

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman dan perbedaan interpretasi terhadap judul skripsi ini, yaitu: “*Sabar sebagai Metode Psikoterapi dalam Perspektif Al-Qur’an*”. Maka perlu diadakan batasan-batasan atau penegasan terhadap judul tersebut, yaitu sebagai berikut:

1. Sabar

Sabar berasal dari kata (صبر) bersabar, (يصبر) tabah hati, (صبرا) berani (atas sesuatu).¹ Secara etimologi, (الصبر) berarti menahan dan mengekang (الحبس) (والكف). Secara terminologi sabar berarti menahan dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharapkan ridha Allah.² Sedangkan secara istilah sebagaimana yang diungkap oleh Al-Maraghi, sabar adalah ketabahan hati dalam menanggung berbagai macam kesulitan dalam hal mencegah perbuatan-perbuatan maksiat.³ Dengan demikian sabar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebuah usaha atau cara untuk menghadapi cobaan atau ujian hidup di dunia.

2. Metode

Metode adalah; 1.cara yang teratur dan ilmiah dalam mencapai maksud untuk memperoleh ilmu dan sebagainya; cara kerja yang sistematis untuk mempermudah suatu kegiatan dalam mencapai maksudnya. 2.cara mendekati,

¹ Mas’ud Khasan Abdul Qohar, *Kamus Ilmiah Populer*, edisi Lux, (Bintang Pelajar) t.th. Hlm. 184.

² Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, (Yogyakarta: LIPPI, 2000), cet. II, hlm.134.

³ Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, penerj. Bahrn Abu Bakar dkk, (Semarang: Toha Putra, 1992), hlm.10.

mengamati, menganalisis, dan menjelaskan suatu fenomena dengan menggunakan landasan teori.⁴

3. Psikoterapi

Istilah “psikoterapi” berasal dari dua kata, yaitu “psiko” dan “terapi”. “psiko” artinya kejiwaan atau mental dan “terapi” adalah penyembuhan atau usaha.⁵ Psikoterapi berarti pengobatan gangguan mental dengan cara psikologis (bukan fisik atau biologis).⁶ Istilah ini sering kali difokuskan pada proses-proses tak sadar serta lebih banyak berurusan dengan perubahan struktur kepribadian. Psikoterapi lebih digerakkan ke arah pemahaman diri yang intensif tentang dinamika-dinamika yang bertanggung jawab atas terjadinya krisis-krisis kehidupan,⁷ menekankan pertumbuhan dan kesadaran diri yang secara lambat laun poses ini dapat mengembangkan suatu individualitas yang penuh arti.⁸ Adapun yang dimaksud psikoterapi dalam hal ini adalah psikoterapi keagamaan (Islam) yang dirujuk dari kitab suci Al-Qur’an dan Hadis. Jadi, istilah psikoterapi dalam hal ini digunakan sebagai pendekatan dalam memahami makna sabar itu sendiri.

⁴ Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Modern English Pers, 1991), hlm. 973.

⁵ Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM, *Psikoterapi; Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 2.

⁶ Rita L. Atkinson, dkk., *Introduction to Psychology*, 11th. ed., penerj. Widjaja Kusuma, *Pengantar Psikologi*, edisi ke sebelas jilid II, (Batam: Interaksara, t. th.), hlm. 491.

⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 1999), hlm. 11.

⁸ Walter MC. Quade dan Ann Aikman, *STRESS*, (Jakarta: Erlangga, 1991), hlm. 148.

4. Perspektif

Dalam kamus ilmiah populer, kata perspektif diartikan pengharapan, peninjauan, tinjauan, pandangan luas.⁹ Jadi dalam hal ini adalah menggunakan teori-teori yang berkaitan dalam penulisan skripsi ini.

5. Al-Qur'an

Sedangkan kata "*Al-Qur'an*" dalam judul skripsi ini adalah sebagai sebuah penekanan dan penegas bahwa bahasan skripsi ini berkaitan erat dengan ayat-ayat Al-Qur'an terutama yang berhubungan dengan sabar.

Dari penegasan judul diatas, maka judul "*Sabar sebagai Metode Psikoterapi dalam Perspektif Al-Qur'an*" dalam skripsi ini adalah suatu penelitian tentang sabar, yang digunakan Al-Qur'an sebagai sebuah cara atau metode terapi bagi jiwa dalam menghadapi ujian atau cobaan (nikmat/rahmat ataupun musibah) dalam hidup ini.

B. Latar Belakang Masalah

Setiap orang pernah mendapatkan ujian atau musibah. Ia tidak memandang perbedaan pangkat dan status sosial, bahkan tanpa mengenal ruang dan waktu. Datangnya pun bisa tiba-tiba. Kalau yang datang kebetulan sejenis musibah ringan, mungkin tidak begitu berpengaruh terhadap kehidupan seseorang. Malah sering orang melihat musibah itu sebagai peristiwa alamiah yang biasa terjadi pada siapa saja. Tetapi, jika yang datang itu musibah yang berat, atau termasuk dalam "stadium terminal", terkadang bisa menghilangkan harapan hidup

⁹ Widodo, dkk, *Kamus Ilmiah Populer*, (Yogyakarta: Absolut, 2001), hlm. 328.

seseorang. Bahkan, tak jarang bisa menurunkan mental dan iman seseorang dalam waktu sekejap.

Kebanyakan manusia cenderung menganggap bahwa cobaan atau ujian hidup terbatas pada hal-hal yang tidak menyenangkan, seperti bencana alam, pailit/bangkrut, kesedihan, sakit, kecelakaan, atau hal-hal yang lazim disebut musibah. Paling tidak, nasihat untuk bersabar dan tabah menghadapi cobaan hidup umumnya dikemukakan pada saat-saat seseorang menghadapi masalah-masalah yang dirasa menyakitkan. Terkadang tidak terlintas dalam benak manusia tentang nikmat berupa kesehatan, kekayaan, kesenangan, jabatan, dan kemewahan merupakan ujian serta cobaan (Q.S. al-A'raf/7:168) dan (QS. al-Anbiya'/21:35). Akibatnya, pada saat manusia dalam keadaan sehat, kaya, dan berkuasa ia lupa daratan, lupa diri, bahkan lupa pada Tuhannya, yang pada akhirnya justru menjadi malapetaka baginya. Oleh karena itu yang ingin diberikan pengertian dalam Islam adalah supaya manusia memahami hakikat kehidupan. Tujuannya agar manusia tidak terbuai dalam kegembiraan di kala senang dan tidak terlarut dalam kesedihan pada saat susah.

Walaupun manusia diciptakan oleh Allah dalam bentuk sebaik-baiknya (QS. al-Tin/95:4) namun tidak berarti kehidupan manusia selamanya mulus tanpa rintangan, kesulitan, dan kegagalan (akan mendapat ujian: QS. Ali Imran/3:186, QS. al-Ankabut/29:2). Manusia juga bisa susah, gelisah, cemas dan lain sebagainya karena manusia juga diciptakan berada dalam susah payah (QS. al-Balad/90:4) dan lemah (QS. an-Nisa'/4:28) serta berkeluh kesah dan kikir (QS. al-Ma'arij/70:19). Oleh karena itu adanya ujian dan perintah sabar dalam al-Qur'an

memberikan suatu indikasi, bahwa dalam kehidupan manusia tidak luput dari hal-hal yang perlu disikapi dengan sabar.

Musibah adalah salah satu ujian dari Allah SWT. yang dianggap orang sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, maka keberadaannya harus diterima dengan kesabaran. Islam tidak menginginkan orang yang sabar disaat terkena musibah menjadi pasif, hanya diam, pasrah begitu saja dan sebagainya, namun sikap tersebut harus didasari dengan usaha dan upaya terlebih dahulu.

Barangkali tidak ada seorangpun di dunia ini yang belum pernah mendengar kata sabar, karena sabar adalah salah satu kata yang sangat sering diucapkan, tetapi dalam kenyataannya masih banyak orang-orang yang belum mengerti dan mendalami makna yang sesungguhnya, apalagi memiliki dan mengamalkannya.

