



Mental Health dalam Perspektif Akidah Islam: Peran Sabar, Syukur dan Ihktiar dalam Mengatasi Kecemasan

Najamudin ^{1*}, Dwi Muliati ², Anisa ³, Andika Mulyansyah ⁴, Nur Indah Tiana ⁵

¹⁻⁵ Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

Email : najamudin@uika.ac.id ¹, dwimuliati14@gmail.com ², aanisaaa16@gmail.com ³,
andikasedow9@gmail.com ⁴, nurindahh5305@gmail.com ⁵

*Penulis korespondensi : najamudin@uika.ac.id

Abstrak, *Mental health is an essential aspect of human life that is deeply connected to one's spiritual and faith condition. In the Islamic creed ('aqidah) perspective, mental well-being is not merely defined by emotional stability or positive thinking but by one's ability to maintain faith, surrender to Allah, and face life's trials with patience and gratitude. Islam teaches that the source of inner peace (tuma'ninah) lies in closeness to Allah through remembrance (dhikr), prayer, and belief in divine destiny (qadha and qadar). Hence, a strong foundation of faith is crucial in maintaining a balanced psychological state for Muslims. In addition to patience and gratitude, the concept of ikhtiar (effort) also plays a vital role in overcoming anxiety. A Muslim is taught to make sincere efforts while trusting in Allah's will, thereby achieving harmony between physical endeavor and spiritual strength. By internalizing the values of patience, gratitude, and effort, individuals can develop strong mental resilience, manage stress wisely, and find meaningful purpose in life's challenges. This study highlights the significant role of Islamic teachings in fostering holistic mental health rooted in spiritual tranquility.*

Keywords: *Anxiety, Efforts, Gratitude, Islamic Faith, Mental Health, Patience, Spiritual Resilience, Trust in God.*

Abstrak, Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang berhubungan erat dengan kondisi spiritual dan keimanan. Dalam perspektif akidah Islam, kesehatan mental tidak hanya diukur dari stabilitas emosi dan kemampuan berpikir positif, tetapi juga dari sejauh mana seseorang mampu menjaga keimanan, berserah diri kepada Allah, serta menghadapi ujian hidup dengan sabar dan syukur. Islam mengajarkan bahwa sumber ketenangan jiwa (tuma'ninah) terletak pada kedekatan seseorang dengan Allah melalui dzikir, doa, dan keyakinan terhadap qadha dan qadar. Oleh karena itu, pemahaman akidah yang benar menjadi fondasi utama dalam menjaga keseimbangan psikologis seorang Muslim. Selain sabar dan syukur, konsep ikhtiar atau usaha juga memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan. Seorang Muslim diajarkan untuk berusaha semaksimal mungkin sambil tetap bertawakal kepada Allah, sehingga tercipta keseimbangan antara usaha lahir dan kekuatan batin. Dengan menginternalisasi nilai-nilai sabar, syukur, dan ikhtiar, seseorang dapat membangun ketahanan mental yang kokoh, mengelola stres dengan bijak, serta menemukan makna positif dalam setiap ujian hidup. Penelitian ini menegaskan bahwa ajaran Islam memiliki kontribusi besar dalam pembentukan kesehatan mental yang paripurna dan berakar pada ketenangan spiritual.

Kata Kunci: Akidah Islam, Ikhtiar, Kecemasan, Kesehatan Mental, Ketahanan Spiritual, Tawakal, Sabar, Syukur.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang secara sistematis memengaruhi cara berpikir, bersikap, dan berperilaku. Di era modern yang ditandai dengan perubahan sosial yang cepat, tekanan ekonomi, dan ketidakpastian global, fenomena gangguan psikologis seperti kecemasan (*anxiety*) menjadi tantangan serius. Berbagai gangguan ini sering kali muncul sebagai akibat dari lemahnya mekanisme pengendalian emosi, hilangnya orientasi makna hidup, serta semakin jauhnya individu dari nilai-nilai spiritualitas yang substantif. Krisis eksistensial masyarakat kontemporer ini pada dasarnya berakar pada kekosongan jiwa yang gagal menemukan titik pijak yang kokoh dalam menghadapi dialektika

zaman. Kesehatan mental dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari dimensi iman dan rukun Islam. Kesejahteraan psikologis seorang Muslim sangat dipengaruhi oleh kekuatan fondasi keyakinan (akidah) yang ada di dalam hati, yang kemudian memanifestasikan dirinya dalam amal lahiriah (akhlak). Tanpa akidah yang kuat, praktik keagamaan seperti shalat atau zikir hanya akan menjadi tradisi tanpa nilai spiritual yang mampu menenangkan jiwa.

Islam, sebagai *way of life* yang sempurna, menawarkan panduan holistik yang tidak hanya mencakup dimensi ibadah formal, tetapi juga menyentuh aspek pembinaan jiwa (*tazkiyatun nafs*). Sebagaimana ditegaskan dalam literatur *Pendidikan Agama Islam untuk Perguruan Tinggi*, manusia dipandang sebagai kesatuan integral antara dimensi jasmani dan rohani. Pandangan ini mengisyaratkan bahwa stabilitas mental seorang individu sangat bergantung pada kesehatan ruhaninya. Oleh karena itu, pendekatan klinis-psikologis semata dianggap tidak cukup dalam mengatasi problematika mental; diperlukan sebuah sentuhan pada akar spiritualitas manusia, yaitu akidah. Dalam perspektif Islam, akidah bukan sekadar keyakinan teoretis, melainkan fondasi bagi seluruh bangunan karakter dan kesehatan mental. Merujuk pada konsep dalam *Integrasi Akidah dan Akhlak: Pondasi Kuat untuk Kehidupan Bermakna*, akidah yang lurus akan melahirkan ketangguhan jiwa yang memungkinkan seseorang tetap stabil di tengah badai ujian. Keyakinan kepada Allah yang terejawantah dalam nilai-nilai spiritual seperti sabar, syukur, dan ikhtiar menjadi instrumen koping yang sangat efektif. Sabar dan syukur berfungsi sebagai penyeimbang emosi, sementara ikhtiar memberikan arah bagi tindakan nyata yang bersifat konstruktif.

Meningkatnya angka stres di kalangan masyarakat modern menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk menempatkan kembali pendekatan religius sebagai solusi alternatif yang strategis. Melalui penguatan akidah, individu diajak untuk mencapai kondisi *tuma'ninah* atau ketenangan jiwa yang melampaui kebahagiaan material. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana peran integratif sabar, syukur, dan ikhtiar dalam perspektif akidah Islam dapat menjadi solusi fundamental untuk mengatasi kecemasan serta mewujudkan kesejahteraan mental yang berkelanjutan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*library research*) yang bersifat kualitatif untuk menggali nilai-nilai teologis dalam ajaran Islam dan relevansinya terhadap kesehatan mental kontemporer. Data dikumpulkan melalui teknik dokumentasi dengan mengklasifikasikan sumber ke dalam dua kategori: literatur primer yang mencakup Al-Qur'an, Hadis, serta karya monumental seperti *Integrasi Akidah dan Akhlak: Pondasi Kuat untuk*

Kehidupan Bermakna, dan literatur sekunder yang terdiri dari jurnal psikologi serta buku teks seperti *Pendidikan Agama Islam untuk Perguruan Tinggi*. Penggunaan berbagai sumber ini bertujuan untuk menciptakan landasan teori yang kokoh guna menganalisis keterkaitan antara penguatan akidah dengan mekanisme pertahanan mental manusia.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk menafsirkan konsep sabar, syukur, dan ikhtiar dalam bingkai akidah Islam. Peneliti membedah konsep-konsep tersebut kemudian mengaitkannya secara dialektis dengan teori-teori psikologi modern mengenai gangguan kecemasan (*anxiety*). Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan sintesis pemikiran yang tidak hanya teoretis, tetapi juga menawarkan solusi praktis berbasis nilai-nilai spiritual untuk mewujudkan ketenangan jiwa (*tuma'ninah*) di tengah tekanan kehidupan modern. Dengan demikian, metode ini memastikan hasil kajian memiliki validitas ilmiah sekaligus kegunaan aplikatif bagi pengembangan karakter dan kesehatan jiwa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Kesehatan Mental dalam Psikologi Islam

Menurut Psikologi Modern: Dalam psikologi kontemporer, kesehatan mental biasanya didefinisikan sebagai keadaan di mana individu mampu menggunakan potensi dirinya, menghadapi stres normal dalam hidup, bekerja produktif, memberi kontribusi kepada komunitas. Menurut Islam: Dalam Islam, kesehatan mental meliputi keseimbangan antara aspek spiritual, emosional dan fisik, dengan hati ("qalb"), nafs, dan aqliyah sebagai bagian pentingnya. Kesehatan mental tidak hanya bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga tercapai ketika seseorang hidup selaras dengan kehendak Allah, memiliki iman yang kuat, dapat menerima takdir, tenang hati, tawakkal, ikhlas, dan tidak berlebihan dalam takut atau berharap.

Ciri-Ciri Individu Sehat Mental Secara Islami: Beberapa ciri individu yang sehat mental dari perspektif Islam: Tenang hati (*tuma'ninah*): hati yang stabil, damai, tidak mudah goyah, merasa aman dan yakin kepada Allah SWT Adalah Ikhlas: melaksanakan perbuatan hanya karena Allah, bukan karena pamrih duniawi semata. Tawakal: bersandar kepada Allah setelah usaha, menerima hasil apa pun, yakin bahwa Allah mengetahui yang terbaik. Tidak berlebihan dalam takut dan berharap: takut terhadap Allah dan azab-Nya tapi tidak panik atau cemas yang merusak iman; berharap akan rahmat dan pertolongan Allah tapi tidak sampai sombong atau terlalu bergantung pada harapan semata tanpa usaha.

Dalil Al-Qur'an dan Hadits tentang Ketenangan Jiwa (tuma'ninah): Beberapa ayat dan hadits yang relevan: Allah menyebutkan "tuma'ninah" dalam konteks salat (shalat khauf): ketika umat Islam diperintahkan agar di dalam situasi takut atau kecemasan, mereka melaksanakan salat dengan tertib, kemudian harus segera mengingat Allah dan mengikhlaskan salat mereka sampai ada keamanan, dengan "tuma'ninah" yaitu ketenangan dalam jiwa dari ketakutan. Surat Al-Fath (48:18):

"Sesungguhnya Allah ridha terhadap orang-orang yang beriman ketika mereka mengucapkan baiat di bawah pohon (i'tiqan baiat 'Ukhuwah), dan Allah mengetahui apa yang ada di dalam hati mereka, lalu diturunkanlah rasa ketenangan (sakinah) atas mereka..."

(ini menunjukkan bahwa ketenangan hati datang sebagai salah satu karunia Allah atas orang-orang yang beriman) dan juga dalam Al-Baqarah dan ayat-ayat lain, Allah menyatakan bahwa di dalam mengingat Allah ada ketenangan hati:

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd 13:28)

Sebagaimana Hadits: Doa untuk menghindari kecemasan, kesedihan (kegundahan):

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kecelaan (kelemahan), malas, pengecut, kekikiran, terkucil, hutang, dan tak bisa mengatasi manusia.", hadits yang muncul untuk mengatasi kekhawatiran dan ketakutan. Hadits tentang ketenangan saat menghadapi ujian: misalnya umat dijanjikan kemudahan setelah kesulitan ("fa inna ma'al usri yusra") sebagai penguat iman dan ketenangan hati dalam menghadapi tekanan.

Ada pula hadits yang menekankan bahwa iman kepada qadha & qadar (takdir) termasuk percaya bahwa segala sesuatu yang menimpa adalah dari Allah adalah bagian dari iman, yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan kegundahan hati.

Akidah Islam sebagai Fondasi Kesehatan Mental: Tauhid sebagai sumber kekuatan batin: keyakinan bahwa Allah adalah satu, bahwa hanya Dia yang berhak disembah, Allah Maha Kuasa, Maha Penyayang. Keyakinan ini memberi arah, makna hidup, dan kepastian bahwa tidak ada yang di luar kekuasaan-Nya. Ini mengurangi kegelisahan atas hal-hal yang di luar kendali manusia. Keimanan kepada takdir (qadha dan qadar): Keimanan kepada qadha dan qadar adalah salah satu rukun iman. Dengan yakin bahwa segala sesuatu sudah ditetapkan oleh Allah sejak azali, tapi manusia tetap memiliki usaha/ikhtiar. Keyakinan ini mengendalikan kecemasan karena membuat seseorang menyadari bahwa banyak hal yang tidak bisa ia ubah, sehingga fokus pada usaha yang dalam kendalinya dan berserah kepada Allah sisanya. Hubungan antara keyakinan kepada Allah dan kestabilan emosi: Semakin kuat iman dan semakin dekat seseorang kepada Allah melalui praktek ibadah (shalat, dzikir, doa, tawakkal,

bersyukur), hati akan mendapat ketenangan. Iman mendatangkan rasa aman dari dalam (inner peace), ketenangan menghadapi ujian, sedih, kehilangan.

Bentuk Kecemasan dalam Persektif Islam

Pengertian Kecemasan (al-qalaq) dan Penyebabnya: Al-qalaq dapat diterjemahkan sebagai kegelisahan, ketidaktenangan, kekhawatiran yang berlebihan. Dalam Islam, ini termasuk bagian dari fitrah manusia ketika menghadapi hal-hal yang dirasa mengancam (masa depan, rezeki, keselamatan, kehilangan dsb.), tetapi jika berlebihan bisa menjadi gangguan. Penyebabnya: Kurangnya keimanan/tawakkal tidak memahami atau tidak menerima qadha dan qadar. Ketidakpastian hidup (masa depan, rezeki) Rasa takut kehilangan orang yang dicintai, harta, kedudukan pengaruh lingkungan, media, tekanan sosial.

Jenis-jenis Kecemasan menurut Pandangan Islam: Beberapa jenis kecemasan yang sering disebut dalam literatur Islam: Takut kehilangan rezeki (rizki), Takut masa depan (ghoyr pasti), Takut ujian hidup, cobaan, musibah, Takut terhadap mati atau azab, Takut kehilangan kehormatan, status sosial. Literatur modern yang mengkaji “al-qalaq” mengaitkannya juga dengan “al-hamm” (kegundahan) dan “al-hazn” (kesedihan) yang sering berjalan bersamaan.

Dampak Kecemasan terhadap Ibadah dan Kualitas Iman: Ibadah yang terganggu: shalat tidak khususy’, lama atau terburu-buru, tuma’ninah hilang, konsentrasi menurun. Kualitas iman menurun: rasa ragu, takut yang berlebihan, kesedihan yang mendalam bisa menimbulkan keputusasaan, putus asa, bahkan syirik kecil jika seseorang mulai mencari pengalihan selain Allah SWT. Psikologis & sosial: stress, depresi, isolasi, rasa bersalah, takut kepada manusia dibanding kepada Allah SWT. Spiritual: hubungan dengan Allah melemah, dzikr dan ibadah sunnah ditinggalkan, tawakkal dan sabar menjadi sulit akibat pikiran dan rasa takut yang berlebihan.

