

**PEMAHAMAN HADIS TENTANG SABAR SEBAGAI SALAH SATU  
FAKTOR PENDUKUNG KESEHATAN MENTAL**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Ilmu Hadis (S.Ag.)

Oleh:

**LAELATUL HUSAEMAH**

NIM. 20105050089

**PROGRAM STUDI ILMU HADIS  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2024**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-303/Un.02/DU/PP.00.9/02/2024

Tugas Akhir dengan judul : PEMAHAMAN HADIS TENTANG SABAR SEBAGAI SALAH SATU FAKTOR  
PENDUKUNG KESEHATAN MENTAL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : LAELATUL HUSAEMAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 20105050089  
Telah diujikan pada : Rabu, 31 Januari 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dadi Nurhaedi, S.Ag.M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 65d82048968f5



Penguji II

Dr. H. Agung Danarta, M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 65cd91ba6107b



Penguji III

Achmad dahlan, Lc., M.A  
SIGNED

Valid ID: 65d5471641e18



Yogyakarta, 31 Januari 2024

UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Prof. Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 65dbf6247e928

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Laelatul Husaemah  
NIM : 20105050089  
Program Studi : Ilmu Hadis  
Fakultas : Usuluddin dan Pemikiran Islam  
Judul Kripsi : Pemahaman Hadis Tentang Sabar Sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Saya menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang saya serahkan sebenarnya merupakan karya ilmiah yang saya tulis sendiri, dengan pengecualian beberapa bagian yang dirujuk oleh peneliti, dan berdasarkan bukti ilmiah. Apabila di kemudian hari ternyata skripsi ini bukan karya akademis saya (plagiarisme), saya bersedia memikul tanggung jawab sesuai hukum yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 16 Januari 2024  
enyatakan,

  
Laelatul Husaemah  
NIM. 20105050089

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERNYATAAN MEMAKAI JILBAB

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Laelatul Husaemah

NIM : 20105050089

Program Studi : Ilmu Hadis

Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa benar-benar berjilbab dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan maka saya tidak akan menyangkutpautkan kepada pihak fakultas. Dengan ini pernyataan saya buat dengan kesadaran dan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 16 Januari 2024

Yang Menyatakan



Laelatul Husaemah  
NIM. 20105050089

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Dosen:  
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### NOTA DINAS

Hal : Skripsi  
Lamp : -  
Kepada  
Yth. **Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam**  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Laelatul Husaemah  
NIM : 20105050089  
Program Studi : Ilmu Hadis  
Judul Skripsi : Pemahaman Hadis Tentang Sabar Sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Ilmu Hadis pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan ini kami berharap agar skripsi/tugas akhir saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 16 Januari 2024  
Pembimbing



**Dadi Nurhaedi, S.Ag.M.Si.**  
NIP. 197112121997031002

## MOTTO

Ketika segalanya terkesan tidak ada gunanya,  
Saya sengaja pergi menyaksikan tukang batu mengayunkan martil  
kesebongkah batu cadas.

Mungkin sampai 100 kali,  
tanpa menghasilkan satu retakan pun pada cadas itu.

Namun,

Pada hantaman yang ke 101 kali cadas itu terbelah menjadi dua,  
Dan saya tahu bukan hantaman terakhir yang menyebabkannya  
Melainkan semua hantaman yang dilakukan sebelumnya.

*-James Clear-*

Seseorang yang mengalami gangguan mental bukan tidak bisa sembuh.

Namun,

dibutuhkan usaha lebih dalam melawan hal negatif dalam diri,  
Yang membuat proses terasa menyakitkan karena ketidakmampuan diri dalam  
bersabar, atas proses kesembuhan itu sendiri jadi perbolehkan diri untuk  
senantiasa bersabar atas apapun hal yang terjadi dalam hidup.

And Just trust to Allah for a glad gift.

*-Laelatul Husaemah-*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya, keluarga, serta sahabat dan teman-teman saya

yang berjasa dalam hidup saya.

Keluarga besar program studi Ilmu Hadis UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi Arab-Latin pada penulisan ini berdasarkan pedoman transliterasi dari hasil Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor: 158 tahun 1987 dan nomor : 0543b/U/1987. Adapun transliterasi Arab-Latinnya sebagai berikut:

### A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Ša'	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet



س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es ( dengan titik bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa'	Ṭ	Te ( dengan titik di bawah)
ظ	Za'	Z	Zet ( dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wawu	W	W
ه	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	,	Apostrof
ي	Ya'	Y	Ye

**B. Konsonan Rangkap karena Syaddah ditulis Rangkap**

متعقدين	Ditulis	Muta‘aqqidīn
عدة	Ditulis	‘Iddah

**C. Ta’ Marbūṭah di akhir kata**

1. Bila dimatikan ditulis h:

هبة	Ditulis	Hibah
جزية	Ditulis	Jizyah

2. Bila dihidupkan karena berangkaian dengan kata lain t:

زكاة الفطر	Ditulis	Zakāt al-Fiṭri
كرامة الأولياء	Ditulis	Karāmat al-Auliya’

**D. Vokal Pendek**

نَصْر	Fathah	Ditulis	a
عِلْم	Kasrah	Ditulis	i
حَسَن	Ḍammah	Ditulis	u
			Ḥasuna

**E. Vokal Panjang**

1	Fathah + alif جاهلية	Ditulis	ā Jāhiliyah
2	Fathah + ya’ mati	Ditulis	ā

	تنسي		Tansā
3	Kasrah + ya' mati كريم	Ditulis	ī Karīm
4	Ḍammah + wawu mati فروض	Ditulis	ū Furūd

#### F. Vokal Rangkap

1	Fathah + ya' mati بينكم	Ditulis	ai Bainakum
2	Fathah + wawu mati قول	Ditulis	au Qaul

#### G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	Ditulis	A'antum
أعدت	Ditulis	U'iddat
لئن شكرتم	Ditulis	La'in Syakartum

#### H. Kata Sandang Alim+Lam

1. Bila diikuti huruf Qamariyyah ditulis dengan menggunakan huruf l (el)

القران	Ditulis	al-Qur'an
القياس	Ditulis	al-Qiyās

2. Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf Syamsiyyah yang mengikutinya, dengan menghilangkan huruf l (el) nya.

السماء	Ditulis	as-Sama'
الشمس	Ditulis	Asy-Syams

### I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut Penulisnya

ذوي الفرود	Ditulis	Zawi al-Furūd
اهل السنة	Ditulis	Ahl as-Sunnah



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan ramhat serta karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pemahaman Hadis tentang Sabar Sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental” guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Hadis. Shalawat serta salam semoga tercurah limpahkan kepada Nabi agung Muhammad SAW yang telah memberikan suri tauladan terbaik bagi umatnya.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak yang terus memberikan bimbingan serta motivasi bagi penulis. Untuk itu penulis ucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan rasa hormat kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag. M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M. Hum., M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuludin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga.
3. Bapak Drs. Indal Abror M.Ag. dan Bapak Mahatva Yoga Adi Pradana, M.Sos, selaku ketua dan sekretaris Program Studi Ilmu Hadis Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang senantiasa memberikan dukungan kepada mahasiswanya untuk mengerjakan tugas akhir.
4. Bapak Dadi Nurhaedi, S.Ag.M.Si., selaku dosen penasehat Akademik dan selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membantu, membimbing, mengoreksi dan mengarahkan pengerjaan skripsi ini dengan baik.

