari gangguan jiwa. Sehat mental jika tidak sakit akibat adanya stresor, Clausen memberikan batasan pandangan klinisi klasik. Menurutnya orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu menahan diri dari jatuh sebab adanya stresor (pembuat stresor), pengertian pengertian ini tampaknya lebih menekankan pada aspek individual. Seseorang yang tidak sakit meskipun mengalami tekanan-tekanan maka menurut pengertian ini adalah orang yang sehat⁴². Sehat mental jika sejalan dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya, Michael dan Kirk memandang bahwa individu yang sehat mentalnya jika terbebas dari gejala psikiatrik dan individu itu berfungsi secara optimal dilingkungannya. Pengertian ini terdapat aspek individu dan lingkungan, seseorang yang sehat mental itu jika sesuai dengan kapasitasnya sendiri, dapat hidup tepat yang selaras dengan lingkungan.⁴³

Sehat mental karena tumbuh dan berkembang secara positif. Frank L.K merumuskan kesehatan mental lebih komprehensif dan melihat sisi kesehatan mental secara positif, dia mengungkapkan bahwa kesehatan mental merupakan orang yang terus menerus tumbuh dan berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian dalam berpartisipasi

⁴⁰ Moeljono Notoosoedirdjo dan Latipun, *kesehatan mental konsep dan penerapan*, 23.

⁴¹ Moeljono Notoosoedirdjo dan Latipun, 34.

⁴² Moeljono Notoosoedirdjo dan Latipun, 25.

⁴³ Moeljono Notoosoedirdjo dan Latipun, 25.

dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya⁴⁴. Zakiah Dradjat memberikan definisi kesehatan mental ialah, terhindarnya seseorang gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, juga dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup. ⁴⁵Federasi kesehatan mental dunia (world federation for mental health) pada saat kongres di london, 1948 merumuskan kesehatan mental sebagai berikut:

1. Kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain.
2. Sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang membolehkan perkembangan ini pada setiap anggota masyarakatnya selain pada saat menjamin dirinya berkembang dan toleran dengan masyarakat yang lain.

Dan dalam penelitian ini penulis mengambil kesehatan mental dalam sudut pandang dzakiah daradjat yakni terhindarnya seseorang gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, juga dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Dimensi kesehatan mental sendiri memiliki beberapa faktor atau keadaan yang membuat seseorang mengalami gangguan mental berikut beberapa faktor yang mempengaruhi keadaan mental seseorang;

1. Faktor biologis

Dalam faktor biologis sendiri memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental;

Otak, yang mana didalamnya banyak neuron yang membangun sistem saraf, yang mana neuron ini sudah terbentuk sejak saat dilahirkan, yang mana jumlahnya kurang lebih 5 juta, sel yang diantaranya berfungsi sebagai pusat informasi. ⁴⁶ yang mana ketika terjadi kerusakan pada otak dapat berpengaruh kepada kesehatan individu. Beberapa macam gangguan mental yang berhubungan dengan kerusakan otak; demensia, epilepsi general parait, sindroma korsakoff, dan sindroma kluver-bucy. Gangguan mental ini terjadi karena banyak faktor diantaranya; infeksi, genetik, proses metabolik, keracuna dan sebagainya.⁴⁷

Genetik, semenjak gregor mendel(1822-1884), melakukan penelitian tentang penurunan sifat-sifat induk kepada keturunannya, konsep genetik

⁴⁴ Moeljono Notoesoedirdjo dan Latipun, 26.

⁴⁵ Dradjat, *Kesehatan Mental*, 14.

⁴⁶ moeljono notosoedirdjo dan latipun, *kesehatan mental konsep dan penerapan*, 63.

⁴⁷ Moeljono Notoesoedirdjo dan Latipun, 66.

mulai dikenal, sebelumnya pandangan-pandangan "hereditas" dianggap tidak ilmiah, namun dengan teori mendel, penurunan sifat-sifat induk dianggap tidak hanya hipotesis aja, tetapi terbukti secara ilmiah.⁴⁸ dari berbagai hasil penelitian genetika memberikan kesimpulan bahwa ada pengaruh faktor genetik terhadap mentalitas manusia misalnya rate kokordinasi (concordance rate), untuk schizohrenia, bahwa anak kembar identik sebesar 50%, kembar tidak identik 9% dan sebagainya.

Sensori, sensori merupakan aspek penting dari manusia. Sensori merupakan alat yang menangkap segenap stimuli dari luar. Termasuk penglihatan, pendengaran, perabaan, pengecap, dan penciuman. Kesempurnaan dari alat-alat sensori akan meningkatkan kesempurnaan individu menerima informasi dari luar dan adanya gangguan dari sistem sensoris akan berdampak pada penerimaan informasi dari luar seseorang.⁴⁹

Faktor ibu selama masa kehamilan, secara bermakna mempengaruhi kesehatan mental anak. Selama berada dalam, kesehatan janin oleh kondisi ibu. Faktor-faktor ibu yang turut mempengaruhi kesehatan mental anaknya diantaranya; usia, nutrisi, obat-obatan, radiasi, penyakit yang diderita, stress dan komplikasi.⁵⁰

2. Psikologis

Sebagai subsistem dari eksistensi manusia maka, aspek psikis selalu berinteraksi kepada seluruh aspek kemanusiaan. Ada beberapa aspek psikis yang turut berpengaruh terhadap kesehatan mental diantaranya:

Pengalaman awal, merupakan segenap pengalaman-pengalaman yang terjadi pada individu terutama yang terjadi pada masalalunya. Pengalaman awal ini, dipandang para ahli sebagai bagian penting dan bahkan sangat menentukan bagi kondisi mental individu dikemudian hari. Beberapa ahli yang memandang pengalaman awal sangat berpengaruh terhadap kondisi mental diantaranya, Erik H. Erikson, yang berpendapat tahap perkembangan merupakan tahap yang paling krisis bagi setiap individu.⁵¹

Proses pembelajaran, perilaku manusia sebagian besar adalah hasil belajar, yaitu hasil pelatihan atau pengalaman. Yang mana perilaku ini berlangsung sejak masa bayi. Karena itu faktor lingkungan anak menentukan mentalitas individu, interaksi individu dengan lingkungan sangat penting bagi pembentukan perilaku tertentu. Terdapat beberapa saluran belajar yaitu;

Belajar dengan asosiasi yang biasanya disebut dengan clascal conditioning, yang dikemukakan oleh Pavlov, yang mempunyai statment sangatlah penting hubungan antara organisme dan lingkungan. Menurut

⁴⁸ Moeljono Notoesoedirjo dan Latipun, 70.

⁴⁹ Moeljono Notoesoedirjo dan Latipun, 74.

⁵⁰ Moeljono Notoesoedirjo dan Latipun, 75.

⁵¹ Moeljono Notoesoedirjo dan Latipun, 83.

Pavlov terdapat dua poin yang perlu diperhatikan dalam belajar dengan asosiasi(1), organisme itu selalu berinteraksi dengan lingkungan, (2), dalam lingkungan itu, individu disertai dengan refleksi. Menurut Pavlov, lingkungan merupakan stimulus bagi terbentuknya tingkah laku tertentu.⁵²

Belajar dengan konsekuensi, yang digagas oleh Skinner, yang mana lebih menekankan pada peran lingkungan dalam bentuk konsekuensi-konsekuensi yang mengikuti suatu perilaku. Menurut skinner perilaku individu terbentuk, atau dipertahankan sangat ditentukan oleh konsekuensi-konsekuensi yang menyertainya. Jika konsekuensi menyenangkan maka dipertahankan tapi ketika sebaliknya maka perilaku dikurangi ataupun dihilangkan.

Belajar dengan mencontoh (modeling), perilaku manusia itu bisa dibentuk dengan cara mencontoh perilaku lingkungannya. Bandura mengemukakan teori social learning setelah melakukan penelitian terhadap perilaku agresif dikalangan kanak-kanak, menurutnya anak-anak berperilaku agresif setelah melihat perilaku modelnya.⁵³

Kebutuhan, motif dan motivasi selalu ada pada setiap orang, orang melakukan tindakan selalu didorong oleh motif-motif tertentu, secara garis besar motivasi dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu, motivasi internal dan eksternal.

3. Dimensi Sosial Budaya

Manusia hidup dan dibesarkan dalam lingkungan sosia tertentu. Secara sosiologis, inidividu merupakan reperntasi dari kehidupan dari sosial dan lingkungannya, segala yang terjadi dilingkungan sosialnya diamati, dipelajari, dan kemungkinan diintegrasikan dan diinternalisasi sebagai bagian dari kehidupannya sendiri. Diantara faktor lingkungan sosial yang sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental adalah stratifikasi sosial, pekerjaan, keluarga, budaya, perubahan sosial, dan stresor psikososial lainnya.⁵⁴

Dan dalam bukunya Dzakiah Drajad menjelaskan beberapa faktor, yang menyebabkan individu salah dalam penyesuaian diri.⁵⁵

4. Frustasi (tekanan perasaan)

Frustasi ialah suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhi kebutuhan-kebutuhannya, atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya. Dalam kehidupan sehari-hari banyak hal-hal yang emgakibatkan seseorang terhalang dari keinginannya. Orang yang sehat mentalnya akan dapat

⁵² Moeljono Notoesoedirjo dan Latipun, 93.

⁵³ Moeljono Notoesoedirjo dan Latipun, 94.

⁵⁴ Moeljono Notoesoedirjo dan Latipun, 97.

⁵⁵ Dradjat, *Kesehatan Mental*, 25.

menunda sementara pemuasan kebutuhannya atau dapat menerima frustrasi itu buat sementara, sambil menunggu adanya kesempatan yang memungkinkannya mencapai keinginannya. Tetapi jika tidak menghadapi rasa frustrasi dengan cara yang wajar, maka ia akan berusaha mengatasinya dengan cara yang lainnya tanpa mengindahkan orang dan keadaan sekitarnya (misalnya dengan kekerasan). Atau mencari kepuasan dalam imajinasinya. Dan apabila rasa yang dialami oleh seorang tersebut terlalu berat mungkin akan ditaraf gangguan atau penyakit jiwa pada orang tersebut.⁵⁶

5. Konflik (pertentangan batin)

Konflik ialah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih, yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang sama konflik sendiri ada beberapa macam, yaitu;

Pertama, pertentangan antara dua hal yang diinginkan, yaitu adanya dua hal yang sama-sama diinginkan, tapi tidak mungkin diambil keduanya. Konflik seperti ini masih ringan karena akan hilang ketika dia memilih salah satu dari keduanya.

Kedua, pertentangan antara dua hal, yang pertama diinginkan sedang yang lain tidak diinginkan, konflik ini terjadi terdapat dua macam keinginan yang bertentangan satu sama lain atau dua hal yang saling menghalangi antara satu dengan yang lain atau dua hal yang saling menghalangi satu sama lain.

Ketiga, pertentangan antara dua hal yang saling tidak diinginkan, yaitu orang menghadapi situasi yang menimbulkan dua hal yang sama-sama tidak disenangi.⁵⁷

6. Kecemasan (anxiety)

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang dalam keadaan mengalami frustrasi dan konflik dalam kehidupan. Kecemasan memiliki sisi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, terancam dan lain sebagainya. Juga sisi yang tidak disadari, dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan. Anxiety terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa, dan anxiety juga ada beberapa macam;

Pertama; rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya, cemas ini lebih condong kerasa takut, karena sumbernya jelas terlihat dalam pikiran.

Kedua; rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk, yang paling sederhana ialah cemas yang umum, dimana orang merasa

⁵⁶ Dradjat, 25.

⁵⁷ Dradjat, 28.

cemas yang kurang jelas, tidak tertentu dan tidak ada hubungannya dengan apa-apa, yang mana berdampak bagi keseluruhan diri pribadi.

Ketiga; cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan, norma, peraturan dan hati nurani.⁵⁸

c. Indikator kesehatan mental

Kesehatan mental memiliki beberapa ciri atau indikator untuk melihat seseorang dan kesehatan mental, Marie Jahoda dalam dalam artikel Mutiara andini menyampaikan pengertian dan perkembangan Kesehatan mental yang sangat luas pembahasannya. Menurutnya, pada individu yang terhindar dari gangguan jiwa tetapi juga bisa mencakup seseorang yang sehat mental secara mental secara fisik dan psikis. Ada beberapa perilaku seseorang yang menjadi indikator kesehatan mental, yaitu:

1. Perilaku kepribadian yang lebih baik terhadap diri sendiri untuk menjadi insan yang lebih baik.
2. Doa dalam bentuk pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri untuk menjadi individu yang lebih baik..
3. Dapat mengintegrasikan diri dalam perkembangan seluruh aspek keseimbangan emosi dan tekanan-tekanan yang terjadi pada individu
4. Kemampuan dalam menguasai lingkungan dan integrasi terhadap sekitar yang dilakukan secara baik.⁵⁹

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian ialah literatur berupa tulisan yang terdapat dalam berbagai buku, skripsi, jurnal, artikel yang didalamnya memuat topik yang akan dikaji sehingga dapat memudahkan peneliti dalam menjabarkan ide-ide, dan pendapat dalam penelitian yang sudah dilakukan.⁶⁰ Pada umumnya referensi yang sudah lebih dari lima tahun diterbitkan itu kurang mutakhir.⁶¹ Berikut beberapa contoh penelitian yang relevan dengan tema yang sama; Berikut beberapa contoh penelitian yang relevan dan memiliki tema sama;

1. Skripsi oleh Yulia Agustin (160402054) Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Ar-Raniry Darussalam-Banda Aceh tahun 2020 dengan judul: *"Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali Ditinjau Dari Perspektif Konseling Islam"*. Dalam penelitian ini hampir memiliki suatu kesamaan yang dikaji penulis, akan tetapi terdapat perbedaan dalam penelitian ini. Di penelitian ini, penulis sebelumnya melakukan penelitian mengenai konsep sabar Imam Al-Ghazali yang fokusnya ditinjau dalam perspektif

⁵⁸ Dradjat, 29.