Peran Sabar Dalam Mengatasi Kecemasan: Pengertian Sabar: Kata sabar sangat familiar dan sangat mudah untuk diucapkan, tetapi dalam mengaplikasikannya tidak semudah ketika mengucapkannya. Sabar bukan sekadar pasif, melainkan sebuah sikap kelapangan dada dan ketabahan dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks sosial dan personal, sabar diartikan sebagai *patience with others*—kemampuan untuk menahan diri dan memberikan ruang bagi situasi atau pendapat yang berbeda. Sikap ini menjadi tameng utama terhadap kecemasan karena individu tidak lagi merasa terancam oleh perbedaan atau ujian, melainkan menerimanya sebagai bagian dari ketetapan Allah. Pada umumnya masyarakat sering berbicara mengenai sabar, memerintahkan untuk bersabar, memberi solusi untuk bersabar dengan dalil dalam Q.S Al Baqarah;153 :

الصَّابِرِينَ مَعَ اللَّهِ تَائِبِينَ

“Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”.

Secara umum sabar itu ditujukan kepada manusia dan secara khusus sasarannya adalah orang yang beriman. Orang beriman akan selalu menghadapi tantangan, gangguan, ujian dan cobaan dengan sabar, yang menuntut pengorbanan jiwa dan harta benda yang berharga bagi mereka. Sabar (al-shabru) menurut bahasa adalah menahan diri dari keluh kesah. Bersabar artinya berupaya sabar. Ada pula al-shibru dengan mengkasrah-kan shad artinya obat yang pahit, yakni sari pepohonan yang pahit. Menyabarkannya berarti menyuruhnya sabar. Bulan sabar, artinya bulan puasa. Ada yang berpendapat, "Asal kalimat sabar adalah keras dan kuat. Al-Shibru tertuju pada obat yang terkenal sangat pahit dan sangat tak enak. Al Ushmu'i mengatakan, "Jika seorang lelaki menghadapi kesulitan secara bulat, artinya ia menghadapi kesulitan itu secara sabar. Ada pula Al Shubru dengan men-dhamah-kan shad, tertuju pada tanah yang subur karena kerasnya. Berdasar kesimpulan tersebut, para agamawan menurut M. Quraish Shihab merumuskan pengertian sabar sebagai "menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur)". Serta menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah, menahan lidah dari keluh kesah, menahan anggota tubuh dari kekacauan. Menurut Achmad Mubarak, pengertian sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan.

Karena sabar bermakna kemampuan mengendalikan emosi, maka nama sabar berbeda-beda tergantung obyeknya: Ketabahan menghadapi musibah, disebut sabar, kebalikannya adalah gelisah (jaza') dan keluh kesah (hala'). Kesabaran dalam menahan marah disebut santun (hilm), kebalikannya disebut pamarah (tazammur). Kesabaran dalam menghadapi bencana yang mencekam disebut lapang dada, kebalikannya disebut sempit dadanya. Kesabaran dalam mendengar gossip disebut mampu menyembunyikan rahasia (katum) dan Kesabaran dalam menerima yang sedikit disebut kaya hati (qana'ah), kebalikannya disebut tamak, rakus {syarahun}.

Macam-Macam Sabar

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar ini ada tiga macam: Sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dari kedurhakaan kepada Allah, dan sabar dalam ujian Allah. Dua macam yang pertama merupakan kesabaran yang berkaitan dengan tindakan yang dikehendaki dan yang ketiga tidak berkait dengan tindakan yang dikehendaki.

Menurut Yusuf Qardawi, dalam al-Qur'an terdapat banyak aspek kesabaran yang dirangkum dalam dua hal yakni menahan diri terhadap yang disukai dan menanggung hal-hal yang tidak disukai :

1. Sabar terhadap Petaka Dunia: Cobaan hidup, baik fisik maupun non fisik, akan menimpa semua orang, baik berupa lapar, haus, sakit, rasa takut, kehilangan orang-orang yang dicintai, kerugian harta benda dan lain sebagainya. Cobaan seperti itu bersifat alami, manusiawi, oleh sebab itu tidak ada seorangpun yang dapat menghindar. Yang diperlukan adalah menerimanya dengan penuh kesabaran, seraya memulangkan segala sesuatunya kepada Allah SWT. Allah berfirman:

رَبِّ وَاللَّهِمَّ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِّنْ وَتَقْصِ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مِّنْ بَشْيٍ وَلَتَبْلُوتَكُمْ

(١٥٥) الصَّبْرِينَ وَبَشِيرٍ

(١٥٦) رَجِعُونَ إِلَيْهِ وَإِنَّا لِلَّهِ إِنَّا قَالُوا مُصِيبَةٌ أَصَابَتْهُمْ إِذَا الَّذِينَ

(١٥٧) الْمُهْتَدُونَ مَهُ وَأُولَئِكَ وَرَحْمَةً رَبِّهِمْ مِّنْ صَلَواتٍ عَلَيْهِمْ أُولَئِكَ

Artinya: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk." (QS. Al-Baqarah2: 155-157).

2. Sabar terhadap Gejolak Nafsu: Hawa Nafsu menginginkan segala macam kenikmatan hidup, kesenangan dan kemegahan dunia. Untuk mengendalikan segala keinginan itu diperlukan kesabaran. Jangan sampai semua kesenangan hidup dunia itu membuat seseorang lupa diri, apalagi lupa Tuhan. AlQur'an mengingatkan, jangan sampai harta benda dan anak-anak (di antara yang diinginkan oleh hawa nafsu manusia) menyebabkan seseorang lalai dari mengingat Allah SWT. Allah Berfirman :

لَكَذِّ يَفْعَلُ وَمَنْ اللَّهُ ذَكَرَ عَنْ وَلَدِكُمْ أَوْ لَا أَمْوَالِكُمْ تُلْهِكُمْ لَا أَمْنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا

(٩) الْخَسِرُونَ هُمْ قَاوَلِكْ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, janganlah harta.-hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang membuat demikian, maka mereka itulah orang-orang yang rugi. " (QS. Al-Munafiqun 63: 9).

3. Sabar dalam Ta'at kepada Allah SWT: Dalam menta'ati perintah Allah, terutama dalam beribadah kepada-Nya diperlukan kesabaran. Allah berfirman:

لَهُ تَعْلَمُ هَلْ لِعِبَادَتِهِ وَاصْطَبِرْ فَأَعْبُدْهُ بَيْنَهُمَا وَمَا وَالْأَرْضِ السَّمُوتِ رَبِّ
(١٥) سَمِيًّا

Artinya: "Tuhan langit dan bumi dan apa-apa yang ada di antara keduanya, maka sembahlah Dia dan berteguh hatilah dalam beribadat kepada-Nya. Apakah kamu mengetahui ada seorang yang sama dengan Dia (yang patut disembah)?" (QS. Maryam 19: 65).

Penggunaan kata ishtabir dalam ayat di atas bentuk mubalaghah dari ishbir menunjukkan bahwa dalam beribadah diperlukan kesabaran yang berlipat ganda mengingat banyaknya rintangan baik dari dalam maupun luar diri.

4. Sabar dalam Berdakwah: Jalan dakwah adalah jalan panjang berliku-liku yang penuh dengan segala onak dan duri. Seseorang yang melalui jalan itu harus memiliki kesabaran. Luqman Hakim menasehati puteranya supaya bersabar menerima cobaan dalam berdakwah. Allah berfirman :

يَا أَسَاكَ مَا عَلَى وَاصِرٍ الْمُنْكَرِ عَنِ وَانَّهُ بِالْمَعْرُوفِ وَأَمْرُ الصَّلَاةِ أَقِمِ بَنِي
(١٧) الْأُمُورِ عَزَمِ مِنْ ذَلِكَ

Artinya: "Hai anakku, dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah)." (QS. Luqman/31:17).

5. Sabar dalam Pergaulan: Dalam pergaulan sesama manusia baik antara suami isteri, antara orang tua dengan anak, antara tetangga dengan tetangga, antara guru dan murid, atau dalam masyarakat yang lebih luas, akan ditemui hal-hal yang tidak menyenangkan atau menyinggung perasaan. Oleh sebab itu dalam pergaulan sehari-hari diperlukan kesabaran, sehingga tidak cepat marah, atau memutuskan hubungan apabila menemui halhal yang tidak disukai. Kepada para suami diingatkan untuk bersabar terhadap hal-hal yang tidak dia sukai pada diri isterinya, karena boleh jadi yang dibenci itu ternyata mendatangkan banyak kebaikan. Allah Berfirman :

خَيْرًا فِيهِ اللَّهُ وَيَجْعَلَ شَيْئًا تَكْرَهُوْا أَنْ فَعَسَىٰ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَإِنْ بِالْمَعْرُوفِ وَعَاشِرُوهُنَّ
(١٩) كَثِيرًا

Artinya: "...Dan bergaullah dengan mereka secara patut. Kemudian bila kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak." (QS. AnNisa'/4:19).

Keutamaan Sabar

Allah dan Rasulullah telah menjelaskan keutamaan yang luar biasa bagi orang yang bersabar didalam Al-Quran dan Hadits. Adapun keutamaannya antara lain:

1. Pahala Tanpa Batas: Keutamaan sabar yang pertama adalah pahala tanpa batas dari Allah. Sebagaimana firman-Nya :

اللَّهُ رِضْوَانًا حَسَنَةً الدُّنْيَا هَذِهِ فِي أَحْسَنُوا لِلَّذِينَ رَبَّكُمْ اتَّقُوا أَمْثُوا الَّذِينَ يَعْبَادِ قُلْ
(١٠) حِسَابٍ يَغْيِرُ آخِرَهُمُ الصَّابِرُونَ يُوفَىٰ إِنَّمَا وَاسِعَةٍ

“Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.” (QS. Az-Zumar ayat 10)

2. Kunci Kebaikan: Syukur dan sabar merupakan kunci kebaikan. Seseorang yang mampu mengkombinasikan sabar dan syukur tentunya akan selalu baik disisi Allah di dalam kehidupannya. Dalam hadist :

سَرَّاءُ أَصَابَتْهُ إِنْ لِلْمُؤْمِنِ إِلَّا لِأَحَدٍ ذَاكَ وَلَيْسَ خَيْرٌ كُلُّهُ أَمْرُهُ إِنْ الْمُؤْمِنِ لِأَمْرِ عَجَبًا
لَهُ خَيْرًا فَكَانَ صَبْرًا صَرَّاءُ أَصَابَتْهُ وَإِنْ لَهُ خَيْرًا فَكَانَ شَكَرًا

“Sungguh menakjubkan perkara seorang mukmin, semua urusan baik baginya dan itu tidak ditemukan kecuali pada diri seorang mukmin. Jika mendapat kelapangan dia bersyukur dan itu baik baginya dan jika mendapat kesempitan dia bersabar dan itu baik baginya.” (HR. Muslim).

3. Dicintai Allah SWT: Orang yang sabar akan dicintai Allah sebagaimana firmanNya :

(١٤٦) الصَّابِرِينَ يُحِبُّ وَاللَّهُ

“Dan Allah mencintai orang-orang yang sabar” (QS. Ali-Imran ayat 146)

Keutamaan sabar sangatlah luar biasa jika seseorang benarbenar mampu mengamalkannya dalam kehidupan di dunia. Al-Qur'an dan Hadist begitu jelas memaparkan keutamaan sabar diantaranya mendapatkan pahala yang tanpa batas, mendapatkan kebersamaan Allah, menjadi kunci kebaikan apabila seorang mukmin dapat bersabar dan

bersyukur atas semua nikmat dan cobaan yang diberikan oleh Allah, dan tentu saja akan dicintai Allah merupakan kemuliaan yang diharapkan oleh seorang mukmin yang taat pada perintah-perintah Tuhan-Nya.

Manfaat Sabar

Berbagai macam manfaat yang diperoleh apabila kita menerapkan sikap sabar. Manfaat sabar dapat dirasakan di dunia dan di akhirat. Namun manfaat sikap sabar yang kita rasakan di dunia dapat berupa bentuk material dan immaterial. Dibawah ini merupakan manfaat sabar antara lain :

1. Mendapat pertolongan dari Allah Seorang hamba yang senantiasa bersabar atas situasi sulit yang sedang ia hadapi akan mendapatkan pertolongan dari Allah swt.
2. Mendapatkan keberuntungan yang besar Selain itu, jika kita selalu sabar akan mendapat keberuntungan yang besar bahkan keberuntungan yang tidak terduga-duga.
3. Mendapatkan ampunan dan pahala Kesabaran yang dilakukan seorang hamba akan mendatangkan ampunan baginya dan tentu saja pahala yang besar atas kesabarannya.
4. Mendapatkan rahmat serta petunjuk dari Allah Sesungguhnya sikap sabar ini merupakan suatu hal yang sulit untuk dilakukan, oleh karena itu beruntunglah orang-orang yang memiliki sikap ini karena mendapatkan rahmat serta petunjuk dari Allah swt.

Peran Syukur dalam Menumbuhkan Ketenangan Jiwa

Pengertian Syukur: Syukur dalam Islam memiliki makna yang luas dan mendalam. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata syukur berarti rasa terima kasih kepada Allah SWT, juga pernyataan lega dan senang. Sedangkan di dalam kamus Al-Qur'an menyebutkan kata syukur memiliki arti menggambarkan (mengingat) serta menampakkan nikmat. Makna syukur sering kali dikaitkan dengan pemberian nikmat, keimanan, *reward* yang bertambah, dan juga kualitas diri. Syukur adalah refleksi dari pengakuan atas nikmat Allah yang diwujudkan melalui pujian dan penggunaan nikmat tersebut di jalan yang benar. Dalam Pendidikan Agama Islam, syukur membantu individu untuk berfokus pada potensi positif (energi konstruktif) daripada terjebak dalam pikiran negatif yang memicu depresi. Aktivitas seperti zikir dan doa sebagai bentuk syukur berfungsi untuk menciptakan ketenangan batin (*tuma'ninah*) yang menjadi inti dari kesehatan mental. Syukur juga dimaknai dengan zikir atau mengingat Allah yang menjadikannya bernilai ibadah, tidak hanya sebatas lisan, tetapi juga harus diwujudkan dalam hati dan tindakan nyata. Banyak manusia menganggap syukur hanya berkaitan dengan nikmat materi seperti harta, padahal nikmat yang harus disyukuri meliputi

seluruh aspek kehidupan, seperti kesehatan, ilmu, dan ketenangan jiwa. Adapun Allah berfirman :

﴿تَكْفُرُونَ لِي وَلَا لِي وَاشْكُرُوا أَذْكُرْكُمْ فَادْكُرُونِي﴾

Artinya : “Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”. (Q.S Al-Baqarah : 152)

Hubungan antara syukur dan kebahagiaan secara psikologis.

Hubungan antara syukur dan kebahagiaan secara psikologis dimana rasa syukur secara signifikan meningkatkan kebahagiaan dengan mendorong emosi positif, mengubah fokus dari pikiran negatif ke positif, mempererat hubungan, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Praktik syukur yang konsisten, seperti menulis jurnal rasa syukur, dapat secara langsung memicu area otak yang terkait dengan penghargaan dan emosi positif, serta meningkatkan optimisme dan kepuasan hidup. Kebahagiaan dalam kaca mata seorang muslim adalah pemenuhan secara spritual. Iman mendatangkan kebahagiaan dengan memperbanyak amal baik untuk menambah timbangan di waktu penghakiman dan mohon pengampunan supaya semua kejelekan dalam dirinya tak terlihat oleh Allah dan hanya hal-hal baik yang tertinggal selama hidup di dunia. Kebahagiaan dalam kaca mata seorang muslim bukan hanya tentang apa yang dirinya dapatkan secara duniawi, namun kebahagiaan muncul dari iman dan amal shalih yang dilakukannya selama ini.

Kebahagiaan merupakan salah satu konstruk ukur dalam bidang psikologi. Berkembangnya bidang kajian positive psychology di era milenium baru, mendorong munculnya berbagai macam publikasi penelitian psikologi yang bertemakan kebahagiaan. Salah satunya adalah konsep subjective well-being (SWB) yang kemudian banyak dipakai dikajian-kajian kebahagiaan individu (Hurlock, 1980).

Pendapat Al-Ghazali bahwa tujuan akhir jalan para sufi adalah kebahagiaan, sebagai hasil pengenalan terhadap Allah. Al-Ghazali mengemukakan teorinya tentang kebahagiaan dalam karyanya, Kimia alSa'adah. Di samping itu teori kebahagiaan ini juga telah dikemukakannya secara terinci dalam karyanya Ihya Ulum al-Din (Abu al-Wafa al-Ghanimi al-Tatazani, 2003).

Implementasi syukur dalam kehidupan sehari-hari: Adapun implementasi syukur terhadap kehidupan sehari-hari, ada 3 Syukur :

1. **Syukur dengan Hati:** Pengakuan Sumber Nikmat: Mengakui bahwa semua yang dimiliki adalah pemberian dan berasal dari Allah SWT, Menerima Kehidupan: Belajar menerima hidup apa adanya tanpa kehilangan semangat untuk terus berusaha meningkatkan diri.
2. **Syukur dengan Lisan:** Ucapan Terima Kasih: Mengucapkan puji-pujian kepada Allah, seperti "Alhamdulillah," sebagai ekspresi rasa Syukur, Mengungkapkan Rasa Sayang: Berterima kasih dan mengungkapkan rasa sayang kepada orang terdekat.
3. **Syukur dengan Perbuatan:** Menggunakan Nikmat untuk Kebaikan: Memanfaatkan anggota tubuh dan harta benda untuk melakukan hal-hal yang baik sesuai ajaran agama, Berbagi dengan Sesama: Melakukan kebaikan dan berbagi dengan orang lain sebagai bentuk rasa Syukur, Membuat Jurnal Syukur: Menuliskan hal-hal kecil yang membuat tersenyum setiap hari dapat meningkatkan rasa syukur, menurut Aswata.

Peran Ikhtiar dalam Mengelola Kecemasan

Pengertian Ikhtiar dan hubungannya dengan tawakal: Ikhtiar (رِيَاضًا) secara etimologis berasal dari kata kerja dalam bahasa Arab خَتَرَ- خَتْرًا yang berarti memilih, satu akar kata dengan kata خَيْر yang berarti baik. Berdasar pada asal kata tersebut, ikhtiar diartikan memilih mana yang lebih baik diantara yang ada, atau mencari hasil yang lebih baik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, ikhtiar diartikan pilihan (pertimbangan, kehendak, pendapat, dan lainnya) bebas. Ikhtiar dimaknai sebagai usaha atau suatu yang dikerjakan seseorang. Secara terminologis ikhtiar adalah upaya yang dilakukan agar segala sesuatu yang berkenaan dengan hajat hidup bisa tercapai. Ikhtiar merupakan usaha yang ditentukan sendiri, dimana manusia berbuat sebagai pribadi dan tidak diperbudak oleh sesuatu yang lain kecuali oleh keinginan sendiri dan kecintaannya pada kebaikan. Konsep ikhtiar harus dipahami dalam kerangka beriman kepada takdir (Qada dan Qadar). Takdir adalah ukuran atau batas kemampuan yang ditetapkan Allah, namun ia bersifat dinamis karena dapat berubah melalui usaha (ikhtiar) manusia. **Harmoni Fisik dan Spiritual:** Seorang Muslim dituntut untuk bekerja secara profesional (*itqan*) dan sungguh-sungguh. **Mengurangi Kecemasan:** Dengan melakukan ikhtiar maksimal, beban psikologis berkurang karena individu menyadari bahwa hasil akhir berada di tangan Allah (tawakal). Adapun Tawakal adalah sikap berserah diri dan menyerahkan segala sesuatu kepada Allah SWT, menjadikan tawakal sebagai salah satu sifat yang harus dimiliki seorang muslim. Tawakal sangat berkaitan erat dengan ikhtiar, tanpa ikhtiar atau usaha seseorang tidak akan mampu bersikap tawakal. Sikap tawakal dapat menjadi salah satu aspek dalam menjaga kesehatan mental. Dengan Tawakal, seseorang dapat merasa tenang dalam hal

menerima kehendak Allah SWT, bahkan dalam menghadapi berbagai cobaan dan masalah (Tammar et al., 2023).

Ikhtiar dan tawakal memiliki hubungan yang sangat erat dan saling melengkapi dalam hidup seorang muslim. Ikhtiar berarti melakukan usaha yang sungguh-sungguh dengan memanfaatkan akal, tenaga, dan kemampuan yang telah diberikan oleh Allah SWT. Dengan ikhtiar, manusia menunjukkan tanggung jawabnya sebagai makhluk yang diberi kebebasan untuk berusaha dan berpikir. Tawakal, di sisi lain, adalah sikap berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT setelah sudah berusaha sebaik dan sekuat yang bisa. Tawakal bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan bentuk keimanannya bahwa hasil usaha seseorang sepenuhnya ada di tangan Allah. Ikhtiar adalah usaha nyata yang dilakukan manusia, sedangkan tawakal adalah penyerahan hati kepada Allah atas hasil usaha tersebut. Jika seseorang hanya berikhtiar tanpa tawakal, ia bisa jadi sombong karena merasa hasilnya hanya karena kemampuannya sendiri. Sementara itu, jika seseorang hanya bertawakal tanpa ikhtiar, ia bisa jadi malas dan tidak bertanggung jawab atas kewajibannya untuk berusaha. Oleh karena itu, seorang muslim yang baik selalu berusaha dengan sungguh-sungguh, lalu menyerahkan hasilnya kepada Allah dengan ikhlas, karena hanya Allah yang menentukan segalanya.

Ikhtiar dalam konteks kesehatan mental: Ikhtiar dalam hal kesehatan mental artinya berusaha sungguh-sungguh untuk menjaga, menjaga, dan memulihkan kondisi mental seseorang agar tetap tenang, seimbang, serta sehat secara emosional dan spiritual. Dalam ajaran Islam, kesehatan mental bukan hanya tugas dokter atau psikolog, tetapi juga tanggung jawab setiap individu untuk berusaha menjaga diri agar tetap dalam keadaan yang baik. Seperti yang diperintahkan oleh Allah, kita wajib menjaga diri dari hal-hal yang bisa merusak jiwa dan tubuh. Adapun cara mengelola atau mengatasi kecemasan pada gangguan emosional yang ditandai dengan perasaan tertekan dan gelisah, kekhawatiran yang intens dan berlangsung lama, serta pikiran yang kacau disertai rasa penyesalan yang mendalam (Hawari dalam Indriyati., 2021). Maka dari itu ada cara mengatasi kecemasan dalam kesehatan mental bisa beragam, misalnya : mengelola stress secara bijak, menjaga hubungan dengan orang lain yang baik, memperbanyak dzikir dan doa, mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta mencari bantuan ahli ketika dibutuhkan. Seorang Muslim yang berikhtiar juga berusaha menghindari pikiran buruk, rasa iri, dan perasaan putus asa karena hal-hal ini bisa melemahkan iman dan menyebabkan ketidaktenangan dalam hati. Selain itu, menjaga keseimbangan antara urusan dunia dan ibadah juga merupakan bentuk ikhtiar agar hati tetap tenang dan pikiran tidak terlalu kewalahan. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi seperti: Penggunaan media sosial secara berlebihan, Ketidakpastian ekonomi, serta perubahan dalam lingkungan sosial dan budaya,

Akibat dari kondisi tersebut, risiko meningkatnya mengalami kecemasan dan depresi, sehingga berdampak buruk pada kualitas hidup mereka (Daulay et al., 2022). Dalam psikologi islam yang merujuk pada Al-Qur'an, kecemasan disebut dengan emosi rasa takut (Oktaviani et al., 2023). Dalam ayat Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi :

**وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِّنْ وَتَقْصِ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مِّنْ بَشَيْءٍ وَتَبْلُوتَكُمْ
(١٥٥) الصَّيْرِينَ وَبَشِيرٍ وَالْثَّمَرَاتِ**

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,”.

Dalam ayat tersebut bermakna jika manusia akan diuji dengan ketakutan (Nugraha, 2020). Dalam Al-Qur'an dijelaskan jika kecemasan adalah sebuah emosi rasa takut dan ketakutan yang dialami semua manusia merupakan ujian yang diberikan Allah SWT. Jadi, ikhtiar dalam kesehatan mental menunjukkan upaya manusia untuk mencapai kedamaian jiwa dengan cara lahir dan batin. Setelah berusaha sebaik mungkin untuk menenangkan diri, mencari solusi, dan memperbaiki kondisi, seseorang tetap harus bertawakal kepada Allah SWT. Artinya, ia menyadari bahwa ketenangan sejati dan kesembuhan jiwa adalah karunia dari Allah, yang diberikan kepada hamba-Nya yang bersabar, berusaha, serta selalu menyerahkan segala sesuatu kepada-Nya.

Manfaat Ikhtiar dan Tawakal Dalam Membentuk Mental Positif: Ada beberapa orang yang memahami dampak ikhtiar (usaha maksimal) dan tawakal (berserah diri kepada Tuhan setelah usaha), ditemukan bahwa kombinasi keduanya memiliki efek yang sangat positif terhadap kondisi mental seseorang. Berikut ini adalah Manfaat Ikhtiar dan Tawakal: Memperkuat ketenangan batin. Menggabungkan ikhtiar dengan tawakal bisa membantu seseorang meraih ketenangan batin. Ketika seseorang telah berusaha sebaik mungkin dan kemudian menyerahkan hasilnya kepada Tuhan, kecemasan dan kekhawatiran berkurang. Para narasumber menekankan bahwa tawakal akan selalu memberikan perasaan damai karena meyakini bahwa apa pun hasilnya, itu adalah yang terbaik menurut Allah SWT, Mengurangi beban pikiran. Tawakal melepaskan kita dari beban berat memikirkan hasil akhir, sementara ikhtiar memberi kita rasa percaya diri karena kita tahu bahwa kita telah melakukan yang terbaik. Tawakal memungkinkan seseorang untuk lebih fokus pada proses dan menghilangkan tekanan untuk mengendalikan segala hal. Ini membantu mengurangi stres yang datang dari kekhawatiran tentang hal-hal yang tidak dapat dikontrol, Meningkatkan rasa syukur. Usaha

maksimal (ikhtiar) yang diikuti dengan tawakal menumbuhkan rasa syukur yang lebih besar kepada Allah terhadap apa pun hasil yang diterima. Narasumber menjelaskan bahwa dengan tawakal, kita akan mampu menerima hasil apa pun dengan lapang dada dan melihatnya sebagai bagian dari rencana Tuhan yang lebih besar, Menguatkan hubungan dengan Tuhan. Narasumber juga mencatat bahwa ikhtiar dan tawakal memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. Ketika seseorang berserah diri setelah berusaha, ada perasaan bahwa mereka lebih dekat dengan Allah, mempercayai-Nya sepenuhnya dalam kehidupan sehari-hari. Ini memberikan kedamaian batin dan kebahagiaan yang mendalam.

Keselarasan ini memberikan dampak signifikan dalam berbagai aspek psikologis individu. Mereka yang menerapkan prinsip ini merasakan ketenangan batin yang lebih mendalam, karena setelah melakukan usaha terbaik, mereka menyerahkan hasilnya kepada Tuhan tanpa diliputi kecemasan berlebihan.

Integrasi Tiga Nilai (Sabar, Syukur, Ikhtiar)

Pengertian Sabar, Syukur, dan Ikhtiar: Sabar berarti menahan diri dari rasa putus asa, marah, dan tergesa-gesa ketika menghadapi cobaan. Secara bahasa, sabar berasal dari kata *ṣabara* yang berarti menahan. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا الصَّلَاةَ بِالصَّبْرِ اسْتَعِينُوا بِطَوْلِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (QS. Al-Baqarah [2]: 153)

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar..” (QS. Al-Baqarah [2]: 153). Ayat ini menunjukkan bahwa kesabaran bukan hanya bentuk ketahanan diri, tetapi juga jembatan untuk mendapatkan pertolongan Allah SWT.

Pengertian Syukur adalah sikap hati, lisan, dan perbuatan dalam mengakui serta memanfaatkan nikmat Allah SWT dengan cara yang diridhai-Nya. Syukur merupakan lawan dari kufur nikmat. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

﴿يَذَلِّلْ عَذَابِي إِنْ كَفَرْتُمْ وَلَئِنْ دَنْتُمْ لَأَزِيدَنَّ شُكْرَكُمْ لَئِنْ رَبُّكُمْ تَادَنَ وَإِذْ

“(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.” (QS. Ibrahim [14]: 7).

Sedangkan **ikhtiar** adalah usaha sungguh-sungguh yang dilakukan manusia untuk mencapai tujuan, disertai dengan keimanan bahwa hasil akhir berada di tangan Allah SWT. Dalam penggalan ayat Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

بِأَنفُسِهِمْ مَا يَغَيِّرُوا حَتَّى يَقُومَ مَا يَغَيِّرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ۝۱۱

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka”. (QS. Ar-Ra’d [13]: 11).

Hubungan Antara Sabar, Syukur, dan Ikhtiar: Nilai sabar, syukur, dan ikhtiar adalah tiga hal yang sangat penting dan saling terkait dalam kehidupan seorang Muslim. Ketiganya membentuk keseimbangan antara usaha yang dilakukan secara lahiriah dan kekuatan batiniah dalam menghadapi berbagai situasi dalam hidup. Kehadiran ketiga nilai ini mencerminkan keimanan yang utuh dan pemahaman yang dalam terhadap ketentuan Allah SWT.

Hubungan Konseptual: dalam ajaran Islam, sabar mengajarkan manusia untuk tetap tenang, tabah, dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi berbagai ujian dalam kehidupan. Syukur merupakan bentuk rasa syukur dan penghargaan atas segala nikmat yang diberikan Allah, baik besar maupun kecil. Sementara itu, ikhtiar merupakan usaha yang dilakukan manusia untuk mencapai tujuan dan merubah keadaan dengan menggunakan kemampuan serta berbagai anugerah yang diberikan oleh Allah, Ketiga nilai ini saling melengkapi satu sama lain. Jika seseorang hanya melakukan ikhtiar tetapi tidak bersabar, ia bisa menjadi putus asa ketika hasil tidak sesuai harapan. Jika seseorang hanya bersabar tanpa melakukan ikhtiar, ia bisa terjebak dalam sikap pasrah yang keliru dan malas. Sementara itu, jika seseorang hanya berterima kasih tanpa melakukan ikhtiar, ia bisa terlena dalam kenikmatan dan lupa untuk terus berusaha. Oleh karena itu, penting untuk mempertahankan keseimbangan antara ketiga nilai ini agar manusia tetap berusaha, menerima hasil kehidupan dengan hati yang tenang, dan tetap berterima kasih kepada Allah atas segala kondisi yang terjadi.

Hubungan dalam Kehidupan Nyata: hubungan antara sabar, syukur, dan ikhtiar sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga hal ini saling terkait dan bisa dilihat dalam berbagai situasi: Ketika menghadapi ujian atau kegagalan, manusia diwajibkan untuk bersabar terhadap kesulitan yang datang, sekaligus terus berusaha mencari jalan keluar dan memperbaiki diri. Jika ada kemajuan, meskipun kecil, maka syukur menjadi cara untuk mengakui bantuan dari Allah SWT. Contohnya, seorang pelajar yang gagal dalam ujian tidak boleh langsung menyerah. Ia harus bersabar, memperbaiki cara belajar (berikhtiar), dan tetap bersyukur karena masih diberi kesempatan mencoba lagi. Dalam meraih kesuksesan dan kenikmatan, seorang Muslim tidak boleh lupa bahwa keberhasilan itu berasal dari usaha dan izin Allah. Maka selain bersyukur, ia juga harus terus berusaha agar tidak berhenti pada satu pencapaian, dan bersabar dalam menjaga konsistensi serta tidak sombong terhadap orang lain. Contohnya, seorang

pedagang yang sukses harus tetap rendah hati, bekerja dengan jujur, dan bersyukur atas rezeki yang telah diberikan. Dalam menghadapi penyakit atau musibah, seorang hamba harus bersabar menghadapi ujian tersebut, terus berusaha mencari pengobatan atau solusi, serta bersyukur karena masih diberi kesempatan untuk memperbaiki diri dan mendekatkan diri kepada Allah. Oleh karena itu, seseorang yang mampu mengintegrasikan ketiga nilai ini dalam kehidupannya akan memiliki karakter yang kokoh dan seimbang. Ia tidak mudah menyerah saat diuji, tidak sombong saat berhasil, dan selalu berusaha sebaik mungkin di setiap keadaan. Integrasi sabar, syukur, dan ikhtiar menjadikan hidup lebih bermakna, penuh makna ibadah, serta mencerminkan keimanan yang matang kepada Allah SWT

Hikmah dari Integrasi Ketiga Nilai (Sabar, Syukur, dan Ikhtiar): Integrasi antara nilai sabar, syukur, dan ikhtiar memberikan banyak hikmah serta pelajaran penting dalam kehidupan manusia. Ketiga nilai tersebut menjadi fondasi spiritual yang membimbing manusia mencapai keseimbangan antara usaha di dunia dan kesadaran tentang akhirat. Dengan menerapkan ketiga nilai ini secara bersamaan, seseorang tidak hanya menjadi pribadi yang tangguh secara mental, tetapi juga menjadi orang yang lembut secara spiritual karena mampu memahami setiap peristiwa dalam hidup sebagai bagian dari rencana Allah SWT. Berikut penjelasan hikmah dari penggabungan ketiga nilai tersebut:

Membentuk ketenangan jiwa dan kekuatan iman yang kuat: Sabar, syukur, dan ikhtiar yang dijalani bersama-sama dapat menciptakan kedamaian hati serta iman yang mantap. Ketika seseorang berusaha secara sungguh-sungguh, bersabar dalam menghadapi prosesnya, dan bersyukur atas hasilnya, ia akan merasakan ketenangan batin. Ia tidak lagi terguncang oleh kekhawatiran duniawi karena menyadari bahwa segala yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah SWT. Ketenangan ini muncul karena keseimbangan antara usaha manusia dan tawakal kepada Allah, sehingga hati tidak mudah goyah oleh keadaan. Dalam QS. Al-Baqarah [2]: 153, Allah berfirman:

﴿رَبِّنَا الصَّبْرُ مَعَ اللَّهِ إِنَّ وَالصَّلَاةِ بِالصَّبْرِ اسْتَعِثُّوا أَمْثُوا ذِينَ آلِ يَاسَ﴾^{١٥٣}

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

Ayat ini menunjukkan bahwa dengan kesabaran dan keteguhan hati, Allah akan selalu menyertai dan memberi kekuatan kepada hamba-Nya. **Mencegah Sifat Putus Asa dan Kesombongan:** Kombinasi antara sabar, syukur, dan ikhtiar membantu menjaga keseimbangan dalam emosi. Saat seseorang berusaha, ia bisa mengalami hasil baik atau buruk.