5. Bapak dan Ibu dosen Ilmu Hadis yang telah memberikan banyak ilmu dan pengetahuannya, semoga ilmu yang diberikan dapat menjadi suatu kebaikan menuju surga nya Allah SWT.
6. Segenap staf administrasi, TU Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam yang sudah memberikan jasa pelayanan terbaik kepada mahasiswanya khususnya dalam membantu kelancaran penulisan tugas akhir ini.
7. Segenap staf dan karyawan Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu kelancaran dalam penulisan tugas akhir.
8. Kedua orang tua tercinta, bapak Slamet AH Tajudin dan mama Toyibah, yang sudah bekerja keras dan memberikan kasih sayang yang tidak ada batasnya. Serta doa-doa yang terud dipanjatkan sehingga penulis bisa menuntut ilmu di UIN Sunan Kalijaga ini sampai di tahap penulisan tugas akhir ini.
9. Kaka dan adik segenap keluarga saya yang sudah memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Seluruh teman-teman Ilmu Hadis angkatan 2020 yang telah berjuang bareng dari masa Maba hingga masa sekarang dengan saling memberikan motivasi.
11. Dan kepada teman-teman KKN 111 2023 di Sumberan, Probolinggo.
12. Semua guru dan teman dekat saya dari jenjang MTS, SMA dari pondok pesantren modern Darunnajat, hingga di perkuliahan ini yang sudah menemani dan memberikan semangat untuk mengerjakan skripsi ini.
13. Kepada teman-teman kos ohana dan orang-orang terdekat saya yang selalu kebersamai di setiap proses perkuliahan ini sehingga penulis

dapat melanjutkan perkuliahan ini dengan semangat, hingga di titik penulisan tugas akhir ini.

14. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri, Laelatul Husaemah. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan tidak menyerah sampai titik ini, walau sering kali merasa sakit atas apa yang diusahakan belum berhasil. Namun, terima kasih karena tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin. Ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Ela. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.



## ABSTRAK

Dewasa ini banyak fenomena gangguan mental yang tidak mengenal usia, terbukti pada data dari Riskesdes di Indonesia 1,74 juta orang mengalami gangguan emosi dan mental. banyak cara dilakukan penderita agar bisa sembuh, namun belum banyak yang mengetahui bahwa dengan menjalankan perintah-perintah agama dalam islam dapat menjadikan mental jauh lebih sehat salah satunya dengan bersikap sabar. Karena faktor seseorang mengalami gangguan mental tidak lain seperti kecemasan, trauma atau stres berlebihan dan lainnya. Yang semua itu bisa diatas dengan pengendalian diri sendiri atau *self control* agar tidak memperburuk keadaan seseorang.

Kesabaran merupakan sikap mulia yang diajarkan dalam agama islam dan memiliki kedudukan yang tinggi dalam agama. Hal ini merupakan perintah Allah SWT, terdapat dalam Al-Qur'an seperti Q.S Al-Baqarah: 155-157. Sebagai pertahanan dalam melawan permasalahan dalam hidup dan sekaligus peringatan agar senantiasa mengingat Allah, juga disebutkan dalam ayat kesabaran “ *Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.* Dalam dalam ayat lain disebutkan untuk menjadikan kesabaran dan shalat sebagai penolong (Q.S Al-Baqarah: 45). Begitu juga banyak hadis yang membahas mengenai kesabaran, seperti “... *dan bila tertimpa musibah ia bersabar dan sabar itu baik baginya*”. (HR. Muslim).

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengertian dan dampak positif dari sabar bagi kesehatan mental secara khusus ditinjau dari prespektif islam. Dengan harapan mampu menjaga, mengontrol diri dan menambah kesabaran. Dan untuk mengkaji hadis-hadis tentang sabar, lebih khusus sabar menghadapi musibah. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan kajian ma'anil hadis. Mengetahui bagaimana makna sabar dari segi bahasa, macam-macamnya dan pemahaman serta realisasi hadis sabar di zaman sekarang.

**Kata Kunci:** Hadis, Sabar, Kesehatan Mental.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## DAFTAR ISI

<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	11
D. Tinjauan Pustaka.....	12
E. Kerangka Teoritis.....	15
F. Metode Penelitian.....	17
G. Sistematika Pembahasan.....	21
<b>BAB II: TINJAUAN UMUM TENTANG SABAR DAN KESEHATAN</b>	
<b>MENTAL.....</b>	<b>23</b>
A. Sabar.....	23
1. Pengertian Sabar.....	23
2. Macam-Macam Sabar.....	25
3. Keutamaan Sabar.....	29
B. Kesehatan Mental.....	31
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	31
2. Kasus Gangguan Mental di Indonesia.....	34
3. Kesehatan Mental menurut Hadis.....	36
<b>BAB III: REDAKSI DAN PEMAHAMAN HADIS SHAHIH MUSLIM No.</b>	
<b>2999 TENTANG SABAR.....</b>	<b>42</b>
A. Redaksi Hadis tentang Sabar.....	42
B. Takhrij Hadis.....	43
C. I'tibar Sanad Hadis.....	46
D. Analisis Sanad.....	49
E. Analisis Matan.....	58
F. Pemahaman Hadis Riwayat Muslim tentang Sabar berdasarkan Teori Yusuf Qardhawi.....	63

<b>BAB IV: REALISASI HADIS TENTANG SABAR SEBAGAI SALAH SATU FAKTOR PENDUKUNG KESEHATAN MENTAL .....</b>	<b>79</b>
A. Hadis-Hadis untuk Kesehatan Mental.....	79
B. Realisasi Hadis Sabar dalam Kesehatan Mental .....	85
<b>BAB V: PENUTUP .....</b>	<b>89</b>
A. Kesimpulan .....	89
B. Saran.....	90
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>91</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>94</b>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Islam mempunyai pokok ajaran yang pertama yaitu berupa al-Qur'an lalu setelahnya hadis.<sup>1</sup> Hadis mempunyai arti segala sesuatu yang bersumber dari Nabi Saw, baik ucapan perbuatan maupun ketetapan. Hadis mempunyai hubungan yang erat dengan Al-Qur'an. Al-Qur'an yang mempunyai sifat mujmal atau umum memerlukan pelengkap sebagai (penjelasan atau menerangkan terhadap sesuatu yang masih belum bisa dipahami atau pengertiannya yang tersembunyi karena fungsi hadis sebagai *bayan* terhadap Al-Qur'an.<sup>2</sup> Hadis tidak hanya memuat matan dengan pesan-pesan doktrin yang maknanya jelas, namun terkadang dipahami secara harfiah, sehingga membatasi teks-teks tersebut pada kurun waktu tertentu. Selain itu, hadis juga mempunyai tujuan moral yang merupakan aspek terpenting dari teks hadis untuk itu hadis harus dipahami sedemikian rupa agar tetap relevan dengan zamannya.<sup>3</sup>

Seluruh umat islam sepakat bahwa hadis adalah salah satu dasar hukum untuk melakukan sesuatu. Sesuai dengan yang sudah di tentukan sang Pencipta, sumber ajaran islam yang berupa hadis, mencakup pokok

---

<sup>1</sup> Mhd Idris, "Metode Pemahaman Hadis Muhammad Al-Ghazali," *Jurnal Ulunnuha* 5, no. 1 (2016): 27–36,

<sup>2</sup> M. Jayadi, "Kedudukan Dan Fungsi Hadis Dalam Islam," *Jurnal Adabiyah* XI, no. 2 (2011): 242–55.