⁵⁹ Andini dan Aprilia, *"Kontribusi Psikoterapi islam Bagi Kesehatan Mental,"* 6.

⁶⁰ J.R. Raco dalam Aida, *"skripsi konsep sabar dalam perspektif imam ghazali dan relevansinya dengan kesehatan mental."* J.R.

⁶¹ Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan*, 398.

konseling Islam. Di dalam karya ini, penulis menguraikan bahwa sabar menurut Imam Al-Ghazali yang ditinjau dalam konseling Islam memiliki hubungan yang sangat erat karena sabar menurut Imam Al-Ghazali dan konseling Islam ini memiliki tujuan yang sama yaitu agar terbentuknya perilaku yang baik, meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah dengan cara menanamkan sifat dan akhlak yang terpuji.

2. Skripsi oleh Yosi Herlinda Fitri(1831010110) prodi aqidah filsafat islam fakultas ushuluddin dan studi agama, UIN Raden Intan Lampung tahun 2022, dengan judul; *Makna Sabar Imam Ghazali dan Implementasinya pada Mahasiswa*. Dalam penelitian ini memiliki persamaan dalam segi konsep sabar yang diusung oleh imam Al-ghazali. Dan perbedaan terletak di implementasinya dengan mahasiswa fakultas ushuluddin dan filsafat, dalam penelitian ini Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa sabar hanya dimiliki oleh manusia saja, malaikat dan Binatang tidak membutuhkan kesabaran. Malaikat karena kesempurnaannya dan kecintaannya kepada Allah swt, binatang karena kekurangannya yang hanya dikendalikan oleh nafsu syahwatnya sehingga iatidak membutuhkan kesabaran. Adapun pada manusia, Allah sangat memuliakan manusia,Allah memberikan manusia pengetahuan dan juga keimanan, manusia mengetahui baik dan buruknya suatu perkara.. Maka dari itu kemampuan untuk meninggalkan perbuatan yang dapat mendatangkan dosa itu disebut dengan sabar, yaitu kuatnya dorongan agama seseorang dalam melawan dan menenentang nafsu syahwatnya, apabila manusia mampu melawan dan menentang nafsu syahwatnya maka ia dapat dikatakan sebagai orang yang sabar namun jika ia dikuasi oleh nafsu syahwat dan tidak mampu melawannya maka ia tergolong dalam pengikut setan. Dengan menerapkan sikap sabar di dalam kehidupan sehari-hari maka mahasiswa akan dapat menahan segala keinginan dan amarah yang dapat memberikan pengaruh buruk terhadap dirinya maupun orang lain, karena di dalam sikap sabar ini terdapat manfaat. Dan dalam penelitian ini penulis membahas konsep sabar dan relevansinya dengan kesehatan mental
3. Skripsi oleh Dhari'ah Nurul Arifah(18.11.31.008) prodi tasawuf dan psikoterapi fakultas ushuluddin dan dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta tahun 2022, dengan judul: *Relevansi Konsep Sabar Al-gahazali dalam Perawatan Kesehatan Mental(Kajian Kitab Ihya' Ulumuddin)*, dari penelitian ini memiliki kesamaan dari konsep sabar menurut imam ghazali dan perbedaan dalam segi tinjauan perawatan kesehatan mental, dalam penelitian ini penerapan konsep sabar imam ghazali guna merawat kesehatan mental. Sabar menurut imam Al-Ghazali ialah tetapnya penggerak agama dalam menahan hawa nafsu. Sabar dapat dipahami sebagai jika seseorang memiliki pengetahuan agama dengan benar manusia akan menahan dan melawan hawa nafsunya sehingga terhindar

dari perbuatan-perbuatan buruk yang menyimpang norma agama. Dalam penelitian ini konsep sabar imam Al-Ghazali sangat relevan dalam perawatan kesehatan mental. Dengan sabar, membawa manusia untuk lebih dekat dengan Allah dan mengenal eksistensi-Nya. Dalam bersabar manusia dapat mengenal dirinya dan meluaskan pandangannya tentang dunia. Dengan bersabar pula manusia dapat menekan jiwanya mengontrol diri dari segala perbuatan buruk. Sehingga dapat mewujudkan sikap optimis, berpikir positif, dan bahagia di dunia dan akhirat.

4. Skripsi oleh SITI MIRZANAH NUR SULISTIANI tahun 2023 UIN Prof. K.H. Saifudun Zuhri Purwokerto, dengan judul *SABAR DALAM TAFSIR AL-MISBAH; SOLUSI MENCAPAI KESEHATAN MENTAL*. Hasil dalam penelitian ini, Quraish Shihab (pengarang tafsir al-misbah) mengatakan sabar ialah menahan diri dari sesuatu yang tidak diinginkan hati, dalam tafsirnya juga menyebutkan ciri utama orang yang sabar ialah mereka yang sabar menerima cobaan, sabar menahan nafsu, dan sabar dalam ketoatan. Pemikiran Quraish Shihab tentang sabar sebagai solusi mencapai kesehatan mental dianalisis dengan teori al- Balkhi dalam tiga tahapan yaitu; menjaga kesehatan mental, tahapan pencegahan gangguan mental, dan tahapan pemulihan gangguan mental.
5. Penelitian oleh Lia Muthoharoh, tahun 2019 IAIN Kudus dengan judul *Konsep Sabar Menurut Ibnu Qoyum Al-jauziyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*, dalam penelitian ini memiliki kesamaan dalam relevansinya sabar dengan kesehatan mental tapi dalam penelitian ini sabar menurut Ibnu Qoyim Al-jauziyah sedangkan dalam penulis akan meneliti sabar dalam perspektif Imam Ghazali dalam *ihya' ulumuddin*. Dalam penelitian ini sabar menurut Ibnu Qoyim ialah menahan diri untuk berkeluh kesah, mencegah lisan untuk merintih, dan menghalangi tubuh untuk tidak menampar pipi merobek pakaian dan sejenisnya. Sabar merupakan suatu sifat yang mana dengannya pribadi itu menjadi lebih baik. Sabar menurut Ibnu Qoyim lebih menekankan pada pemeliharaan jiwa dan anggota tubuh agar tidak menyakiti diri sendiri, sabar dapat memelihara jiwa agar tetap tenang yang mana ini merupakan yang mana merupakan upaya dalam menjaga kesehatan mental.

Persamaan penelitian pertama dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis ialah terletak di konsep sabar Imam Ghazali dan perbedaannya, dalam penelitian terdahulu ditinjau dari perspektif konseling islam dan hasil kesimpulan dari peneliti ini ialah, bahwa sabar menurut Imam Al-Ghazali yang ditinjau dalam konseling Islam memiliki hubungan yang sangat erat karena sabar menurut Imam Al-Ghazali dan konseling Islam ini memiliki tujuan yang sama yaitu agar terbentuknya

perilaku yang baik, meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah dengan cara menanamkan sifat dan akhlak yang terpuji,⁶² sedangkan penelitian yang akan teliti oleh penulis ialah relevansinya dengan kesehatan mental.

Persamaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang akan diteliti terletak di konsep sabar imam ghazali yang kesimpulan dari isinya, sabar hanya dimiliki oleh manusia saja, malaikat dan Binatang tidak membutuhkan kesabaran. Malaikat karena kesempurnaannya dan kecintaannya kepada Allah swt, binatang karena kekurangannya yang hanya dikendalikan oleh nafsu syahwatnya sehingga iatidak membutuhkan kesabaran. Adapun pada manusia, Allah sangat memuliakan manusia,Allah memberikan manusia pengetahuan dan juga keimanan, manusia mengetahui baik dan buruknya suatu perkara. Akan tetapi pengetahuan ini belum cukup bagi manusia selama ia belum bisa meninggalkan perbuatan yang dapat mendatangkan dosa. Maka dari itu kemampuan untuk meninggalkan perbuatan yang dapat mendatangkan dosa itu disebut dengan sabar, yaitu kuatnya dorongan agama seseorang dalam melawan dan menenentang nafsu syahwatnya, apabila manusia mampu melawan dan menentang nafsu syahwatnya maka ia dapat dikatakan sebagai orang yang sabar namun jika ia dikuasi oleh nafsu syahwat dan tidak mampu melawannya maka ia tergolong dalam pengikut setan. Dengan menerapkan sikap sabar di dalam kehidupan sehari-hari maka mahasiswa akan dapat menahan segala keinginan dan amarah yang dapat memberikan pengaruh buruk terhadap dirinya maupun orang lain, karena di dalam sikap sabar ini terdapat manfaat.⁶³ Perbedaananya terletak pada penelitian terdahulu implementasi sabar terhadap mahasiswa guna menahan keinginan dan amarah yang buruk sedangkan penelitian yang akan di bahas oleh peneliti adalah sabar dan relevansinya dengan kesehatan mental.

Persamaan penelitian terdahulu yang ketiga terletak konsep sabar imam ghazali, dan perbedaan terletak, dalam penelitian terdahulu peneliti mengungkap sabar guna merawat kesehatan mental sedangkan dalam penelitian yang akan diteliti oleh penulis ialah sabar dan relevansinya dengan kesehatan mental.

Persamaan penelitian terdahulu yang keempat dengan penulis ialah penggunaan tujuan sabar guna mencapai kesehatan mental perbedaananya terletak di dalam penelitian terdahulu menggunakan sabar dalam tafsir Al-misbah karangan Dr. Quraish Shihab sedangkan penulis menggunakan

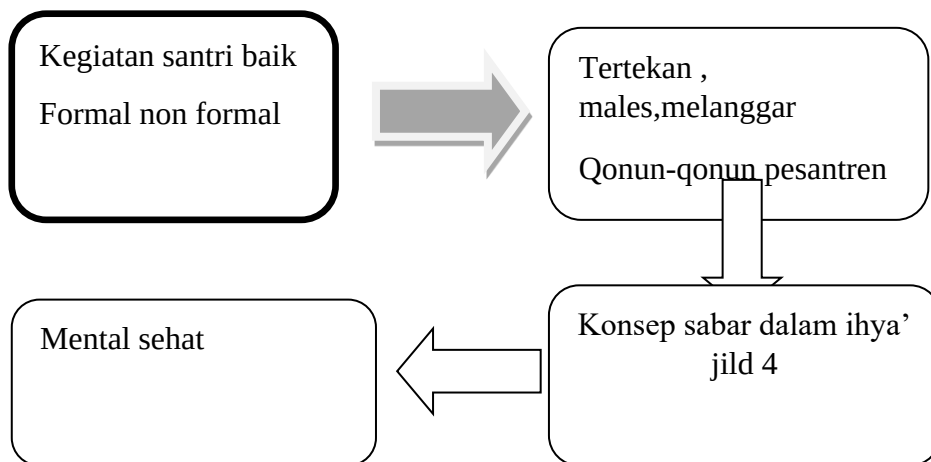
⁶² Agustin, "Skripsi Sabar Menurut Imam Ghazali Ditinjau dari Perspektif Konseling Islam," 83.

⁶³ Herrlinda Fitri, "Skripsi Makna Sabar Menurut Imam Ghazali dan Implementasinya pada Mahasiswa," 146.

sabar dalam kitab *ihya'* karangan Imam Ghazali yang kesimpulan dari terdahulu ialah, , Quraish Shihab (pengarang tafsir *al-misbah*) mengatakan sabar ialah menahan diri dari sesuatu yang tidak diinginkan hati, dalam tafsirnya juga menyebutkan ciri utama orang yang sabar ialah mereka yang sabar menerima cobaan, sabar menahan nafsu, dan sabar dalam ketoatan. Pemikiran Quraish Shihab tentang sabar sebagai solusi mencapai kesehatan mental dianalisis dengan teori al- Balkhi dalam tiga tahapan yaitu; menjaga kesehatan mental, tahapan pencegahan gangguan mental, dan tahapan pemulihan gangguan mental.⁶⁴

Persamaan penelitian yang kelima dengan penelitian yang akan diteliti ialah terletak relevansinya sabar dengan kesehatan mental memiliki perbedaan di teori sabar yang digunakan peneliti dalam penelitian pertama ialah konsep sabar yang digunakan oleh Ibnu Qoyim al Jauziyah sedangkan konsep sabar yang digunakan peneliti adalah konsep sabar dalam kitab *ihya'* karangan Imam Ghazali.

C. Alur Pikir Penelitian



⁶⁴ Nur Sulistiani, "Skripsi Sabar Dalam Tafsir Al-Misbah; Solusi Mencapai Kesehatan Mental," 59.

BAB III

METODE PENELITIAN

Komponen dalam metode penelitian kualitatif ialah; alasan menggunakan metode kualitatif, tempat penelitian, instrumen penelitian, instrumen penelitian, sampel sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik analisis data dan rencana pengujian keabsahan data.⁶⁵

A. Jenis Penelitian

Terdapat beberapa jenis penelitian kualitatif yakni, etnografi, study kasus, studi dokumen, observasi alami, grounded theory, dan fenomenology.⁶⁶ Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode fenomenology, penelitian fenomenology mencoba menjelaskan atau mengungkap makna konsep atau fenomena yang didasari kesadaran yang terjadi pada beberapa individu penelitian ini digunakan dalam keadaan yang alami sehingga tidak ada batasan dalam memaknai atau memahami sesuatu yang terjadi, dalam buku Abdussamad menurut Cresswell, (1998), pendekatan fenomenologi menunda semua penilaian sikap yang alami sampai ditemukan dasar tertentu.⁶⁷ Juga menggunakan metode studi dokumen, studi dokumen merupakan kajian yang menitik beratkan pada analisis atau interpretasi bahan tertulis berdasarkan konteksnya. Bahan bisa berupa catatan yang terpublikasikan, buku teks, surat kabar, majalah, surat-surat, catatan naskah, artikel dan sejenisnya.⁶⁸ Alasan penulis menggunakan dua metode ini dikarenakan menggunakan referensi kitab *ihya'* sebagai acuan utama guna menjadi teori utama yang digunakan, juga menggunakan fenomenologi dikarenakan penulis melihat fenomena yang terjadi pada santri yang mengaji *ihya'* yaitu berbanding kebalik dengan santri yang tidak mengaji *ihya'*.