Kenyataan di atas menunjukkan bahwa umat Islam banyak yang belum mampu secara tepat menangkap ajaran-ajaran al-Qur'an tentang keimanan yang sangat penting dalam kehidupan manusia,¹⁰ dan sekaligus merupakan faktor pendorong (motivasi) bagi tumbuhnya kreatifitas dan dinamika manusia sebagaimana mestinya, termasuk di dalamnya kesabaran, sehingga belum terimplementasi dalam kehidupan sehari-hari secara tepat. Untuk itulah, penggalian konsep sabar dalam al-Qur'an sangat diperlukan sekali guna

¹⁰ Dalam hal ini Muhammad Usman Najati mengungkapkan bahwa keimanan mempunyai pengaruh besar terhadap jiwa manusia. Sebab ia menambah kepercayaan pada diri sendiri; meningkatkan kemampuannya untuk bersabar dan menanggung kesulitan hidup; memberikan perasaan aman dan tenang dalam jiwa; membangkitkan ketenangan hati; dan memberi manusia perasaan bahagia. Lihat Muhammad Usman Najati, *Al-Qur'an wa Ilmun An-nafs*, penerj. Tb. Ade Asnawi Syihabuddin, *Al-Qur'an dan Psikologi*, (Jakarta: Aras, 2002), hlm. 217, cet. II.

merumuskan konsep yang utuh terhadap pesan al-Qur'an yang berfungsi sebagai pedoman hidup bagi manusia.

Selanjutnya, pembicaraan tentang sabar tidak terlepas dari pembicaraan mengenai manfaat dan hikmah yang diperoleh bagi orang yang mau bersabar. Banyak ungkapan dalam al-Qur'an yang berbicara tentang hal tersebut, di antaranya adalah QS. An-Nahl/16:96:

...وَلَنَجْزِيَنَّهُ الَّذِيْنَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِّ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ. (النحل/١٦: ٩٦)

"Dan sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari yang apa yang telah mereka kerjakan" (Q.S. an-Nahl/16:96).¹¹

Dari sini dapat diambil pengertian tentang manfaat dan hikmah yang diperoleh dari sikap sabar yang tidak terbatas hanya pada sebuah balasan saja tetapi ada yang lebih baik dan lebih utama dari itu di akhirat nanti.

Jika dikaitkan dengan pola hidup dan kehidupan manusia dewasa ini, maka manfaat adanya sikap sabar yang merupakan salah satu sikap yang ditawarkan oleh al-Qur'an yang cukup menjanjikan akan terciptanya hidup yang bermakna dan bertujuan (Q.S. al-Baqarah/2:200).

Pola kehidupan modern saat ini dan akan datang yang sangat padat, sibuk, dan penuh persaingan serba cepat ternyata telah menciptakan kehidupan manusia menjadi kehidupan yang buram. Kemanusiaan yang fitrah dibuat menjadi kesengsaraan rohani. Keluhuran moral dan kedamaian rohani menjadi dipinggirkan. Otorisasi keagamaan diruntuhkan dengan klaim dunia modern dapat

¹¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an, 1971), hlm. 416.

menggantikan peran suci agama,¹² sehingga akan membentuk karakter manusia yang cepat mengalami depresi dan stress serta hilang kendali sehingga mengalami kegoncangan jiwa.

Pola kehidupan dinamis dan praktis serta kecenderungan yang mengarah kepada materialistis tanpa batas dan tidak didasari pada petunjuk dalam al-Qur'an dan al-Hadis semakin menjauhkannya pada sisi kehidupan yang tenang, damai dan sarat dengan muatan nilai spiritual. Kesemuanya itu sangat berpotensi besar menumbuhkan penyakit hati dan jiwa yang sangat berbahaya jika dibiarkan berlarut-larut. Maka di sinilah peran dan fungsi al-Qur'an sebagai terapi yang ampuh dan rahmat (*syifa' wa rahmah*)¹³ yang harus segera difungsikan secara optimal.

Bermula dari itulah penulis tertarik untuk meneliti hakikat dan manfaat dari sikap sabar yang ditinjau dari sudut pandang psikoterapi, yang digali dari dalam Al-Qur'an sehingga mampu memberikan jalan keluar terbaik bagi persoalan umat, paling tidak untuk saat ini dan masa-masa yang akan datang, untuk kemudian diharapkan terwujudnya purifikasi istilah sabar dari arti yang selama ini diidentikkan dengan sikap pasrah kepada pengertian yang dinamis sesuai dengan karakter al-Qur'an.

¹² Maulana Muladi, *Peran Agama dalam Krisis Kemamusiaan*, (Mimbar Ulama', Suara Majelis Ulama' Indonesia), No. 237, Muharram 1419 H-Mei 1998, hlm. 21.

¹³ Lihat QS. al-Isra'/17:82.

C. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah di atas, yang menjadi pokok masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa hakikat sabar perspektif psikoterapi dalam Al-Qur'an?
2. Apa manfaat sabar bila ditinjau dari sudut pandang psikoterapi dalam Al-Qur'an dan implikasinya dalam kesehatan mental?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hakikat sabar perspektif psikoterapi dalam Al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui manfaat sabar bila ditinjau dari sudut pandang psikoterapi dalam Al-Qur'an dan implikasinya dalam kesehatan mental.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi:

1. Sumbangan keilmuan bagi jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) dan penambah informasi serta khazanah kajian Qur'aniy.
2. Dapat digunakan oleh pemerhati keilmuan Islam agar mereka lebih mengetahui tentang sabar yang ada dalam al-qur'an untuk melakukan penelitian lanjutan.
3. Masukan bagi kepentingan masyarakat luas yaitu umat Islam dan umat manusia dalam membantu usaha peningkatan penghayatan dan pengamalan ajaran dan nilai al-Qur'an, sehingga nantinya diharapkan akan terbentuk masyarakat yang mampu mengaplikasikan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an pada kehidupan sehari-hari.

F. Telaah Pustaka

Dari sisi tinjauan pustaka, sepanjang pengetahuan penulis bahwa wacana yang memperbincangkan tentang sabar cukup banyak. Namun, kajian tentang hal itu secara lebih khusus dan komprehensif masih jarang, terlebih lagi dalam kajian psikoterapi dan kesehatan mental. Supaya tidak terjadi tumpang tindih dalam penelitian ini, maka penulis mencoba menelusuri beberapa literatur yang ada.

Di antara tulisan yang spesifik berbicara mengenai sabar dalam al-Qur'an adalah buku yang berjudul *Konsep Sabar dalam Al-Qur'an; Pendekatan Tafsir Tematik*, karya M. Fajrul Munawir, yang mencoba mengkritisi pemahaman konsep sabar yang sering diidentikkan dengan sikap pasrah, pasif dan *nrimo*, sehingga berkonotasi pada sikap negatif dan kemudian menempatkannya pada pemahaman yang obyektif dengan cara melihat *the origin meaning* sabar dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif (*jami'-mani'*) tentang sabar.¹⁴

Buku yang berjudul *Al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar*, karya Yusuf Qordhowi, yang menjelaskan tentang hikmah sabar untuk manusia, yang di dalamnya terdapat hakikat dan pentingnya sabar, aspek-aspeknya, kedudukan orang-orang yang sabar, dan kisah-kisah para Nabi serta hal-hal yang menunjang kesabaran.¹⁵ Buku yang berjudul *Sabar Perisai Seorang Mukmin*, karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, yang mencoba mengenalkan besarnya kebutuhan dan

¹⁴ M. Fajrul Munawir, *Konsep Sabar dalam Al-Qur'an; Pendekatan Tafsir Tematik*, (Yogyakarta: TH Press, 2005), hlm. sampul belakang buku.