<sup>3</sup> Usman, E. (2021). Paradigma Pemahaman Hadis: (Studi Pemahaman Hadis Berdasarkan Bentuk Matan). *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin Dan Filsafat*, 17(1), 119 - 143.

dari ayat-ayat Al-Qur'an, hadis dan kesepakatan serta pendapat seluruh sahabat, yang menetapkan harus mengikuti hadis baik ketika adanya Rasulullah saw, maupun setelah wafatnya. Walaupun hadis sebagai dasar hukum islam namun para ulama tidak sembarangan meriwayatkan dan memakai hadis, Justru sangat berhati-hati dalam memakainya. Dilihat dari banyaknya ilmu baru yang membahas tentang hadis baik berupa kajian kualitas, kandungan, kedudukan, sejarah perawi dan sebagainya. Yang menjadikan alternatif untuk melakukan ktririk matan, sanad untuk mengetahui *kehujjahan* suatu hadis. Pemahaman hadis juga merupakan hal penting dalam menjelaskan hubungan hadis dengan banyak permasalahan yang dihadapi oleh umat.<sup>4</sup>

Salah satu yang menjadi contoh dalam usaha memahami hadis yaitu dengan cara yang lebih tepat, menggunakan metode pemaknaan hadis Nabi saw dalam hal ini yang berkaitan dengan hadis-hadis sabar, perilaku buruk yang sering di lakukan seseorang secara terus menerus menyebabkan seseorang mengalami gangguan kejiwaan, Untuk menjadikan manusia kembali menjadi lebih sehat mentalnya perlu dilakukan banyak perubahan dalam dirinya salah satunya dengan cara terapi, Dalam Al-Qur'an secara kontekstual bisa membantu seseorang dengan menjalankan amalan agar jiwa seseorang senantiasa sehat. Diantara banyaknya tawaran untuk menyetatkan jiwa salah satunya yaitu dengan bersabar.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Zulfahmi Alwi, "Otoritas Nabi Muhammad SAW: Kajian Atas Peran Dan Fungsi Hadis Dalam Hukum Islam," *Tahdis: Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis* 6 (2015): 109–25, <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/tahdis/article/view/7145>.

<sup>5</sup> B A B Iv et al., "Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Terapi," 2000, 45–83.

Di era yang serba modern ini menjadikan semua hal terasa lebih mudah apalagi dengan adanya teknologi yang semakin canggih, dibalik adanya perkembangan fasilitas modern terdapat juga istilah-istilah baru dalam ilmu kesehatan seperti kesehatan mental dan gangguan mental yang merupakan penyakit mempengaruhi emosi, pola pikir manusia dan perilaku seperti halnya penyakit fisik gangguan mental juga mempunyai obatnya. meskipun gangguan mental sudah ada sejak Zaman Pra Ilmiah namun pada waktu itu gangguan mental hanya dipahami karena adanya gangguan roh jahat atau dewa-dewa.<sup>6</sup>

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2007, prevalensi gangguan mental afektif seperti gangguan kecemasan dan depresi diketahui sebesar 11,6 persen dari populasi orang dewasa. Artinya, dari sekitar 150 juta penduduk dewasa Indonesia, 1,74 juta orang saat ini menderita gangguan emosi dan mental. kemungkinan akan terus bertambah 25% pada tahun 2030.<sup>7</sup> Ironisnya, gangguan jiwa menduduki peringkat ketujuh sebagai beban kesehatan bagi anak-anak, remaja, dan penduduk usia kerja. Dan terdapat 826 kasus bunuh diri yang dilaporkan pada tahun 2022, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Diana Fidya Fakhriani, *Kesehatan Mental, Early Childhood Education Journal*, 2019, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response><sup>0</sup>Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf.

<sup>7</sup> Iva Milia Hani Rahmawati, Inayatur Rosyidah, and Muhammad Tauhid, "Aktivitas Spiritual Terstruktur Dengan Kemandirian Activity Daily Living (Adl) Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (Odgj)," *Jurnal Insan Cendekia* 10, no. 1 (2023): 1–8, <https://doi.org/10.35874/jic.v10i1.1123>.

<sup>8</sup> <https://ugm.ac.id/id/berita/kementerian-kesehatan-ungkap-kasus-bunuh-diri-meningkat-hingga-826-kasus/>

Quraish Sihab, dalam tafsir *Al-Misbah*, menjelaskan bahwa sabar yaitu menahan apa-apa yang tidak berkenan dihati. Dan membagi bentuk kesabaran menjadi dua: 1) Sabar jasmani, yaitu sabar yang melibatkan anggota tubuh untuk menunaikan ibadah seperti shalat dan haji juga sabar dalam menjalani penyakit. 2) Sabar rohani, yaitu menahan kehendak nafsu yang mengantar pada kejelekan seperti amarah.<sup>9</sup> Segala bentuk kesabaran memang menjadi fitrah manusia yang diciptakan Allah SWT untuk hambanya, mendatangkan ujian terhadap manusia untuk menunjukkan kecintaannya sekaligus menguji kecintaan manusia kepada-Nya. Allah menguji hambanya untuk melihat seberapa sabar hambanya menghadapi ujian yang diberikan.<sup>10</sup>

Setiap manusia dikaruniai sifat taqwa dan fujur yang membawanya pada kebaikan-kebaikan maupun keburukan, sifat-sifat tadi yang sudah mutlak tertanam pada diri setiap manusia, Allah menciptakan sifat yang tidak baik (*fujur*) bukan untuk menambah beban problem kehidupan manusia. Namun, *fujur* diciptakan untuk menjadi jembatan menuju takwa sehingga kualitas kehidupan menjadi meningkat. Dan sabar termasuk langkah agar seseorang mampu menahan emosi, mendorong setiap diri untuk berbuat kebaikan. Sebagai umat islam sabar sudah menjadi hal yang tidak asing didengar dengan kata lain dalam ajaran agama sudah sering menjelaskan kebaikan-kebaikan jika seseorang mampu bersabar dalam

---

<sup>9</sup> M.Yusuf Dkk. *Sabar dalam Prespektif Islam dan Barat*, Jurnal Studi Pendidikan dan Keislaman, vol.4, No.2, (Januari 2018).

<sup>10</sup> Ukasyah Habibu Ahmad, *Jangan Asal Sabar*, (Yogyakarta: Laksana: 2018), hal.5.

menanti hal yang seseorang inginkan, bersabar dalam menghadapi ujian dan sabar dalam beribadah meninggalkan keburukan dan menjalankan kebaikan atas perintah Allah SWT.<sup>11</sup>

Sabar merupakan sifat yang harus dimiliki setiap manusia, berasal dari dalam diri manusia yang disebut (Qalbu) Penyebutan *Qalbu* sendiri dalam Al-Qur'an digunakan untuk menyebutkan hati manusia, akal manusia, dan ruh manusia. Qalbu yang sehat, bersih, dan baik disebut sebagai *Qalbu* yang hidup (Qalbul Hayyah) yang dapat menciptakan iman berupa sabar, taqwa, khusyu dan lainnya. sebagai sasaran ujian Qalbu diharuskan untuk selalu bersabar dalam menghadapi setiap cobaaan dalam diri seseorang. Sehingga seseorang yang mampu bersabar atas apa yang sudah dilaluinya maka akan mendapat predikat takwa disisi Allah SWT.<sup>12</sup>

Sabar tidak hanya sekedar ajaran agama atau sifat yang dimiliki manusia, namun sabar juga termasuk dalam ilmu psikologi positif yang berarti mengembangkan, menemukan, menciptakan kebaikan yang dapat menuntun seseorang meraih kebahagiaan dalam hidup. Karena dengan fikiran positif minimbulkan emosi yang positif pula, menjauhkan dari emosi negatif yang bisa berdampak buruk bagi fisik maupun psikologis. Akan tetapi emosi negatif seringkali lebih dominan dan gampang menguasai emosi seseorang, contohnya ketika seseorang marah, kesal atau kecewa akan suatu hal maka rasa nyaman akan dialihkan dengan rasa marah (rasa

---

<sup>11</sup> Amma Chorida Adilla, "Volume 3 No. 1 Maret 2022," *Journal Of Islamic Education: The Teacher of Civilization* 3, no. 1 (2022): 1–16.