B. Lokasi dan waktu penelitian

Lokasi penelitian ini adalah dipondok pesantren darussalam blokagung banyuwangi yang merupakan pondok terbesar di kabupaten banyuwangi. Penelitian dimulai akhir desember sampai dengan akhir maret.

C. Kehadiran peneliti

Penelitian dilakukan dipondok pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi, dan peneliti disini juga terjun langsung dilapangan mengikuti dan

⁶⁵ Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan*, 399.

⁶⁶ Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, 88.

⁶⁷ Abdussamad, 94.

⁶⁸ Abdussamad, 93.

merasakan kegiatan sehari-hari dipondok pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

D. Subjek penelitian

Dalam kualitatif tidak menggunakan istilah populasi, tetapi oleh Spradley dinamakan ‘social situation’ atau situasi sosial yang terdiri dari tiga elemen yaitu; tempat (*place*), pelaku (*actors*), dan aktifitas (*activity*), yang berinteraksi secara sinergis.⁶⁹ Tempat yang menjadi penelitian penulis ialah pondok pesantren Darussalam, Blokagung Banyuwangi, pelaku disini ialah para santri yang mengikuti pengajian *ihya’ ulumuddien*, aktifitas disini ialah perilaku atau kegiatan santri setelah mengaji *ihya’* dan sebelum mengaji *ihya’*. Dalam penelitian kualitatif tidak menggunakan populasi karena penelitian kualitatif berangkat dari kasus tertentu yang ada pada situasi sosial tertentu dan hasil kajiannya tidak akan diberlakukan ke populasi tetapi ditransferkan ditempat lain pada situasi sosial yang memiliki kesamaan dengan situasi sosial yang dipelajari. Sampel dalam penelitian kualitatif bukan dinamakan responden melainkan disebut dengan nama narasumber atau partisipan.⁷⁰ Partisipan dalam penelitian disini ialah santri yang mengaji *ihya’* dan teknik penentuan informan yang digunakan dalam penelitian disini ialah *purposive sampling* yakni teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.⁷¹ Menggunakan santri yang mengaji *ihya* sebagai partisipan disini dikarenakan sesuai dengan teori yang digunakan yakni sabar menurut imam Al-Ghazali dalam kitab *ihya’* juga tidak semua santri disini mengaji *ihya’*.

E. Data dan Sumber Data

Dalam penelitian ini sumber data dipilih secara *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Didalam penelitian ini penulis membagi sumber data menjadi dua yakni primer dan sekunder

1. Data primer

Sumber data primer dalam penelitian ini ialah kitab *ihya ulumuddin* karya imam Al-Ghazali dan buku kesehatan mental Dzakiah Darajad, Moeljono Lotosoedirjo dan Latipun juga hasil wawancara.

2. Data sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah dokumentasi.

⁶⁹ Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan*, 297.

⁷⁰ Sugiyono, 298.

⁷¹ Sugiyono, 300.

F. Prosedur Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan pada natural setting (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi berperan (participan observation), wawancara mendalam(in depth interview)⁷², berikut macam-macam teknik pengumpulan data dalam penelitian;

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan disengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang diselidiki.⁷³ Dalam Sugiyono, Nasution (1988) menyatakan bahwa, observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi.⁷⁴ dalam Sugiyono, Sanafiah faisal (1990) mengklafisisikan observasi menjadi tiga; observasi berpartisipasi (*partisipan observation*), observasi secara terang-terangan dan tersamar(*overt observation dan covert observation*) dan observasi yang berstruktur(*unstructured observation*).⁷⁵ Dan dalam penelitian ini penulis menggunakan observasi partisipasi yakni dimana peneliti terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati, yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya.⁷⁶ Yang mana disini peneliti memposisikan dirinya juga sebagai orang-orang yang berkecimpung langsung dengan keadaan hiruk pikuk sebagai santri dengan segudang kegiatan yang telah terstruktur yang ada dalam pesantren. Dengan observasi partisipan ini maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam, dan mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang tampak.

2. Wawancara/interview

Wawancara atau interview adalah bentuk komunikasi verbal jadi semacam percakapan yang bertujuan memperoleh informasi atau dapat diartikan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan tanya jawab antara peneliti dengan obyek yang diteliti. Tujuan wawancara ialah untuk mengetahui apa yang difikirkan oleh orang lain bagaimana pandangannya tentang objek tertentu yang mana tidak bisa ditemukan ketika observasi

⁷² Sugiyono, 309.

⁷³ Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, 147.

⁷⁴ Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan*, 310.

⁷⁵ Sugiyono, 310.

⁷⁶ Sugiyono, 310.

dilakukan⁷⁷. Esterberg (2002) dalam Sugiyono, mengemukakan beberapa macam wawancara;⁷⁸ pertama wawancara terstruktur yaitu wawancara yang digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data mengetahui pasti tentang apa saja data yang akan diperoleh. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara pengumpul data telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan.⁷⁹ Kedua wawancara semi terstruktur jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori in-depth interview, dimana dalam pelaksanaannya lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah menemukan masalah permasalahan lebih terbuka dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan ide-idenya. Dalam melakukan wawancara, peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh informan.⁸⁰ Ketiga wawancara tak terstruktur, adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang sistematis dan lengkap dalam mengumpulkan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya garis besar dari permasalahan yang akan disampaikan. Dan dalam penelitian ini penulis menggunakan in-depth interviews wawancara secara mendalam dengan partisipan.

3. Dokumen

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.⁸¹ Dan dokumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah data pelanggaran santri yang ada di kamtib ponpes darussalam.

G. Keabsahan data

Keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji *credibility*, *transferability*, *dependability*, *confirmability*⁸² penulis disini menggunakan metode;

1. Triangulasi

⁷⁷ Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, 143.

⁷⁸ Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan*, 319.

⁷⁹ Sugiyono, 319.

⁸⁰ Sugiyono, 320.

⁸¹ Sugiyono, 329.

⁸² Sugiyono, 366.

Triangulasi disini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan bebrbagai waktu, dengan demikian ada triangulasi sumber, teknik pengumpulan data dan waktu. Triangulasi sumber yaitu untuk menguji data dengan cara mengecek data yang diperoleh dengan berbagai sumber. Disini untuk mengecek perilaku informan peneliti menanyai teman kelas dinayah dan teman kamar guna mendapatkan data yang dinginkan.

Triagulasi teknik untuk menguji data yang dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama tapi teknik yang berbeda. Disini peneliti menggunkan observasi untuk mengamati informan setelah itu melakukan wawancara kepada informan atau sebaliknya.

Triangulasi waktu yaitu pengambilan data dengan latar waktu yang berbeda contoh pertama peneliti melakukan wawancara dipagi hari selang berapa hari peneliti melakukan wawancara siang, sore atau malam hari. Yang mana peneliti akan melakukan wawancara pada saat sebelum liburan syawal dan setelah liburan syawal.

2. Menggunakan bahan referensi

Yang dimaksud dengan referensi disini adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan sebagai contoh data wawancara akan digunakan data pendukung seperti rekaman foto-foto dan lain-lain.

3. Membercheck

Member check adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data, tujuannya ialah mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh informan.⁸³ Yang mana ketika hasil wawancara sudah jadi akan dikembalikan lagi kepada informan guna klarifikasi bahwasannya data yang dicantumkan itu sesuai dengan apa yang diutarakan peneliti

H. Analisis data

Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber dari berbagai sumber, dengan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam(triangulasi), dan dilakukan secara terus menerus.⁸⁴ Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa menyusun dalam pola, memilih mana data yang penting yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang

⁸³ Sugiyono, 375.

⁸⁴ Sugiyono, 333.

lain.⁸⁵ Penulis menggunakan metode kualitatif fenomenologi yang mana mencoba menerangkan atau mengungkap konsep dan fenomena yang terjadi dilapangan⁸⁶ yakni di pondok pesantren darussalam yang mana partisipan disini ialah santri yang mengaji ihya'

1. Analisis sebelum dilapangan

Dalam penelitian kualitatif peneliti telah melakukan analisis data sebelum peneliti memasuki lapangan. Yang didapat dari studi pendahuluan, atau data sekunder guna untuk menentukan fokus penelitian.⁸⁷ Tetapi masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah peneliti terjun kelapangan.

2. Analisis selama dilapangan

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai, bila belum memuaskan maka peneliti melanjutkan pertanyaan lagi sampai tahap tertentu hingga diperoleh data yang kredible. Dalam Sugiyono (2015), Miles dan Huberman (1984), mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan terus menerus.⁸⁸

a. Data reduction

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu dengan demikian data hasil reduksi semakin jelas.

b. Data display

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Dengan mendisplaykan data maka akan memudahkan data untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang dipahami.

c. Conclusion drawing

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif ialah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih

⁸⁵ Sugiyono, 335.

⁸⁶ Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, 94.

⁸⁷ Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan*, 337.

⁸⁸ Sugiyono, 337.

bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan guna mengumpulkan data, maka kesimpulan data yang dikemukakan merupakan data yang kredible.⁸⁹

⁸⁹ Sugiyono, 345.

BAB IV

TEMUAN DATA LAPANGAN

A. Gambaran Umum Penelitian

Deskripsi lokasi penelitian dalam sebuah penelitian digunakan untuk menggambarkan bagaimana keadaan lokasi penelitian.

Pondok pesantren Darussalam Blokagung berdiri pada 15 Januari 1951 oleh KH. Mukhtar Syafaat, awal mulanya beliau hanya mendirikan mushala kecil yang sangat sederhana, bahannya dari bambu dan beratap ilalang, dengan diameter 7x5 meter. Mushala ini beliau namakan Darussalam, dengan harapan semoga menjadi taman pendidikan sampai akhir zaman⁹⁰. Dengan bertambahnya santri yang mengaji kepada beliau hingga akhirnya beliau pun membangun bangunan yang baru. Dan pesantren Darussalam Blokagung resmi berbadan hukum dan berbentuk yayasan dengan nama “Yayasan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung” dengan akte notaris susanto adi purnomo, SH., Nomor 31 tahun 1978.⁹¹ Dengan perjalanan panjang KH. Mukhtar Syafa’at memimpin pondok pesantren yang mana beliau dikenal arif dan bijaksana dan juga mengayomi masyarakat. Beliau berpulang kerahmatullah hari jum’at malam Sabtu tanggal 17 rojab 1441 H/02 Februari 1991 jam 02.00, dalam usia 72 tahun, dan setiap tanggal 17 rojab hingga sekarang diadakan haul untuk mengenang jasa-jasa beliau. Dan sekarang pengasuh pesantren Darussalam KH. A. Hisyam Syafa’at dan KH. M. Hasyim Syafa’at. Pengajian ihya merupakan identitas pondok pesantren Darussalam yang mana merupakan wadhifah (kitab yang selalu dibaca) dari pendiri pondok pesantren yakni KH. Mukhtar Syafa’at yang beliau sendiri merupakan sebagai cerminan ajaran yang terkandung dalam kitab ihya itu sendiri.⁹² Hingga sekarang pembacaan kitab ihya’ tetap dibacakan di depan para audiens setiap hari kecuali hari jum’at, yang mana sekarang di bacakan oleh putra-putra beliau yakni KH. Hisyam Syafa’at juz 1 beliau membacakan kitab ihya’ pada setiap pagi, hari Selasa-Kamis, KH. Hasyim Syafa’at beliau membaca juz 4 pada setiap sore ba’da ashar hari Sabtu-Kamis, dan KH. Abdul Kholiq yang membaca juz 2 beliau membaca pada setiap pagi hari Sabtu-Senin. Pengajian kitab ihya juga dibacakan ketika hari Ahad legi pada setiap bulannya yang mana audiennya merupakan alumni dan masyarakat sekitar dan pada setiap Ahad legi kitab ihya’ yang dibaca ialah juz 3.

⁹⁰ Fauzinuddin Faiz, *Mbah Kiai Syafaat Bapak Patriot dan Imam Ghazalinya Tanah Jawa*, 42.

⁹¹ Fauzinuddin Faiz, 43.

⁹² Fauzinuddin Faiz, 54.

Informan yang digunakan peneliti ialah santri yang mengaji kitab ihya' dipondok pesantren darussalam. Kegiatan mengaji ihya' dipondok pesantren darussalam merupakan kegiatan yang penting dipondok pesantren ini dibuktikan dengan audiens yang mengikuti pengajian tersebut yakni dari kelas 1 wusto sampai mutakhorijn tetapi tidak semua kelas 1 wusto sampai mutakhorijn ikut mengaji karena pada waktu tertentu sebagian santri ada yang memiliki kegiatan sendiri-sendiri Jumlah audiens yang mengaji ihya';

putra 1 wusto: 287

putra 2 wusto: 180

putra 1 ulya :123

putra 2 ulya : 129

jumlah keseluruhan: putra: 725.⁹³

peneliti hanya mengambil beberapa sampel guna diajak wawancara sebagai informan.

B. Verifikasi Data Lapangan

Dalam penelitian ini, peneliti ikut merasakan suasana dari hiruk pikuk kegiatan mengaji dan kegiatan lain yang ada dipesantren guna memudahkan peneliti untuk observasi dan wawancara. Dalam observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan beberapa data, tentang penerapan sabar dalam kehidupan sehari-hari santri berikut beberapa sabar yang diterapkan oleh beberapa informan.