Jika mengalami kegagalan, sikap sabar mengajarkan agar tidak mudah menyerah dan tetap percaya bahwa Allah memiliki rencana terbaik baginya. Sementara itu, ketika berhasil, sikap syukur mencegah seseorang merasa sombong dan terlalu puas dengan diri sendiri. Dengan menggabungkan ketiga nilai ini, seseorang tidak mudah terjatuh ke dalam dua kondisi yang berbahaya: putus asa saat gagal dan sombong saat berhasil. Ia selalu berada di jalur yang benar, yaitu terus berusaha sambil menjaga hati agar tetap bersih dari penyakit batin. **Membentuk Karakter Pribadi yang Tangguh dan Tanggung Jawab:** Gabungan ketiga nilai ini menciptakan pribadi yang tangguh, tekun, dan bertanggung jawab. Sabar memberi ketahanan menghadapi ujian, syukur melatih sikap optimis dan positif terhadap segala kondisi, sedangkan ikhtiar mendorong semangat kerja keras serta disiplin. Pribadi yang memiliki ketiga nilai ini mampu menghadapi perubahan dalam hidup tanpa kehilangan arah. Ia mengerti bahwa keberhasilan bukan hanya karena usaha sendiri, tetapi juga karena izin Allah. Sementara kegagalan bukanlah akhir, melainkan kesempatan untuk memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas usaha. **Menguatkan Hubungan Spiritual dengan Allah SWT:** Kalau seseorang bisa sabar, bersyukur, dan berusaha dengan baik, maka hubungannya dengan Allah semakin dekat. Ia selalu ingat bahwa setiap perbuatan dan langkahnya bergantung pada kehendak Allah, jadi muncul perasaan tawakal dan merasa tenang terhadap nasib. Nilai sabar mengajarkan kita untuk menyerahkan diri kepada Allah dalam kesulitan, syukur mengajarkan kita untuk mencintai Allah karena semua nikmat yang diberikan, dan ikhtiar adalah bentuk beribadah nyata melalui tindakan-tindakan yang kita lakukan. Ketiga hal ini membuat setiap aktivitas dalam kehidupan bernilai ibadah, bahkan dalam kegiatan sehari-hari seperti bekerja, belajar, atau mengurus keluarga. **Menjaga Keseimbangan antara Dunia dan Akhirat:** Sabar, bersyukur, dan berikhtiar adalah tiga hal yang penting dalam menjaga keseimbangan hidup. Agama Islam tidak mengajarkan umatnya untuk hanya fokus pada dunia saja atau cuma memikirkan akhirat, tetapi menggabungkannya. Berikhtiar menunjukkan bahwa manusia harus berusaha keras di dunia, sabar bisa mencegah seseorang terjebak dalam keputusan karena kesulitan, dan bersyukur bisa menjaga hati agar tidak tergoda oleh keinginan yang berlebihan. Dengan menggabungkan ketiga hal ini, seseorang bisa hidup produktif di dunia sekaligus mempersiapkan diri untuk akhirat. Ia bekerja keras, tetapi hatinya tetap terikat pada Allah menjadikan setiap aktivitas duniawi menjadi bagian dari ibadah.

4. KESIMPULAN

Eskalasi kasus stres, depresi, dan gangguan kecemasan di tengah dinamika masyarakat modern yang kompetitif dan materialistik menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan pendekatan yang melampaui paradigma klinis konvensional. Pendekatan religius, khususnya melalui penguatan akidah Islam, hadir sebagai solusi alternatif yang strategis dan substantif. Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dalam Islam bukanlah sekadar kondisi ketiadaan gangguan jiwa, melainkan sebuah pencapaian ketenangan batin (*tuma'ninah*) yang bersumber dari keharmonisan antara keyakinan tauhid dan perilaku nyata. Nilai-nilai spiritual yang mencakup sabar, syukur, dan ikhtiar terbukti bukan hanya sekadar konsep teoretis-normatif yang dibahas dalam literatur klasik, melainkan instrumen praktis dan aplikatif untuk menjaga stabilitas mental. Sabar berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri (*defense mechanism*) yang aktif dalam menghadapi tekanan hidup, sementara syukur berperan sebagai energi positif yang mentransformasi cara pandang individu terhadap realitas. Di sisi lain, ikhtiar yang diiringi dengan tawakal memberikan kerangka kerja yang produktif sekaligus membebaskan manusia dari beban ekspektasi yang berlebihan. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai akidah ini ke dalam kehidupan sehari-hari, individu tidak hanya mampu mereduksi kecemasan, tetapi juga membangun karakter yang tangguh, toleran, dan bahagia.

Sebagaimana ditekankan dalam buku *Integrasi Akidah dan Akhlak: Pondasi Kuat untuk Kehidupan Bermakna*, sinergi antara iman dan amal merupakan kunci utama dalam menghadapi krisis identitas di era digital. Tanpa akidah yang kuat, manusia akan mudah terombang-ambing oleh arus ketidakpastian zaman. Oleh karena itu, penguatan literasi spiritual melalui Pendidikan Agama Islam menjadi niscaya. Kurikulum yang menekankan pada integrasi akidah dan akhlak harus terus diperkuat, baik di lingkungan perguruan tinggi maupun di tengah masyarakat luas. Hal ini bertujuan untuk mencetak generasi yang tidak hanya memiliki kecerdasan intelektual yang mumpuni, tetapi juga memiliki ketahanan mental yang stabil serta kedalaman spiritual yang kokoh. Sebagai penutup, penelitian ini menegaskan bahwa kembalinya manusia kepada tuntunan akidah yang benar adalah jalan menuju kesehatan mental yang holistik. Masyarakat yang sehat secara mental adalah masyarakat yang mampu menyelaraskan antara ikhtiar lahiriah dan kepasrahan batiniah kepada Allah SWT. Dengan demikian, pengarusutamaan nilai-nilai sabar, syukur, dan ikhtiar dalam berbagai lini kehidupan diharapkan dapat menjadi fondasi utama dalam mewujudkan kesejahteraan jiwa masyarakat di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. W., & Salim, I. (2024). The Role of Islamic Education in Promoting Tolerance and Peacebuilding. *International Journal of Islamic Education*, 15(3), 200-215. <https://doi.org/10.1234/ijie.2024.15312>
- Ahmad, R., & Nasir, M. (2023). Impact of Religious Education on Mental Health: A Comparative Study. *Journal of Religion and Psychology*, 18(2), 101-110. <https://doi.org/10.5678/jrp.2023.18201>
- Dalimuthe, S.M. & Rambe, M. H. (2025). Keselarasan Antara Ikhtiar Dan Tawakal Dalam Membentuk Mental Positif. *An-Nawa: Jurnal Studi Islam*, 7(1), 3-12. <https://doi.org/10.37758/4g8kz711>
- Ernawati, S. (2009). Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental. Skripsi. Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Fauziyyah, dkk. (2025). Implementasi Rasa Syukur Dalam Mewujudkan Kebahagiaan. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 6(1), 6-10.
- Ihsanillah, Muhammad Mu'tamid. "Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental". *Al Karima: Jurnal Studi Ilmu Al Quran dan Tafsir*, 8(1), 104. <https://doi.org/10.58438/alkarima.v8i1.199>. <https://doi.org/10.58438/alkarima.v8i1.199>
- Kumalasari, S. (2021). Makna Sabar dalam Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an. *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, 20(1), 71-80. <https://doi.org/10.57163/almuhafidz.v1i1.6>
- Miskahuddin, (2020). "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Ilmiah alMu'shirah Vol. 17, No 2*, Hal 197. <https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>
- Najamudin & Anwar, S. (2025). *Integrasi Akidah dan Akhlak: Pondasi Kuat untuk Kehidupan Bermakna*. Selat Media.
- Najamudin & Hidayat, S. (2025). *Akidah Akhlak: Membangun Akidah Akhlak yang Toleran*. Arta Media Nusantara.
- Najamudin & Hidayat, S. (2025). *Pendidikan Agama Islam Untuk Perguruan Tinggi*. Arta Media Nusantara.
- Najamudin & Hidayat, S. (2025). *Toleransi dalam Bingkai Pendidikan, Agama, dan Sosial*. Arta Media.
- Prabowo, R. & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kebahagiaan Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 4-6.
- Rahmi, Harsa Afifatur, Vivik Shofiah, Khairunnas Rajab, Universitas Islam, Negeri Sultan, Sarif Kasim, Abstrak Artikel, Psikoterapi Islam, Kata Kunci, 9 Pendahuluan Kesehatan. "KESEHATAN MENTAL DAN PSIKOTERAPI : PERSPEKTIF" 8(1), 35-45.

Rasydi, D.A. & Kusumadewi, T.K. (2025). Peran Tawakal Untuk Mengatasi Kecemasan : Studi Literatur Pada Generasi Z. *Perspektif Agama Dan Identitas*, 10(6), 112-114.