<sup>12</sup> Sadam Hafizallah, Yandi; Husin, "Psikologi Islam," *Nucleic Acids Research* 34, no. 11 (2002): e77–e77, <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/id/eprint/8886>.

superior) dikarenakan emosi negatif memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan emosi positif.<sup>13</sup>

Sabar yang secara lisan mudah dikatakan dan terlihat sangat sederhana ternyata memang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap individu. Oleh karena itu seseorang yang sedang diberikan cobaan oleh Allah SWT seringkali gagal dalam merespon keadaan seringkali marah, putus asa, kecewa, dan sedih secara berlebihan menjadi respon atau emosi yang muncul pertama kali. Padahal dalam agama islam seseorang memang diuji dengan sabarnya yang mempunyai tiga tingkatan yaitu: sabar atas musibah, sabar dalam menjalani ketaatan, dan sabar dari laku kemaksiatan. Tetapi disini peneliti lebih memfokuskan kajian hadis sabar dalam menghadapi musibah. Adapun janji Allah kepada orang-orang yang bersabar di dalam Al-Qur'an surah QS. Al-Baqarah:155-157 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
 وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝١٥٥ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ  
 ۝١٥٦ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ۝١٥٧

Artinya: Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata "Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn" (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.

<sup>13</sup> M.Si Tristiadi Ardi Ardani. S.Psi., M.Si. Istiqomah, S.Psi., *Psikologi Positif*, 2020.



Maksud dari ayat di atas Allah sudah pasti menguji hambanya dengan berbagai cobaan di dunia, agar seseorang yang diberikan cobaan bisa memohon, berdoa dan kembali kepada sang pencipta yang mampu menolong hambanya, jadi pada kalimat *Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn* menurut para Mufasir tidak hanya ditujukan untuk kematian saja, seperti yang dikatan Ibn Katsir yang dikutip dalam hadis riwayat Muslim “ Tidaklah seorang hamba ditimpa musibah maka ucapkanlah *Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn*”.<sup>14</sup> dan jika mampu melewati cobaan yang diberikan dengan sabar maka akan mendapatkan kabar gembira berupa ampunan dan rahmat-Nya. Dan hadis Nabi SAW:

حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدٍ الْأَزْدِيُّ، وَشَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ ، جَمِيعًا عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةَ (وَاللَّفْظُ لَشَيْبَانَ)، حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، حَدَّثَنَا ثَابِتٌ ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى ، عَنْ صُهَيْبٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: « عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ صَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Haddab bin Khalid Al Azdi dan Syaiban bin Farrukh semuanya dari Sulaiman bin Al Mughirah dan teksnya meriwayatkan milik Syaiban, telah menceritakan kepada kami Sulaiman telah menceritakan kepada kami Tsabit dari Abdurrahman bin Abu Laila dari Shuhaib berkata: Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Salam bersabda: "perkara orang mu`min mengagumkan, sesungguhnya semua perihalnya baik dan itu tidak dimiliki seorang pun selain orang mu`min, bila tertimpa kesenangan, ia bersyukur dan syukur itu baik baginya dan bila

<sup>14</sup> Nisa Fathunnisa, “MUSIBAH DAN KALIMAT ISTIRJA’ PERSPEKTIF TAFSIR CORAK KALAM DAN SUFI ( Kajian Surah Al-Baqarah Ayat 155-157 ),” *Uinjkt*, 2019, 47–48, <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48216>.

tertimpa musibah, ia bersabar dan sabar itu baik baginya."(HR.Muslim : 2999).<sup>15</sup>

Dari hadis di atas Nabi SAW menjelaskan seorang mu'min siapa saja yang mampu bersabar maka baik baginya, musibah yang menimpa seseorang tidak hanya bencana dari Allah namun jabatan, penyakit, dan maksiat juga merupakan cobaan. maka betapa sabar mempunyai kedudukan yang tinggi dan memiliki arti yang luas.<sup>16</sup>

Menurut Al Munawi berkata dalam *Faidatul Qadir*, seperti yang sudah dijelaskan dalam hadis keadaan seorang mu'min itu semuanya baik dan hanya didapati pada seseorang yang mu'min tidak dengan seseorang yang kafir atau munafik. seseorang yang mampu bersabar atas kedudukan yang ia punya, diberikan kesenangan berupa sehat dan keselamatan. Maka akan ditulis masuk kedalam golongan orang-orang yang bersabar, dan jika ia bersyukur maka termasuk orang yang bersyukur. Oleh karena itu selama seseorang diberi cobaan pintu-pintu kebaikan selalu terbuka untuk seorang hamba-Nya dengan mesyukuri ni'mat yang ada dan bersabar atas musibah yang didapatkan.<sup>17</sup>

Emosi sudah ada dalam diri manusia dan akan terus berkembang sesuai dengan interaksi yang dialami seseorang. Setiap diri mempunyai benteng untuk emosinya sendiri, kapan dan dimana emosi itu ditunjukkan.

Karena emosi seseorang sudah ada sejak ia lahir emosi dapat mengarah ke

---

<sup>15</sup> Muslim ibn al-Hajjaj, Shahih Muslim, *Kitab : Zuhud dan kelembutan hati, Bab : Perkara seorang mukmin semuanya baik*. melalui Aplikasi Maktabah Syamilah.

<sup>16</sup> ZUBED MUH Imron, "TERHADAP COBAAN ALLAH ( Kajian Ma ' a > Ni > I H { Adis )," 2009.

<sup>17</sup> <https://rumaysho.com/12985-ajaibnya-keadaan-seorang-mukmin.html>

hal yang negatif ketika tidak sesuai dengan keadaan. Seringkali seseorang berusaha untuk mengendalikan emosi yang dipunyai untuk di arahkan ke sesuatu yang lebih baik namun sayangnya tidak terjadi sesuai keinginan.<sup>18</sup>

Emosi buruk yang terus dialami seseorang dengan melampiaskan ke hal yang salah menjadikan masalah itu sendiri tidak cepat terselesaikan atau diatasi dengan baik. seperti ketika seseorang terkena musibah rumah kebakaran, harta habis atau mendapatkan penyakit berat yang dideritanya seseorang akan cenderung kesal dengan keadaan yang dialaminya, menyalahkan keadaan atau seseorang. namun kesal dan penyesalan merupakan hal manusiawi yang bisa terjadi pada setiap manusia, dan menjadi hal yang biasa untuk dirasakan. Tetapi, emosi yang tidak biasa adalah ketika seseorang melampiaskan amarahnya secara berlebihan dan tidak bisa menahan emosinya untuk melakukan hal buruk, Seperti yang terjadi ketika seseorang mengalami kehilangan hartanya atau bangkrut pada bisnisnya yang harusnya lebih giat bekerja lagi dan mencari solusi malah memilih mencuri uang atau melakukan pekerjaan yang tidak halal. Musibah yang dialami seseorang kerap kali memberi pengaruh pada psikologinya, seperti ketika seseorang diuji dengan sakit yang berhubungan dengan kejiwaanya, atau biasa disebut dengan gangguan mental, seseorang akan cenderung merasa sedih dan menyalahkan sekitar, diri sendiri bahkan Tuhannya atas apa yang telah dialaminya.