1. Pengaplikasian Konsep Sabar Imam Ghazali

Dari observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan peneliti menemukan beberapa data;

a. Sabar Dalam Ketaatan

Sabar dalam ketaatan ialah sabar ketika melaksanakan ibadah kepada allah swt karena dalam beribadah butuh terhadap kesungguhan dan keistiqomahan.⁹⁴ kesabaran dalam ketaatan yang diterapkan oleh santri juga meliputi kegiatan kegiatan yang ada dipesantren. Pada umumnya para santri itu merasa malas dan berat ketika melakukan ketaatan ataupun kegiatan-kegiatan yang ada dipesantren. Yang mana keterangan ini dikuatkan dengan hasil wawancara salah satu informan, Berikut hasil wawancara peneliti dengan informan yang ikut mengaji ihya' . informan inisial (MA), merupakan santri kelas 2 wusto diniyah, dan formal lulus tahun 2023, yang mana telah mondok selama empat tahun berjalan ke lima yang telah mengikuti ngaji ihya, selama 2 tahun, peneliti mewawancarai informan ini, dikarnakan informan

⁹³ "Data siswa Madrasah Diniyah Al-amiriyah tahun ajaran 2023-2024."

⁹⁴ Dewita dan Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan mental," 55.

termasuk aktif mengikuti pengajian yang mana kurang lebih mengikuti pengajian ihya minimal 3 kali dalam seminggu.

banyak-banyak intropeksi diri, karo usaha titik-titik ngelakoni sabar seng ono ng ihya' opo maneh lak wayahe kegiatan, sampean yo eroh dewe wayahe ngaji, ihfad, urong rewang rewang asrama, beh jangger ra dipekso karo ra sabar yo ra tilakoni, tapi lak ku nhgalokoni pye panggah sak mampu ku.

Data diatas informan merasa bosan dan berat untuk melakukan kegiatan yang dipondok tetapi tetap memaksa untuk melaksanakannya dengan sungguh-sungguh, dikuatkan Kembali oleh wawancara informan yang berinisial (FA), merupakan santri yang telah lulus diniyah yang mana telah mengikuti pengajian ihya' selama 5 tahun peneliti memilih informan ini karena informan juga sering mengikuti pengajian minimal 3 hari selama berikut hasil wawancaranya. Dengan informan.

"lak segi pengalamane rasah komen karo sesuatu seng enek neng pondok opo maneh seng hubungangane karo allah. Lak seng ono ng pondok koyo kegiatan, peraturan rasah komen, yo walaupun lak arep ngelakoni serratus persen yo berat, males tapi yo dipekso. Awakku yo sadar arep ngelakoni yo abot tapi pang gah tak pekso lapye jenenge perintah. Mestine iku apik ngge awakw dewe.

Dalam melakukan ketaatan seseorang juga dituntut untuk mengerjakan ketaatan sampai selesai, yang mana dikuatkan oleh wawancara informan yang berinisial inisial(ARY) santri yang telah lulus diniyah yang mana telah mengikuti pengajian ihya" selama 6 tahun. Peneliti memilih informan karena informan merupakan salah satu ketua pengurus pengajian ihya" berikut hasil wawancara dengan informan.

"kalau saya sendiri yang sering saya terapkan sabar ketika dalam fase mencari ilmu(ketoatan), sampean tau sendiri terkadang saya mencari ibarat untuk ke perpustakaan aja jauh karena saya muqim di blok 4. Jadi harus jalan kurang lebih 10 menit, belum nanti ketika sedang mencari ibarat bahtsu untuk sering nya sampai shubuh kalau gak dipaksa yang pasti gampang bosan, capek banyak lah

b. Sabar dari Perlakuan Buruk Sesama.

Sabar dari perlakuan buruk sesama, umumnya sering terjadi ketika berada dipesantren karena banyaknya anak dari daerah dan suku yang berbeda menyebabkan saling ejek ataupun perbuatan-perbuatan yang saling menyakiti satu sama lain. Sabar dari perlakuan buruk seorang merupakan

salah konsep sabar imam Ghazali yang sering dilakukan oleh para santri sabar dari perlakuan buruk sesama ini dikuatkan dengan wawancara dengan salah satu informan yang mengikuti ngaji ihya yang berinisial (DP), yang mana merupakan santri yang telah mondok 6 tahun, kelas diniyah 1ulya, formal 3 Madrasah Aliyah, telah mengikuti ngaji ihya' 3 tahun, peneliti memilih informan karena informan aktif mengikuti pengajian ihya' minimal 3 hari dalam seminggu, berikut hasil wawancaranya;

Sae pak oponeh ngge koyo aq ngeneki, yo jenenge ng pondok seng jenenge saling lok-lokan iku wes lumrah, koyo arek2 lak nyelok bapak iku ngge jenenge bapak akeh wes. Nyoraki pas mlaku dighosob sendale akeh wes. Tapi kui lak nerapne sabar iku luweh iso ngontrol emosi dadine yo karo usaha gak mbales,.la pye lak nuruti emosi meh mbendino tapi lak nerapne sabar alhamdulillah yo ora sampek mbales.

Pada informan diatas informan tetap sabar dan tidak tersulut emosi dengan perlakuan rekan-rekan santri yang lain dengan cara tidak membalas perlakuan mereka terhadap informan. Juga dikuatkan lagi dengan hasil wawancara dengan santri yang, informan yang mengikuti ngaji ihya yang berinisial (NI). Merupakan santri yang telah lulus diniyah yang mana telah mengikuti ngaji ihya 5 tahun yang mana informan juga termasuk salah satu pengurus pengajian'

“ awkku dewe iku lak ti larani uwong yowes tak tokno karo sabar males ngladeni mergo aku dewe males ruwet opo neh lak nuruti emosi yo emosi tapi yo sabar males ruwet oponeh ng pondok seng akeh peraturan.” Awkku sadar lak tak ladeni malah mundak ra genah dadine tak tokne tor semampuku yo ora mbales.

Informan yang kedua ini informan walaupun disakiti oleh orang lain dia tidak membalas dan lebih memilih sabar dan tidak mengiraukan dengan orang yang menyakitinya.

c. Sabar Ketika Terkena Musibah

Sabar ketika terkena musibah, proses informan selama ada dipesantren merupakan proses yang melelahkan apalagi santri yang mana menjalani kehidupan, dan kegiatan yang ada dipondok pesantren, banyaknya orang yang ada dipesantren terkadang membuat para santri kurang teliti dengan barang-barangnya sendiri, sehingga tak jarang bagi mereka kehilangan barang-barang pribadi mereka. Berikut informan yang juga ikut mengaji ihya' yang berinisial(TS), kelas 1 wusto yang mana telah mengikuti pengajian ihya' selama 1 tahun. Peneliti memilih informan sebagai salah satu

yang diwawancarai karena informan aktif dalam mengikuti pengajian ihya minimal 3 hari dalam seminggu berikut hasil wawancara dengan informan;

Keroso ngaruh opo meneh lak kekek musibah seng sering ki lak kelangan duit beh jane yo pie jenenge kilangan duit gek ng pondok, dadine hawane emosi akhire males arep kegiatan hawane pengen metu tapi lak nerapne yo luweh iso nerimo tur yo ora koar-koar lak bar kekek musibah. Tur luwih iso nerimo keadaan mergo kabeh wes enek jatahe dewe-dewe.

Pada informan diatas yang mana sering merasa kehilangan barang pribadi, yang berdampak pada kegiatan-kegiatan yang lain tapi dengan menerapkan sabar dalam konsep mereka dapat mengontrol stimulus yang timbul untuk melakukan kegiatan yang ada dipesantren sehingga tetap aktif dalam melakukan kegiatan yang ada dipesantren dan merasa nyaman dipesantren. Juga hasil wawancara dengan informan berinisial(AP), yang mana merupakan santri yang telah lulus diniyah yang telah mengikuti pengajian ihya 5 tahun peneliti memilih informan karena informan merupakan salah satu pengurus pengajian berikut wawancara dengan informan;

Saya percaya bahwa setiap musibah memiliki hikmahnya sendiri, meskipun sulit untuk dilihat pada saat itu. Saya mencoba untuk tetap tenang dan yakin bahwa segala sesuatu akan baik-baik saja pada akhirnya." Saya juga mengalami musibah sebelumnya dan belajar bahwa tetap tenang adalah kuncinya. Pengalaman itu membantu saya menjaga kesabaran saya dalam menghadapi situasi yang sulit."

Informan diatas percaya bahwa setiap musibah pasti ada hikmah yang tersembunyi.

d. Sabar Dari Maksiat

Sabar dari kemaksiatan yang yang dilakukan oleh informan itu dengan cara memutus perkara yang mengarahkan kemaksiatan yang telah mana dikuatkan oleh Informan yang berinisial (DA) yang mana merupakan santri yang telah lulus diniyah dan kuliah semester 4 yang telah mengikuti pengajian ihya' selama 5 tahun.

"lak awakku dewe iku seng sering utowo seng paling berat iku sabar ko maksiat, mergo wes dadi kebiasaan eroh dewe lak liburan hawane loss, dadine dolanan hp ra dikontrol, lak aku dewe carane sabar ko kui yo tak apusi aplikasi-aplikasi seng akeh madhorote dadine kan

wasilah arep maksiat kan kepedot sehingga lebih focus. Laknerapne yo nyaman mergo lak bar maksiat rasane nyesel, sumpek, mangkel. Tapi alhamdulillah lak nerapne yo maleh nyaman.

Dapat dilihat pada informan ini cara dia bersabar dari maksiat dengan cara memutus perkara yang dapat menyebabkan untuk maksiat pada data diatas informan memutusnya dengan menghapus perkara-perkara yang dapat menjadi lantaran kearah maksiat. Beberapa informan juga bersabar dari maksiat dengan mengingat dosa dan efek negative dari melakukan dosa, juga dikuatkan hasil wawancara dengan informan berinisial (DP), merupakan santri kelas diniyah 1 ulya, formal semester 6 uimsya juga merupakan santri yang aktif mengikuti pengajian ihya, berikut hasil wawancara dengan informan:

Menerapkan sabar dalam menghadapi godaan atau kecenderungan untuk melakukan maksiat adalah sebuah tantangan besar bagi saya. Misalnya, ketika saya merasa tergoda untuk melakukan hal yang bertentangan dengan nilai-nilai agama, saya mencoba untuk mengendalikan diri dan mengingatkan diri saya akan akibat negative yang mungkin timbul dari tindakan tersebut. Saya sadar bahwa kesabaran bukanlah hal yang mudah dalam situasi-situasi di mana nafsu atau godaan sangat kuat, tetapi saya percaya bahwa dengan latihan dan kesadaran diri yang terus-menerus, saya dapat mengatasi godaan tersebut dengan cara yang lebih baik.

2. Relevansi Sabar imam Ghazali dengan Kesehatan Mental

Observasi dan wawancara peneliti terhadap informan tentang relevansi sabar dengan Kesehatan mental memberikan data sebagai berikut.

a. kepribadian yang lebih baik

Informan yang menerapkan konsep sabar imam Ghazali merasakan dampak yang terlihat oleh sekitar dan lingkungan untuk menjadi individu yang menuju kearah positif yang mana sesuai dengan wawancara dengan salah satu informan yang berinisial(MK), merupakan santri diniyah kelas 2 ulya. Formal semester 8 uimsya peniliti memilih informan sebab informan termasuk santri yang aktif mengikuti pengajian ihya' minimal 3 hari dalam seminggu berikut hasil wawancara dengan informan, yang mana informan juga menjadi kepala asrama;

“saya merasakan dampak positif dari menerapkan kesabaran dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, saya menjadi lebih tenang dan

terkendali ketika menghadapi situasi yang ada, seperti mengkondisikan teman-teman untuk kegiatan ataupun mengaji. Saya juga merasa hubungan saya dengan teman-teman santri menjadi lebih baik karena saya lebih sabar dalam mendengarkan orang lain dan menghargai sudut pandang mereka. Selain itu, kesabaran membantu saya untuk membuat keputusan yang lebih baik dengan mengevaluasi pilihan secara lebih baik dan hati-hati. secara keseluruhan, menerapkan kesabaran telah membawa dampak positif pada kesejahteraan emosional saya dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Juga mengarahkan saya kearah yang lebih baik.

Beberapa informan juga merasakan dampak setelah menerapkan sabar kearah yang lebih baik dan tetap tekun guna mencapai tujuan, yang sesuai dengan hasil wawancara dengan informan, informan inisial (MA), merupakan santri kelas 2 wusto diniyah, dan formal lulus tahun 2023, yang mana telah mondok selama empat tahun berjalan ke lima yang telah mengikuti ngaji ihya, selama 2 tahun, peneliti mewawancarai informan ini, dikarenakan informan termasuk aktif mengikuti pengajian yang mana kurang lebih mengikuti pengajian ihya minimal 3 kali dalam seminggu. Berikut wawancara dengan informan;

Awakku dewe menerapkan sabar iku iso luwih menikmati proses seng enek neng ngarep pokoke terus mlaku karo menikmati, karo luwih iso milih sesuatu seng luwih apik yo ora terburu-buru lak secara keseluruhan sih dampak neng arah positif ng uripku.