¹⁵ Yusuf Qordhowi, *Al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar*, penerj. Aziz Salim Basyarahil, (Jakarta: Gema Insani Press, 1999), hlm. 7-8.

urgensi kepada sabar dan syukur, dan menjelaskan tentang keterkaitan kebahagiaan dunia dan akhirat dengan keduanya.¹⁶

Persoalan sabar juga diuraikan panjang lebar oleh Syukri, dalam tesisnya yang berjudul "*Konsep Sabar dan Syukur dalam Al-Qur'an dan Implementasinya dalam Kesehatan Mental*" yang membahas term-term sabar dalam al-Qur'an sebagai penegas (penguat) yang menganjurkan kepada kesabaran, dengan pendekatan kesehatan mental dan kajian tematik.¹⁷

Pada bab X, Muhammad Usman Najati dalam karyanya yang berjudul "*Al-Qur'an dan Psikologi*" memberikan penjelasan tentang metode-metode Al-Qur'an dalam psikoterapi, mulai dari keimanan kepada aqidah tauhid, sabar, taqwa, ibadah, shalat, sampai dengan taubat.¹⁸

Pembahasan sabar juga merupakan sub bahasan tersendiri dalam tasawuf.¹⁹ Dalam kitab *Risalat al-Qusyairiyyat* bab III membahas mengenai maqam-maqam spiritual yang harus ditempuh oleh para sufi untuk menuju pendakian kepada Allah di antaranya adalah dengan maqam sabar.²⁰ Sabar juga dibahas dalam kitab *Al-Ilmu An-Nafsi Ash-Shufiyyah (Ilmu Jiwa dalam Tasawuf)*

¹⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Sabar Perisai Seorang Mukmin*, penerj. Fadli, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2003), hlm. 16.

¹⁷ Syukri, dalam tesis-nya yang berjudul "*Konsep Sabar dan Syukur dalam Al-Qur'an dan Implementasi-nya dalam Kesehatan Mental*", (Yogyakarta: Depag. Program Pasca Sarjana, 1997), hlm. 20.

¹⁸ Muhammad Usman Najati, *Op. Cit.*, hlm. 226.

¹⁹ Sabar dijadikan sebagai satu *maqam* sesudah *maqam faqir*, karena persyaratan untuk bisa berkonsentrasi dalam zikir orang harus mencapai *maqam faqir*, tentu hidupnya akan di landa berbagai macam penderitaan dan kepincangan. Oleh karena itu harus segera melangkah ke *maqam sabar*, jadi dengan *maqam sabar* para sufi memang telah menyengaja dan menyiapkan diri bergelimang dengan seribu satu kesulitan dan derita dalam hidupnya dengan hidup sabar, tanpa ada keluhan sedikit-pun. Itulah maqam sabar dalam tasawuf. Lihat Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997), hlm. 65-66.

²⁰ Qusyairi, *Ar-Risalatul Qusyairiyah fi Ilmi at-Tashawwufi*, penerj. Mahmud Luqman Hakim, *Risalat Qusyairiyat Induk Ilmu Tasawwuf*, (Surabaya: Risalah Gusti, 2001), cet. V, hlm. 209.

yang juga digunakan sebagai salah satu metode terapi kejiwaan oleh kaum sufi, dengan menggunakan metode pendekatan psikologi sufistik dan akhlak.²¹

Sarifudin dalam skripsinya yang membahas tentang *Konsep Sabar dan Tawakal dalam Perspektif Konseling Islam, Implementasi bagi Konselor*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2003) dan juga Sadiran yang membahas tentang *Konsep Sabar dan Shalat sebagai Metode Pendekatan Bimbingan Penyuluhan dalam Islam*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2002), serta Sholechah, *Konsep Sabar dalam Al-Qur'an, Pendekatan Tafsir Tematik*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 1999).

G. Kerangka Teori

Pembahasan tentang sabar bukanlah merupakan pembahasan yang baru dalam dunia Islam. Walaupun begitu pembahasan tentang sabar dalam hubungannya dengan psikoterapi dan kesehatan mental masih sangat minim. Pembahasan mengenai sabar yang berkaitan dengan psikoterapi dan kesehatan mental sangat berhubungan erat dengan teori-teori psikologi maupun teori kesehatan mental selain teori-teori keislaman yang dicetuskan oleh tokoh-tokoh Islam yang ahli dalam masalah-masalah kejiwaan atau kesehatan mental.

1. Sabar.

Dalam penulisan skripsi ini tema sentral yang akan dikaji yaitu sabar dalam Al-Qur'an dengan pendekatan psikoterapi dan kesehatan mental. Berkaitan dengan hal di atas Imam Abu Ja'far Umar Al-Qaswaini mengatakan bahwa

²¹ Amir An-Najar, *Al-Ilmu An-Nafsi As-Shufiyah*, penerj. Hasan Abrori, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf, Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), hlm 241.

hakikat sabar adalah menahan diri dari keluh kesah dan marah, menahan lidah agar tidak suka mengadu. Tekun melaksanakan hukum Al-Qur'an dan sunnah. Orang yang selalu bersabar dalam kehidupannya akan mendapat balasan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat, karena ia tidak berkeluh-kesah terhadap apa yang telah diberikan Allah kepadanya, baik berupa musibah maupun nikmat dalam hidup.²²

2. Psikoterapi.

Psikoterapi adalah penerapan teknik psikologis untuk merangsang terjadinya perubahan sifat dan sikap secara positif pada penderita gangguan emosional dan perilaku. Terapi ini biasanya diberikan kepada orang yang mengalami gangguan emosional, perilaku, atau kejiwaan yang berpangkal pada pengalaman traumatik pada masa lalu. Pengalaman buruk masa lalu tersebut menimbulkan ketidak bahagiaan dan ketidak mampuan dalam menyesuaikan diri, yang antara lain dapat bermanifestasi sebagai rasa kurang percaya diri, gangguan psikosomatik (gangguan fisik yang timbul akibat adanya gangguan psikis), dan gangguan kepribadian.²³ Psikoterapi lebih digerakkan ke arah pemahaman diri yang intensif tentang dinamika-dinamika yang bertanggung jawab atas terjadinya krisis-krisis kehidupan,²⁴ menekankan pertumbuhan dan kesadaran diri yang secara lambat laun proses ini dapat mengembangkan suatu individualitas yang penuh arti.²⁵

²² Abu Ja'far Umar Al-Qaswaini, *Butir-Butir Iman*, (Jakarta: Pustaka Amani, t. th.), hlm. 127.

²³ *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, jilid 13, (Jakarta: Cipta Adi Pustaka, 1990), hlm. 429.

²⁴ Gerald Corey, *Loc. Cit.*

²⁵ Walter MC. Quade dan Ann Aikman, *Loc. Cit.*

Menurut Rita L. Atkinson, dkk., psikoterapi (*psychotherapy*) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.²⁶ Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya, dengan cara mengubah perilaku, pikiran, dan emosinya, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya dan menghadapi orang lain.

James P. Chaplin lebih jauh membagi pengertian psikoterapi dalam dua sudut pandang. Secara khusus, psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman.²⁷

Pada pengertian di atas, psikoterapi selain digunakan untuk penyembuhan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu, mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya. Tugas utama psikiater adalah memberi pemahaman dan wawasan yang utuh mengenai diri pasien serta mengubah tingkah laku yang dianggap menyimpang. Oleh karena itu, boleh jadi psikiater yang dimaksudkan disini adalah para guru, orang tua, saudara dan teman dekat yang biasa digunakan sebagai tempat curahan hati serta memberi nasihat-nasihat kehidupan yang baik.

²⁶ Rita L. Atkinson, dkk., *Loc. Cit.*

²⁷ James P. Chaplin, *Dictionary of Psychology*, penerj. Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali, 1999), hlm. 407.

Menurut Carl Gustav, psikoterapi telah melampaui asal-usul medisnya dan tidak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit. Psikoterapi kini digunakan untuk orang yang sehat atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitaannya menyiksa kita semua.²⁸ Berdasarkan pendapat Juung ini, psikoterapi selain digunakan untuk fungsi kuratif (penyembuhan), juga berfungsi preventif (pencegahan), dan konstruktif (pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat), ketiga fungsi tersebut mengisyaratkan bahwa usaha-usaha untuk berkonsultasi pada psikiater tidak hanya ketika psikis seseorang dalam kondisi sakit. Alangkah lebih baik jika dilakukan sebelum datangnya gejala atau penyakit mental, karena hal itu dapat membangunkan kepribadian yang sempurna.

Akhir-akhir ini, telah banyak upaya dicurahkan dalam bidang psikoterapi terhadap individu-individu yang menderita guncangan kepribadian dan penyakit jiwa. Untuk hal ini telah muncul berbagai metode psikoterapi. Akan tetapi semua itu belum berhasil sebagaimana yang diharapkan, dalam menyembuhkan penyakit jiwa atau menjaga jangan sampai terkena penyakit itu.

Sampai saat ini, sebagaimana yang dikemukakan oleh Atkinson,²⁹ terdapat enam jenis psikoterapi yang digunakan oleh para psikiater atau psikolog. *Pertama*, terapi *psikoanalisis*, bahwa di dalam tiap-tiap individu terdapat kekuatan-kekuatan yang saling berlawanan yang menyebabkan konflik internal tidak terhindarkan. Konflik yang tidak disadari itu memiliki pengaruh yang kuat pada perkembangan kepribadian individu, sehingga menimbulkan stress dalam

²⁸ Frieda Fordham, *Pengantar Psikologi Carl Gustav Juung*, (Jakarta: Bhratara Karya Aksara, 1998), hlm. 80.

²⁹ Rita L. Atkinson, dkk., *Op. Cit.*, hlm. 491-520.

kehidupan. Teknik ini menekankan fungsi pemecahan masalah dari *ego*³⁰ yang berlawanan dengan impuls seksual dan agresif dari *id*³¹. Model ini banyak dikembangkan dalam Psikoanalisis yang dipelopori oleh Sigmund Freud. Menurut Freud, paling tidak terdapat lima macam teknik penyembuhan penyakit mental, yaitu dengan mempelajari otobiografi, hipnotis³², catharsis³³, asosiasi bebas³⁴, dan analisis mimpi³⁵. Teknik terapi Psikoanalisis Freud pada perkembangan selanjutnya disempurnakan oleh Jung dengan teknik terapi Psikodinamik.

Kedua, terapi perilaku (behaviorisme), yang menggunakan prinsip belajar untuk merubah perilaku individu. Teknik ini antara lain *desensitisasi sistematis*³⁶, *flooding*³⁷, *penguatan sistematis*³⁸, *pemodelan*³⁹ dan *pengulangan*

³⁰ Ego adalah pengalaman seseorang akan dirinya sendiri, konsepsinya tentang dirinya, atau kesatuan dinamis individu tersebut.

³¹ *Id* adalah istilah yang digunakan Freud untuk menjelaskan satu dari tiga pembagian kepribadian. Menurut teori pemikirannya *Id* merupakan secara eksklusif tak sengaja dan dalam terminologi sederhana terdiri dari semua naluri hasrat dasar 'hewani' sejak lahir. James Drever, *The Penguin Dictionary of Psychology*, penerj. Nancy Simanjuntak, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1986), hlm. 191.

³² *Hipnotis* banyak digunakan oleh psikiater Perancis, dengan cara menghilangkan ingatan-ingatan pasien yang mengandung simptom-simptom, kemudian psikiater memberi ingatan baru berupa sugesti-sugesti yang kuat, yang dapat memulihkan kesehatan pasien. Freud kurang tertarik dengan teknik ini, sebab tingkat kemampuannya diragukan.

³³ *Catharsis*, yaitu pelepasan ketegangan emosional atau ketegangan fisik, kadang-kadang diakibatkan oleh beberapa keadaan krisis atau saat krisis menurut pandangan psikoterapi. Pada masa-masa awal psikoanalisa dicatat, bahwa penarikan insiden traumatik yang menekan kadang-kadang akan menyebabkan membanjirnya air mata atau keadaan yang dapat di puaskan, sehingga keadaan itu kadang-kadang diikuti dengan perasaan sedih. James Drever, *Ibid.*, hlm. 70.

³⁴ *Asosiasi bebas*, yaitu membiarkan pasien menceritakan keseluruhan pengalamannya, baik yang mengandung simptom maupun tidak. Cerita yang dikemukakan tidak harus runtut, teratur, logis ataupun penuh makna. Cerita itu batapapun memalukan tetapi tetap harus diceritakan. Setelah simptom diketahui, psikiater mudah memberikan terapinya.

³⁵ *Analisis mimpi*. Mimpi adalah jalan kerajaan menuju ke alam bawah sadar. Ia merupakan keinginan tahu ketakutan bawah sadar dalam bentuk yang disangkal. Mimpi merupakan bentuk, isi, dan kegiatan paling primitif dari jiwa seseorang. Setelah pasien menceritakan mimpinya, psikiater mengetahui rahasia paling dalam di dalam jiwa pasien. Freud membedakan antara isi mimpi *manifes* (jelas, sadar) dan isi mimpi *laten* (tersembunyi, tidak disadari). Dengan mengungkap isi *manifes* dari suatu mimpi dan kemudian mengasosiasi-bebaskan isi mimpi, ahli analisis dan klien berupaya mengungkap makna bawah sadar.

³⁶ *Desensitisasi sistematis* dipandang sebagai proses *deconditioning* atau *counterconditioning*. Prosedurnya adalah memasukkan suatu respons yang bertentangan dengan

perilaku yang pantas, dan teknik *regulasi diri*⁴⁰ perilaku. *Ketiga*, teknik terapi *kognitif perilaku*, yaitu teknik merubah perilaku dan keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau, membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.

Keempat, terapi *humanistik*, yaitu teknik dengan pendekatan fenomenologi kepribadian yang membantu individu menyadari diri sesungguhnya dan memecahkan masalah mereka dengan intervensi ahli terapi yang minimal. Gangguan psikologis diduga timbul jika proses pertumbuhan potensi dan aktualisasi diri terhalang oleh situasi atau oleh orang lain. Carl Rogers, yang mengembangkan psikoterapi berpusat pada klien (*client-centered-therapy*), percaya bahwa karakteristik ahli terapi yang penting untuk kemajuan dan eksplorasi-diri klien adalah empati, kehangatan, dan ketulusan.

kecemasan, seperti relaksasi. Individu belajar untuk relaks dalam situasi yang sebetulnya menimbulkan kecemasan.

³⁷ *Flooding* adalah prosedur terapi perilaku di mana orang yang ketakutan mamaparkan dirinya sendiri dengan apa yang membuatnya takut, secara nyata atau khayal, untuk periode waktu yang cukup panjang tanpa kesempatan meloloskan diri.

³⁸ Penguatan sistematis (*systematic reinforcement*) didasarkan atas prinsip operan, yang disertai pemadaman respons yang tidak diharapkan. Pengkondisian operan disertai pemberian hadiah untuk respons yang diharapkan dan tidak memberikan hadiah untuk respons yang tidak diharapkan.

³⁹ *Pemodelan (modeling)* yaitu member contoh dengan menggunakan belajar observasional. Cara ini sangat efektif untuk mengatasi ketakutan dan kecemasan, karena memberikan kesempatan kepada klien untuk mengamati orang lain yang mengalami situasi kecemasan (faktor penyebab timbulnya kecemasan) tanpa menjadi terluka. Pemodelan lazimnya disertai dengan pengulangan perilaku dengan permainan simulasi (*role-playing*).

⁴⁰ *Regulasi diri* melibatkan pemantauan dan pengamatan perilaku diri sendiri, pengendalian atas kondisi stimulus, dan mengembangkan respon bertentangan untuk mengubah perilaku maladaptif.

Kelima, terapi *elektik* atau *integratif*, yaitu memilih dari berbagai teknik terapi yang paling tepat untuk klien tertentu, daripada mengikuti dengan kaku satu teknik tunggal. Ahli terapi mengkhususkan diri dalam masalah spesifik, seperti alkoholisme, disfungsi seksual, dan depresi.

Keenam, terapi *kelompok* dan *keluarga*. Terapi kelompok adalah teknik yang memberikan kesempatan bagi individu untuk menggali sikap dan perilakunya dalam interaksi dengan orang lain yang memiliki masalah serupa. Sedang terapi marital dan terapi keluarga adalah bentuk terapi kelompok khusus yang membantu pasangan suami-istri, atau hubungan orang tua dan anak, untuk mempelajari cara yang lebih efektif, untuk berhubungan satu sama lain dan untuk menangani berbagai masalahnya.

Berbagai jenis terapi di atas, tidak satupun yang menyebutkan tentang teknik terapi *ukhrawi* (psikoterapi yang berpijak pada ajaran agama). Hal itu menunjukkan bahwa teknik psikoterapi yang dikembangkan dalam psikoterapi adalah psikoterapi *duniawi*, sebab teori-teorinya didasarkan atas paradigma *antroposentris*, yang tidak mengenal dunia spiritual atau agama.

Demikian pula, baru-baru ini, muncul beberapa kecenderungan di antara para psikolog yang menyerukan pentingnya agama dalam kesehatan jiwa dan dalam mengobati gangguan jiwa jiwa. Mereka berpendapat bahwa dalam keimanan kepada Allah, terdapat kekuatan luar biasa yang memberi orang beragama kekuatan spiritual yang membantunya dalam menanggung kesulitan hidup, dan menghindarkannya dari kegelisahan yang menimpa kebanyakan orang yang hidup di zaman modern ini. Yakni zaman yang dikuasai oleh kehidupan

material dan didominasi oleh persaingan keras untuk memperoleh materi. Tetapi pada saat yang sama juga memerlukan makanan spiritual. Inilah yang telah banyak menyebabkan timbulnya stress dan ketegangan pada manusia modern. Juga menjadikannya mangsa kegelisahan dan terkena penyakit jiwa.

Di antara psikolog modern yang menyerukan hal itu adalah William James, filosof dan psikolog Amerika. Ia menyatakan "terapi terbaik untuk kegelisahan, tak ragu lagi, adalah iman. Iman merupakan salah satu kekuatan yang harus dimiliki untuk membantu kehidupan seseorang. Hilangnya keimanan merupakan peringatan atas ketidakmampuan mengatasi kesulitan hidup. Antara manusia dengan Tuhan ada ikatan yang tidak terputus. Bila manusia menundukkan dirinya di bawah bimbingan-Nya, maka semua cita-cita dan harapan manusia akan terpenuhi. Sebab, orang yang beragama secara benar, akan terhindar dari perasaan gelisah, terpelihara keseimbangannya, dan selalu siap menghadapi segala malapetaka yang suatu saat mungkin terjadi".⁴¹

Untuk bisa mengubah atau merombak kepribadian atau tingkah laku seseorang, tidak boleh tidak harus diadakan perubahan atau perombakan dalam pikiran dan kecenderungannya. Sebab, tingkah laku manusia sangat dipengaruhi oleh pikiran dan kecenderungannya. Oleh karena itu, psikoterapi pada dasarnya dimaksudkan untuk mengubah pikiran-pikiran para pasien tentang diri mereka sendiri, orang lain, kehidupan, dan berbagai persoalan yang mereka tidak mampu menghadapinya dan yang menjadi penyebab kegelisahannya. Apabila pikiran si pasien telah berubah, dengan terapi yang dilakukan padanya, ia akan menjadi

⁴¹ Muhammad Usman Najati, *Al-Qur'an wa Ilm An-nafs* penerj. Tb. Ade Asnawi Syihabuddin, *Al-Qur'an dan Psikologi* (Jakarta: Aras, 2002), hlm. 216, cet. II.

lebih mampu dalam menghadapi problem-problemnya dan memecahkannya. Malah umumnya ia akan berpendapat bahwa problem-problem yang sebelumnya membuatnya gelisah dan jatuh sakit sebenarnya tidaklah sebesar yang ia duga, dan tidak ada alasan untuk membuatnya gelisah.

Pada dasarnya al-Qur'an diturunkan untuk memberi petunjuk kepada manusia; menyeru mereka kepada aqidah tauhid; mengajari mereka nilai-nilai baru; membimbing mereka kepada tingkah laku yang lurus dan benar untuk kepentingan manusia dan kebaikan masyarakat; dan mengarahkan mereka kejalan yang benar, guna mendidik dan menumbuhkan jiwa secara benar, mengubah pandangan manusia, kecenderungan dan tingkah lakunya; memberi petunjuk kepada mereka; mengubah kesesatan dan kebodohan mereka; mengarahkan mereka kepada apa yang baik dan pantas bagi mereka; dan memberi mereka pandangan-pandangan baru tentang karakter manusia dan misinya dalam kehidupan, nilai-nilai dan moral baru, serta ideal-ideal kehidupan. Al-Qur'an juga mempunyai pengaruh besar dalam meletakkan prinsip-prinsip bagi sistem kehidupan pribadi, dan juga sistem hubungan antar manusia, baik dalam keluarga maupun dalam masyarakat secara umum. Semua ini akan mengantarkannya kepada kesempurnaan insani, yang akan mewujudkan kebahagiaan hidup manusia di dunia dan akhirat. Sebagaimana firman Allah:

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُنذِرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْملُونَ الصَّالِحَاتِ أَنْ لَهُمْ

أَجْرًا كَثِيرًا. (الإسراء/ ٩: ١٧).

"*Sesungguhnya al-Qur'an ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar*" (QS. al-Isra'/17:9).⁴²

Tidak diragukan bahwa al-Qur'an mengandung sesuatu kekuatan spiritual yang dahsyat dan mempunyai pengaruh besar dalam jiwa manusia. Ia menguatkan mental, menghaluskan perasaan mereka, membersihkan jiwa, membangunkan kesadaran dan pemikiran, dan mempertajam pandangan. Maka manusia, setelah menerima pengaruh yang ditimbulkan al-Qur'an, ia menjadi manusia yang baru, seakan-akan ia adalah ciptaan (makhluk) baru.

Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam "*Ighatsah al-Laḥfan*" lebih spesifik membagi psikoterapi dalam dua katagori, yaitu *tabi'iyah* dan *syari'iyah*. Psikoterapi *tabi'iyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, seperti penyakit kecemasan, kegelisahan, kesedihan, dan amarah. Penyembuhannya dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya. Psikoterapi *syar'iyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan tidak dapat dirasakan oleh si penderita dalam kondisi tertentu, tetapi ia benar-benar penyakit yang berbahaya, sebab dapat merusak *qalbu* seseorang, seperti penyakit yang ditimbulkan dari kebodohan, syubhat, keragu-raguan, dan syahwat. Pengobatannya adalah dengan penanaman syariah yang datangnya dari Tuhan.⁴³ Hal itu dipahami dari QS. al-An'am/6:125 yang artinya:

⁴² Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 425-426.

⁴³ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Op. Cit.*, hlm. 211-212.

"Barang siapa yang Allah kehendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia meluputkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. dan barang siapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki ke langit. Begitulah Allah menimpakan siksa orang-orang yang tidak beriman".⁴⁴

Menurut al-Ghazali, obat bagi penyembuhan penyakit-penyakit hati adalah dengan menjalankan amal-amal lahiriyah (ibadah) yang telah disyari'atkan oleh agama (shalát, zakat dan sedekah, puasa, haji, membaca al-Qur'an, zikir, amar ma'rif nahi munkar, dan sebagainya) dan melaksanakan amal-amal batiniyah (akhlak-akhlak mulia; taubat, khauf, zuhud, sabar, syukur, ikhlas, jujur dan sebagainya).⁴⁵ Penyakit yang ada di dalam hati (di dalam al-Qur'an disebut dengan *ma fi al-shuduur* dan *fi qulu bihim maradh*)⁴⁶ menurut beliau juga, apabila tidak dicegah dan di obati, penyakit tersebut akan membahayakan baginya, dapat merusak iman seseorang dan menjauhkan dia dari mendapatkan kebahagiaan di dunia apalagi di akhirat.

Berdasarkan uraian di atas tampak bahwa pendekatan psikoterapi Islami didasarkan atas kerangka *Psiko-teo-antropo-sentris*, yaitu psikoterapi yang didasarkan pada ke-Mahakuasaan Tuhan dan upaya manusia. Ke-Mahakuasaan Tuhan sebagaimana yang tergambar dalam firman Allah SWT. sebagai berikut:

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ - وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ - وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ. (الشعراء/

.(٨٠-٧٨ : ٢٦)

"(yaitu Tuhan) Yang telah menciptakan aku, maka Dialah yang menunjuki aku, dan Tuhanku, Yang Dia memberi makan dan minum kepadaku,

⁴⁴ Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 208.

⁴⁵ Ghazali, *Tahdzib Al-Akhlaq wa Mu'alayat Ainradh Al-Qulub*, penerj. Muh. Al-Baqir, *Mengobati Penyakit Hati, Membentuk Akhlak Yang Mulia*, (Bandung: Karisma, 2000), cet. V, hlm. 3.

⁴⁶ Lihat QS. Yunus/10:57 dan al-Baqarah/2:10.

dan apabila aku sakit, Dia-lah Yang menyembuhkan aku.” (QS. asy-Syu'araa'/26:78-80).⁴⁷

Pendekatan terapi keagamaan juga dapat dirujuk dari informasi al-Qur'an sendiri sebagai kitab suci. Di antara konsep terapi gangguan mental ini adalah pernyataan Allah swt. dalam surat Yunus/10:57 dan surat al-Isra'/17:82.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَتِيقَاءٌ لِّمَآ فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ.

(يونس/10: ٥٧)

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhan mu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (QS. Yunus/10:57)⁴⁸

وَنُنَزِّلُ مِنَ الثَّرَانِ مَا هُوَ شِيقَاءٌ لِّمَن رَّحِمَهُ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ الْاِخْسَارًا. (الاسراء/١٧):

(٨٢)

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”. (QS. Al-Isra'/17:82)⁴⁹

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ. (البقرة/٢: ٤٥)

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu”. (QS. al-Baqarah/2:45)⁵⁰

Dari keterangan ayat pertama dan kedua Allah dengan tegas menerangkan, bahwa Al-Qur'an adalah obat penawar, penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. Pada ayat ketiga dikatakan Allah, bahwa rasa takwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa takut dan sedih. Pada ayat ketiga

⁴⁷ Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, hlm. 579.

⁴⁸ Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 315.

⁴⁹ *Ibid.*, hlm. 437.

⁵⁰ *Ibid.*, hlm. 16.

ditunjukkan pula oleh Allah jalan bagaimana cara seseorang mengatasi kesukaran dan problema kehidupan sehari-hari, yaitu dengan kesabaran dan shalat.⁵¹

Berbagai teori tentang psikoterapi tersebut di atas kiranya dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok, yang pertama: yang bersifat umum/*duniawi* (tanpa adanya unsur agama (ketuhanan) di dalamnya), yang kedua adalah yang bersifat *ukhrawi* (terdapat unsur agama di dalamnya) yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah. Adapun teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori yang bersifat *ukhrawi* (yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah). Teori-teori tersebut merupakan kerangka acuan dalam pembahasan skripsi ini yaitu tentang sabar sebagai metode psikoterapi dalam perspektif Al-Qur'an, sehingga keberadaan teori-teori tersebut di atas sangat mendukung dan menunjang dalam pembahasan skripsi ini.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian ini secara kategorikal, termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*).⁵² Dalam artian penelitian yang akan dilakukan adalah melalui karya-karya tulis baik yang tertuang dalam buku, jurnal, majalah, maupun data-data kepustakaan lainnya yang berkaitan langsung atau tidak langsung dengan materi yang dikaji.

⁵¹ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997), hlm. 148.

⁵² Anton Bakker dan Ahmad Charis Zubair, *Metode Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hlm. 63 .

2. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan melacak berbagai karya tulis yang membahas tentang sabar. Data tersebut dapat diperoleh melalui buku, jurnal, artikel, dan yang berkaitan dengan pokok bahasan dalam skripsi ini.

Dari sumber data yang terkumpul penulis membedakannya menjadi dua yaitu, sumber data primer dan sumber data sekunder. Oleh karena kajian ini menyangkut materi al-Qur'an, maka dengan sendirinya sumber data primernya adalah Al-Qur'an.

Sedangkan sumber sekundernya adalah buku-buku maupun karya ilmiah lainnya yang sesuai dengan penelitian atau penulisan skripsi ini. Di antaranya adalah Al-Qur'an dan psikologi, Akhlaq, Psikologi agama, psikoterapi, kesehatan mental, serta buku-buku dan sumber lain yang mendukung dalam bahasan skripsi ini.

3. Metode Tafsir

Dalam penafsiran ayat penulis menggunakan metode tafsir tematik (*maudhui*), yaitu membahas ayat-ayat Al-Qur'an sesuai dengan tema atau judul yang telah ditetapkan.⁵³

Sesuai dengan namanya tematik, maka yang menjadi ciri utama dari metode ini adalah menonjolkan tema, judul atau topik pembahasan, sehingga tidak salah jika dikatakan bahwa metode ini juga di sebut metode topikal.

Dalam penerapan metode ini, ada beberapa langkah yang harus ditempuh oleh mufassir, antara lain sebagaimana diungkapkan oleh Al-Farmawi:⁵⁴

⁵³ Nashruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), hlm. 151.

- a. Menghimpun ayat-ayat yang berkenaan dengan judul tersebut sesuai dengan kronologi urutan turunannya. Hal ini diperlukan untuk mengetahui kemungkinan adanya *nasakh* dan *mansukh* dalam ayat tersebut.
- b. Menelusuri latar belakang turun (*Asbabun Nuzul*) ayat-ayat yang telah dihimpun (kalau ada).
- c. Meneliti dengan cermat semua kata atau kalimat yang dipahami dalam ayat tersebut, terutama kosa kata yang menjadi pokok permasalahan di dalam ayat itu. Kemudian mengkajinya dari semua aspek yang berkaitan dengannya, seperti bahasa, budaya, sejarah, *munasabat*, pemakaian kata ganti (*dhamir*), dan sebagainya.
- d. Mengakaji pemahaman ayat-ayat itu dari pemahaman berbagai aliran dan pendapat para mufassir, baik yang klasik maupun yang kontemporer.
- e. Semua itu dikaji secara tuntas dan seksama dengan menggunakan pemahaman yang obyektif melalui kaidah-kaidah tafsir yang *mu'tabar*, serta di dukung oleh fakta (kalau ada), dan argumen-argumen dari Al-Qur'an atau fakta-fakta sejarah yang dapat ditemukan.

Kemudian juga menggunakan metode tafsir analisis (tahlili), yaitu menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan memaparkan segala aspek yang terkandung di dalam ayat-ayat yang ditafsirkan serta menerangkan makna-makna yang tercakup di dalamnya sesuai dengan keahlian dan kecenderungan mufassir yang menafsirkan ayat-ayat tersebut.⁵⁴

Untuk memahami isi teks (naskah) di atas penulis mempergunakan kitab tafsir diantaranya: tafsir Ibnu Katsier, tafsir Al-maraghi, dan kitab tafsir lainnya.

4. Metode Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan itu, kemudian diolah dengan mempergunakan metode pengolahan sebagai berikut:

a. Metode deskriptif (analisis deskriptif)

Sebagai pembahasan yang bersifat literatur maka bahan-bahan yang berhubungan dengan topik pembahasan dikumpulkan untuk ditelaah dan disusun

⁵⁴ *Ibid.*, hlm. 152-153.

⁵⁵ *Ibid.*, hlm. 31.

dengan metode deskriptif yaitu menganalisa dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah di pahami dan disimpulkan.⁵⁶

Data tersebut diteliti isinya kemudian diklasifikasikan menurut kriteria atau pola tertentu, sehingga yang akan dicapai dalam analisa ini adalah menjelaskan tekanan yang dipandang penting dalam sebuah silabus.

Karena penelitian bersifat pustaka maka data yang masuk adalah non-statistik, sehingga analisisnya pun non-statistik, karena analisa seperti ini sesuai untuk data deskriptif atau tekstual.⁵⁷

b. Analisis isi (Content analysis)

Analisis isi digunakan untuk memperoleh keterangan dari isi komunikasi yang disampaikan dalam bentuk lambang.⁵⁸ Dalam hal ini analisis yang dipergunakan adalah untuk mengetahui isi kandungan ayat yang terdapat pada ayat-ayat tentang sabar yang terdapat dalam Al-Qur'an .

I. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini terbagi menjadi beberapa bagian dan beberapa bab serta sub bab yang merupakan satu kesatuan yaitu:

Bab pertama berisi tentang pendahuluan yang mencakup penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

⁵⁶ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), hlm. 6.

⁵⁷ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hlm. 85 .

⁵⁸ Jalaluddin Rakhmat, *Metode Penelitian Komunikasi*, (Bandung: Remadja Karya, 1985), hlm. 108 .

Bab kedua berisi tentang hakikat sabar. Dalam bab ini akan diuraikan tentang beberapa hal tentang sabar yang meliputi pengertian secara etimologi dan terminologi, ayat-ayat tentang sabar yang meliputi bentuk dan turunannya serta term-term yang identik dengan sabar, balasan-balasan bagi orang yang sabar, medan penerapan sabar yang meliputi jenis-jenis sabar, sumber munculnya kesabaran, serta cara melatih kesabaran.

Bab ketiga berisi tentang manfaat sabar bila ditinjau dari sudut pandang psikoterapi dalam Al-Qur'an. Dalam bab ini akan menjelaskan tentang sabar yang digunakan sebagai psikoterapi dalam perspektif Al-Qur'an, yang meliputi pembahasan tentang gangguan jiwa dalam Al-Qur'an, mekanisme sabar sebagai psikoterapi, dan implikasi sabar dalam kesehatan mental/jiwa.

Bab keempat berisi penutup yang mencakup kesimpulan, saran-saran dan diakhiri daftar pustaka serta lampiran-lampiran.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada bab terakhir ini akan penulis sampaikan kesimpulan dari penelitian ini. Setelah penulis mengadakan pembahasan terhadap permasalahan yang telah dirumuskan dalam bab-bab sebelumnya maka penulis dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hakikat sabar perspektif psikoterapi dalam Al-Qur'an adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri (nafsunya) dari melakukan sesuatu yang menyimpang dari akal dan ajaran Islam dalam menghadapi berbagai macam persoalan (cobaan atau ujian) hidup, baik yang berkaitan dengan musibah maupun nikmat dalam upaya mencari ridha Allah SWT.
2. Manfaat sabar bila ditinjau dari sudut pandang psikoterapi dalam Al-Qur'an, maka sabar adalah sebuah solusi untuk menetralsir perasaan yang kalut disebabkan problem yang menyimpannya, yaitu mampu mendidik jiwa, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung penderitaan, memperbaharui tenaganya dalam menghadapi problem dan beban kehidupan, bencana dan malapetaka zaman, serta mempersiapkan kemampuannya untuk melanjutkan perjuangan menegakkan kalimah Allah. Dengan bersikap sabar ketegangan mental akan berkurang karena perintah sabar dalam al-Qur'an sarat dengan imbalan bagi orang-orang yang mau bersabar. Sedangkan implikasinya dalam kesehatan mental yaitu, apabila seseorang mau bersabar dalam menanggung derita kehidupan dan

bencana zaman; bersabar dalam menghadapi orang yang menyakiti dan memusuhinya; bersabar dalam beribadah dan taat kepada Allah, serta dalam melawan hawa nafsu dan dorongan-dorongannya; dan bersabar dalam bekerja dan berproduksi, maka ia akan menjadi orang yang berkepribadian yang matang, seimbang, utuh, produktif, dan aktif. Demikian pula ia akan terhindar dari kegelisahan dan kegoncangan jiwa yang pada intinya adalah mendidik jiwa agar mampu memfungsikan dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitarnya berdasarkan iman dan takwa serta mendapatkan ridla Allah swt. (bahagia dunia dan akhirat dengan kata lain sehat jasmaninya, jiwanya, sosialnya, dan rohani/agamanya).

B. Saran-saran

Sebagai implikasi dan konsekuensi logis dari sebuah penelitian, terdapat beberapa hal yang perlu mendapat perhatian bagi pihak yang ingin mengembangkan lebih lanjut guna kesempurnaan tulisan ini.

Menurut hemat penulis, sabar jangan hanya dipandang sebagai suatu hal yang dapat menjadikan umat manusia menjadi mundur karenanya, tetapi sabar perlu dikaji dan diteliti lebih jauh, terutama pembahasan tentang beberapa aspek kesabaran dalam Al-Qur'an, sabar yang dipersandingkan dan dikaitkan dengan term lainnya serta dalam tingkat eksperimen atau kuantitatif, agar lebih yakin bahwa sabar yang selama ini dikenal adalah merupakan sebuah sifat dan sikap yang sangat penting dan sangat ditekankan bagi hambanya dalam menjalankan tugas (submission) dari Allah swt. Lebih jauh lagi penulis berharap adanya

penelitian tentang sabar ini akan menambah kepada keutuhan konsep sabar, sehingga akan dapat memberikan pemecahan/solusi secara lebih tegas dan komprehensif terhadap setiap problema yang muncul.

Sebagai saran terakhir adalah perlunya digalakkan kembali minat dan kecintaan terhadap studi Al-Qur'an secara ilmiah, sistematis dan metodologis yang berwawasan ke depan dengan menggunakan berbagai macam metode pendekatan. Sebab ada kecenderungan kuat yang muncul di kalangan sarjana muslim untuk menjauhi kajian-kajian yang bertautan dengan tema-tema Al-Qur'an yang dianggap sebagai kajian yang dogmatif, normatif, dan tidak berkembang.

C. Penutup

Puji dan syukur yang tiada terkira penulis haturkan kehadiran Allah swt. karena atas nikmat, rahmat, dan karunia-Nya yang telah Ia berikan selama penulisan skripsi ini. Akhirnya penulisan skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan segala kemampuan yang ada.

Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Namun demikian, itu semua akan penulis jadikan sebagai "*mauidhah hasanah*" untuk menghasilkan yang lebih baik lagi. Serta terima kasih banyak terhadap semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini. Semoga bermanfaat dan dapat memberi sumbangan bagi khazanah ilmu-ilmu keislaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Anis, Ibrahim, dkk., *Al-Mu'jam Al-Wasith*, Kairo: t.pn., 1972, juz I
- Ashfiyaani, Ar-Raghib, *Mu'jam Mufradaat Alfaadz Al-Qur'an*, Beirut: Dar al-Fikr, t.th.
- Asyinatnaawi, Ahmad, dkk., *Daairatul Ma'ari fil Islamiyyat*, Beirut: Darul Fikr, t.th., jilid 14
- Atkinson, Rita L., dkk., *Inntroduction to Psychology*, 11th. ed., penerj. Dr. Widjaja Kusuma, *Pengantar Psikologi*, edisi ke sebelas jilid 2, Batam: Interaksara, t.th.
- Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998
- Bahreisy, Salim Bahreisy dan Said Bahreisyi, *Terjemah singkat tafsir Ibnu Katsier*, Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1981 cet. I
- Baidan, Nasruddin, *Metode Penelitian Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1998
- Bakker, Anton dan Ahmad Charis Zubair, *Metode Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius, 1990
- Chaplin, James P., *Dictionary of Psychology*, penerj. Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Rajawali, 1999
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT Refika Aditama, 1999
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: YPPA, 1971
- Drever, James, *The Penguin Dictionary of Psychology*, penerj. Nancy Simanjuntak, *Kamus Psikologi*, Jakarta: Bina Aksara, 1986
- Dzakyyi, M. Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam, penerapan metode sifistik*, Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2004
- Efendi, Djohan, *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, Jakarta: PT Cipta Adi Pustaka, 1990, jilid 13, 14
- Fachruddin, *Pembinaan Mental, Bimbingan Al-Qur'an*, Yogyakarta: Bina Aksara, 1984

- Falah, Maslahul, *Sikap Kesabaran, Risalah Jum'at*, Yogyakarta: Majelis Tabligh dan Dakwah Khusus Pimpinan Wilayah Muhammadiyah, 2005
- Fordham, Frieda, *Pengantar Psikologi Carl Gustav Juung*, Jakarta: Bhratara Karya Aksara, 1998
- Ghazali, Muhammad, *Khuluqul Muslim*, penerj. Drs. H. Moh. Rifa'i, *Akhlaq Seorang Muslim*, Semarang: Wicaksana, 1986
- _____, *Tahdzib Al-Akhlaq wa Mu'alayat Amrâdh Al-Qulub*, penerj. Muh. Al-Baqir, *Mengobati Penyakit Hati, membentuk akhlak yang mulia*, Bandung: Karisma, 2000, cet. V
- _____, *Ihya' Ulum Ad-Din*, (Beirut: Dar Al-Kitab Al-Islami, t.th.) juz IV
- Hall, Calvin and Gardner Lindzey, *Theories of Personality*, penerj. Yustinus, *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*, Yogyakarta: Kanisius, 1993
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jakarta: PT. Pembimbing Masa, 1967, juz I, cet. 1
- Hawari, Dadang, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2004
- Haykal, Muhammad Husain, dkk., *Mu'jam Al-Lughat Al-Arabiyyat, Mu'jam Al-Faadh Al-Qur'an Al-Karim*, t.pn., 1970. jilid 1, cet. 2
- Hidayat, Komaruddin, *Agama di Tengah Kemelut*, Jakarta: Mediacita, 2001
- Ilyas, Yunahar, *Kuliah Akhlaq*, Yogyakarta: LIPPI, 2000, cet. II
- Ja'siyyi, Imam Abi Abdillah Muhammad bin Isma'il bin Ibrahim ibn Al-Mughirah bin Bardzabah Al-Bukhariy, *Shahih Al-Bukhariy*, Beirut: Dar Al-Fikr, 1981, juz 7
- Jalaluddin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 1993
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997
- Jauziyah, Ibnu Qayyim, *Ad Da'wad Dawa'*, *Al-Jawabul Kafi Liman Sa'ala 'anid Dawa'l Syafi*, penerj. Achmad Sunarto, *Terapi Penyakit dengan Al-Qur'an dan Sunnah*, Jakarta: Pustaka Amani, 1999

- _____, *At-Thib An-Nabawiy*, penerj. Dr.H.S.Agil Husin Al-Munawar, MA dan Drs.Abd. Rahman Umar, *Sistem Kedokteran Nabi*, Semarang: Dina Utama, 1998
- Jauziyah, Ibnu Qayyim, dkk., *Tazkiyah An-Nafs Konsep Penyucian Jiwa Menurut Para Salaf*, Solo: Pustaka Arafah, 2001
- K.H.Q. Shaleh, *Ashabun Nuzul, Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat Al-Qur'an*, Bandung: CV. Diponegoro, 1982
- Langgulong, Hasan, *Teor-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986
- Madzkur, Ibrahim, *Majma' Al-Lughat Al-Arabiyyat, Al-Mu'jam Al-Wajyz*, t.pn., 1995
- Mahalliy, Imam Jalalud-din dan Imam Jalalud-din As-Suyuthi, *Tafsir Jalalain*, penerj. Mahyudin Syaf dan Bahrn Abubakar, lc., *Tafsir Jalalain, berikut asbaabun nuzul ayat*, Bandung: CV. Sinar Baru, 1990
- Manzur, Imam Abu Al-Fadh Jamaluddin Muhammad bin Muharram Ibnu, *Al-Firqi Al-Misri Lisanul Arab*, Beirut: Dar al Shadr, 1995. juz IV
- Maraghi, Ahmad Musthafa, *Tafsir al-Maraghi*, penerj. Bahrn Abu Bakar dkk., Semarang: Toha Putra, 1992
- _____, *Tafsir Al-Maraghi*, penerj. Drs. M. Thalib, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*, Yogyakarta: Sumber Ilmu, 1985
- Mubarok, Ahmad, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Bina Rena Pariwara, 2000
- Mujib, Abdul, dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islami*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001
- Muladi, Maulana, *Peran Agama dalam Krisis Kemanusiaan*, *Mimbar Ulama'*, Suara Majelis Ulama' Indonesia, No. 237, Muharram 1419 H-Mei 1998
- Munawir, M. Fajrul, *Konsep Sabar dalam Al-Qur'an; Pendekatan Tafsir Tematik*, Yogyakarta: TH Press, 2005
- Muslim, Imam dan Imam Nawawi, *Shahih Muslim*, Beirut: Dar Al-Fikr, 1981, juz 6 dan 13
- Nadwi, Abdullah Abbas, *Qamus Al-Fadl Al-Qur'an Al-Karim--Vocabulary of The Holy Qur'an*, USA: Cicago, 1986

- Najar, Amir, *Al-Ilmu An-Nafsi As-Shufiyah*, penerj. Hasan Abrori, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf, Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2001
- Najati, Muhammad Usman, *Al-Qur'an wa Ilm an-nafs*, penerj. Tb. Ade Asnawi Syihabuddin, *Al-Qur'an dan Psikologi*, Jakarta: Aras, 2002, cet. 2
- Nasution, M. Yunan, *Pegangan Hidup I*, Solo: Ramadhani, 1978
- Nawawi, Al-Imam Abu Zakaria Yahya bin Syaraf, *Riyadhus Shalihin*, Beirut: Darul Fikr, t.th., penerj. Achmad Sunarto, *Terjemah Riyadhus Shalihin*, Jakarta: Pustaka Amani, 1999, jilid 1, cet. IV
- Notosoedirdja, Moeljono dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Malang: UMM, 2002
- Poerwadarminta, W. J. S., *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: PN Balai Pustaka, 1976
- Qardhawi, Yusuf, *Asshabru Fil Qur'an*, (Mesir: Maktabah wahabah, 1985), cet. kedua.
- Qaswaini, Imam Abu Ja'far Umar, *Butir-Butir Iman*, Jakarta: Pustaka Amani, t.th.
- Qohar, Mas'ud Khasan Abdul, *Kamus Ilmiah Populer*, edisi Lux, Bintang Pelajar, t.th.
- Qolay, A. Hamid Hasan, *Indeks Terjemah Al-Qur'annul Karim, Dilengkapi dengan Ayat*, Jakarta: Yayasan Halimatus-Sa'diyah, 2000, hlm. 404-414
- Quade, Walter MC. dan Ann Aikman, *STRESS*, Jakarta: Erlangga, 1991
- Qusyairi, Imam, *Ar-Risalatul Qusyairiyah fi Ilmi at-Tashawwufi*, penerj. Mahmud Luqman Hakim, *Risalat Qusyairiyat Induk Ilmu Tasawwuf*. Surabaya: Risalah Gusti, 2001, cet. V
- Rahman, Syaikh Abd. bin Hasan, *Fath Al-Majid, Syarh Kitab At-Tauhid*, As-Su'udiyah Al-Arabiyah: t.pn., t.th.
- Rakhmat, Jalaluddin, *Metode Penelitian Komunikasi*, Bandung: Remadja Karya, 1985
- Sahil, Azharuddin, *Indeks Al-Qur'an, Panduan Mencari Ayat Al-Qur'an Berdasarkan Kata Dasarnya*, Bandung: Mizan, 1995

- Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997
- Su'dan, R.H., *Al-Qur'an Panduan Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1997
- Sukidi, *Bahaya Penyakit Spiritual*, Yogyakarta: Republika, Selasa 2 Oktober 2001
- Suryabrata, Sumadi, *Metode Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995
- Suyuti, Jalaluddin, *Lubabun Nuquuli Fil Ashabin Nuzul*, penerj. Drs. H.A. Mustofa, *Riwayat Turunnya Ayat-ayat Al-Qur'an*, Semarang: CV. Adhi Grafika, 1993
- Syukri, dalam tesisnya yang berjudul "*Konsep Sabar dan Syukur dalam Al-Qur'an dan Implementasinya dalam Kesehatan Mental*", Yogyakarta: Depag. Prog. Pasca Sarjana, 1997
- Tarmizi, *Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Bulan Bintang, 1986
- Udin, Jurnalis, *Konsep Sehat Menurut Pandangan yang Islami*, penyunting DR. Ahmad Watik Pratiknya dan DR. Abdul Slam M. Sofro, *Islam, Etika dan Kesehatan (sumbangan Islam dalam menghadapi problema kesehatan Indonesia Tahun 2000-an)*, Jakarta: CV. Rajawali Pers, 1986
- Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM, *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003
- Wajdi, Muhammad Farid, *Daairat Ma'arif al-Qur'an*, Beirut: Daarul Ma'arif, 1971, jilid V, cet. 3
- Widodo, dkk., *Kamus Ilmiah Populer*, Yogyakarta: Absolud, 2001
- Ya'qub, Hamzah, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mu'min (Tasawuf dan Taqarrub)*, Jakarta: CV. Atisa, 1992, cet. ke 4.
- Yuni Hastuti, *Menepis Kesedihan*, Minggu Pagi No. 45 Th 57 Minggu I Februari 2005, (MP-Online www.minggupagi.com).
- Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental dan Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1984