---

<sup>18</sup> Husna Miftahurrahmah, “PEMAHAMAN HADIS TENTANG MARAH PRESPEKTIF PSIKOLOGI”, 2023

Dibalik semua musibah pasti ada jawaban mengapa semua itu terjadi kepada seseorang, itu juga merupakan tanda kasih sayang Allah kepada hambanya. terutama musibah yang berhubungan dengan penyakit mental Firman Allah Swt dalam Q.S Yunus 57 “ Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu nasehat (agama) dari Tuhanmu sebagai penyembuh bagi penyakit yang ada di dalam, dada (rohani), sebagai petunjuk bagi serta rahmat bagi orang beriman”.<sup>19</sup> Banyak diantara seseorang yang belum mengerti maupun mempercayai bahwa peranan agama dapat mencegah dan mengobati kesembuhan mental, dengan ketakwaan dan mengamalkan ajaran-ajaran agama bisa menuntun seseorang kepada kebahagiaan dunia dan akherat. Dalam ajaran agama, islam memberikan tuntunan bagi seluruh umatnya yang mengalami kesulitan, musibah, dan cobaan untuk menjalankan amalan-amalan baik seperti shalat dan bersabar, ajaran islam mengajarkan penghayatan ketakwaan seperti teladan Nabi Saw. Islam berserta seluruh petunjuk dalam Al-Qur’an dan Hadis bisa menjadi obat bagi segala penyakit terutama penyakit gangguan mental.

Berdasarkan apa yang sudah dipaparkan di atas maka peneliti tertarik membuat skripsi yang berjudul “ **Pemahaman Hadis tentang Sabar Sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental**”

---

<sup>19</sup> Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam,” *Syifa’ MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118, <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>.

## **B. Rumusan Masalah**

Berangkat dari latar belakang yang telah dikemukakan di atas, agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pemahaman hadis Shahih Muslim No. 2999 tentang Sabar ?
2. Bagaimana realisasi kesabaran dalam kesehatan mental menurut hadis?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan manfaat dari penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana pemahaman mengenai hadis tentang sabar.
2. Untuk mengetahui bagaimana realisasi sabar dalam kesehatan mental.

Adapun manfaat penulisan ini sebagai berikut:

3. Manfaat teoritis, untuk menambah wawasan keilmuan tentang hadis sabar dan dapat digunakan sebagai titik tolak ukur bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang sejenis dengan penelitian ini secara mendalam, sekaligus untuk menambah khazanah ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu hadis.
4. Secara praksis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi di bidang akademis yang lebih baik lagi, khususnya kepada masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan mental fisiknya dengan mengontrol emosinya dengan baik.

#### D. Tinjauan Pustaka

Penelitian tentang hadis sabar yang berkaitan dengan kesehatan mental merupakan penelitian yang sudah pernah diteliti sebelumnya baik dalam ilmu hadis maupun ilmu lainnya. Namun, penelitian yang dilakukan tentunya berbeda-beda baik dari metode, data maupun fokus kajiannya. Dari beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai bahan acuan penulis mengambil hasil-hasil dari beberapa penelitian yang telah dilakukan, diantaranya, yakni :

1. Artikel dalam jurnal yang berjudul “Menjaga Kesehatan Mental Prespektif Al-Qur’an dan Hadis karya Ikhwan Fuad.<sup>20</sup> Penelitian ini menguraikan tentang teori-teori psikologi dalam Al-Qur'an dan Sunnah tentang cara menjaga kesehatan mental. Sebagai sumber dasar Islam, Al-Qur'an dan Hadis. Dengan pendekatan normatif-teologis dengan mencoba menggali teks yang membahas topik yang berkaitan dan menjelaskan teori-teori. Penulis juga menyebutkan. menjaga kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an dan Sunnah dengan cara memenuhi kebutuhan material dan metode spiritual. Antara lain dengan memperkuat dimensi spiritual, pengendalian motivasi biologi dan metode belajar yang diperlukan untuk kesehatan mental. Pencapaian metode yang dapat dilihat dari kehidupan nabi dan sahabat dari hubungan dengan Allah, dengan dirinya sendiri, hubungan dengan orang lain, dan alam semesta.

---

<sup>20</sup> Ikhwan Fuad, *Menjaga Kesehatan Mental Prespektif Al-Qur’an dan Hadis*, Jurnal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi, Vol. 1 No. 1 ( Juni 2016).

2. Artikel dalam jurnal yang berjudul “Kontribusi Sikap Sabar bagi Kesehatan Mental di masa Pandemi Covid-19” karya Asyifa Qurotul Ain. Dalam penelitian ini menggunakan data wawancara mahasiswa jurusan tasawuf. menyebutkan sabar sebagai salah satu hal yang meredakan kemarahan akibat musibah covid 19. Dan menjelaskan dalam ilmu tasawuf. sabar merupakan salah satu maqam yang harus ditempuh oleh seorang sufi agar mencapai sebuah tingkatan yang lebih tinggi lagi. Dengan mengatasi musibah dengan:
  - 1) Menerima dengan lapang dada bahwa semua yang terjadi atas izin dan kehendak Allah; 2) Lebih banyak mengalah dan memaafkan orang lain; 3) Lebih banyak mendekatkan diri kepada Allah; 4) Bermuhasabah atau introspeksi diri agar menjadi lebih baik; dan 5) Selalu berfikir positif.<sup>21</sup>
3. Penelitian oleh Muh Imron Zubeid, yang berjudul “Hadis-Hadis tentang Sabar Terhadap Cobaan Allah (Kajian Ma’anil Hadis)” Skripsi ini berfokus dan membahas tentang hadis-hadis yang berhubungan dengan sabar terhadap cobaan Allah, dan menggunakan langkah kerja *Ma’anil Hadis*. Serta menyebutkan macam-macam sabar dan pandangan ulama mengenai sabar. Dan tidak mengaitkan dengan ilmu lain.<sup>22</sup>
4. Artikel dalam jurnal yang berjudul “Kesehatan Mental dalam Prespektif Islam” karya Purmansyah Ariandi.<sup>23</sup> Penelitian ini menjelaskan kesehatan

---

<sup>21</sup> Asyifa Qurotul, “Kontribusi Sikap Sabar Bagi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2021, 1–14, [http://digilib.uinsgd.ac.id/42595/%0Ahttp://digilib.uinsgd.ac.id/42595/1/Article\\_Asyifa\\_Qurotul\\_Ain.pdf](http://digilib.uinsgd.ac.id/42595/%0Ahttp://digilib.uinsgd.ac.id/42595/1/Article_Asyifa_Qurotul_Ain.pdf).

<sup>22</sup> Muh Imron Zubeid, *Hadis-Hadis tentang Sabar Terhadap Cobaan Allah (Kajian Ma’anil Hadis)*, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga (Yogyakarta: 2009)

<sup>23</sup> Purmansyah Ariandi, *Kesehatan Mental dalam Prespektif Islam*” karya Purmansyah Ariandi, jurnal kedokteran dan kesehatan, vol.3 No. 2, (Maret 2013)

mental menurut pandangan islam. Dengan menyebutkan bahwa ibadah dalam agama islam bisa menjadi jalan *psikoterapi* atas kesembuhan mental. dengan beribadah contohnya shalat, haji, zikir, puasa.

5. Artikel dalam jurnal yang berjudul “Kesabaran dan Kesehatan Mental dalam Bimbingan Konseling Islam” karya Najjamudin.<sup>24</sup> Penelitian ini membahas sabar dan kesehatan mental dalam kaca mata konseling islam, hal-hal seperti proplem pernikahan, keluarga pendidikan yang berhubungan dengan karakter, intelektual, hingga psikologis peserta bimbingan melalui pendekatan yang dilakukan secara islami. Dijelaskan dalam artikel tersebut bahwa bimbingan dan konseling merupakan pemberian bantuan yang diberikan kepada individu guna mengatasi berbagai kesukaran di dalam kehidupannya agar individu itu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya. Dengan menggunakan bantuan rasa sabar dalam menghadapi problematika kehidupan.
6. Penelitian oleh Meliyanti Aida, yang berjudul “Konsep Sabar dalam Prespektif Iman Ghazali dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental” Skripsi ini membahas mengenai sabar dalam prespektif Imam Ghazali yang mana menurut beliau sabar merupakan suatu keadaan individu yang mampu mengendalikan hawa nafsunya agar terhindar segala perbuatan yang menyimpang dengan ketentuan atau nilai dalam agama. Dan penulis menyebutkan bahwa Sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali sangat

---

<sup>24</sup> Najjamudin, *Kesabaran dan Kesehatan Mental dalam Bimbingan Konseling Islam*, Jurnal Studi Islam, vol. 10, No.1, (April 2018)



relevan dengan kesehatan mental. Sabar menjadi salah satu upaya untuk mereduksi tekanan jiwa yang dapat memicu ketidakseimbangan mental. dalam penulisannya skripsi ini menjelaskan konsep sabar dalam pandangan Imam Ghazali, Dari karya Al-Ghazali, kitab *Ihya'Ulumuddin*. Tentang (*tazkiyatun nafs*) yakni prinsip dan kaidah dalam menyucikan jiwa.<sup>25</sup>

Melihat hasil penelitian yang dikemukakan di atas tentang hadis sabar dan kesehatan mental, maka dapat diketahui bahwa penelitian dengan topik dan tema ini bukan lagi yang pertama. tetapi telah diteliti dalam beberapa penelitian. Namun, dari penelitian-penelitian yang sudah ada sebelumnya penulis belum menemukan pembahasan yang spesifik mengenai hadis tentang sabar yang dikorelasikan dengan kesehatan mental, maka penulis disini ingin membahas hadis sabar yang berperan dalam kesehatan mental menggunakan teori Yusuf Qaradhawi. Dengan menggunakan teori Yusuf Qaradhawi diharapkan mampu membantu memahami tujuan, makna hadis dan bisa mengetahui implementasinya.

#### **E. Kerangka Teoritis**

Kerangka teori bertujuan untuk memberikan gambaran atas batasan-batasan tentang teori-teori yang dipakai sebagai landasan penelitian yang

---

<sup>25</sup> Melianti Aida, Konsep Sabar dalam Prespektif Iman Ghazali dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental, Universitas Islam Negeri Walisongo (Semarang: 2021)

akan dilakukan, mengenai teori variabel-variabel permasalahan yang akan diteliti.<sup>26</sup>

Ma'anil secara etimologi adalah bentuk jama' dari kata ma'na, yang dalam bahasa Indonesia berarti makna, arti, petunjuk dan maksud yang dikehendaki suatu lafaz. Awal mulanya ma'ani merupakan bagian dari ilmu balaghah. Yang merupakan ilmu mempelajari bagaimana mengolah kata atau kalimat dalam bahasa Arab secara tepat. Jadi ilmu ma'anil dapat dikatakan secara sederhana yaitu ilmu yang membahas hadis pada lafaz dan maknanya secara tepat dan benar.<sup>27</sup>

Ma'anil hadis secara terminologi adalah ilmu yang membahas mengenai prinsip dalam memahami hadis dengan melihat konteks, kedudukan maupun sebab munculnya hadis, sehingga hadis tersebut bisa dipahami makna kandungannya secara tepat, dan dapat menghubungkan teks hadis terdahulu dengan konteks kontemporer.<sup>28</sup>

Kajian ma'anil hadis dipilih pada penelitian kali ini dan teori dari Yusuf Qardhawi. Yusuf Qardhawi menyajikan metode yang luas meliputi banyak hal, baik secara klasik ataupun modern. Penulis menggunakan teori dari Yusuf Qardhawi karena dianggap sepadan dengan penelitian yang

---

<sup>26</sup> Mardalis, *Metode Penelitian, Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2004, h. 41.

<sup>27</sup> Abdul Majid Khon, *Takhrij dan Metode Memahami Hadis*, (Jakarta: Amzah, 2014), hlm, 134.

<sup>28</sup> Abdul Mustaqim, *Ilmu Ma'anil Hadis : Paradigma Interkoneksi Berbagai Teori dan Metode Memahami Hadis Nabi* (Yogyakarta: Idea Press, 2008), 11.

sedang dikaji. Dengan menjelaskan hadis secara rinci dan praktis yang berkaitan dengan masa sekarang.<sup>29</sup>

Terdapat delapan langkah untuk memahami hadis menurut Yusuf Qaradhawi yaitu: 1) Memahami hadis sesuai petunjuk Al-Qur'an. 2) Menghimpun hadis-hadis setema. 3) Tarjih terhadap hadis-hadis yang kontradiktif. 4) Memahami hadis sesuai dengan latar belakang, situasi, kondisi juga tujuannya. 5) Membedakan antara sarana yang yang berubah-ubah dan tujuannya yang tetap. 6) Membedakan antara yang hakekat dan majaz. 7) membedakan antara yang ghaib dan nyata. 8) Memastikan makna dalam suatu hadis.<sup>30</sup>

Dalam penelitian ini tidak semua langkah-langkah dalam memahami hadis menurut Yusuf Qaradhawi diterapkan, hanya lima langkah yang akan dipakai dengan mengecualikan poin ketiga yaitu tarjih terhadap hadis yang bertentangan, keenam yaitu membedakan antara yang hakekat dan majaz karena dalam penelitian ini tidak terdapat majaz pada hadisnya. juga poin ketujuh karena dalam hadis yang diteliti tidak terdapat hal ghaib.

## **F. Metode Penelitian**

### 1. Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan tinjauan kualitatif. Tinjauan kualitatif merupakan penelitian yang berdasarkan pada data kualitatif. Data kualitatif

---

<sup>29</sup> Fathur Novan Rahmatullah, "Hadis Wanita lebih Baik Berpakaian Hitam (Studi Ma'anil Hadis)", Skripsi UIN Sunan Kalijaga, 2022, hal 16.

<sup>30</sup> Muhammad Idris and Taufiqurrahman Nur Siagian, "METODE PEMAHAMAN HADIS ULAMA KONTEMPORER NON-AHLI HADIS (Studi Komparatif Antara Persepsi Muhammad Al-Ghazali Dan Pendapat Yusuf Al-Qardhawi)," *ISLAM TRANSFORMATIF : Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (2018): 155, <https://doi.org/10.30983/it.v2i2.754>.

tersebut ialah data yang hanya berisikan kalimat atau pertanyaan-pertanyaan sehingga tidak berbentuk angka atau hitungan.<sup>31</sup> Jenis penelitian yang digunakan disini adalah kajian pustaka (*library research*) karena penelitian ini merupakan suatu penelitian yang menggunakan berbagai karya tulis, seperti buku-buku, skripsi, tesis, jurnal, dan lainnya sebagai bahan dalam penelitian sesuai dengan tema yang dikaji.

## 2. Sumber Data

Sumber data yang akan dilakukan disini menggunakan sumber data primer dan sumber data skunder. Adapun sumber data primer yang akan digunakan dalam penelitian ini berasal dari kitab *Al-Kutub Al-Tis'ah* yaitu: *Shahih Bukhari, Shahih Muslim, Sunan Abu Daud, Sunan An Nasai, Sunan At Tirmidzi, Ibnu Majah, Musnad Ahmad, Al Muwaththa' Imam Malik dan Sunan Ad Darimi*. Adapun sumber skunder yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah literatur-literatur baik berupa buku, jurnal, skripsi, atau artikel yang terkait dengan tema pemahaman hadis tentang sabar.

## 3. Jenis Data

Jenis data yang dikumpulkan yaitu menggunakan *library research* (penelitian kepustakaan), dengan mengumpulkan data-data dari kepustakaan sesuai dengan yang dibutuhkan untuk membantu menyelesaikan penelitian tersebut. Maka jenis data yang digunakan berupa, buku, skripsi, dokumen dan sebagainya.

---

<sup>31</sup> Suliyanto, *Metode Penelitian Bisnis untuk Skripsi, Tesei, & Disertasi*, (Yogyakarta : Andi Offset), 2018, h.19

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menjadi suatu hal yang penting dalam penelitian.<sup>32</sup> Dengan cara mengumpulkan data menjadi semakin jelas arahnya. Tujuan dari langkah pengumpulan data dan teknik pengumpulan data ini adalah demi mendapatkan data yang valid, sehingga hasil dan kesimpulan penelitian pun tidak akan diragukan kebenarannya. Setelah penulis mencari hadis menggunakan kata kunci *shabara* atau nomor suatu hadis, dengan bantuan Maktabah Syamilah. Maka penulis menemukan sabar dalam menghadapi musibah pada kitab Shahih Muslim No. 2999.

Dalam tahap pengumpulan data, penulis menggunakan metode *takhrij hadis*. Metode takhrij hadis dengan menggunakan lafadz atau kosa kata. Untuk membantu mempermudah cara pengumpulan dan pencarian hadis dengan tema yang dikaji menggunakan Maktabah Syamilah.

Selanjutnya setelah data-data terkumpul, maka data-data tersebut akan diolah menggunakan metode *deskriptif analitis*. Pada tahapan ini penulis mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan hadis, lalu menganalisisnya sesuai dengan konteks sekarang. Selain analisis terhadap hadis penulis juga menganalisis fenomena-fenomena yang sedang *happening* di zaman sekarang. Kemudian penulis akan memaparkan untuk menemukan isi atau pokok bahasan dari hadis dan menelisik kaitannya dengan fenomena atau keadaan sekarang.

---

<sup>32</sup> Syandu Siyoto, M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 75

## 5. Analisis Data

Selanjutnya setelah data-data terkumpul, maka data-data tersebut akan diolah menggunakan metode *deskriptif analitis*. Pada tahapan ini penulis mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan hadis, kemudian menganalisis data-data yang diperoleh secara simple. Peneliti menggunakan metode Yusuf Qardhawi sebagai berikut:

*Pertama*, peneliti membahas mengenai hadis-hadis tentang sabar dengan menggunakan kitab Kutubutis'ah. Kemudian mentakhrij menggunakan Maktabah Syamilah. Hadis yang dikaji berasal dari kitab Suhud dan kelembutan hati Shahih Muslim No. 2999, Bab Perkara orang Mukmin emuanya baik.

*Kedua*, materi tentang sabar dan kesehatan mental diambil dari berbagai karya ilmiah seperti buku dan jurnal yang membahas mengenai sabar maupun kesehatan mental.

*Ketiga*, menjabarkan psikologi islam mengenai kesehatan mental yang berhubungan dengan sabar, peneliti mengutip penjelasan-penjelasan tentang sabar dan Kesehatan mental dari berbagai karya ilmiah, lalu menulis poin penting yang berkaitan dengan tema yang dikaji.

*Keempat*, melakukan kajian aspek sanad dan matan, untuk sanad menggunakan bantuan maktabah syamilah. Dan matan menggunakan data historis dan kitab. Kemudian metode tentang sabar menggunakan teori Yusuf Qaradhawi yaitu: 1) Memahami hadis sesuai petunjuk Al-Qur'an. 2) Menghimpun hadis-hadis setema. 3) Tarjih terhadap hadis-hadis yang

kontradiktif. 4) Memahami hadis sesuai dengan latar belakang, situasi, kondisi juga tujuannya. 5) Membedakan antara sarana yang yang berubah-ubah dan tujuannya yang tetap. 6) Memastikan makna dalam suatu hadis.

Selanjutnya, penerapan hadis dalam kehidupan sehari-hari dan poin-poin mengenai sabar, lalu ditarik kesimpulan agar mendapatkan jawaban dari rumusan masalah yang telah dipaparkan.

### **G. Sistematika Pembahasan**

Secara garis besar sistematika pembahasan pada tulisan ini dibagi menjadi lima bab. Diantanya yaitu:

Bab Pertama, berisi pendahuluan yang didalamnya terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat penulisan, kajian Pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab Kedua, Pada bab ini menjelaskan mengenai tinjauan umum mengenai sabar dan kesehatan mental.

Bab Ketiga, penjelasan mengenai pemahaman hadis menggunakan kajian ma'anil hadis. pemahaman hadis tentang sabar berdasarkan teori dari Yusuf Qardhawi.

Bab Keempat, berisi tentang kontekstualisasi hadis tentang sabar sebagai salah satu faktor pendukung Kesehatan mental. Bagaimana menerapkan perilaku yang mendorong sehatnya mental seseorang, salah satunya dengan bersikap sabar.

Bab kelima, berisi penutup yang berisi kesimpulan penelitian dan saran. Dalam bab ini juga terdapat saran dari penelitian yang telah dilakukan.





## BAB V

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Dalam penelitian tentang hadis sabar sebagai salah satu faktor pendukung kesehatan mental dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pemahaman hadis tentang sabar memuat pengertian untuk senantiasa bersabar terhadap ujian yang diberikan oleh Allah SWT lebih spesifik lagi mengenai musibah, adanya musibah menjadi tanda kasih sayang Allah, tidak semua orang dapat bersabar atas ujian-Nya. Maka, Rasulullah SAW kagum kepada seseorang mukmin yang mampu bersabar. Karena pada hakekatnya semua makhluk Allah akan diuji. Namun Allah juga memberikan solusi atas semua ujian yang diberikan salah satunya yaitu dengan solusi yang berupa kesabaran untuk bisa kuat menjalani ujian hidup.
2. Realisasi kesabaran dalam kesehatan mental, sebagai manusia perlu menyadari bahwa hari-hari yang dilalui dalam hidup tidak selalu berjalan baik sesuai yang diharapkan, adakalanya mendapat musibah, sakit fisik, masalah psikis, sosial bahkan moral-religiousnya yang tidak diharapkan, dengan menyadari adanya hal tersebut diharapkan seseorang mampu mempersiapkan solusi agar kuat menjalani tiap prosesnya bukan malah menjadikan hal tersebut beban dan terus diratapi. Dengan melakukan *self control* agar dapat berserah menerima

takdir dan jauh dari melakukan hal yang dilarang oleh agama, Pengendalian diri seperti kesabaran mampu menjadi salah satu *problem solving* agar mental menjadi sehat.

## **B. SARAN**

Demikianlah penelitian tentang hadis sabar sebagai salah satu faktor pendukung kesehatan mental, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih dari kata sempurna. Sebagai usaha untuk mengembangkan penelitian selanjutnya penulis juga menyampaikan saran bahwa perlunya pengkajian lebih mendalam dan luas lagi mengenai sabar dalam konteks psikologi. Dan terlebih dalam kasus-kasus yang masih membutuhkan pengertian dan pemahaman yang lengkap yang diberikan kepada masyarakat agar tidak terlepas dari Al-Qur'an dan hadis yang diaplikasikan dengan zaman sekarang. Dengan penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan maupun manfaat bagi siapapun yang membacanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Al Husein Muslim bin Al Hajjaj bin muslim. *Shahih Muslim*. Juz 8. Turki: Al Amira, 227
- Abu Dawud Sulaiman bin Al Ash'ath bin Ishaq bin Bashir. *Sunan Abu Dawud*. Juz 2. Beirut: Al Anshari Press: Dehli India, 1431.
- Adilla, Amma Chorida. "Volume 3 No. 1 Maret 2022." *Journal Of Islamic Education: The Teacher of Civilization* 3, no. 1 (2022): 1–16.
- Al-Ṭabari, al-Imam Ibnu Jarir. "Tafsir Al-Ṭabari (Jilid 7)," 2014, hlm, 148-149.
- Alwi, Zulfahmi. "Otoritas Nabi Muhammad SAW: Kajian Atas Peran Dan Fungsi Hadis Dalam Hukum Islam." *Tahdis: Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis* 6 (2015): 109–25. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/tahdis/article/view/7145>.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>.
- Asriady, Muhammad. "Metode Pemahaman Hadis." *Ekspose: Jurnal Penelitian Hukum Dan Pendidikan* 16, no. 1 (2019): 314. <https://doi.org/10.30863/ekspose.v16i1.94>.
- Asyifa Qurotul. "Kontribusi Sikap Sabar Bagi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2021, 1–14. [http://digilib.uinsgd.ac.id/42595/%0Ahttp://digilib.uinsgd.ac.id/42595/1/Article Asyifa Qurotul Ain.pdf](http://digilib.uinsgd.ac.id/42595/%0Ahttp://digilib.uinsgd.ac.id/42595/1/Article%20Asyifa%20Qurotul%20Ain.pdf).
- Azizah, Laila. "Pendidikan Kesabaran Dalam Al-Qur'an Surat Al-Insan Ayat 24 Dan Surat Asy-Syuura Ayat 43." *Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan*, 2016, 87. <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/1313/>.
- Bash, Eleanor. "Al Ghazali Sabar -Bab 2." *PhD Proposal* 1 (2015): 15–33.
- Fakhriani, Diana Fidya. *Kesehatan Mental*. *Early Childhood Education Journal*, 2019. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar Pustaka.pdf](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar%20Pustaka.pdf).
- Fathunnisa, Nisa. "MUSIBAH DAN KALIMAT ISTIRJA' PERSPEKTIF TAFSIR CORAK KALAM DAN SUFI ( Kajian Surah Al-Baqarah Ayat 155-157 )." *Uinjkt*, 2019, 47–48. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48216>.

- Fauziah, Cut. "I'Tibār Sanad Dalam Hadis." *Al-Bukhari : Jurnal Ilmu Hadis* 1, no. 1 (2018): 123–42. <https://doi.org/10.32505/al-bukhari.v1i1.446>.
- Ghozali, Muhammad, Reza Pratama, and Muhammad Shahbaz Hassan. "Socio-Economic and Humanistic Aspects for The Beauty of Patience and Gratitude Based on the Hadith Narrated by Imam Muslim from Abu Suhaib Bin Sinan," 2023, 65–70.
- Hafizallah, Yandi; Husin, Sadam. "Psikologi Islam." *Nucleic Acids Research* 34, no. 11 (2002): e77–e77. <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/id/eprint/8886>.
- Idris, Mhd. "Metode Pemahaman Hadis Muhammad Al-Ghazali." *Jurnal Ulunnuha* 5, no. 1 (2016): 27–36. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/ulunnuha/article/view/552>.
- Idris, Muhammad, and Taufiqurrahman Nur Siagian. "METODE PEMAHAMAN HADIS ULAMA KONTEMPORER NON-AHLI HADIS (Studi Komparatif Antara Persepsi Muhammad Al-Ghazali Dan Pendapat Yusuf Al-Qardhawi)." *ISLAM TRANSFORMATIF : Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (2018): 155. <https://doi.org/10.30983/it.v2i2.754>.
- Imron, ZUBED MUH. "TERHADAP COBAAN ALLAH ( Kajian Ma ' a > Ni > 1 H { Adis )," 2009.
- Imtyas, Rizkiyatul. "Metode Kritik Sanad Dan Matan." *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 1, no. 1 (2020): 18–32. <https://doi.org/10.15408/ushuluna.v1i1.15286>.
- Iv, B A B, Q U R Ani, Dalam Penyembuhan, Gangguan Kejiwaan, and A Muhammad Utsman. "Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Terapi," 2000, 45–83.
- Jayadi, M. "Kedudukan Dan Fungsi Hadis Dalam Islam." *Jurnal Adabiyah* XI, no. 2 (2011): 242–55.
- M. Mustholiq Alwi. "Pendidikan Kesabaran Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Ayat 45, 153, 249 Dan Ali Imran 125,186, 200." *Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri* 1 (2015).
- Misbachul. "Hubungan Dengan Keadaan, Sabar Berdasarkan Kuat Dan Lemahnya Seseorang, Sabar Berdasarkan Hukum, Dan Sabar Berdasarkan Kondisi Seseorang." *Spiritualis* 5, no. 2 (2019): 113–33.
- Muhammad, Oleh :, Qomarullah Dosen, Stai Bumi, and Silampari Lubuklinggau. "Metode Takhrij Hadits Dalam Menakar Hadits Nabi." *Studi Keislaman* 11,

no. 2 (2016): 23-34. <https://jurnal.staibslg.ac.id/index.php/el-ghiroh>.

Rahmawati, Iva Milia Hani, Inayaturo Rosyidah, and Muhammad Taukid. "Aktivitas Spiritual Terstruktur Dengan Kemandirian Activity Daily Living (Adl) Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (Odgi)." *Jurnal Insan Cendekia* 10, no. 1 (2023): 1–8. <https://doi.org/10.35874/jic.v10i1.1123>.

Rosyad, Rifqi. "Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental." *Syifa Al-Qulub*, 2016.

Siti Rohmaturosyidah Ratnawati, and Ali Yasmanto. "Studi Kritik Matan Hadis:" *Al-Bukhari : Jurnal Ilmu Hadis* 2, no. 2 (2019): 209–31. <https://doi.org/10.32505/v2i2.1163>.

Subandi. "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi." *Jurnal Psikologi* 38, no. 2 (2011): 215–27.

Tristiadi Ardi Ardani. S.Psi., M.Si. Istiqomah, S.Psi., M.Si. *Psikologi Positif*, 2020.

Yusuf, M. "Sabar Dalam Perspektif Islam Dan Barat." *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 4, no. 2 (2017): 233–45. <https://doi.org/10.53627/jam.v4i2.3225>.

Zubaedah. *Penerapan Metode Yūsuf Al-Qar Dā Wi Terhadap Pemahaman Hadis ṢALLŪ KAMĀ RAITUMŪNĪ ŪṢALLĪ*, 2017.