Dalam wawancara dengan kedua informan semua merasakan dampak kearah yang positif setelah menerapkan sabar.

b. Dapat mengoptimalkan seluruh aspek keseimbangan emosi dari tekanan-tekanan yang terjadi pada individu

Beberapa informan juga merasakan dapat mengontrol emosi dari tekanan tekanan yang ada setelah menerapkan sabar ini sesuai dengan wawancara dengan informan berinisial(TW) santri kelas 2 ulya diniyah dan semester 8 uimsya yang mana informan aktif dalam mengikuti pengajian, juga informan merupakan kepala asrama berikut hasil wawancara dengan informan;

Saya merasa lebih mampu menghadapi situasi yang ada dengan tenang dan terkendali. Sebelumnya, saya mungkin merasa mudah frustrasi atau stres dalam menghadapi tekanan, tetapi dengan kesabaran, saya dapat mengelola emosi tersebut dengan lebih baik. Hal ini membantu saya untuk tetap positif dan tidak terpengaruh oleh

hal-hal yang tidak terduga. Selain itu, kesabaran telah meningkatkan tingkat kesabaran saya terhadap diri sendiri dan orang lain. Saya lebih cenderung memberikan waktu yang lebih baik untuk merespons situasi daripada langsung bereaksi impulsif. Dengan demikian, saya merasa hubungan interpersonal saya telah membaik, karena saya lebih dapat dipercaya dan dipahami oleh orang-orang di sekitar saya. Dengan mengalami manfaat ini secara pribadi, saya yakin bahwa menerapkan kesabaran adalah kunci untuk meningkatkan kesejahteraan emosional saya secara keseluruhan."

Informan diatas merasakan dampak dari sabar dalam aspek emosional yang mana dapat mengontrol emosi yang disebabkan oleh hal-hal sekitar yang mana juga sependapat dengan wawancara informan inisial, (ARY) santri yang telah lulus diniyah yang mana telah mengikuti pengajian ihya" selama 6 tahun. Informan merupakan mahasiswa semester 6 Peneliti memilih informan karena informan merupakan salah satu ketua pengurus pengajian ihya" berikut hasil wawancara dengan informan.

"Dalam beberapa keadaan kesabaran membantu saya untuk tetap tenang dan tidak terbawa emosi negatif. Dengan sabar, saya bisa memikirkan solusi secara rasional dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan. Ini membantu saya untuk menghadapi tekanan dengan lebih efektif dan mencegah saya dari merasa terlalu terbebani oleh situasi tersebut. Selain itu, kesabaran juga membantu saya untuk tetap fokus pada tujuan saya dan tidak terganggu dari gangguan eksternal."

Informan diatas merasakan dampak dari sabar sebagai pengendali emosi negative dan menjalani keadaan dengan sungguh-sungguh tanpa tergesa dan menikmati keadaan.

c. Kemampuan dalam menguasai lingkungan dan integritas terhadap sekitar yang dilakukan secara baik

salah satu indikator Kesehatan mental ialah sesuai dengan lingkungan secara baik yang mana dalam hal ini sesuai dengan wawancara informan berinisial (DP), yang mana merupakan santri yang telah mondok 6 tahun, kelas diniyah 1 lulya, formal 3 Madrasah Aliyah, telah mengikuti ngaji ihya' selama 3 tahun, peneliti memilih informan karena informan aktif mengikuti pengajian ihya' minimal 3 hari dalam seminggu, berikut hasil wawancaranya;

pas didalam pondok seng notabene akeh aturan kulo ngelakoni kegiatan, neng pondok semampune karo jenenge neng pondok mestine yo akeh aturan kulo yo berusaha mboten ngelanggar aturan

seng ono neng pondok utowo lak bosen neng pondok yo tak usahane golek hiburan seng oleh ng pondok koyo bal-balan, bulutangkis, pokok sekirane ra ngelangggar peraturan pondok, sabar iku termasuk sebab kulo tenang karo nerimo sesuatu karo seng ono neng pondok.

Informan diatas tetap sesuai dengan lingkungan yakni lingkungan dipondok dengan tetap mentaati peraturan-peraturan yang ada sesuai dengan kemampuan. Juga informan berinisial (ARY) santri yang telah lulus diniyah yang mana telah mengikuti pengajian ihya” selama 6 tahun. Informan merupakan mahasantri semester 6 Peneliti memilih informan karena informan merupakan salah satu ketua pengurus pengajian ihya” berikut hasil wawancara dengan informan

Saya percaya bahwa kesabaran memiliki dampak yang signifikan dalam lingkungan kita. Ketika saya menerapkan sikap sabar, itu tidak hanya menciptakan suasana yang lebih harmonis di antara orang-orang di sekitar, tetapi juga membantu ikut andil dalam kegiatan-kegiatan yang ada Dalam lingkungan pondok saya sendiri sih ikut bantu-bantu pengajian ihya’.

Informan diatas juga ikut andil dalam lingkungan yang ada dipondok ditunjukkan dengan menjadi pengurus pengajian sebab menerapkan sabar,

BAB V PEMBAHASAN

Kemudian Langkah selanjutnya ialah pembahasan. Setelah memaparkan temuan data lapangan peneliti menjabarkan hasil temuan data lapangan sesuai dengan teori, serta metode yang diterapkan oleh peneliti. Yakni *concluding drawing*. Maka dalam pembahasan pada bab ini meliputi, sabar dalam ketoatan, sabar ketika terkena musibah, sabar dari perlakuan buruk sesama, dan sabar dari maksiat, pada santri pondok pesantren darrussalam blokagung.

A. Pengaplikasian Konsep Sabar Imam Ghazali Pada Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.

1. Sabar Dalam Ketaatan

Sabar dalam ketaatan, dalam sudut pandang imam Ghazali sabar dalam ketaatan itu berat, karena sifat nafsu yang lari dari sifat ubudiyah (penghambaan) dan menyukai sifat rububiyah (ketuhanan).⁹⁵ Sabar dalam ketoatan ialah sabar ketika melaksanakan ibadah kepada Allah SWT karena dalam beribadah butuh terhadap kesungguhan dan keistiqomahan.⁹⁶ Yang mana dalam toat sendiri hamba itu merasa berat seperti malas ketika solat dan yang lainnya.⁹⁷ Yang mana keterangan ini dikuatkan dengan hasil wawancara salah satu informan, informan yang ikut mengaji *ihya'*. informan inisial (MA), merupakan santri kelas 2 wustho diniyah, dan formal lulus tahun 2023, yang mana telah mondok selama empat tahun berjalan ke lima yang telah mengikuti ngaji *ihya'*, selama 2 tahun,

ya banyak-banyak intropeksi diri, karo usaha titik-titik ngelakoni sabar seng ono ng ihya' opo maneh lak wayahe kegiatan, sampean yo eroh dewe wayahe ngaji, ihfad, urong rewang rewang asrama, beh jangger ra dipekso karo ra sabar embuh wes, tapi yo pye panggah sak mampu ku.

Dalam wawancara informan diatas dapat dilihat bahwasannya informan mengaplikasikan sabar dengan memaksa. Yang sesuai dengan arahan konsep sabar Imam Ghazali ketika melakukan ketaatan yakni dengan memaksa dan melakukan secara konsisten walaupun sedikit demi sedikit.⁹⁸

⁹⁵ الغزالي تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, *Ihya' Ulumuddin*, 92.

⁹⁶ Dewita dan Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan mental," 55.

⁹⁷ الغزالي تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, *Ihya' Ulumuddin*, 94.

⁹⁸ الغزالي تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, 111.

seorang santri ketika akan melaksanakan ketaatan dan kegiatan yang ada dipesantren itu juga butuh tiga komponen sebagai penunjang sabar dalam ketaatan. Pertama sabar sebelum melaksanakan ketaatan yang mana seseorang, ketika sebelum melakukan ketaatan hendaknya membenahi niat supaya tidak merasa riya ketika akan melakukan ketaatan., Yang mana sesuai dengan firman Allah SWT .

إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ

Kecuali, orang-orang yang sabar dan beramal saleh, bagi mereka ampunan dan pahala yang besar. (Hud; 11)⁹⁹

Juga hasil wawancara dengan salah satu informan, Juga keterangan dari inisial(ARY) santri yang telah lulus diniyah yang mana telah mengikuti pengajian ihya” selama 6 tahun.

Saya sendiri itu sering menerapkan sabar ketika mencari ilmu, contoh mencari ibarat untuk bahstu yang mana nanti ketika sedang mencari ibarat bahtsu untuk sering nya sampai shubuh kalau gak dipaksa yang pasti gampang bosen, capek banyak lah.

Dalam wawancara dengan informan diatas dapat diambil Kesimpulan bahwasannya informan memaksa dirinya untuk melakukan ketaatan sampai akhir yang mana sesuai dengan konsep Imam Ghazali ketika taat. Yakni sabar ketika melakukan ketaatan yakni supaya tidak lupa dari Allah SWT ketika melakukan ketaatan, dan supaya menjaga adab-adab dalam ketika ibadah sampai akhir melakukan amal juga supaya tetap semangat sampai akhir. Sesuai dengan firman Allah SWT.

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُبَوِّئَنَّهُم مِّنَ الْجَنَّةِ غُرَفًا تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا نِعَمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ
الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Orang-orang yang beriman dan beramal saleh benar-benar akan Kami tempatkan mereka pada tempat tinggal yang mulia di dalam surga. Mengalir di bawahnya sungai-sungai (dan) mereka kekal di dalamnya. Itulah sebaik-baik balasan bagi orang-orang yang beramal (saleh). (Yaitu) orang-orang yang bersabar dan bertawakal kepada Tuhannya. (Al-Ankabut, 58-59)¹⁰⁰

Dalam ayat ini Allah mengisyarahkan untuk bertindak sabar sampai akhir sempurnanya amal.¹⁰¹

⁹⁹ Al-Qur'an dan Terjemahnya, 222.

¹⁰⁰ Al-Qur'an dan Terjemahnya, 403.

¹⁰¹ تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, *Ihya ulumuddin*, 93.

Dapat diketahui bahwasannya kedua informan menerapkan sabar dalam melakukan ketaatan yang mana sesuai dengan konsep sabar imam Ghazali ketika melakukan ketaatan. Dalam dua poin yakni memaksa ketika melakukan ketaatan juga tetap continue melakukannya dan melaksanakan ketaatan dengan mejaga (memaksa), untuk melaksanakan ketaatan sampai menyelesaikannya.

2. Sabar Dari Perlakuan Buruk Sesama

Sabar dari perlakuan buruk sesama, sabar ini sesuai dengan konsep imam Ghazali pada poin, sabar dari sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan, yang mana dia bisa menolaknya, seperti ketika seseorang menyakitinya baik dengan perbuatan, atau ucapan.¹⁰² Yang sesuai dengan salah satu informan yang berinisial (DP), yang mana merupakan santri yang telah mondok 6 tahun, kelas diniyah 1ulya, formal 3 Madrasah Aliyah, telah mengikuti ngaji ihya' 3 tahun;

Sae pak oponeh ngge koyo aq ngeneki, yo jenenge ng pondok seng jenenge saling lok-lokan iku wes lumrah, koyo arek2 lak nyelok bapak iku ngge jenenge bapak akeh wes. Nyoraki pas mlaku dighosob sendale akeh wes. Tapi kui lak nerapne sabar iku luweh iso ngontrol emosi dadine yo karo usaha gak mbales,.la pye lak nuruti emosi meh mbendino tapi lak nerapne sabar alhamdulillah yo ora sampek mbales.

Pada informan diatas informan tetap sabar dan tidak tersulut emosi dengan perlakuan rekan-rekan santri yang lain dengan cara tidak membalas perlakuan mereka terhadap informan. Yang mana ketika tidak membalas ketika disakiti merupakan konsep Sabar imam Ghazali dari perlakuan buruk manusia ini dengan tidak membalas.¹⁰³ Maksud dari sabar dari perlakuan buruk sesama ialah dengan tidak membalas perbuatan orang yang menyakitinya sesuai juga dengan firman allah swt yang berbunyi.

وَمَا لَنَا إِلَّا أَنْتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَيْنَا سُبُلَنَا وَلَنْصَبِرَنَّ عَلَى مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ

Mengapa kami tidak akan bertawakal kepada Allah, sedangkan Dia telah menunjukkan kepada kami jalan-jalan (keselamatan)? Sungguh, kami benar-benar akan tetap bersabar terhadap gangguan yang kamu lakukan

¹⁰² تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, 94.

¹⁰³ تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, 95.

kepada kami. Hanya kepada Allah orang-orang yang bertawakal seharusnya berserah diri.(Ibrahim; 12)¹⁰⁴

Juga firman Allah SWT ;

وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا

Terjemah Kemenag 2019

Bersabarlah (Nabi Muhammad) terhadap apa yang mereka katakan dan tinggalkanlah mereka dengan cara yang baik.(Al-Muzzamil;10)¹⁰⁵

Kedua ayat diatas tuntunan Allah SWT supaya tetap bersabar ketika ada yang menyakiti kita dan berusaha untuk tidak membalas. Dan sabar atas perlakuan buruk orang lain merupakan salah satu derajat tertinggi dari sabar. Karena saling berhubungan antara sesuatu yang memotivasi untuk melakukan kebaikan juga motivasi untuk melakukan kejahatan juga antara emosi.¹⁰⁶ Juga dikuatkan lagi oleh salah satu informan berinisial(NI) Merupakan santri yang telah lulus diniyah yang mana telah mengikuti ngaji ihya 5 tahun;

“Pye yo lak awakku dewe iku lak ti larani uwong yowes tak tokno karo sabar males ngladeni mergo aku dewe males ruwet opo neh lak nuruti emosi yo emosi tapi yo sabar males ruwet oponeh ng pondok seng akeh peraturan.”

Pada informan yang kedua ini informan walaupun disakiti oleh orang lain dia tidak membalas dan lebih memilih sabar dan tidak menghiraukan dengan orang yang menyakitinya. Dari keterangan kedua informan diatas ketika mereka disakiti oleh sesama keduanya memilih tidak membalas walaupun mereka mampu untuk membalasnya yang mana sesuai dengan konsep sabar Imam Ghazali yakni dengan tidak membalasnya

3. Sabar Ketika Terkena Musibah

Terkena musibah, merupakan sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan seorang hamba yang mana hamba sendiri tidak bisa menolak, dari awal kejadian sampai akhir. Juga datangnya tidak menentu ataupun secara tiba-tiba, beberapa musibah seperti, meninggalnya kerabat, hilang (rusaknya) harta, sakit, dan lain sebagainya.¹⁰⁷ Sabar ketika terkena musibah itu dengan cara menerima keadaan (musibah), yang terjadi juga menyadari bahwasannya segala sesuatu sesuai dengan kehendakNya, juga tidak

¹⁰⁴ Al-Qur'an dan Terjemahnya, 257.

¹⁰⁵ Al-Qur'an dan Terjemahnya, 574.

¹⁰⁶ تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, *Ihya' Ulumuddin*, 95.

¹⁰⁷ تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, 95.

mengeluh dengan yang terjadi, tetap menjalaninya seperti biasa.¹⁰⁸ Yang dikuatkan dengan wawancara dengan salah satu informan yang berinisial(TS), kelas 1 wusto yang mana telah mengikuti pengajian ihya' selama 1 tahun. Peneliti memilih informan sebagai salah satu yang diwawancarai karena informan aktif dalam mengikuti pengajian ihya minimal 3 hari dalam seminggu berikut hasil wawancara dengan informan;

Keroso ngaruh opo meneh lak kenek musibah seng sering ki lak kelangan duit beh jane yo pie jenenge kilangan duit gek ng pondok, dadine hawane emosi akhire males arep kegiatan hawane pengen metu tapi lak nerapne yo luweh iso nerimo tur yo ora koar-koar lak bar kenek musibah. Tur luwih iso nerimo keadaan mergo kabeh wes enek jatahe dewe-dewe

Informan diatas walaupun terkena musibah berupa kehilangan uang, informan tetap menerima keadaan, dan tidak berisik atas kehilangan barang, yang mana sesuai dengan sabda Rasulullah dalam kitab ihya yang berbunyi;

مِنْ إِجْلَاءِ اللَّهِ وَمَعْرِفَةِ حَقِّهِ أَنْ لَا تَسْكُوَ وَجَعَكَ وَلَا تَذْكُرُ مُصِيبَتَكَ

“Sebagian dari mengagungkan allah dan mengetahui haqNya ialah dengan cara tidak mengeluh atas sakit yang dialami dan tidak menceritakan musibah yang mengenainya”¹⁰⁹

Hadist diatas merupakan anjuran untuk tidak mengeluh dan menceritakan tentang musibah yang dialami, yang mana dalam hal ini yang dicoba diterapkan oleh informan yang mana walaupun terkena musibah berupa kehilangan uang dia bersabar dengan menerima dan tidak cerita kemana-mana tentang musibah yang dialaminya.. dari informan diatas dan sabda rasululloh saw makna sabar ketika terkena musibah ialah dengan tidak mengeluh atas musibah yang terjadi karena musibah merupakan sesuatu ketentuan allah swr, yang dapat dilihat dari informan bahwasannya pertama terkena musibah ia merasa susah tapi lama kelamaan dengan menerapkan sabar dan mengetahui bahwa apa yang terjadi sesuai dengan kehendak allah swt maka dia dapat menerima dan tidak menceritakan musibah yang mengenainya.

4. Sabar dari Maksiat

Sabar dari maksiat, merupakan suatu keadaan yang sangat dibutuhkan oleh manusia sebab maksiat sesuatu yang datangnyanya dari hawa nafsu sehingga manusia cenderung berat untuk menjauhinya. Apalagi ketika maksiat yang telah menjadi kebiasaan yang mana semakin berat untuk

¹⁰⁸ تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, 95.

¹⁰⁹ تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, 97.

menjauhinya.¹¹⁰ Sabar dari maksiat ini dapat dihindari dengan memutuskan wasilah yang mengarahkan kemaksiat. Seperti ketika sahwat untuk jima' yang mana belum ada kemampuan biaya untuk menikah cara memutuskan dengan menjaga pandangan dari Perempuan.¹¹¹ Sabar dari kemaksiatan dengan cara memutuskan wasilah menuju kesana ini dikuatkan dengan hasil wawancara dengan informan yang mana informan memutuskan keinginan maksiat dengan cara wasilah yang menuju kesana, informan berinisial (DA) merupakan mahasiswa semester 4 berikut wawancaranya;

lak "awakku dewe iku seng sering utowo seng paling berat iku sabar ko maksiat, mergo wes dadi kebiasaan eroh dewe lak liburan hawane loss, dadine dolanan hp ra dikontrol, lak aku dewe carane sabar ko kui yo tak apusi aplikasi-aplikasi seng akeh madhorote dadine kan wasilah arep maksiat kan kepedot sehingga lebih focus. Laknerapne yo nyaman mergo lak bar maksiat rasane nyesel, sumpek, mangkel. Tapi alhamdulillah lak nerapne yo maleh nyaman

Informan menunjukkan pengaplikasian sabar dari maksiat dengan cara memutuskan wasilah yang menyebabkan kearah maksiat dengan cara menghapus aplikasi-aplikasi yang menjadi wasilah kearah maksiat, juga dikuatkan dengan hadist nabi yang terkandung dalam ihya' yang berbunyi;

"النَّظَرَةُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سَهَامِ إِبْلِيسَ"

Artinya; pandangan merupakan anak panah yang beracun dari beberapa anak panahnya iblis.¹¹²

Juga sesuai dengan firman allah swt dalam surat An-Nur ayat 30;

قُلْ لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

Katakanlah kepada laki-laki yang beriman hendaklah mereka menjaga pandangannya dan memelihara kemaluannya. Demikian itu lebih suci bagi mereka. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang mereka perbuat. (An-Nur, 30)¹¹³

Ayat al-quran dan hadist diatas merupakan isyarah untuk menjaga pandangan yang mana pandangan merupakan tipu daya iblis dan wasilah pertama untuk menuju kemaksiatan yakni zina jadi dengan cara menjaga pandangan seseorang dapat memutuskan wasilah kearah maksiat. Dan pada

¹¹⁰ تأليف ابي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, 94.

¹¹¹ تأليف ابي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, 100.

¹¹² تأليف ابي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, 100.

¹¹³ Al-Qur'an dan Terjemahnya, 350.

kejadian yang dialami oleh informan diatas, ialah memutuskan wasilah yang mengarahkan kearah maksiat yakni dengan menghapus aplikasi-aplikasi yang mengarah kemaksiatan seperti tik tok yang mana didalamnya sering melintas Perempuan-perempuan yang membuka aurat dan terkadang joget-joget. Juga aplikasi-aplikasi lain menjadi wasilah untuk menuju kemaksiatan.

Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan peneliti skripsi karya Siti Mirzanah, yang berjudul sabar dalam tafsir Al-Misbah Solusi dalam mencapai Kesehatan mental. Dalam penelitian Siti Mirzanah sabar yang terkandung dalam tafsir Al-Misbah menyebutkan pembagian sabar yang ada 5 yakni; sabar dalam menerima cobaan, sabar dalam menahan gejolak nafsu, sabar dalam ketaatan, sabar dengan ketetapan allah swt dan sabar dari melakukan maksiat.¹¹⁴ Sedangkan dalam konsep sabar imam Ghazali secara garis besar sabar sendiri ada 2 yakni; sabar dari sesuatu yang sesuai dengan keinginannya, dan sabar dari sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya, yang dibagi menjadi 3, pertama, sabar dari sesuatu yang ada hubungannya dengan ikhtiyar seorang hamba sendiri, disini ada 2 bagian, yakni taat dan maksiat. Kedua sabar dari sesuatu yang tidak ada hubungannya pada diri seseorang pada permulaan tapi ada kemungkinan untuk menolaknya, seperti sabar dari perlakuan buruk manusia. Ketiga sabar dari sesuatu yang tidak ada ikhtiyar hamba untuk menolaknya seperti musibah, mati, kehilangan harta dan lain-lain. Juga dalam penelitian juga dalam penelitian Siti Mirzanah menggunakan metode kualitatif library research sedangkan dalam peneliti menggunakan kualitatif fenomenology dan pengambilan data dengan purposive sampling yang mana dalam penelitian Siti Mirzanah itu belum di terapkan pada seseorang masih analisis yang menyesuaikan sabar dengan Kesehatan mental, sedangkan peneliti telah melakukan observasi dan wawancara guna melihat apa benar sabar berdampak dengan kesehatan mental juga sabar apa saja yang digunakan informan.

B. Sabar dan relevansinya dengan Kesehatan mental santri dipondok pesantren Darussalam

Penerapan sabar sendiri memberikan dampak untuk menjaga Kesehatan mental santri ini sesuai dengan beberapa indikator Kesehatan mental yang dapat dilihat peneliti melalui observasi dan wawancara berikut beberapa indikator Kesehatan mental;

1. Kepribadian yang Lebih Baik

Allah swt melengkapi manusia dengan instrument cangguh untuk menghadapi segala masalah yang dihadapi dalam kehidupan, yakni berupa

¹¹⁴ Nur Sulistiani, "*Skripsi Sabar Dalam Tafsir Al-Misbah; Solusi Mencapai Kesehatan Mental*," 28–29.

akal dan pikiran. Yang mana dengan akal dan pikiran manusia itu berusaha mengatasi berbagai masalah yang ditemuinya, dan mengambil Langkah-langkah dari penyelesaian masalah yang dihadapi, serta mengeksplorasi dirinya sendiri, sehingga mengetahui kadar kemampuannya sendiri serta mengoptimalkan kemampuan yang ada sehingga menjadi insan yang lebih baik.¹¹⁵ Dalam hal ini dikuatkan dengan wawancara informan berinisial (TW) berikut hasil wawancara dengan informan;

saya merasakan dampak positif dari menerapkan kesabaran dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, saya menjadi lebih tenang dan terkendali ketika menghadapi situasi yang ada, seperti mengkondisikan arek-arek untuk kegiatan ataupun mengaji. Saya juga merasa hubungan saya dengan arek-arek menjadi lebih baik karena saya lebih sabar dalam mendengarkan orang lain dan menghargai sudut pandang mereka. Selain itu, kesabaran membantu saya untuk membuat keputusan yang lebih baik dengan mengevaluasi pilihan secara lebih baik dan hati-hati. secara keseluruhan, menerapkan kesabaran telah membawa dampak positif pada kesejahteraan emosional saya dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Juga mengarahkan saya kearah yang lebih baik.

Informan diatas merasakan perubahan sebab menerapkan sabar kearah yang baik, dapat dilihat dari wawancara, dengan informan bahwasannya informan menjadi terbuka dengan sesama sehingga memiliki hubungan yang baik dengan warga asramanya juga lebih matang ketika mengambil Keputusan. Yang mana menuju kearah manusia yang lebih baik merupakan salah satu indicator Kesehatan mental, juga dikuatkan dengan artikel Nasichah, meskipun sabar bukanlah satu-satunya cara untuk menghadapi kehidupan sehari-hari, tetapi dianggap elemen penting dalam menghadapi berbagai situasi dan juga menjadi manusia kearah yang lebih positif.¹¹⁶ Yang mana juga telah disinggung dalam satu bab sabar oleh imam Ghazali bahwasannya segala sesuatu yang dihadapi oleh seorang hamba tidak lepas dari sabar, baik sesuatu yang yang sesuai dengan keinginannya dan sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya.¹¹⁷

2. Meintegrasikan diri dalam perkembangan seluruh aspek keseimbangan emosi dan tekanan-tekanan yang terjadi pada individu.

Keharmonisan antara, fikiran, emosional, pandangan dan keyakinan hidup, harus saling mendukung satu sama lain sehingga dapat menjauhkan

¹¹⁵ "Kesehatan Mental Perspektif Al-quran," 69.

¹¹⁶ Nasichah dkk., "Penerapan Sifat Sabar Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Mahasiswa UIN SYARIF HIDAYATULLAH Jakarta," 10.

¹¹⁷ محمد الغزالي تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī, *IHYA' ULUMUDDIN*, 91.

dari perasaan ragu, dan bimbang, serta terhindar dari kegelisahan. Keserasian antara pikiran dan emosional dapat dicapai antara lain dengan keyakinan akan ajaran agama keteguhan dalam mengindahkan norma-norma social, hukum, moral dan lain sebagainya. Fungsi jiwa dan segala unsur-unsurnya bertindak sebagai penyesuaian dirinya dengan orang lain, dan lingkungannya, juga dapat menghadapi suasana yang selalu berubah. Keseimbangan emosional berpengaruh terhadap kesiapan dari perubahan, dan tekanan-tekanan yang terjadi baik secara eksternal dan internal.¹¹⁸ Yang mana dikuatkan dengan wawancara salah satu informan berinisial, (MA), berikut wawancara dengan informan;

Lak sabar iku luwih iso ngontrol tekanan-tekanan seng ono neng pondok, dadine luwih iso ngontrol emosi, nerimo keadaan, dadine panggah iso luwih focus melu kegiatan, opo meneh saki ki tas melbu kuliah ma'had aly tuntutan kan mundak, tapi alhamdulillah iso tetep ngontrol awak gen ra emosian.

Wawancara dengan informan menunjukkan, bahwasannya sabar memberikan dampak kepada informan sebagai, cara melatih kematangan emosional yang ditandai dengan kemampuan informan tidak mudah emosional walaupun menghadapi tekanan yang ada dipondok. Dengan cara tidak mudah tersulut emosi dengan sekitar atas tekanan yang dialami. Juga dikuatkan dengan artikel Nasichah, penerapan sifat sabar memainkan peran kunci dalam mengelola amarah, menanggapi perbedaan pendapat, menghadapi omongan teman yang kurang baik, juga menjaga keseimbangan emosional dalam menghadapi tekanan.¹¹⁹

3. Kemampuan dalam menguasai lingkungan dan integritas terhadap sekitar yang dilakukan secara baik

Kesanggupan untuk menyesuaikan diri itu, akan membawa orang pada kenikmatan hidup dan terhindar dari kecemasan, kegelisahan, dan ketidakpuasan. Untuk menyesuaikan diri dan lingkungan, kita harus lebih dulu mengenal diri kita dan menerimanya sebagai mana adanya, lalu bertindak sesuai dengan kemampuan dan kekurangan yang ada pada kita. Disamping itu, kita juga belajar mengenal, memahami dan meneliti orang lain dari segala segi secara objektif yaitu menurut perasaan dan ukuran kita tapi juga melihat dengan ukuran-ukuran orang lain. Dan juga memahami dirinya dan segala faktor dalam diri seseorang dengan baik juga memahami keberadaan dia dalam lingkungan, termasuk kaidah-kaidah social, peraturan, norma agama. Juga tidak boleh melupakan Dimana kita berada agar

¹¹⁸ Dradjat, *Kesehatan Mental*, 13.

¹¹⁹ Nasichah dkk., "*Penerapan Sifat Sabar Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Mahasiswa UIN SYARIF HIDAYATULLAH Jakarta*," 8.

Tindakan kita tidak bertentangan dengan peraturan dan kebiasaan yang berlaku, serta menyadari sepenuhnya akan kewajiban kita terhadap lingkungan. Dan dengan mengenal sendiri dan lingkungan akan dapat menghindarkan tekanan-tekanan lingkungan, sehingga menjadi lebih baik.¹²⁰ Dampak dari sabar untuk melatih menjadi seseorang yang lebih baik ini dikuatkan dengan wawancara dengan informan berinisial (ARY), berikut wawancara dengannya;

Sabar itu telah membantu saya untuk mengasah karakter saya, termasuk ketekunan, kerendahan hati, dan penghargaan terhadap proses. Saya percaya bahwa kesabaran adalah kualitas yang penting dalam mengenal dan membangun diri saya menjadi individu yang lebih baik. dan lebih menerima dengan sekitar juga tetap sabar dalam setiap proses yang ada dipesantren. Saya percaya bahwa kesabaran memiliki dampak yang signifikan dalam lingkungan kita. Ketika saya menerapkan sikap sabar, itu tidak hanya menciptakan suasana yang lebih harmonis di antara orang-orang di sekitar, tetapi juga membantu ikut andil dalam kegiatan-kegiatan yang ada Dalam lingkungan pondok saya sendiri sih ikut bantu-bantu pengajian ihya'. Juga anggota mufada

Informan merasakan dampak sabar sebagai sarana mengenal dan membangaun diri untuk menjadi seseorang yang lebih baik. Dan ikut andil dalam kegiatan sekitar ini dibuktikan dengan informan yang juga menjadi pengurus pengajian. Juga dikuatkan oleh maqolah yang berbunyi'

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَرَفَ رَبَّهُ

Artinya; barang siapa mengenal dirinya maka akan mengenal tuhan nya.¹²¹

Maqolah tersebut menunjukkan bahwa orang yang mengenal dirinya akan mengenal tuhan nya, yang mana ketika dipadukan keterangan informan diatas informan merasakan dampak dari sabar sebagai ajang mengenal dan membangun diri menjadi lebih baik yakni dengan mengetahui segala sesuatu yang ada merupakan takdir allah swt. Dan berusaha menerima dan menjalankan norma, peraturan yang ada tak hanya sebatas itu, juga termasuk ikut andil dalam kegiatan yang ada dipondok baik menjadi pengurus ataupun aktif dalam segala kegiatan yang ada dipondok.

¹²⁰ Dradjat, *Kesehatan Mental*, 11–12.

¹²¹ Ibnu Qoyum Al-jauziyah, *Al-Fawa'id*, 136.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sabar menurut imam Ghazali ialah stabilitas dalam beragama, dalam membandingi motif mengikuti sahwat, sampai. Dimana manusia dapat menundukkan nafsunya dan tetap continue dalam memerangi nafsu, maka dinamakan dengan hizbullah, sedangkan ketika longgar dengan dirinyan sampai mengikuti nafsunya maka dinamakan dengan golongan syaiton. Yang mana ketika konsisten dalam sabar membuahkan ma'rifat(pemahaman tentang sabar), yang mana memberikan dampak kebahagiaan dunia dan akhirat. Yang mana ketika sabar dapat diterapkan oleh seseorang maka akan berdampak untuk menjaga dan menyehatkan mental seseorang yang dapat dilihat seperti berusaha menjadi manusia yang lebih baik, mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki, sesuai dengan lingkungan Dimana seseorang itu berada, juga ikut serta berkontribusi dengan lingkungan. Yang mana sesuai dengan definisi Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat, terhindarnya dari penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat mengoptimalkan segala potensi yang dimiliki, yang mana dapat membawa kebahagiaan Bersama, serta tercapainya keharmonisan dalam jiwa dan lingkungan.

B. Implikasi Penelitian

1. Implikasi Teori

Implikasi teori yang digunakan peneliti ketika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dapat membantu seseorang untuk lebih tenang dan mengelola emosi dengan lebih baik.. Dalam hubungan interpersonal, kesabaran memainkan peran penting dalam mengatasi konflik dan meningkatkan komunikasi. Dengan sabar, seseorang lebih cenderung mendengarkan dengan penuh perhatian, memahami sudut pandang orang lain, dan menanggapi dengan bijaksana juga dapat melatih seseorang untuk bertahan dalam menghadapi rintangan dan tantangan hidup. Ini membantu dalam pengembangan ketahanan mental yang diperlukan untuk mengatasi kegagalan dan kesulitan, dapat mempertimbangkan opsi mereka dengan lebih hati-hati. Ini memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih baik dan mencari solusi yang lebih efektif dalam menghadapi masalah. Kesabaran juga tanda karakter yang kuat dan kualitas kepemimpinan yang baik. Orang yang bersabar sering dihormati dan diandalkan oleh orang lain karena kemampuan mereka untuk tetap tenang dan bertanggung jawab dalam situasi sulit.

2. Implikasi Emperis

Imam Ghazali memaparkan sabar dengan jelas dan perinci dalam kitabnya yang mana ketika seseorang dapat memahami dan menerapkannya menjadikan manusia matang secara emosional, dan pada era sekarang setiap manusia butuh terhadap sabar dalam menjalani kehidupannya sehari-hari dikarenakan banyaknya keadaan yang tidak sesuai dengan ekspektasi dan dengan adanya sabar dapat mematangkan secara emosional bagi setiap individu.

3. Implikasi Kebijakan

Pemahaman manusia tentang sabar yang di jelaskan dalam kitabnya imam Ghazali sangat perinci tetapi masih banyak manusia yang kurang memahami dengan sabar yang dikonsepskan oleh imam Ghazali walaupun dipesantren sendiri. Alangkah baiknya dalam sebuah Lembaga Pendidikan baik formal ataupun non formal adanya penjelasan tentang sabar supaya setiap individu dapat memahami dan mengaplikasikan sabar dalam kehidupan sehari-hari.

C. Keterbatasan Penelitian

Kurangnya pemahaman santri tentang konsep sabar imam Ghazali dalam kitabnya, mengakibatkan kesulitan peneliti mencari informan, yang mana mengakibatkan peneliti mencari santri yang kurang lebih memahami dengan konsep dasar dari sabar imam Ghazali imam Ghazali.

D. Saran

konsep sabar imam Ghazali merupakan salah satu Gambaran yang sangat komprehensif dalam menerangkan sabar, banyak peneliti terdahulu membahas sabar imam Ghazali dalam kitab ihya' tapi tidak sesuai dengan apa yang terkandung dalam kitab ihya' baik konsepnya ataupun yang lain, jadi disini peneliti berharap bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang akan mengangkat tema yang sama dengan peneliti ataupun tema yang lain yang bersumber dari kitab ihya' nya imam Ghazali peneliti berharap keterangan yang diambil itu merupakan keterangan dalam kitab ihya sendiri, baik melalui kitab ihya' yang telah diterjemah kebahasa Indonesia ataupun masih berbahasa arab.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. 1 ed. Makassar, SUL SEL: Syakir Media Press, 2021.
- Agustin, Yulia. “Skripsi, Sabar Menurut Imam Ghazali ditinjau dari Perspektif Konseling Islam,” 2020.
- Ahmad bin Mustafa Al-kamashaknawy, Al-syaikh Diyaa Uddin. *Jamiul Usul*. 4 ed. Lebanon: Dar Al-kutub Al-ilmiyah, 2020.
- Aida, Meliyanti. “Skripsi Konsep Sabar Dalam Perspektif Imam Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental,” 2021.
- Al-ghazaly, Muhammad. *Ihya’ Ulimuddin*. Vol. 1. Lombok: Al Haromain, 2015.
- . *Ihya’ ulumiddin*. Vol. 4. Semarang: Toha Putra, t.t.
- Al hawazin Al-qusairi, Abi Qosim Abdul Karim. *Risalah Al-Qusairiyah*. Pertama. Jakarta: Dar Al-kutub Al-islamiyaharab, t.t.
- Al-ghazali, Muhammad. *Ihya’ ulumuddin*. Vol. 1. Semarang: Toha Putra, t.t.
- Al-Qur’an dan Terjemahnya*. Banten: CV.Al-Fatih Insan Medika Pustaka, 2012.
- Andini, Mutiara, dan Djumi Aprilia. “Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental.” (28 April 2022).
- “Data Siswa Madrasah Diniyah Al-amiriyah tahun ajaran 2023-2024.” Madin al-amiriyah, 2024.
- Dewita, Erna, dan Rosdialena. “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan mental” 3 (2019).
- Dradjat, Dr. Zakiah. *Kesehatan Mental*. Ke 5. Jakarta: P.T. Gunung Agung, 2016.
- Fauzinuddin Faiz, Muhammad. *Mbah Kiai Syafaat Bapak Patriot dan Imam Ghazalinya Tanah Jawa*. Pustaka ilmu, 2015.
- Gufon, Iffan Ahmad. “Santri dan Nasionalisme.” 13, maret 2019 1 (t.t.).
- Herrlinda Fitri, Yosi. “Skripsi Makna Sabar Menurut Imam Ghazali dan Implementasinya pada Mahasiswa,” 2022.
- Ibnu Qoyum Al-jauziyah, Muhammad bin Abu Bakar. *Al-Fawaid*. Mesir: Dar ibnu Al-Jauzy, 2012.
- Isa, Abdul Qodir. *حقائق عن التصوف*. Awy comp, t.t.
- Moeljono Notosoedirjo dan Latipun. *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*. Malang: UUM PRES, 2017.
- Mursidin. “Kesehatan Mental Perspektif Al-quran.” Jurnal Cendekia Sambas 1 (Juni 2021).
- Najati, Muhammad ’Utsman. *Psikologi dalam al-Quran: terapi Qur’ani dalam penyembuhan gangguan kejiwaan*. Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- Nasichah, Nasichah, Eriyanti widya cahyaningrum, Azkia Nabila, dan Ingid Dzulkaryazi. “Penerapan Sifat Sabar Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta” *Liberosis*, t.t., 12. <https://doi.org/10.3287>.

- Nur Sulistiani, Siti Mirzanah. “*Skripisi Sabar Dalam Tafsir Al-Misbah; Solusi Mencapai Kesehatan Mental*,” 2023.
- Paizin, Abib Taufik, Sutianingsih, Salman Mubarak, Tsamrotul Fitriyah, dan Yovian yustiko Prasetya. “*Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental*.” 20.09.2022 01 (1 September 2022).
- Sugiyono. *Metode penelitian pendidikan: (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Cet 21. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Tasmara, Toto. *Kecerdasan Ruhaniah (transcendental intellegence): Membentuk Kepribadian yang Bertanggung Jawab, Profesional, dan Berakhlak*. Jakarta: Gema Insani, 2001.
- Wardani, Tita Aniko. “*Studi Pemikiran Zakiah Drajat tentang kesehatan mental; Konsep, Aplikasi dan Implikasinya dalam Pendidikan Agama Islam*,” Mei 2021.
- Zulhammi, Zulhammi. “*Tingkah laku sabar relevansinya dengan kesehatan Mental*” 04 (Januari 2016).
- الغزالي تأليف أبي حامد محمد بن محمد الغزالي dan Ghazzālī. *Ihya’ Ulumuddin*. Al-Ṭab‘ah al-Thānīyah ‘ashar. Bayrūt: 2021 دار الكتب العلمية.



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung – Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
 No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/007.6/ UIMSYA/FDKI/C.3/III/2024

Lamp. : -

Hal : **PENGANTAR PENELITIAN**

Kepada Yang Terhormat:
Kepala Pondok Pesantren Darussalam
 di tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

Nama : AHMAD ISKANDAR
 NIM : 2012211008
 Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Alamat : Madang suku II, oku Timur, Sumsel
 HP : 085658541623

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program skripsi.

Adapun judul penelitiannya adalah:

“Konsep Sabar Imam Ghazali dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental Santri Dipondok Pesantren Darussalam Blokagung”

Atas perkenan dan kerja samanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.



Blokagung, 23 Maret 2024

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
 NIPY. 3150128107201



مُؤَسَّسَةُ الْبَيْتِ الرَّسُولِيِّ (الْمَدِينَةِ)
**PONDOK PESANTREN
 "DARUSSALAM"**

MENTERI HUKUM DAN HAM RI NO : AHU- 4237.AH.01.04. Tahun 2010

website : www.blokagung.net e-mail : ponpes.darussalam@yahoo.com

UNIT PENDIDIKAN : PESANTREN PUTRA PUTRI, TAHFIDZ, MADRASAH DINIYYAH, MUADALAH, PESANTREN KANAK-KANAK, TPQ, PAUD, TK, SD, MTs, SMP, SMA, SMK, MA, IAINA, AKO DAN MAHAD ALY

Alamat : Blokagung 02/IV, Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur 68485 Telp. (0333) 845072, Fax (0333) 847124 HP 0852 8899 1951, 0855 0086 1951

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Iza Ahsin Daroini, S.Pd.
 Jabatan : Koor. Pesantren Asrama Blok 04 PP. Darussalam Blokagung

Menyatakan bahwa saudara :

Nama : Ahmad Iskandar
 NIM : 2012211008
 Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
 Judul Penelitian : Konsep Sabar Imam Ghazali dan relevansinya dengan Kesehatan Mental santri di pondok pesantren darussalam Blok Agung

Benar-benar telah melaksanakan penelitian dengan judul diatas pada tanggal 1 Maret 2024 – 10 Juni 2024 di Pondok Pesantren Darussalam Blok 04 Blokagung Banyuwangi.

Demikian surat ini kami buat agar digunakan sebagaimana mestinya,

Blokagung, 20 Juni 2024
 PP. Darussalam Blokagung

IZA AHSIN DAROINI, S.Pd.



LAIDA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERAKREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pon. Pes. Darussalam Blokagung 62/IV Karangdoro Tegatsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 Telp. (0333) 847459, Fax. (0333) 846221, Hp. 08135845333, Website: www.laida.ac.id Email: laidablokagung@gmail.com

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

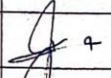
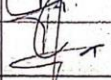
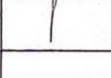
Nama : AHMAD ISKANDAR

NIM : 20122110002

Program Studi : BK1

Judul Skripsi : Konsep sabar imam ghazali dan relevansinya
dengan kesehatan mental santri pondok
Pesantren Darussalam blokagung

Pembimbing : Ahmad Syamsul mu Arif, S.Sos., MA

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Latar belakang		
2	Bab II		
3	Pendahuluan		
4	Bab III		
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Blokagung.....2023

Ketua Prodi
 Bimbingan dan Konseling Islam



ahmad iskandar 2012211008.docx

ORIGINALITY REPORT

6%	6%	3%	7%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	2%
2	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper	1%
3	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	1%
4	media.neliti.com Internet Source	1%
5	repository.iainkudus.ac.id Internet Source	1%
6	repository.iain-manado.ac.id Internet Source	1%

Exclude quotes ☐ On
Exclude bibliography ☐ On

Exclude matches ☐ On

Pedoman wawancara skripsi konsep sabar dalam kitab ihya' dan relevansinya dengan kesehatan mental santri yang mengaji di pondok pesantren darussalam

A. Pengaplikasian sabar

1. Bagaimana tanggapan anda tentang kegiatan yang ada dipondok pesantren?
2. apa arti sabar dalam dalam kitab ihya?
3. Bagaimana Anda mengelola situasi-situasi yang terjadi secara emosional dengan sabar?
4. Sabar dalam segi apa yang sering anda gunakan dalam keseharian dipesantren?
5. Bisakah Anda berikan contoh konkret tentang situasi di mana Anda harus bersabar?
6. Apa cara Anda untuk tetap tenang dan bersabar ketika dihadapkan pada tekanan sehari-hari dipesantren.
7. Bagaimana menurut Anda sabar berperan dalam membangun hubungan yang baik dengan rekan santri yang lain.?
8. Apakah ada waktu ketika Anda merasa kurang sabar? Bagaimana Anda mengatasi hal tersebut?
9. Apa Langkah konkret yang anda ambil untuk meningkatkan kesabaran anda dalam sehari-hari?

B. Relevansi sabar dan kesehatan mental

1. Bagi Anda, bagaimana sabar berhubungan dengan kesehatan mental?
2. Bagaimana Anda melihat hubungan antara tingkat kesabaran dengan kesehatan mental seseorang?
3. Bagaimana Anda mengelola rasa kecemasan dalam situasi yang menuntut kesabaran?
4. Menurut Anda, apakah sabar memainkan peran penting dalam mempertahankan keseimbangan emosional dan mental?
5. Bagaimana Anda menangani situasi di mana Anda merasa tertekan, tetapi harus tetap sabar untuk menyelesaikan kegiatan yang ada?
6. Apakah ada strategi khusus yang Anda terapkan untuk mengembangkan tingkat kesabaran dan memperkuat kesehatan mental Anda?
7. Bagaimana kesabaran membantu Anda dalam proses pembelajaran dan pertumbuhan pribadi?
8. Apa strategi konkret yang Anda terapkan untuk membangun kesabaran sebagai bagian dari perjalanan pribadi Anda?
9. Bagaimana kesabaran Anda mempengaruhi cara Anda berinteraksi dengan orang lain, baik dalam konteks pribadi maupun profesional?
10. Apa yang anda rasakan ketika bersabar?
11. Menurut Anda, mengapa penting untuk memiliki kesabaran dalam proses belajar dan mengembangkan keterampilan baru?

Pedoman observasi

Dalam penelitian, peneliti juga menggunakan pedoman observasi yang disusun dengan bertujuan untuk mempermudah saat melakukan penelitian ;

1. Letak pondok pesantren darussalam blokagung.
2. Waktu pengajian ihya' jam 06-selesai hari sabtu- senin juz 2, hari Selasa sampai kamis juz 1, sore ba'da ashar- selesai juz 4.
3. Mengamati pengajian ihya' dimasjid darussalam lantai satu ketika mengaji di pondok induk.
4. Mengamati para audiens ngaji ihya'
5. Mengamati keseharian dan kegiatan santri di pondok pesantren darussalam induk.
6. Mengamati waktu istirahat santri.

Lampiran verbatim

Wawancara dengan Aulia yusuf alfarisi, meruapakan mahasantri semester 6, juga anggota mufada, dan pengurus LTIT.

Verbatim pengaplikasian sabar

Pen; Bagaimana tanggapan anda tentang kegiatan yang ada dipondok pesantren?

Inf; lumayan padat apalagi saya kan juga kuliah pagi.

Pen; apa arti sabar dalam dalam kitab ihya?

Inf; dapat menahan sesuatu yang tidak disukai.

Pen; Bagaimana Anda mengelola situasi-situasi yang terjadi secara emosional dengan sabar?

Inf; yang sering itu menahan dan positif thinking bahwasannya semua sudah sesuai dengan rencana allah swt, apalagi yang Namanya dipesantren yang mana kan semua aturan dan kegiatan secara tidak langsung sudah dalam anjuran kyai jadi saya ya sami'na wa ato'na.

Pen; Sabar dalam segi apa yang sering anda gunakan dalam keseharian dipesantren?

Inf; Saya sendiri itu sering menerapkan sabar ketika sedang

Pen; Bisakah Anda berikan contoh konkret tentang situasi di mana Anda harus bersabar?

Inf; contoh mencari ibarat untuk bahstsu yang mana nanti ketika sedang mencari ibarat bahtsu untuk sering nya sampai shubuh kalau gak dipaksa yang pasti gampang bosan, capek banyak lah.

Pen; Apa cara Anda untuk tetap tenang dan bersabar ketika dihadapkan pada tekanan sehari-hari dipesantren.

Inf; sebenarnya lebih memaksa sih dan melakukan sebisanya

- Pen; Bagaimana menurut Anda sabar berperan dalam membangun hubungan yang baik dengan rekan santri yang lain?
- Inf; sangat berpengaruh apalagi dipesantren yang notabene tempat berkumpul banyak rekan santri yang mempunyai latar belakang dan suku yang berbeda jadi lebih bersabar dan belajar memahami lingkungan.
- Pen; Apakah ada waktu ketika Anda merasa kurang sabar? Bagaimana Anda mengatasi hal tersebut?
- Inf; kalau yang sering itu ketika padatnya kegiatan sehingga hawanya panas ketika ada yang menyenggol. Kalau yang sering sih tinggal pergi nggak ditanggapi.
- Pen; Apa Langkah konkret yang anda ambil untuk meningkatkan kesabaran anda dalam sehari-hari?
- Inf; lebih ke sadaran bahwa melepaskan emosi atas segala yang menimpa/ kita jalani akan memperburuk suasana, jadi sadar bahwa ini merupakan scenario tuhan.

Verbatim relevansi sabar dan Kesehatan mental

- Pen; Bagi Anda, bagaimana sabar berhubungan dengan kesehatan mental?
- Inf; bagi saya sabar bukan hanya tentang menunggu waktu atau hasil tertentu, tetapi juga tentang menjaga keseimbangan dan ketenangan dalam pikiran kita. Hal ini penting untuk mendorong kesejahteraan mental secara keseluruhan.
- Pen; Bagaimana Anda melihat hubungan antara tingkat kesabaran dengan kesehatan mental seseorang?
- Inf; "Saya melihat hubungan antara tingkat kesabaran dan kesehatan mental seseorang sangat signifikan. Kesabaran bukan hanya tentang menunggu atau bersabar dalam situasi tertentu, tetapi juga tentang bagaimana sikap ini memengaruhi cara kita merespons dan menghadapi kehidupan sehari-hari.

- Pen Bagaimana Anda mengelola rasa kecemasan dalam situasi yang menuntut kesabaran?
- Inf; Saya percaya bahwa mengelola rasa kecemasan dalam situasi yang menuntut kesabaran merupakan keterampilan yang sangat penting. Salah satu pendekatan yang saya terapkan adalah dengan mengambil langkah-langkah konkret untuk menjaga ketenangan pikiran dan emosi saya. Saya percaya bahwa mengelola rasa kecemasan dalam situasi yang menuntut kesabaran merupakan keterampilan yang sangat penting. Salah satu pendekatan yang saya terapkan adalah dengan mengambil langkah-langkah konkret untuk menjaga ketenangan pikiran dan emosi saya.
- Pen; Menurut Anda, apakah sabar memainkan peran penting dalam mempertahankan keseimbangan emosional dan mental?
- Inf; Saya meyakini bahwa kesabaran sangat memainkan peran krusial dalam mempertahankan keseimbangan emosional dan mental. Ketika seseorang mampu bersabar, ini membantu mereka untuk tidak terjebak dalam gelombang emosi yang tidak stabil atau impulsif. Sebaliknya, kesabaran memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan dan situasi stres dengan tenang dan terkendali.
- Pen; Bagaimana Anda menangani situasi di mana Anda merasa tertekan, tetapi harus tetap sabar untuk menyelesaikan kegiatan yang ada?
- Inf; Saya menganggap situasi seperti ini sebagai kesempatan untuk mengembangkan ketahanan diri dan kemampuan mengelola stres dengan baik. Ketika saya merasa tertekan tetapi harus tetap sabar untuk menyelesaikan tugas atau kegiatan yang ada, saya melakukan beberapa hal yang telah terbukti efektif bagi saya.
- Pen; Bagaimana kesabaran membantu Anda dalam proses pembelajaran dan pertumbuhan pribadi?

- Inf; Kesabaran memiliki peran yang sangat penting dalam proses pembelajaran dan pertumbuhan pribadi saya. Saya percaya bahwa kemampuan untuk bersabar memungkinkan saya untuk mengambil waktu dalam memahami konsep atau mengatasi tantangan yang baru. Ini bukan hanya tentang menunggu hasil yang instan, tetapi juga tentang melalui proses pembelajaran dengan perlahan namun pasti
- Pen. Apa strategi konkret yang Anda terapkan untuk membangun kesabaran sebagai bagian dari perjalanan pribadi Anda?
- Inf; Saya percaya bahwa membangun kesabaran adalah sebuah perjalanan yang memerlukan kesadaran dan latihan terus-menerus.
- Pen; Bagaimana kesabaran Anda mempengaruhi cara Anda berinteraksi dengan orang lain, baik dalam konteks pribadi maupun profesional?
- Inf; Kesabaran memainkan peran penting dalam cara saya berinteraksi dengan orang lain. Saya percaya bahwa kesabaran membantu saya untuk menjadi pendengar yang lebih baik dan menghargai sudut pandang orang lain.
- Pen; apa yang anda rasakan ketika bersabar?
- Inf; Sabar itu telah membantu saya untuk mengasah karakter saya, termasuk ketekunan, kerendahan hati, dan penghargaan terhadap proses. Saya percaya bahwa kesabaran adalah kualitas yang penting dalam mengenal dan membangun diri saya menjadi individu yang lebih baik.dan lebih menerima dengan sekitar juga tetap sabar dalam setiap proses yang ada dipesantren. Saya percaya bahwa kesabaran memiliki dampak yang signifikan dalam lingkungan kita. Ketika saya menerapkan sikap sabar, itu tidak hanya menciptakan suasana yang lebih harmonis di antara orang-orang di sekitar, tetapi juga membantu ikut andil dalam kegiatan-kegiatan yang ada Dalam lingkungan pondok saya sendiri sih ikut bantu-bantu pengajian ihya'. Juga anggota mufada(musyawarah fathul qorib dan fathul mu'in)

Pen ; Menurut Anda, mengapa penting untuk memiliki kesabaran dalam proses belajar dan mengembangkan keterampilan baru

Inf: Menurut saya, memiliki kesabaran dalam proses belajar dan mengembangkan keterampilan baru sangatlah penting karena beberapa alasan utama.

Pertama-tama, proses belajar sering kali melibatkan tantangan dan hambatan yang dapat memakan waktu. Dengan kesabaran, kita dapat tetap tenang dan tekun.

Kedua, kesabaran memungkinkan kita untuk lebih baik memahami materi atau keterampilan yang sedang dipelajari. Contoh saya sendiri ketika sedang mauqufah saya akan berusaha memahami arah pertanyaan supaya argument saya tidak terlalu melebar dengan pembahasan yang akan di cari.

Dokumentasi penelitian

Gambar.01. wawancara dengan informan



Gambar 02. Pengajian ihya'







Nama : Ahmad Iskandar
 NIM : 2012211008
 TTL : Oku timur, 02 Agustus 1999
 Alamat : Jatimulyo II, Madang II, Oku Timur
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Agama : Islam
 Prodi : Bimbingan Konseling Islam
 Email : dableh02@gmail.com
 No telepon : 081556581823

Riwayat Pendidikan :

- TK Nurul A'la (jatimulyu II)
- MI Nurul A'la (jatimulyu II)
- MTS Nurul A'la (jatimulyu II)
- MA Darul Jannah (Muara Burnai II)
- Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung