

**KONSEP SABAR IBNU QAYYIM AL-JAUZZY DAN
RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL**

Skripsi

Progam Sarjana (S-1)

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

Ahmad Ainur Rofiq

1401016076

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2019

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 5 (Lima) Eksemplar

Hal : Persetujuan Naskah

Kepada Yth.
Bapak Dekan Fakultas Dakwah dan
Komunikasi
UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Ahmad Ainur Rofiq

NIM : 1401016076

Fak/Jur : Dakwah dan Komunikasi / BPI

Judul Skripsi : Konsep Sabar Ibnu Qayyim al-Jauzzy dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Semarang, 26 Juni 2019
Pembimbing
Bidang Substansi Materi,
Metodologi dan Tata Tulis


Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd.
NIP. 196909012005012001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185 Telepon (024) 7606405

PENGESAHAN

Skripsi yang Berjudul:

KONSEP SABAR IBNU QAYYIM AL-JAUZZY DAN RELEVANSINYA DENGAN
KESEHATAN MENTAL

Oleh :

Ahmad Ainur Rofiq
1401016076

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Juli 2019 dan dinyatakan

LULUS Ujian Munaqosah

Susunan Dewan Penguji

Ketua Sidang

Drs. Fachrur Rozi, M.Ag.
NIP. 19690501 199403 1 001

Sekretaris Sidang

Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd.
NIP. 19690901 200501 2 001

Penguji I

Dr. Safrudin, M. Ag.
19751206 200312 1 002

Penguji II

Hj. Mahmudah, S.Ag., M.Ag., NIP.
NIP. 19701129 199803 2 001

Mengetahui
Pembimbing

Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd.
NIP. 19690901 200501 2 001



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pegetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 26 Juni 2019

Ahmad Ainur Rofiq
NIM: 1401016076

MOTTO

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran”. (QS. Al-Ashr:1-3)

PERSEMBAHASAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tuaku yaitu bapak M. Sa'roni dan ibu Mubarokah yang senantiasa memberikan nasihat, semangat, dan doa. Juga persembahan ini untuk Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sebagai tempat saya dalam menuntut atau mencari dan memperdalam ilmu agama dan umum.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Konsep Sabar Ibnu Qayyim al-Jauzzy dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental, tanpa halangan yang berarti. Shalawat serta salam tidak lupa penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan sahabatnya.

Alhamdulillah dengan penuh kesabran dan perjuangan penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan dukungan berbagai pihak. Oleh karenanya, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof Dr. H. Muhibbin, M.Ag., selaku rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. Awaluddin Pimay, Lc, M.Ag., selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Walisongo Semarang.
3. Ibu Dra. Mariyatul Kibtiah M.Pd., selaku ketua Jurusan BPI dan ibu Anila Umriana M.Pd., selaku sekretaris Jurusan BPI UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd., selaku pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran guna memberikan masukan, kritik dan petuah-petuah bijak serta kemudahan selama proses bimbingan.

5. Bapak dan ibu dosen beserta staf karyawan ditingkat civitas akademik Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah membantu kelancaran skripsi ini.
6. Ketua perpustakaan Pusat dan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

Atas jasa-jasa mereka, penulis hanya bisa memohon do'a semoga amal mereka mendapat balasan yang sesuai dari Allah SWT. Akhirnya penulis berdoa semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membaca terutama bagi civitas akademik UIN Walisongo Semarang.

Semarang, 26 Juni 2019

Penulis

ABSTRAK

Ahmad Ainur Rofiq (1401016076). Konsep Sabar Ibnu Qayyim al-Jauzzy dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental.

Manusia membutuhkan berbagai macam-macam kebutuhan untuk kelangsungan hidupnya. Sementara tidak semua kebutuhan yang diinginkan bisa terpenuhi, sehingga membuat kehidupan mereka kurang bahagia. Ketidakmampuan mencapai kepuasan berpengaruh besar pada kesehatan mental manusia, sehingga kehidupan manusia modern dipenuhi oleh ketegangan (*tension*), ketidakpastian, dan kegelisahan. Oleh karena itu diperlukan solusi untuk mengembalikan hidup manusia pada kebahagiaan. Agama Islam telah memberikan panduan jelas tentang bagaimana menghadapi segala bentuk ujian di dunia ini yakni dengan sabar. Sabar merupakan salah satu upaya untuk mereduksi kegoncangan jiwa guna memperoleh kesehatan mental dalam hidup.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, 1) Bagaimana Konsep Sabar Menurut Ibnu Qayyim al-Jauzzy?, 2) Bagaimanakah Relevansi Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauzzy tentang Sabar dengan Kesehatan Mental? Jenis penelitian ini adalah *Research Library* (kajian pustaka) dengan pendekatan kualitatif. Sumber data diperoleh berasal dari buku-buku yang relevan dengan sabar dan kesehatan mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sabar dalam pandangan Ibnu Qayyim yaitu sabar menjadikan jiwa seseorang menjadi *thuma'ninah* (tenang) dalam menghadapi berbagai macam rintangan, cobaan yang datang dari dalam dirinya, maupun dari lingkungan eksternalnya, baik sabar dalam menghadapi musibah, ketaatan, meninggalkan maksiat dan melawan hawa nafsu. Sementara sabar relevansinya dengan kesehatan mental ialah sabar bisa membentuk integrasi dalam diri seseorang. Integrasi diri berarti adanya keseimbangan antara kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan dalam hidup, dan kesanggupan mengatasi stress. Jadi, untuk memperoleh kesehatan mental, maka seseorang harus berusaha menciptakan integrasi diri dengan cara bersabar.

Kata Kunci: Sabar, dan Kesehatan Mental

DAFTAR ISI

COVER	i
NOTA PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian	11
D. Tinjauan Pustaka	11
E. Metode Penelitian	15
F. Sistematika Penulisan	24
BAB II KONSEP SABAR DAN KESEHATAN MENTAL ..	26
A. Kerangka Teoritik	26
1. Sabar	26
2. Kesehatan Mental	38

3. Sabar dan Kesehatan mental	50
BAB III PEMIKIRAN IBNU QAYYIM AL-JAUZZY TENTANG SABAR	54
A. Biografi Ibnu Qayyim Al-Jauzzy	54
1. Riwayat Hidup dan Pendidikan Ibnu Qayyim Al-Jauzzy	54
2. Karya-Karya Ibnu Qayyim Al-Jauzzy	58
3. Murid-Murid Ibnu Qayyim Al-Jauzzy	61
B. Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauzzy Tentang Sabar ...	64
BAB IV ANALISIS RELEVANSI SABAR DENGAN KESEHATAN MENTAL.....	80
A. Analisis Konsep Sabar dalam Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauzzy	80
B. Analisis Konsep Sabar Ibnu Qayyim Al-Jauzzy Relevansinya dengan Kesehatan Mental	89
BAB V PENUTUP	112
A. Kesimpulan	112
B. Saran / Rekomendasi	113
C. Penutup	113
DAFTAR PUSATAKA	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia diciptakan Allah terdiri dari dua unsur yang tidak bisa dipisahkan antara satu dengan yang lain, yaitu unsur jasmani dan *ruh illahi* (akal dan rohani). Jasmani merupakan aspek biologis yang dipersiapkan sebagai wadah rohani. Unsur rohani ini tidak dimiliki oleh makhluk jenis jin, iblis, dan binatang. M.D. Dahlan menjelaskan bahwa rohani merupakan esensi pribadi manusia yang berada di alam imateri dan materi. Rohani mampu bereksistensi dan dapat menjadi tingkah laku aktual apabila telah menyatu dengan aspek jasmani. Totalitas manusia (jasmani dan rohani) ini di dalam al-Qur'an disebut sebagai "*nafs*". *Nafs* dipandang oleh M. Quraish Shihab sebagai "*sisi dalam*" manusia yang berorientasi pada baik dan buruk dan oleh karena itu dianjurkan untuk diberi perhatian lebih.¹

Menurut Freud seorang tokoh filsuf Barat dalam teorinya yakni *psikoanalisa* melihat perilaku baik dan buruk manusia dipengaruhi oleh tiga komponen yaitu *id*, *ego*, dan *super ego*. *Id* merupakan aspek biologis yang mempunyai

¹ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 87.

energi yang dapat mengaktifkan *ego* dan *super ego*. Energi yang meningkat dari *id* sering menimbulkan ketegangan dan rasa tidak enak. Dorongan-dorongan untuk memuaskan hawa nafsu manusia bersumber dari *id*. Kadang-kadang dorongan itu tidak terkendali dan tidak sesuai dengan kenyataan sehingga *ego* terpaksa menekan dorongan-dorongan tersebut, sedangkan *super ego* berperan untuk mengatur agar *ego* bertindak sesuai moral masyarakat. *Super ego* juga berfungsi untuk merintangi dorongan-dorongan implus *id* terutama dorongan seksual dan agresivitas yang bertentangan dengan moral dan agama.²

Menurut Ibnu Thufail seorang filsuf Islam mengatakan bahwa manusia terdiri dari badan (jasad) dan jiwa serta memiliki akal pikiran.³ Jasad dapat bergerak karena adanya jiwa, dan jiwa merupakan penggerak daripada jasad, namun kehidupan jasad tidak hanya bergantung pada jiwa semata. Kehidupan ragawi juga membutuhkan makanan, pakaian, tempat tinggal, harta kekayaan dan sebagainya. Berbeda dengan kehidupan jasmani, untuk memelihara kehidupan ruhani (jiwa) agar tetap tenang, maka dibutuhkan ajaran-ajaran agama, memegang teguh kalam suci, dan menjalankan apa-apa yang telah disyariatkan oleh sang Maha Pencipta. Apabila

² Soffyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktik*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 58.

³ Ahmad Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam*, (Yogyakarta: Bulan Bintang, 1990), hlm. 163.

kedua unsur pokok telah terpenuhi, maka terjadilah keseimbangan dalam kehidupan. Hidup manusia akan menjadi lebih tenang, tentram, dan bahagia.⁴

Fungsi kehidupan jiwa dengan segala macam unsurnya adalah penyesuaian diri manusia terhadap suasana lingkungan sosial dan ekonomi. Tujuannya adalah untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan manusia, yang biasa tercapai melalui interaksi dengan lingkungannya, namun perubahan lingkungan telah menimbulkan berbagai problem hidup yang harus dihadapi oleh manusia dengan cara berpikir, emosi, dan berbagai tindakan.⁵ Misalnya, tuntutan hidup pada masyarakat modern yang semakin banyak menjadikan kehidupan manusia mengalami kesukaran-kesukaran material berganti dengan kesukaran mental (*phychis*). Sebab semakin maju suatu masyarakat berdampak pada banyaknya tuntunan hidup yang perlu dipenuhi oleh anggotanya. Alhasil, beban jiwa semakin berat, kegelisahan, dan ketegangan serta tekanan perasaan lebih sering terasa dan lebih menekan sehingga mengurangi kebahagiaan.⁶

⁴ Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi; Telaah atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 76.

⁵ Abdul Aziz El-Qussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa atau Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hlm. 39.

⁶ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Haji Masagung, 1990), hlm. 10.

Studi Bank Dunia (*World Bank*) pada tahun 1995 di beberapa negara, menunjukkan bahwa hari-hari produktif yang hilang atau *Dissability Adjusted Life Years (DALYs)* sebesar 8,1 % dari *Global Burden of Disease* disebabkan oleh masalah kesehatan jiwa, angka ini lebih tinggi daripada dampak yang disebabkan oleh penyakit tuberculosis (7,2%), kanker (5,8%), penyakit jantung (4,4) maupun malaria (2,6%). Di Indonesia sendiri kondisi kesehatan mental sungguh memprihatinkan dan menjadi masalah yang sangat serius. Hal ini ditunjukkan oleh data hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) yang dilakukan Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan pada tahun 1995 yang antara lain menunjukkan bahwa gangguan mental remaja dan dewasa terdapat 140 per 1.000 anggota rumah tangga dan gangguan mental anak usia sekolah terdapat 104 per 1000 anggota rumah tangga. Meningkatnya jumlah penderita gangguan jiwa menjadi problem penting untuk dilihat ke dalam masalah kesehatan mental. Seseorang yang terganggu kesehatan mentalnya, mereka tidak mampu menikmati kehidupannya secara normal, sosial, baik secara individu maupun sosial.⁷

Kehidupan masyarakat dipenuhi oleh ketegangan perasaan karena keinginannya untuk memenuhi kebutuhan-

⁷ Suhaimi, "*Gangguan Jiwa dalam Prespektif Kesehatan Mental Islam*" dalam Jurnal Pemikiran Islam, Vol.40, No.1, Januari - Juni 2015, hlm. 24.

kebutuhan yang semakin meningkat mengakibatkan orang-orang dalam kehidupannya selalu mengejar waktu, mengejar benda, dan mengejar *prestise*. Semua ini akan membawa masyarakat kepada hidup seperti mesin, tidak mengenal istirahat dan ketentraman.⁸ Apabila kebutuhan-kebutuhan hidup yang sifatnya vital terhalang atau tidak terpenuhi, maka pada diri manusia akan mengalami frustrasi, sebaliknya ketegangan dan kegelisahan pada diri manusia akan hilang apabila semua kebutuhan bisa terpuaskan atau terpenuhi. Kebutuhan-kebutuhan ini harus mendapatkan pemuasan atau harus dicukupi serta tidak boleh senantiasa dihalangi. Sebab ketidakpuasan dalam hal pemenuhan kebutuhan berakibat pada keadaan frustrasi. Akibat dari frustrasi akan timbul stress, ketegangan, dan ketakutan, sampai mengalami mental *breackdown* atau kepatahan mental.

Supaya tidak terjadi kepatahan mental, maka manusia perlu mencari jalan keluar yang wajar untuk memecahkan kesulitan hidupnya dalam memenuhi kebutuhannya, dengan begitu akan terjamin kesehatan jiwa dan keseimbangan mentalnya. Sebab kepuasan jasmani dan *psikis* dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan organis dan sosial itu

⁸ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Haji Masagung, 1990), hlm. 11.

merupakan alas fundamental bagi kesehatan mental manusia.⁹ Jasmani yang sehat ditandai oleh ciri-ciri sebagai berikut yaitu memiliki energi, daya tahan atau stamina yang tinggi, kuat bekerja, badan selalu sehat dan nyaman, sedangkan mentalitas yang sehat memanifestasikan diri dari gejala tanpa gangguan batin dan posisi pribadinya harmonis imbang, baik ke dalam terhadap diri sendiri, maupun keluar terhadap lingkungan sosialnya.

Adapun ciri-ciri pribadi bermental sehat antara lain: pertama, ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya, sehingga orang mudah mengadakan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standar, dan norma sosial, serta terhadap perubahan-perubahan sosial yang serba cepat. Kedua, memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri, sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat. Ketiga, senantiasa aktif melaksanakan proses realisasi diri yaitu mengembangkan secara riil segenap bakat dan potensi, memiliki tujuan hidup, dan selalu mengarahkan pada *transendensi* diri, berusaha untuk melebihi keadaan atau kondisinya yang sekarang. Keempat, bergairah, sehat lahir dan batinnya dan tenang harmonis kepribadiaannya, efisisen dalam

⁹ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 36-37.

setiap tindakannya, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.¹⁰

Manusia dalam pemenuhan kebutuhan hidup selalu menginginkan lebih dan selalu merasa kurang dengan yang telah manusia miliki. Kebutuhan dan keinginan manusia yang begitu banyak dan beragam tidak semua bisa didapatkan, sehingga jiwa manusia menjadi tidak tenang dan gelisah. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup sudah memberikan panduan jelas dalam memelihara jiwa agar tetap tenang, maka seseorang diperintahkan untuk bersabar atas sesuatu hal yang belum diperoleh. Sebagaimana firman Allah dalam surah al-Baqarah: 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Sungguh, kami pasti akan terus menerus menguji kamu berupa sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan, dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang bersabar.”¹¹

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah pasti akan menguji manusia dengan berbagai masalah kehidupan yang beraneka ragam bentuknya, mulai dari ketakutan, kelaparan,

¹⁰ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 82.

¹¹ Depag RI, *Al-Qur'an Transliterasi Per Kata dan Terjemah Per Kata*, (Bekasi: Cipta Bagus Sagara, 2012), hlm. 24.

hingga kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Tugas manusia adalah bersabar atas segala ujian yang diberikan serta mensyukuri apa-apa yang manusia miliki saat ini. Sebab seseorang yang terjebak dalam amarah dan menempatkan pada masalah-masalah baru, maka sabar adalah lawan yang dapat meminimalkan masalah-masalah yang ada. Tanpa disadari sabar justru menjadi jalan keluar yang paling masuk akal saat seseorang tidak tahu lagi harus melakukan apa kecuali marah atau sabar.¹²

Sabar identik dengan lawan katanya yang dapat berarti marah, tergesa-gesa, cepat panik, terlalu waspada dan lain sebagainya. Semua lawan kata dari sabar itu mengarahkan pada rasa takut, tertekan, gelisah, dan banyak hal celaka yang dapat timbul darinya.¹³ Kesabaran adalah senjata ampuh yang dapat mematahkan segala bentuk keburukan. Sabar dapat menjadikan yang sempit menjadi lapang.¹⁴ Menurut Imam al-Junaid ibn Muhammad al-Baghdadi, sabar adalah menelan kepahitan tanpa bermuka masam. Menurut Imam Dzunuz al-Mishri sabar ialah menjauhi larangan, bersikap tenang di saat meneguk duri cobaan dan menampakkan sikap tidak membutuhkan padahal

¹² Sony Adams, *Sabar Kemudian Syukur*, (Jogjakarta: Mueezam, 2018), hlm. 2.

¹³ Sony Adams, *Sabar, Kemudian Syukur*, (Jogjakarta: Mueezam, 2018), hlm. 4.

¹⁴ Sony Adams, *Sabar, Kemudian Syukur*, (Jogjakarta: Mueezam, 2018), hlm. 18.

kemelaratan menimpa di tengah pelataran kehidupan. Amr bin Ustman al-Makki mengatakan sabar ialah berteguh bersama Allah dan menerima ujiannya dengan lapang dada dan sikap tenang.¹⁵

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauzzy dalam kitab *Idah al-Shabirin wa Dzakariah al-Syakirin* sabar berarti:

المنع والحبس فالصبر حبس النفس عن الجزع واللسان عن التشكي
والجوارح عن لطم الخدود وشق الثياب ونحوهما¹⁶
“Menahan jiwa dari perasaan cemas, menahan lisan dari berkeluh-kesah dan menahan anggota badan dari tindakan menampar pipi sendiri, menyobek-nyobek pakaian sendiri dan lain-lain”.¹⁷

Hakikat sabar ialah salah satu akhlak mulia yang menghalangi munculnya tindakan yang tidak baik dan tidak memikat. Sabar ialah salah satu kekuatan jiwa dan dengannya segala urusan jiwa menjadi baik dan tuntas.¹⁸ Berdasarkan latar belakang di atas tentang sabar dan relevansinya dengan kesehatan mental. Penulis menemukan sebuah fenomena unik

¹⁵ Ibnu al-Qayyim al-Jauzy, *Sabar dan Syukur: Kiat Sukses Menghadapi Problematika Hidup*, Terj. Ahmad Sunarto, (Semarang: Pustaka Nuun, 2005), hlm. 13.

¹⁶ Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Idah al-Shabirin wa Dzakariah al-Syakirin*, (Beirut: Dar Ibnu Katsir, 1989), hlm. 1/3.

¹⁷ Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Terj. Achmad Sunarto, (Semarang: Pustaka Nuun, 2005), hlm. 11.

¹⁸ Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Sabar Perisai Seorang Mukmin*, Terj. Fadli (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), hlm. 21.

yang terjadi pada masyarakat modern yaitu kebutuhan-kebutuhan hidup masyarakat modern yang begitu kompleks, sementara tidak semua bisa terpenuhi menjadikan masyarakat mengalami gangguan pada jiwa yang menimbulkan efek gelisah, cemas dan sebagainya. Gejala-gejala psikologis yang timbul karena ketidakmampuan dalam hal pemuasan kebutuhan hidup. Mengharuskan manusia supaya menahan jiwanya dari segala keinginan-keinginan yang tidak bermanfaat. Oleh karena itu, manusia perlu bersabar agar jiwa manusia kembali tenang.

Ibnu Qayyim al-Jauzzy mendefinisikan sabar yaitu menahan jiwa dari perasaan cemas, menahan lisan dari berkeluh-kesah dan menahan anggota badan dari tindakan menampar pipi sendiri, menyobek-nyobek pakaian sendiri dan lain-lain. Teori sabar Ibnu Qayyim al-Jauzzy ini sangat sesuai dan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk memelihara jiwa agar tetap tenang. Oleh karena itu, penulis mengambil judul “Konsep Sabar Ibnu Qayyim al-Jauzzy dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah konsep sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauzzy?
2. Bagaimanakah relevansi pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauzzy tentang sabar dengan kesehatan mental?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah disebutkan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk menjelaskan konsep sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauzzy.
2. Untuk menjelaskan relevansi pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauzzy tentang sabar dengan kesehatan mental.

Adapun manfaat penelitian yang penulis buat adalah:

1. Secara teoretis, dengan adanya penelitian ini diharapkan bermanfaat serta dapat memberikan sumbangan ide atau pemikiran yang baru bagi para pembaca terutama dalam upaya mengembangkan dakwah Islam dengan pendekatan psikologi dan agama.
2. Secara praktis, dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan tentang kesehatan mental guna mengatasi gangguan jiwa yang tidak seimbang melalui sabar.

D. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang membahas tentang hakikat sabar. Penulis menemukan ada perbedaan pengertian antara tokoh satu dengan tokoh lain. Adapun tinjauan pustaka yang berkaitan dengan penelitian yang akan penulis angkat, antara lain:

1. Skripsi dengan judul “Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental” oleh Siti Ernawati, IAIN Walisongo Semarang tahun 2009. Skripsi ini membahas tentang kete rkaitan antara perilaku sabar dengan kesehatan mental seseorang. Untuk membentuk manusia bermental sehat, M. Quraish Shihab memerintahkan untuk bersabar atas berbagai problem kehidupan manusia dengan cara menahan jiwa untuk mencapai yang baik atau lebih baik.

Penelitian ini hampir sama dengan yang penulis kaji. Sama-sama membahas mengenai sabar dan kaitannya dengan kesehatan mental. Namun, teori sabar yang diungkapkan oleh Ibnu Qayyim al-Jauzzy jauh lebih lengkap dan rinci. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauzzy memaknai sabar tidak cukup hanya menahan jiwa, tetapi juga menahan lisan dari berkeluh-kesah dan menahan anggota badan dari tindakan menampar pipi sendiri, menyobek-nyobek pakaian sendiri dan lain-lain.

2. Penelitian berjudul “Sabar dalam al-Qur’an (Anlisis Perbandingan Fi Zhilal al-Qur’an dan Tafsir al-Azhar)” yang dilakukan oleh Agus Suprianto, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2008. Penelitian ini sebagai perbandingan kajian tentang sabar. Skripsi ini berusaha menjelaskan pengertian sabar yang ada di dalam al-Qur’an dari pespektif Sayyid Quthb dan Hamka. Sabar

menurut pandangan Sayyid Qutub adalah suatu sikap yang melindungi jiwa manusia dari keputusasaan dan kekafiran dalam menghadapi kesulitan, sebagaimana melindunginya dari kesombongan dan kedurhakaan ketika menghadapi kelapangan hidup.

Sabar menurut Hamka adalah apabila datang suatu marabahaya atau suatu musibah dengan tiba-tiba, dengan tidak disangka-sangka, hendaklah jangan gelisah menghadapinya, tetapi haruslah tabah hati dalam menghadapinya. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama membahas teori sabar, sedangkan perbedaan penelitian ini yaitu pada penelitian sebelumnya hanya membahas definisi sabar yang dikemukakan oleh dua tokoh besar dengan tidak mengaitkan pada sesuatu hal, sedangkan penelitian yang penulis susun mengkaji sabar dan relevansinya terhadap kesehatan mental.

3. Skripsi dengan judul “Pandangan Guru terhadap Relevansi Syukur dan Kesehatan Mental” oleh Mohammad Taufiqurrahman, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo tahun 2018. Penelitian ini berisi bagaimana syukur bisa mengubah kondisi psikologi seseorang menjadi positif. Menimbulkan perasaan senang dan puas sehingga mampu menguatkan dan meningkatkan kesehatan mental individu. Penelitian ini sama-sama membahas tentang kesehatan mental. Namun berbeda pada faktor yang

mempengaruhinya. Penelitian yang satu menggunakan teori syukur dan relevansinya terhadap kesehatan mental, sedangkan penelitian yang satunya lagi menggunakan teori sabar dan relevansinya terhadap kesehatan mental.

4. Skripsi dengan judul “Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental” oleh Ernawati, Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang tahun 2009. Penelitian ini sama-sama mengaitkan hubungan antara sabar dengan kesehatan mental. Menurut Turfe sabar diambil dari salah satu sifat Allah Swt. *al-shabr*. Sifat sabar manusia mampu merealisasikan tujuan hidupnya. Tanpa sifat sabar bagaikan pengembara yang dahaga, yang berjalan di atas padang pasir untuk mencari air tanpa menyadari bahwa air itu terpendam di bawah kakinya. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada tokoh, sehingga akan berbeda juga dalam mendefinisikan makna sabar dan juga berpengaruh pada isi dan subansi dari sebuah penelitian.
5. Jurnal dengan judul “Resiliensi dan Sabar sebagai Respon Pertahanan Psikologis dalam Menghadapi Post-Traumatic oleh Umi Rohmah, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Ponorogo tahun 2013. Resiliensi dan sabar merupakan pertahanan psikologis seseorang yang akan membantunya menjalani hidup dengan sehat. Adanya jurnal ini semakin

memperkuat teori sabar sebagai senjata paling ampuh dalam mengatasi gangguan jiwa, seperti kecemasan, frustasi, depresi dan sebagainya.

E. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian *Research Library* (kajian pustaka). Kajian pustaka memanfaatkan sumber buku yang terdapat di perpustakaan sebagai data penelitiannya. Kelebihan dari riset pustaka yaitu tidak memerlukan riset lapangan sebagai sumber data tambahan. Riset pustaka tidak kemudian dipahami secara singkat hanya sekedar urusan membaca dan mencatat buku-buku (literatur) sebagaimana orang-orang mengira. Disebut *study pustaka* karena merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.¹⁹

Jenis pendekatan yang penulis gunakan adalah kualitatif. Disebut sebagai kualitatif karena sumber data yang diperoleh bukan dari hasil perhitungan statistik atau bentuk cara lain yang menggunakan ukuran angka.

¹⁹ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), hlm. 2-3.

Kualitatif berarti sesuatu yang berkaitan dengan aspek kualitas, nilai atau makna yang terdapat di balik fakta.²⁰ Penelitian kualitatif merupakan suatu metode menangkap suatu fenomena, memberikan gambaran, mengeksplorasi, serta memberikan penjelasan dari sebuah fenomena yang diteliti.²¹

2. Definisi Konseptual

a. Sabar

Kamus Besar Bahasa Indonesia mengartikan makna sabar yaitu tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati, tenang, tidak tergesa-gesa, tidak terburu nafsu).²² Imam al-Junaid ibn Muhammad al-Baghdadi mengatakan: “Sabar adalah menelan kepahitan tanpa bermuka masam.” Imam Dzunuz al-Mishri mengatakan: “Sabar ialah menjauhi larangan, bersikap tenang disaat tenang meneguk duri cobaan dan menampilkan sikap tidak membutuhkan padahal kemelaratan menimpa ditengah pelataran kehidupan.

²⁰ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi aksara, 2013), hlm. 82.

²¹ Haris Herdiyansyah, *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hlm. 23.

²²Tim Penyusun, Kamus Pusat Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahas Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1993), hlm. 763.

Amr bin Ustman al-Makki mengatakan: “Sabar ialah berteguh bersama Allah dan menerima ujiaannya dengan lapang dada dan sikap tenang.”²³ M. Quraish Shihab mengartikan sabar sebagai “Menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur)”.²⁴ Ibnu Qayyim al-Jauzzy mendefinisikan sabar adalah menahan jiwa dari perasaan cemas, menahan lisan dari berkeluh-kesah dan menahan anggota badan dari tindakan menampar pipi sendiri, menyobek-nyobek pakaian sendiri dan lain-lain”.²⁵

b. Kesehatan Mental

Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.

²³Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Terj. Achmad Sunarto, (Semarang: Pustaka Nuun, 2005), hlm. 13.

²⁴ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013), hlm. 167.

²⁵ Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Terj. Achmad Sunarto, (Semarang: Pustaka Nuun, 2005), hlm. 11.

Rumusan lain mengatakan bahwa kesehatan mental ialah suatu ilmu yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia, yang mencakup semua bidang hubungan manusia, baik hubungan dengan diri sendiri, maupun hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan lingkungan, serta hubungan dengan Tuhan.²⁶

Kesehatan mental adalah terhindarnya individu dari simtom-simtom neurosis dan psikosis. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala kapasitas, kreatifitas, energi, dan dorongan yang ada semaksimal mungkin sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari gangguan atau penyakit mental (*neurosis* dan *psikosis*).²⁷

Jadi sabar merupakan usaha menahan jiwa agar tidak cemas, meskipun ujian berat tengah menimpa, namun tetap disikapi dengan lapang dada dan tidak menampilkan perilaku negatif baik pada dirinya, lingkungan dan orang lain. Orang yang sabar

²⁶ A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), hlm. 77-78.

²⁷ Yustinus, *Kesehatan Mental 1*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), hlm. 50.

ialah yang bisa menahan perkataan maupun perbuatan untuk mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik. Manusia yang sabar kondisi jiwanya akan lebih tenang dan bahagia. Kesehatan mentalnya akan terbentuk karena sabar merupakan salah satu indikator penting guna memperoleh keseimbangan jiwa yang sehat.

3. Sumber dan Jenis Data

Sumber data merupakan sumber yang digunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian. Sumber data dalam penelitian adalah subyek asal data dapat diperoleh. Sumber data penelitian merupakan faktor penting yang menjadi pertimbangan dalam menentukan metode penulisan data. Terdapat beberapa macam sumber data, yaitu: alam, masyarakat, instansi, perorangan, arsip, perpustakaan, dan sebagainya.²⁸ Data merupakan rekaman atau gambaran atau keterangan suatu hal atau fakta. Apabila data tersebut diolah maka akan menghasilkan informasi. Selanjutnya penafsiran dari informasi akan menghasilkan opini atau pendapat. Fungsi data dalam penelitian sangat penting

²⁸ Etta Mamang Sangadji dan Sopiah, *Metodologi penelitian: pendekatan praktis dalam peneletian*, (Yogyakarta: C.V Andi, 2010), hlm. 169.

karena dengan data inilah suatu masalah atau topik dalam penelitian dapat dipecahkan atau dijawab.²⁹

Sumber data dan data merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, sebab satu dengan yang lainnya saling ada keterkaitan. Apabila tidak ada salah satu diantaranya, maka tidak akan menjadi sempurna. Pemilihan sumber data yang akurat akan menentukan kebenaran dari sebuah data penelitian, sebaliknya pemahaman yang baik terhadap data akan memudahkan dalam menemukan sumber data.³⁰ Sumber data menjadi hal yang sangat penting dalam penentuan metode pengumpulan data. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua data yaitu:

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian. Pengumpulan data primer tersebut bermaksud untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian.³¹ Sumber data primer yang dijadikan sebagai acuan penelitian ini yaitu pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauzzy tentang sabar.

²⁹ Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012), hlm. 145.

³⁰ Ibrahim, *Metode Penelitian Kualitatif: Panduan Penelitian Beserta Contoh Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015), hlm.68.

³¹ Wahyu Purhantara, *Metode penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010), hlm. 79.

Adapun buku yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini berjudul *Idah al-Shabirin wa Dzakhirah al-Syakirin, Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia di balik Keutamaan Sabar*.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data penunjang atau pendukung. Data ini sifatnya komplementer, sebagai penunjang agar analisa menjadi lebih matang dan akurat.³² Berikut sumber data yang termasuk dalam data sekunder adalah *Syukur dan Manajemen Qalbu: Melemahkan Senjata Syetan, Sabar Perisai Seorang Mukmin* serta buku-buku yang terdapat pembahasan tentang sabar. Tidak hanya itu saja, penulis juga menggunakan buku-buku yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Jenis data yang dibutuhkan sangat tergantung pada tujuan riset. Sebagian dari jenis data bisa diketahui secara langsung maupun tidak langsung. Jenis data yang penulis gunakan dalam penelitian ini lebih tepat menggunakan data kualitatif, sebab sumber data yang diperoleh bukan dari hasil hitung

³² Hadari Nawawi, *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada Pers, 1995), hlm. 80.

menggunakan alat-alat sederhana, melainkan data diperoleh dari hasil analisis.³³

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang penulis gunakan agar mendapatkan hasil yang maksimal yaitu dengan menggunakan metode dokumentasi. Dokumentasi adalah salah satu model pengumpulan data dengan mengumpulkan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya buku, catatan harian, biografi, peraturan, kebijakan dan lain sebagainya.³⁴

5. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan dan memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mentesiskannya, mencari dan menemukan pola apa yang penting, apa yang dipelajari dan memutuskan apa yang

³³ Sutrisno Hadi, *Metodologi Riset*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 90-91.

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 240.

dapat diceritakan kepada orang lain.³⁵ Analisis data merupakan sebuah kegiatan untuk mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode atau tanda, dan mengategorikannya sehingga diperoleh suatu temuan berdasarkan fokus atau masalah yang ingin dijawab. Melalui serangkaian aktifitas tersebut, data kualitatif yang biasanya berserakan dan bertumpuk-tumpuk bisa disederhanakan untuk akhirnya bisa dipahami dengan mudah.³⁶ Teknik analisis yang penulis gunakan adalah antara lain:

a. Interpretasi

Interpretasi menurut Anton Baker merupakan usaha menyelami buku untuk mengungkapkan arti dari makna uraian yang telah disajikan. Pada penelitian ini penulis berusaha meneliti buku-buku Ibnu Qayyim al-Jauzzy yang berkaitan dengan sabar dan kesehatan mental.

b. Deduktif

Deduktif merupakan cara berfikir untuk mencapai sebuah kesimpulan yang berangkat dari sebuah pengetahuan yang sifatnya umum, dan bertitik

³⁵ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 248.

³⁶ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif : Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hlm.209.

tolak pada pengetahuan yang umum tersebut, hendak menilai kejadian yang khusus.³⁷ Pada penelitian ini akan dijabarkan secara jelas konsep sabar dan relevansinya dengan kesehatan mental, lebih khususnya konsep sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauzzy dalam hubungannya dengan kesehatan mental.

F. Sistematika Penulisan

Secara garis besar, sistematika penulisan dalam penelitian ini terdiri dari lima bab meliputi :

Bab I berisi pendahuluan yang di dalamnya membahas tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II berisi kerangka teori yang di dalamnya membahas tentang konsep sabar secara umum dan menurut para pakar ahli. Penulis juga akan memaparkan macam-macam sabar, dan keutamaan sabar. Terdapat pula pengertian tentang kesehatan mental, prinsip-prinsip kesehatan mental, dan hubungan sabar dengan kesehatan mental.

Bab III menjelaskan hasil dari penelitian yang membahas biografi Ibnu Qayyim al-Jauzzy meliputi riwayat hidup,

³⁷ Anton Bakker dan Achmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1989), hlm. 69.

pendidikan, murid-murid Ibnu Qayyim, karya-karyanya, dan pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauzzy tentang sabar.

Bab IV analisis data merupakan usaha untuk menjelaskan jauh lebih detail mengenai sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauzzy dan relevansinya dengan kesehatan mental.

Bab V penutup yang merupakan bab terakhir berisi kesimpulan dari hasil penelitian skripsi tentang konsep sabar Ibnu Qayyim al-Jauzzy dan relevansinya terhadap kesehatan mental. Bab ini juga memuat saran-saran. Tujuan dari saran ialah untuk memberikan kesempatan pada pembaca dalam memberikan penilaian maupun masukan yang membangun.

BAB II

KONSEP SABAR DAN KESEHATAN MENTAL

A. Kerangka Teoritik

1. Sabar

a) Pengertian Sabar

Kata sabar berarti menahan (الحبس) dan mencegah (الكف).¹ Kata *shabr* terambil dari akar kata yang terdiri dari huruf-huruf *shad*, *ba*’, dan *ra*’. Maknanya berkisar pada tiga hal; 1) menahan, 2) ketinggian sesuatu, dan 3) sejenis batu.² Kamus al-Qur’an menjelaskan kata *shabr* (sabar) diartikan sebagai “menahan” baik secara fisik-material maupun nonfisik-imaterial. Fisik-material seperti menahan seseorang dalam tahanan (kurungan), sedangkan nonfisik-imaterial seperti menahan diri (jiwa) dari sesuatu yang diinginkannya. Akar kata ini telah menghasilkan sekian bentuk kata dengan arti yang beraneka ragam antara lain yaitu “gunung yang tegar dan kukuh”, “batu-batu yang kukuh”, “sesuatu yang pahit atau menjadi pahit”, “tanah yang gersang”, dan sebagainya.³

¹ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya’ Ulum al-Din* Juz IV, (Semarang: Maktabah Usaha Keluarga), hlm. 62.

² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah* vol 7, (Jakarta: Lentera Hati 2002), hlm. 309

³ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013), hlm. 165.

Pengertian sabar dalam arti “menahan” sangatlah luas cakupannya. Bisa berbentuk dalam perilaku tampak maupun tidak tampak, seperti sabar dalam menahan jiwa dari kegelisahan, tangan dari menampari pipi serta merobek saku dan menahan lidah dari keluh kesah. Sabar merupakan ahlak yang harus disandang jiwa karena merupakan ahlak utama. Sifat sabar yang dimiliki oleh seseorang mampu mencegahnya dari melakukan sesuatu yang tidak baik, tidak layak dan merugikan. Sabar merupakan sebuah kekuatan jiwa yang berfungsi menjadi baliknya kondisi dan tegaknya urusan. Sabar juga bisa dimaknai sebagai suatu keadaan bertahan dalam menghadapi cobaan dengan adab yang baik.⁴

Sabar adalah menahan diri dari dorongan hawa nafsu demi menggapai keridhoan Tuhannya. Tidak dibenarkan sedikitpun untuk berkeluh kesah atas berbagai cobaan dari-Nya. Sabar adalah sikap yang kuat menahan diri pada kesulitan yang dihadapinya, namun tidak kemudian langsung menyerahkan diri kepada Allah tanpa diikuti upaya atau usaha untuk keluar dari kesulitan tersebut. Ayat al-Qur'an banyak sekali yang berbicara mengenai kesabaran. Apabila ditelusuri secara

⁴ Ali Mohammad Ash-Shalabi, *Shalahudin Al-Ayyubi*, (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar 2013), hlm. 333.

keseluruhan, terdapat seratus tiga kali disebut dalam al-Qur'an, kata-kata yang menggunakan kata dasar sabar, baik berbentuk isim maupun fi'ilnya. Hal ini menunjukkan betapa kesabaran menjadi perhatian yang ditekankan Allah SWT kepada hamba-hamba-Nya.⁵

Pekerjaan apapun pasti memiliki rintangan yang harus dihadapi oleh setiap manusia. Terkadang datangnya kesulitan membuat hati kecilnya membisikkan agar berhenti melakukan kegiatan tersebut, meskipun target yang diharapkan belum juga tercapai. Dorongan hati kecil inilah yang kemudian menjadi keinginan jiwa. Apabila ditekan, ditahan, dan tidak diikuti, itulah yang disebut sebagai hakikat “sabar” sesungguhnya. Dikatakan sabar apabila seseorang tersebut akan melanjutkan usahanya walaupun menghadapi berbagai rintangan. Makna “sabar” dalam hal ini sama dengan “tabah”.

Seseorang yang ditimpa musibah atau malapetaka kemudian mengikuti kehendak hawa nafsunya, maka yang terjadi orang tersebut akan mengeluh dalam berbagai bentuk dan terhadap berbagai pihak. Diantaranya yaitu terhadap Tuhan, manusia, atau lingkungannya. Apabila seseorang bersabar (menahan diri) menerima dengan

⁵ Rosidi, *Pengantar Akhlak Tasawuf*, (Semarang: CV. Karya Abadi Jaya, 2015), hlm. 9.

penuh kerelaan, maka reaksi atau perilaku yang diperlihatkan akan selalu berbentuk positif, misalnya senantiasa berbaik sangka dan meyakini bahwa di balik malapetaka yang terjadi pasti ada hikmah di dalamnya. Makna “sabar” dalam hal ini diartikan sebagai “menerima dengan penuh kerelaan ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan lagi”.⁶

Quraish Shihab menyatakan, “Sabar berarti menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik”. Kesabaran yang dituntut oleh al-Qur’an adalah kesabaran dalam mencapai apa yang dibutuhkan. Kesabaran ini menuntut usaha yang tidak kenal lelah, dan tidak memedulikan rintangan apapun sampai tercapainya apa yang dibutuhkan. Bersabar dalam menghadapi malapetaka dan menerima dengan jiwa yang besar dan lapang, maka Allah akan memberikan orang tersebut imbalan berupa pahala yang besar.⁷ Sabar merupakan akhlak mulia dan jalur menuju kepemimpinan dalam agama serta kemenangan yang besar. Tiada satu pun akhlak yang utama melainkan kembali

⁶ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013), hlm. 165.

⁷ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013), hlm. 165-170.

kepada kesabaran. Sabar adalah asas akhlak terpuji, benih kebaikan, dan himpunan seluruh perkara.⁸

b) Macam-Macam Sabar

Pembagian sabar dilihat dari segi kuat lemahnya terbagi ke dalam tiga macam kedudukan:

Kedudukan pertama: kekuatan tersebut berhasil menekan dorongan nafsu hingga tidak mampu melawan sama sekali, dan kesabaran itu berlaku terus menerus. Sabar semacam ini yang akan mengantarkan keberhasilan seseorang menuju kesuksesan. Orang-orang yang mencapai tingkat ini sedikit sekali dan tidak di ragukan lagi bahwa mereka inilah orang-orang yang disebut: *as-Siddiqun al-Muqarrabun* (orang yang benar dan dekat kepada Tuhan). Mereka itu lah yang mengatakan bahwa Allah itu Tuhannya, kemudian pengakuan itu mereka pegang teguh. Mereka orang-orang yang menempuh jalan lurus, nafsunya menjadi tenang di bawah kekuasaan dorongan agama. Merekalah yang dipanggil dengan: “Hai jiwa yang tetap yakin! kembalilah kepada Tuhanmu dengan keadaan ridha dan diridhai.” (QS. Fajar:27-28).

⁸ Ali Mohammad Ash-Shalabi, *Shalahudin Al-Ayyubi*, (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar 2013), hlm. 333.

Kedudukan kedua: nafsu lebih kuat dari dorongan agama secara keseluruhan, sehingga orang tersebut menyerahkan diri pada syaitan, dan karena keputusan-asaanya samasekali tidak mengadakan perlawanan. Golongan ini termasuk ke dalam orang-orang yang lemah keimanannya dan jumlahnya besar. Mereka menghamba kepada nafsu dan bernaung di balik kecelakaan. Mereka mengangkat musuh-musuh Allah sebagai hakim dalam hati mereka yang seharusnya menjadi urusan dan rahasia Allah Ta'ala. Golongan inilah yang diisyarati dalam firman Allah: “dan jika Kami kehendaki niscaya kepada tiap-tiap jiwa Kami berikan hidayat, tetapi telah terbit perkataan daripada Ku dengan benar bahwa Aku akan penuhkan neraka jahanam dengan jin dan manusia itu semuanya.” (QS as-Sajdah: 13)

Mereka inilah orang-orang yang membeli dunia dengan akhiratnya dan yang pasti rugi perdagangan demikian. Jual beli mereka rugi dan dikatakan kepada orang yang bermaksud memberi petunjuk kepada mereka: “maka berpalinglah (hai Muhammad) dari orang yang berpaling dari peringatan kami, dan tidak mengingini kecuali kehidupan duniawi, itulah sejauh-jauh pengetahuan mereka.” (QS an-Najm:29-30). Keadaan ini adalah tandanya putus asa, putus harapan dan tertipu dengan angan-angan. Itu adalah puncak kebodohan sebagaimana

Rasulullah saw. bersabda: “orang yang pandai adalah orang yang merendahkan hawa nafsunya dan berbuat untuk sesudah mati dan orang dungu adalah orang yang mengikutkan diri kepada hawa nafsunya dan berangan-angan kepada Allah.”⁹

Kedudukan ketiga: berkecamuknya perang antara dorongan agama dengan dorongan nafsu. Terkadang salah satu diantara keduanya ada yang lebih kuat, sedangkan yang satu lemah. Orang-orang dari golongan ini oleh al-Qur'an disebut mencampurkan amal-amal baik kepada amal-amal buruk, sebagaimana firman Tuhan, “*Mereka mencampurkan amal saleh dengan amal jahat.*” (Qs. at-Taubah: 102) Hal ini bergantung kepada kuat atau lemahnya dorongan agama tersebut. Apabila dorongan agama lebih kuat maka perilaku yang muncul akan selalu baik, sedangkan apabila dorongan nafsu lebih menguasai dirinya, maka perilaku yang muncul akan selalu buruk.¹⁰

Pembagian sabar dilihat dari segi keadaannya terbagi menjadi dua yaitu:

1. Sabar yang berkaitan dengan anggota tubuh, yaitu menanggung beban yang berat dengan anggota tubuh,

⁹ Imam Ghazali, *Rahasia Sabar dan Syukur*, (Surabaya: Karya Agung, 2010), hlm. 42-43.

¹⁰ Imam Ghazali, *Taubat Sabar dan Syukur*, (Jakarta: Tintamas Indonesia, 1982), hlm.159-161.

baik secara pekerjaan seperti mengerjakan pekerjaan yang berat dalam beribadah maupun menanggung beban yang berat dengan ketabahan (hati), seperti sabar dalam menghadapi kesulitan, sakit yang parah, dan lain-lain. Sabar seperti ini merupakan perbuatan yang terpuji selama dilakukan sesuai dengan syariat.

2. Sabar dalam menghadapi keinginan syahwat dan nafsu. Sabar dalam menghadapi syahwat perut dan kemaluan disebut dengan *iffah* (menjaga diri). Sabar dalam menghadapi musibah disebut dengan *shabr* (sabar), dan lawan dari itu adalah *jaza'* dan *hala'* (keluh kesah), yaitu melampiaskan keinginan hawa nafsu dengan berteriak, memukul muka, dan merobek baju. Sabar dalam menghadapi kelapangan rezeki disebut dengan *dhabt an-nafs* (mengendalikan diri), lawannya adalah *bathar* (sombong). Sabar dalam peperangan disebut *syuja'ah* (keberanian), lawannya adalah *jubn* (pengecut), sabar ketika marah disebut dengan *hilm* (kasih sayang), lawannya adalah *tadzamur* (menggerutu), sabar dalam menghadapi problema kehidupan disebut dengan *si'at as-shadr* (lapang dada), lawannya adalah *dhajr*, *tabarrum*, dan *dhiiq ash-shadr* (sempit hati). Sabar dalam menyimpan omongan orang lain disebut dengan *kitman as-sir* (menjaga rahasia). Orang yang melakukannya disebut dengan *kattum*

(pemegang rahasia). Sabar dalam mengatur kelebihan rezeki disebut dengan *zuhud*, lawannya adalah *hirsh* (tamak). Sabar dalam memperoleh rezeki yang sedikit disebut dengan *qana'ah* (puas hati), lawannya disebut *asy-Syarah* (perakus).¹¹

Sabar yang ada di dalam al-Qur'an dibagi menjadi tiga. Pertama, sabar untuk melakukan ketaatan. Kedua, sabar dari menjauhi hal-hal yang dilarang. Ketiga, sabar terhadap musibah yang menimpanya. Musibah dibagi menjadi dua, pertama, musibah yang tidak ada kesempatan untuk memilih, seperti musibah-musibah yang bersifat samawi. Sabar terhadap ini relatif lebih mudah karena hal itu diyakini sebagai ketentuan dari Allah. Kedua, musibah yang menimpa seseorang karena perbuatan orang lain. Sabar terhadap hal ini sangat sulit karena seseorang merasa akan membalas kepada yang menyakiti.¹²

c) Keutamaan Sabar

Menjalani kehidupan di dunia ini seseorang tidak akan pernah lepas dari dua hal. Pertama, mendapatkan

¹¹ Sa'id Hawwa, *Tazkiyatun Nafs*, (Jakarta Selatan: Darus Salam, 2005), hlm.387-388.

¹² Nasirudin, *Akhlak Pendidik*, (Semarang: CV. Karya Abadi Jaya, 2015), hlm. 56-58

sesuatu yang diinginkan. Kedua, mendapatkan sesuatu yang tidak diinginkan atau tidak disenangi. Kedua hal ini sama-sama memerlukan kesabaran. Pertama, mendapatkan sesuatu yang diinginkan, misalnya adalah memperoleh kesehatan jasmani, keselamatan, harta, kedudukan, banyak saudara, banyak sarana, banyak pengikut dan murid, serta seluruh kenikmatan dunia lainnya. Semua itu memerlukan kesabaran agar tidak terjerumus ke arah hidup yang berlebih-lebihan. Kenikmatan dunia bisa membawa seseorang terperangkap dalam sifat sombong dan membanggakan diri. Hingga mampu menjadikan seseorang melampaui batas karena hidupnya merasa kecukupan.¹³

Kedua, sesuatu yang tidak diinginkan atau tidak disenangi. Hal ini berkaitan dengan hal-hal berikut. Pertama, sesuatu yang diperoleh berdasarkan keinginannya sendiri, seperti ketaatan dan kemaksiatan. Kedua, sesuatu yang diperoleh bukan berdasarkan keinginannya, akan tetapi ia memiliki kemampuan untuk membalasnya, seperti membalas kejahatan orang lain. Ketiga sesuatu yang

¹³ Sa'id Hawwa, *Tazkiyatun Nafs*, (Jakarta Selatan: Darus Salam, 2005), hlm. 391.

diperoleh bukan atas keinginannya, seperti musibah dan bencana.¹⁴

Pertama, sesuatu yang diperoleh berdasarkan keinginannya, yaitu seluruh perbuatannya yang berkaitan dengan ketaatan dan kemaksiatan, seperti setiap manusia memerlukan ketaatan dalam menjalani perintah Allah dan bersikap sabar dalam melaksanakan segala yang menjadi kewajiban seorang hamba. Perkara ini terasa berat karena tabiat manusia tidak senang dengan sifat *ubudiyyah* (penghambaan), akan tetapi lebih senang dengan sifat *rububiyyah* (ketuhanan). Manusia lebih senang memerintah daripada diperintah.

Kedua, sesuatu yang diperoleh bukan berdasarkan keinginannya, dan memiliki kemampuan untuk membalasnya, seperti apabila seseorang disakiti oleh orang lain, baik dalam bentuk perkataan, perbuatan, atau hartanya, maka sabar dalam hal ini yaitu dengan tidak membalas menyakiti orang itu. Terkadang sikap itu bersifat wajib dan juga merupakan *fadhilah* (keutamaan). Sebagian para sahabat Ridwanullah Alaihim berkata, “kami tidak menganggap seseorang memiliki iman yang benar, selama ia tidak mampu sabar ketika disakiti.” Allah menceritakan

¹⁴ Sa'id Hawwa, *Tazkiyatun Nafs*, (Jakarta Selatan: Darus Salam, 2005), hlm. 393.

keadaan para rasul ketika menghadapi penyiksaan dari kaumnya, “... *dan kami sungguh-sungguh akan bersabar terhadap gangguan-gangguan yang kamu lakukan kepada kami. Dan hanya kepada Allah saja orang-orang yang bertawakal itu berserah diri.*”

Ketiga, sesuatu yang diperoleh bukan atas keinginannya. Misalnya adalah musibah atas kematian orang yang dicintai, hilangnya barang yang dimiliki, sakit, kebutaan mata, dan tidak berfungsinya salah satu anggota tubuh. Secara umum adalah segala macam musibah. Sabar dalam perkara ini merupakan tingkatan sabar yang tinggi. Ibnu Abbas r.a. berkata, “kesabaran dalam al-Qur’an dibagi menjadi tiga macam. Pertama, sabar ketika melakukan apa yang diwajibkan oleh Allah, maka baginya 300 derajat. Kedua, sabar menghadapi apa yang diharamkan oleh Allah, maka bagi-Nya 600 derajat. Ketiga, sabar dalam menghadapi musibah yaitu pada pukulan kejadian pertama, maka bagi-Nya 900 derajat.”¹⁵

Alangkah banyaknya kesabaran yang diperlukan seseorang dalam menghadapi ini semuanya, sebab jika seseorang tidak mampu mengendalikan nafsunya hingga terlepas dan tenggelam dalam kelezatan duniawi walau

¹⁵ Sa'id Hawwa, *Tazkiyatun Nafs*, (Jakarta Selatan: Darus Salam, 2005), hlm. 397-398.

yang tidak terlarang sekalipun, pasti akan membawa kepada keadaan serakah dan melewati batas. Kata al-Qur'an memang manusia itu suka melewati batas, karena ia melihat dirinya selalu merasa kurang. Sebagian orang-orang arif bijaksana berkata, "seorang mu'min biasanya bisa bersabar terhadap bencana yang menimpanya, tetapi terhadap keselamatan atau kebahagiaan tidak bisa sabar kecuali orang yang benar-benar."¹⁶

2. Kesehatan Mental

a) Pengertian Kesehatan Mental

Ditinjau dari etimologi kata mental berasal dari kata latin, yaitu *mens* atau *mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, ruh, dan semangat.¹⁷ Kesehatan mental merupakan ahli bahasa dari mental *Hygiene* atau *Mental Health* berasal dari kata *Hygiene* dan *Mental*. Secara etimologi *Hygiene* dari kata *Hygea* yaitu nama dewi kesehatan Yunani kuno yang mempunyai tugas mengurus masalah kesehatan manusia di dunia.¹⁸ Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan

¹⁶ Imam Ghazali, *Taubat Sabar dan Syukur*, (Jakarta: Tintamas Indonesia, 1982), hlm.163.

¹⁷ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 1998), hlm. 9.

¹⁸ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Pengembanagan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), hlm. 7.

mental ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.¹⁹ Menurut al-Ghazali kesehatan mental tidak hanya terbatas konsepnya pada gangguan dan penyakit kejiwaan serta perawatan dan pengobatannya, tetapi juga meliputi pembinaan dan pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin menuju kesehatan mental dan kesempurnaannya.²⁰

Rumusan lain mengatakan bahwa kesehatan mental ialah suatu ilmu yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia, yang mencakup semua bidang hubungan manusia, baik hubungan dengan diri sendiri, maupun hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan lingkungan, serta hubungan dengan Tuhan.²¹ Kesehatan mental memandang manusia sebagai satu kesatuan psikosomatis, kesatuan jiwa raga

¹⁹ A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), hlm. 77.

²⁰ Yahya Jaya, *Kesehatan Mental*, (Padang: Angkasa Raya , 2002), h.84.

²¹ A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), hlm. 78.

atau kesatuan jasmani dan rohani secara utuh.²² Kesehatan mental menilai gangguan kejiwaan merupakan bentuk dari keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan kejiwaan maupun jasmani. Keabnormalan tersebut terjadi bukan disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota badan, kendatipun gejala-gejalanya terlihat pada fisik, tetapi penyebabnya adalah gangguan kejiwaan.

Menurut Zakiah Daradjat gangguan kejiwaan terbagi menjadi dua macam, yaitu *neorosis* (gangguan jiwa) dan *psikosis* (sakit jiwa). *Neurosis* dapat dikategorikan suatu bentuk gangguan kesehatan mental atau jiwa yang ringan, sedangkan *psikosis* merupakan gangguan mental yang parah. Pada penderita *neurosis* hanya perasaannya saja yang terganggu. Penderita *neurosis* masih dapat merasakan apa yang dihadapinya sehingga kepribadiannya tidak memperlihatkan kelainan yang berarti (masih dalam alam kenyataan), sedangkan para penderita *psikosis* tidak saja perasaannya yang terganggu tetapi juga pikiran dan kepribadiannya. Kepribadiannya tampak tidak terpadu karena integritas kehidupannya tidak berada dalam alam kenyataan yang sesungguhnya.²³

²² Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila*, (Bandung: Sinar Baru Algensido, 1987), hlm. 207.

²³ A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), hlm. 81.

Orang yang bermental sehat adalah orang yang dapat menguasai segala faktor dalam hidupnya sehingga orang tersebut dapat mengatasi kekalutan mental sebagai akibat dari tekanan-tekanan perasaan dan hal-hal yang menimbulkan frustasi. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala kapasitas, kreatifitas, energi, dan dorongan yang ada semaksimal mungkin sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari gangguan atau penyakit mental (*neurosis* dan *psikosis*). Kesehatan mental tidak hanya jiwa yang sehat berada dalam tubuh yang sehat (*mens sana in corpore sano*), tetapi juga suatu keadaan yang berhubungan erat dengan seluruh eksistensi manusia. Itulah suatu keadaan kepribadian yang bercirikan kemampuan seseorang untuk menghadapi kenyataan dan untuk berfungsi secara efektif dalam suatu masyarakat yang dinamik.²⁴

Kesehatan mental yang terganggu berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan. Gejala-gejala yang ditimbulkan oleh gangguan atau penyakit mental tersebut antara lain dapat dilihat dari perasaan,

²⁴ Yustinus, *Kesehatan Mental 1*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), hlm. 49-52.

pikiran tingkah laku, dan kesehatan badan. Dari segi perasaan, segalanya antara lain menunjukkan rasa gelisah, iri, dengki, sedih, risau, kecewa, putus asa, bimbang, dan rasa marah. Ditinjau dari segi pikiran dan kecerdasan gejalanya antara lain menunjukkan sifat lupa dan tidak mampu mengkonsentrasikan pikiran kepada sesuatu pekerjaan karena kemampuan berfikir menurun. Ditinjau dari segi tingkah laku antara lain, sering menunjukkan kelakuan yang tidak terpuji, seperti suka mengganggu lingkungan, mengambil milik orang lain, menyakiti, dan memfitnah. Apabila keadaan buruk tersebut berlarut-larut, dan tidak mendapatkan penyembuhan, besar kemungkinan penderita akan mengalami psikosomatik, yakni penyakit jasmani yang disebabkan oleh gangguan kejiwaan, seperti hipertensi (darah tinggi), lumpuh, gangguan alat pencernaan, dan lemah saraf.

Masalah gangguan kejiwaan banyak pula dibicarakan dalam *tazkiyat al-nafs*, yang diistilahkan al-Ghazali dengan penyakit jiwa (*amaradh al-qulub* atau *asqam al-nufus*), seperti yang terdapat dalam *rub' al-muhlikat*. Orang yang sakit jiwanya adalah orang yang tidak memiliki sikap *i'tidal* (keseimbangan) dalam berakhlak, sebaliknya orang yang sehat jiwanya (*shihiyat al-nafs*) adalah orang yang bersikap *i'tidal* dalam berakhlak. Orang yang sakit jiwanya adalah buruk

akhlaknya seperti, bersifat *nifak* (munafik), memperturutkan hawa nafsu, berlebih-lebihan dalam bicara, marah, iri, dengki, cinta dunia, cinta harta, bakhil, ria, takabur, dan sombong.

Sifat-sifat tercela ini menurut kesehatan mental dapat dipandang sebagai penyebab gangguan kejiwaan, karena sifatnya yang dapat menimbulkan guncangan batin dan ketidaktentraman jiwa atau menurut istilah *tazkiyat* membawa kepada kebinasaan (*al-muhkilat*). Hubungan antara *tazkiyat al-nafs* dan kesehatan mental yaitu sama-sama memandang bahwa sifat-sifat tercela itu merupakan kejahatan yang dapat merusak kebahagiaan dan kesempurnaan jiwa manusia.²⁵

b) Prinsip-Prinsip kesehatan mental

Prinsip kesehatan mental ialah fundamen (dasar-dasar) yang harus ditegakkan manusia guna mendapatkan kesehatan mental dan terhindar dari gangguan kejiwaan. Di antara prinsip tersebut adalah sebagai berikut.

1. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri (*Self Image*)

²⁵ A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), hlm. 82-83.

(*Self Image*) merupakan dasar dan syarat utama untuk mendapatkan kesehatan mental. Orang yang memiliki *Self Image* memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, alam lingkungan, dan Tuhan. *Self Image* antara lain dapat diperoleh dengan cara bersedia menerima diri sendiri apa adanya, yakin dan percaya kepada diri sendiri.

2. Keterpaduan atau integrasi diri

Keterpaduan diri berarti adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan (falsafah) dalam hidup, dan kesanggupan mengatasi stres (ketegangan emosi). Orang yang memiliki keseimbangan diri berarti orang yang seimbang kekuatan *id*, *ego*, dan *super egonya*. Orang yang memiliki kesatuan pandangan hidup adalah orang yang memperoleh makna dan tujuan dari kehidupannya. Sedangkan orang yang mampu mengatasi stres berarti orang yang sanggup memenuhi kebutuhannya, ketika mendapatkan hambatan dapat menyesuaikan diri, serta menemukan cara baru dalam memenuhi kebutuhannya.

3. Perwujudan diri

Perwujudan (*aktualisasi*) diri sebagai proses kematangan diri dapat berarti sebagai kemampuan mempergunakan potensi jiwa dan memiliki gambaran sikap yang baik terhadap diri sendiri serta peningkatan motivasi dan semangat hidup. Perlunya aktualisasi diri dalam kesehatan mental antara lain ditegaskan oleh Reiff, menurutnya orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mengaktualisasikan diri mewujudkan potensi yang dimilikinya dan memenuhi kebutuhannya dengan cara baik dan memuaskan. Sebaliknya orang yang tidak sehat mentalnya adalah orang yang tidak mampu mewujudkan potensi dan kebutuhan dirinya. Ia merasa kehilangan kekuatan diri dan hidup dalam alam yang serba terbatas, serta tidak berorientasi ke masa depan, dan dapat kehilangan arah dan tujuan dalam hidupnya.

4. Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal.

Kemampuan menerima orang lain berarti kesediaan menerima kehadiran, mencintai, menghargai, menjalin persahabatan, dan memperlakukan orang lain dengan baik. Melakukan

aktivitas sosial berarti bersedia bekerja sama dengan masyarakat dalam melakukan pekerjaan sosial yang menggugah hati dan tidak menyendiri dari masyarakat. Menyesuaikan diri dengan lingkungan berarti usaha untuk mendapatkan rasa aman, damai, dan bahagia dalam hidup bermasyarakat di lingkungan tempat tinggalnya. Manusia yang memiliki ketiga kemampuan tersebut merupakan tanda-tanda manusia yang sehat mentalnya.²⁶

5. Berminat dalam tugas dan pekerjaan

Setiap manusia harus berminat dalam tugas dan pekerjaan yang ditekuninya, sehingga manusia dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya dan mengurangi beban penderitanya. Tanpa adanya minat, manusia sulit mendapatkan rasa gembira dan bahagia dalam tugas dan pekerjaannya. Pribadi yang sehat dan normal adalah orang yang aktif, produktif, berminat dalam tugas dan pekerjaannya, serta dapat mengembangkan tanggung jawabnya terhadap tugas dan pekerjaan yang diberikan. Selain itu kepuasan, kegembiraan, dan kebahagiaan juga di dapatkan

²⁶ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam: dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 1994), hlm. 82-83.

dengan bantuan ekonomi yang memadai bagi dirinya dan dengan orang yang dicintainya dalam hidupnya.

6. Agama, cita-cita dan falsafah hidup

Untuk pembinaan dan pengembangan kesehatan mental manusia membutuhkan agama, seperangkat cita-cita yang konsisten, dan pandangan hidup yang kukuh. Agama dapat membantu manusia dalam mengatasi persoalan hidup yang berada di luar kesanggupan dirinya sebagai ciptaan Tuhan yang lemah. Cita-cita menjadikan manusia lebih bersemangat dan bergairah dalam perjuangan hidup yang berorientasi ke masa depan, membantu kehidupan secara tertib, dan mengadakan perwujudan diri dengan baik, sedangkan falsafah hidup digunakan manusia dalam menghadapi tantangan yang dihadapinya bisa dengan mudah.

7. Pengawasan diri

Mengadakan pengawasan terhadap hawa nafsu atau dorongan dan keinginan, serta kebutuhan oleh akal pikiran merupakan hal pokok dari kehidupan manusia dewasa yang bermental sehat dan berkepribadian normal karena dengan pengawasan tersebut manusia mampu membimbing tingkah lakunya. Manusia yang memiliki pengawasan diri akan terhindar dari kemungkinan perbuatan yang

bertentangan dengan hukum, baik hukum agama, adat, maupun aturan moral dalam hidupnya.

8. Rasa benar dan tanggung jawab

Rasa benar dan rasa tanggung jawab penting bagi tingkah laku karena setiap individu ingin bebas dari rasa dosa, salah, dan kecewa. Sebaliknya, rasa benar, tanggung jawab dan sukses adalah keinginan setiap manusia yang sehat mentalnya. Rasa benar yang ada dalam diri selalu mengajak manusia kepada kebaikan, tanggung jawab, dan kesuksesan, serta membebaskannya dari rasa dosa, salah dan kecewa.²⁷

9. Pemenuhan kebutuhan pokok

Setiap individu selalu memiliki *dorongan-dorongan dan kebutuhan-kebutuhan pokok* yang bersifat organis (fisis dan psikis) dan yang bersifat sosial. Kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan itu menuntut pemuasan. Timbullah *ketegangan-ketegangan* dalam usaha pencapaiannya. Ketegangan cenderung menurun jika kebutuhan-kebutuhan terpenuhi dan cenderung naik atau makin banyak, jika ia mengalami frustrasi atau hambatan-hambatan.

²⁷ A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), hlm. 84-86.

10. Kepuasan

Setiap orang menginginkan *kepuasan*, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikis. Manusia ingin merasa kenyang, aman terlindung, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya, ingin puas di segala bidang. Lalu timbullah *sence of importancy* dan *sence of mastery*, (kesadaran nilai dirinya dan kesadaran penguasaan) yang memberi rasa senang, panas, dan bahagia.

11. Posisi dan status sosial

Setiap individu selalu berusaha *mencari posisi sosial dan status sosial* dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa diri aman atau *assurance*, keberanian dan harapan-harapan di masa mendatang. Orang lalu menjadi optimis dan bergairah karenanya. Individu-individu yang mengalami gangguan mental, biasanya merasa dirinya tidak aman, mereka senantiasa dikejar-kejar dan selalu dalam kondisi ketakutan, sehingga tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri dan pada

hari esok, jiwanya senantiasa bimbang dan tidak imbang.²⁸

c) Hubungan Sabar dengan Kesehatan Mental

1. Sabar sebagai terapi mental.

Sabar memiliki faedah yang besar dalam mendidik jiwa dan menguatkan kepribadian muslim hingga menambah kekuatannya untuk dapat memikul beban kehidupan. Sabar bisa memperbaharui kembali semangat untuk menghadapi segala permasalahan hidup.²⁹ Tingkah laku sabar dapat menjadi terapi bagi mental. Orang yang sabar jiwanya akan tenang. Ketenangan jiwa akan berpengaruh baik kepada pikiran dan kesehatan. Jiwa yang tenang menjadikan hidup akan lebih nyaman karena dunia dan hawa nafsu telah ditaklukkan dan gemerlapnya dunia tidak lagi mampu untuk menggoda berpindah dari jalan Allah Swt yang telah menjadi pilihan. Hidup tenang dan nyaman serta mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat merupakan suatu kesuksesan bagi mereka yang sabar.

²⁸ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 29.

²⁹ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), hlm. 494.

2. Tingkah laku Sabar sebagai salah satu indikator terciptanya kesehatan mental.

Najati mengungkapkan bahwa diantara indikator penting terciptanya kesehatan mental pada diri seseorang adalah seseorang mampu menanggung beban berat kehidupan, tegar menghadapi berbagai krisis, dan sabar menanggung berbagai cobaan. Orang yang demikian merupakan orang yang berkepribadian mantap dan memiliki tingkat kesehatan mental yang mapan.³⁰ Salah satu hikmah adanya cobaan dalam hidup adalah sebagai proses penyaringan antara seseorang yang benar-benar beriman terhadap ketetapan Tuhan.³¹ Ayat al-Qur'an telah menggambarkan tentang sifat manusia dalam menyikapi ujian atau cobaan dari Tuhannya.

Disebutkan dalam surat Ali Imron ayat 186 berbunyi:

لَنُبَلِّوَنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا ۖ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزَمِ الْأُمُورِ

“Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. Dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang

³⁰ Muhammad Usman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, (Jakarta: Mustaqim, 2003), hlm. 378.

³¹ Agus Suryana, *Sabar itu indah*, (Jakarta: Lintas Pustaka, 2008), hlm. 26.

mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. Jika kamu bersabar dan bertakwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan.”³²

3. Tingkah laku sabar sebagai sarana pengembangan diri yang sehat mental

Sikap sabar menunjukkan kepribadian yang sehat mental. Toto Tasmara mengungkapkan bahwa dalam wacana pengembangan diri, sabar dapat disetarakan dengan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*), yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai tekanan (*stressor*).³³ Sikap sabar, menerima semua ketentuan dari Allah Swt dan semakin mendekatkan diri kepada-Nya. Apabila seseorang bersabar, diri akan kuat, meski bukan kuat secara fisik, tetapi kesabaran menjadikan diri kuat dalam menghadapi segala ketentuan Allah Swt. Kemampuan menahan keinginan dan hawa nafsu mempunyai pengaruh yang baik bagi kecerdasan emosi

³² Depag RI, *Al-Qur'an Transliterasi Per Kata dan Terjemah Per Kata*, (Bekasi: Cipta Bagus Sagara, 2012), hlm. 75.

³³ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), hlm. 31.

seseorang. Orang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi merupakan sosok pribadi yang matang.³⁴

³⁴ Ummu Asma, *Dahsyadnya Kekuatan Sabar*, (Jakarta: Belanoor, 2010), hlm. 18.

BAB III

PEMIKIRAN IBNU QAYYIM AL-JAUZZY TENTANG SABAR

A. Biografi Ibnu Qayyim al-Jauzzy

1. Riwayat Hidup dan Pendidikan Ibnu Qayyim al-Jauzzy

Nama lengkap Ibnu Qayyim Al-Jauzzy adalah Muhammad bin Abi Bakr bin Ayyub bin Sa'd bin Haris Az-Zar'i Ad-Dimasyqi Al-Faqih Al-Ushuli Al-Mufasssir An-Nahwi Al-Aris Syamsuddin Abu Abdillah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. Lahir pada 7 Shafar tahun 691 H, dan *Rahimahullah* wafat pada akhir waktu isya', malam kamis 13 Rajab 752 H. Tempat lahir Ibnu Qayyim yaitu desa Zar'i, salah satu desa di wilayah Hauran.¹ Kemudian, Ibnu Qayyim pindah dan memilih bertempat tinggal (domisili) di Damaskus. Jarak antara Hauran dengan Damaskus ialah 55 mil arah tenggara Damaskus.²

Ibnu Qayyim al-Jauzzy dikaruniai dua orang putra, yaitu: Syarafuddin Abdullah dan Burhanuddin Ibrahim ibn Syamsuddin. Syarafuddin lahir pada tahun 723 H. Syarafuddin merupakan anak yang sangat cerdas dan hafal kitab suci al-Quran. Syarafuddin menggantikan ayahnya

¹ Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Melepas Kesempitan Hati*, (At-Tibyan), hlm. 1.

² Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Zadul Ma'ad Bekal Perjalanan Akhirat*, Terj. Amiruddin Djalil, (Jakarta: Griya Ilmu, 2006), hlm. 13.

mengajar di Shadriyyah. Wafat pada tahun 756 H. Tepat lima tahun setelah mendiang ayahnya. Burhanuddin Ibrahim ibn Syamsuddin lahir pada tahun 716 H. Burhanuddin banyak belajar ilmu pengetahuan dari ayahnya sendiri, dan juga dari Madrasah Shadriyyah. Burhanuddin dipercaya untuk menjadi mufti dan populer menjadi ulama' yang ahli ilmu nahwu. Burhanuddin telah memberi komentar kitab Alfiyyah Ibn Malik. Kitab syarh-nya adalah Irsyad al-Salik Ila Hilli Alfiyyah Ibn Malik. Burhanuddin wafat pada tahun 767 H.³

Ibnu Qayyim al-Jauzzy adalah putra seorang ulama pendiri Madrasah "Al-Jauziat " (Qayyim Al-Jauziat) di Damaskus. Dari situlah Ibnu Qayyim terkenal dengan sebutan Ibnu Qayyim Al-Jauziat.⁴ Ayah Ibnu Qayyim al-Jauzzy bernama Abu Bakar. Abu Bakar adalah seorang yang rajin beribadah dan tidak banyak bicara. Abu Bakar wafat pada bulan Dzulhijjah tahun 723 H. Abu Bakar mempunyai andil besar dalam ilmu *faraidh*, yaitu ilmu pembagian harta warisan.⁵ Adapun guru-guru Ibnu Qayyim antara lain, Al-Imam Asy-Syihab An-Nablisi, Al-Qadhi Taqiyyudin bin

³ Salahuddin Ali Abdul Mawjud, *The Biography Of Imam Ibn al-Qayyim*, (Riyadh: Maktaba Darussalam, 2006), hlm. 28.

⁴ A. Susanto, *Pemikiran Pendidikan Islam*, (Jakarta : Amzah, 2009), hlm. 32.

⁵ Ibnu Qayyim Al-Jauzzy, *Al-Jawab Al-Kafi: Mengetuk Pintu Ampunan Meraih Berjuta Anugerah*, (Jakarta: Gema Madinah Makkah Pustaka, 2007), hlm. 395.

Sulaiman, Abu Bakar bin Abdurrahman dan yang paling populer adalah Syekhul Islam Ibnu Taimiyah *Rahimahullah*. Ibnu Qayyim mengkaji ajaran Ibnu Taimiyah sekembalinya ke Mesir pada tahun 712 H. Jika Ibnu Taimiyah pada masa hidupnya lebih memusatkan perhatiannya pada masalah fiqih, fatwa, akidah, maka Ibnu Qayyim hanya mengadopsi fiqih dan metodologinya.

Ibnu Qayyim menyerap seluruh ilmu dari sang guru. Ibnu Qayyim dan Ibnu Taimiyah sering berdialog dan berdiskusi, sekaligus untuk menjaga kelimuannya. Ibnu Qayyim mewarisi keilmuan fiqih dan metodologinya Ibnu Taimiyah, sehingga Ibnu Qayyim bisa bebas mengeluarkan fatwa.⁶ Ibnu Qayyim juga menguasai berbagai disiplin ilmu ke-Islaman yang sangat luas. Ibnu Qayyim pandai di bidang tafsir dan jarang yang menandinginya, demikian pula di bidang ushuluddin, hadits, *istimbath* (kesimpulan hukum), ushul fiqh, bahasa Arab, nahwu, sya'ir, ilmu kalam, ilmu suluk dan sebagainya.⁷

Ibnu Qayyim hidup dalam lingkungan keilmuan murni. Ibnu Qayyim memanfaatkan seluruh waktunya untuk menuntut ilmu dan memperdalam pokok-pokok ajaran Islam

⁶ Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Terapi Mensucikan Hati*, (Jakarta: Qisthi Press, 2012), hlm. 2.

⁷ Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: Daar Ibnul Jauzi, 2005), hlm. 7.

serta memerangi syubhat yang berkembang dalam tubuh Islam. Ibnu Qayyim memegang teguh akidah para salaf, mengikuti jejak gurunya, Ibnu Taimiyah dan memurnikan pokok ajaran Islam yang telah tercampur bid'ah dan khurafat.⁸ Di samping sibuk menuntut dan menyebarkan ilmu, Ibnu Qayyim juga dikenal seorang pekerja keras, sangat tekun beribadah dan kuat sekali dalam melakukan shalat, tahajud dan membaca al-Qur'an, senantiasa berdzikir kepada Allah, rendah hati dalam pergaulan, tetapi amat keras dalam menentang berbagai kebatilan dan kezaliman.⁹

Ibnu Qayyim sangat gigih memerangi taklid buta dan menyerukan kebebasan berpikir, dengan tetap berpegang teguh pada pokok-pokok ajaran Islam dan akidah para salaf. Ibnu Qayyim juga memiliki pemikiran terbuka dan berwawasan luas, serta menguasai berbagai macam ilmu pengetahuan, terutama ilmu tafsir, ilmu fikih, dan ilmu tasawuf. Murid-murid Ibnu Qayyim antara lain, Ibnu Rajab al-Hambali, seorang imam penulis kitab *Jami' al-Ulum*. Ibnu Katsir, salah seorang ulama penulis kitab tafsir, *Bidayah wan Nihayah* dan kitab-kitab lainnya.¹⁰ Ibnu Qayyim meninggal

⁸ Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Terapi Mensucikan Hati*, (Jakarta: Qisthi Press, 2012), hlm. 1.

⁹ Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: Daar Ibnul Jauzi, 2005), hlm. 8.

¹⁰ Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Melepas Kesempitan Hati*, (At-Tibyan), hlm. 2.

dunia saat Isya', malam Kamis, 13 Rajab 751 H. Ibnu Qayyim dishalatkan ke esokan harinya setelah Zhuhur di Masjid Jami' Jarah dan dimakamkan di kuburan al-Bab ash-Shaghir dengan disaksikan oleh banyak orang. Penduduk Mekah sangat mengagumi Ibnu Qayyim. Masyarakat Mekah mengenang Ibnu Qayyim sebagai sosok yang tekun beribadah dan memiliki tekad yang kuat dalam menunaikan ibadah haji.¹¹

2. Karya-karya Ibnu Qayyim al-Jauzzy

Tulisan-tulisan Ibnu Qayyim al-Jauzzy merupakan hasil dari pemikiran yang begitu mendalam dan perenungan yang intensif. Hasil tulisan-tulisan Ibnu Qayyim terlihat sangat rapi, runtut, dan gamblang sekaligus efektif sehingga mudah untuk difahami. Karya-karyanya merupakan perpaduan antara kedalaman berpikir dengan fakta.¹² Kitab-kitab yang dihasilkan oleh Ibnu Qayyim sangat berkualitas sehingga memberikan daya tarik bagi pembaca. Hanya dengan menyebut nama pengarangnya saja, para ulama dan penuntut ilmu sudah serta-merta akan memburunya untuk mengobati dahaga ilmu mereka. Berikut ini adalah kitab-kitab karya Ibnu Qayyim al-Jauzzy antara lain:

¹¹ Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Terapi Mensucikan Hati*, (Jakarta: Qisthi Press, 2012), hlm. 3.

¹² Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Terapi Mensucikan Hati*, (Jakarta: Qisthi Press, 2012), hlm. 3.

1. Dalam bidang akidah:
 - a. Ijtima' al-Juyusy al-Islamiyah 'ala Ghazwi al-Mu'atilah wa al-Jahmiyah
 - b. Ash-Shawaqi' al-Mursalah 'ala al-Jahmiyah wa al-Mu'athilah
 - c. Syifa' al-'Alil fi Masa'il al-Qadha wa al-Qadar wa al-Hikmah wa at-Ta'lil
 - d. Hidayah al-Hayari min al-Yahud wa an-Nashara
 - e. Had al-Arwah ila Bilad al-Afrah f. Ar-Ruh
2. Dalam bidang akhlak dan tasawuf:
 - a. Madarij al-Salikin Baina Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in
 - b. Uddah ash-Shabirin wa Dzakhirah asy-Sya'irin
 - c. Ad-Da' wa ad-Dawa'
 - d. Al-Wabil ash-Shayyib min al-Kalim ath-Thayib
 - e. Raudhah al-Muhibbīn wa Nuzat al-Mustaqīn
3. Dalam bidang hadis dan sirah:
 - a. Tahdzib Sunan Abi Daud wa Idhah 'Ilaihi wa Musykilatihi
 - b. Zad al-Ma'ād fī Hadyi Khair al-Ibād
4. Dalam bidang ilmu fiqih dan ushul fiqih:
 - a. I'lam al-Muwaqqi'in 'an-Arabbi al-'Alamin
 - b. Ath-Thuruq al-Hukmiyah fi as-Siyasah asy-Syari'ah
 - c. Ighasat al-Lahfan fi Maka'id asy-Syaithan

- d. Tuhfah al-Maulud fi Ahkam al-Maulud
 - e. Ahkam Ahli adz-Dzimmah f. Al-Furusiyyah
5. Dalam bidang ilmu kalam:
- a. Al-Kafiyah al-Syafiah fi al-Inthishar li al-Farq al-Najiyah
 - b. Al-Syifa al-‘Aqil fi Masail al-Qadha wa al-Qadr wa al-Hikmah
6. Dalam bidang-bidang ilmu yang lain:
- a. At-Tibyan fi al-Aqsam al-Quran
 - b. Badai’i al-Fawa’id
 - c. Jala’ al-Afham fi Shalati wa as-Salam ‘ala Khair al-Anam
 - d. Raudhah al-Muhibbin
 - e. Thariq al-Hijratin wa Bab as-Sa’adain
 - f. Miftah Dar as-Sa’adah¹³

Jumlah karya Ibnu Qayyim lebih dari enam puluh enam. Karangan-karangan Ibnu Qayyim yang paling populer adalah Zaadul Ma’ad, Ash-Shawaaqi Al-Mursalah, I’lamul Muwaqqi’in, Madaarijus Salikin, Al-Wabil Ash-Shayyib dan masih banyak lagi karya Ibnu Qayyim yang lain. Karya-karya Ibnu Qayyim mendapat sambutan secara luar biasa di segenap penjuru dunia. Karya-karyanya yang amat baik dan

¹³ Ibn Qayyim al-Jauzzy, *Zadul Ma’ad Bekal Perjalanan Akhirat*, (Jakarta: Griya Ilmu, 2006), hlm. 26.

bermanfaat, bahkan termasuk di antara karya terbaik yang pernah dilahirkan manusia.¹⁴

3. Murid-Murid Ibnu Qayyim al-Jauzzy

Tercatat sejumlah ulama besar dan memiliki keutamaan yang berguru kepada Ibnu Qayyim. Mereka menimba ilmu selama sang guru hidup sampai meninggal. Mereka pun telah memetik manfaat sangat banyak dari Ibnu Qayyim. Diantara para ulama yang di maksud adalah:

1. Al-Imam al-Hafizh Zainuddin Abu Al-Faraj Abdurahman bin Ahmad bin Rajab Al-Bagdadi Ad-Damasyqi Al-Hambali, seorang ahli ilmu, zuhud, pegangan, dan terpercaya. Pemilik tulisan-tulisan bermutu dalam bidang hadits, fiqh, dan sejarah. Beliau senantiasa menyertai majelis gurunya (Ibnu Qayyim) hingga sang guru wafat. Beliau wafat pada 795 H.
2. Al-Hafizh Imaduddin Ismail bin Umar bin Katsir Al-Bashrawi Ad-Dimasqi. Dibesarkan di Damakus. Menimba ilmu dari para ulama terkemuka di Damaskus. Memberi perhatian serius terhadap Hadist dengan menelaah matan (materi) dan *rijal* (perawi). Beliau memiliki karya tulis sangat banyak. Karya monumental beliau adalah tafsirnya

¹⁴ Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: Daar Ibnul Jauzi, 2005), hlm. 8.

yang sangat terkenal (yakni tafsir Ibnu Katsir-penerj.) dan al-Bidayah wa an-Nihayah. Adz-Dzahabi mensifatinya dalam Mu'jam sebagai imam, mufti, ahli hadist, yang brilliant, ahli Fiqh yang mahir dan ahli tafsir. Beliau wafat pada 774 H.

3. Syaikh al-Imam al-Hafizh Umdatulmuhadditsin Syamsuddin Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abdul Hadi bin Abdul Humaid bin Abdul Hadi bin Yusuf bin Muhammad bin Quddamah Al-Makdisi Al-Jamma'ili Ash-Shalihi. Memberi perhatian serius terhadap hadits dan jenis-jenisnya, mengenali para perawi dan cacat-cacatnya. Beliau menuntut ilmu fiqh, berfatwa, mengajar, mengumpulkan (materi), dan menulis. Beliau banyak menulis dan menghasilkan banyak karya-karya. Meluangkan waktu untuk mengambil manfaat dan menyibukkan diri dalam berbagai cabang ilmu. Adz-Dzahabi berkomentar tentang Ibnu Qayyim, “demi Allah, aku tidak pernah berkumpul denganya, melainkan aku mengambil manfaat darinya.” Beliau wafat pada 744 H.
4. Syamsyuddin Abu Abdillah Muhammad bin Abdul Qadir bin Muhyiddin Utsman bin Abdurrahman an-Nabilisi al-Hambali. Dilahirkan di Nabilis dan menimba ilmu di sana dari Abdullah bin Muhammad bin Yusuf. Beliau mendengar (riwayat) dari al-Hafizh al-Alla'i, Syaikh Ibrahim, dan selain mereka yang sangat banyak

jumlahnya. Kemudian pindah ke Damaskus dan menemani Ibnu Qayyim lalu mendapatkan pemahaman agama yang mapan darinya. Beliau membacakan di hadapan Ibnu Qayyim sebagian besar karya-karya gurunya itu. Beliau bisa digelar al-Jannah (kebun) karena banyaknya ilmu yang dimilikinya. Beliau wafat pada 797 H.

5. Putera Ibnu Qayyim yang bernama Ibrahim. Ibrahim disebutkan oleh adz-Dzahabi dalam Mu'jam, "Memahami agama dari bapaknya, turut ambil bagian dalam ilmu-ilmu bahasa Arab, mendengar (ilmu) dan membaca, dan menyibukkan diri dengan ilmu." Ibnu Katsir berkata, beliau seorang yang memiliki keutamaan dalam bidang nahwu (tata bahasa Arab) dan fiqih."
6. Putera Ibnu Qayyim yang bernama Syarifuddin Abdullah. Syarifuddin menyampaikan pelajaran ash-Shadriyah menggantikan bapaknya. Syarifuddin pun memberi faidah dan mengajar dengan baik. Pernah membuat bait puisi tentang ilmu dan ahlinya.¹⁵

¹⁵ Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Zadul Ma'ad Bekal Perjalanan Akhirat*, Terj. Amiruddin Djalil, (Jakarta: Griya Ilmu, 2006), hlm.

B. Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauzy Tentang Sabar

Menurut Ibnu Qayyim, manusia dalam kehidupannya berada di tengah antara perintah yang wajib dilaksanakan dan direalisasikan, larangan yang wajib dihindari dan ditinggalkan, takdir yang tengah berlangsung dan kenikmatan yang wajib disyukuri. Keadaan-keadaan inilah yang melingkupi kehidupan manusia, maka kesabaran merupakan keharusan sampai datang kematian. Segala sesuatu yang dilakukan atau terjadi di dunia ini tidak lepas dari dua hal: pertama, sesuai dengan hawa nafsu dan hasrat, dan kedua, tidak sesuai dengan hawa nafsu dan hasrat. Dua hal ini manusia membutuhkan kesabaran. Sebagaimana tertulis dalam *Kitab Iddah al-Shabirin wa Dzakhirah al-Syakirin*:

في بيان أن الإنسان لا يستغنى عن الصبر في حال من الأحوال فإنه بين أمر يجب عليه امتثاله وتنفيذه ونهى يجب عليه اجتنابه وتركه وقدر يجرى عليه اتفاقاً ونعمة يجب عليه شكر المنعم عليها وإذا كانت هذه الأحوال لا تفارقه فالصبر لازم له إلى الممات وكل ما يلقي العبد في هذه الدار لا يخلو من نوعين أحدهما يوافق هواه ومراده والآخر يخالفه و هو محتاج إلى الصبر في كل منهما¹⁶

Pertama: ketika sesuai dengan hawa nafsu dan hasrat yaitu berupa sehat, selamat, pangkat, harta dan sekian

¹⁶ Ibnu al-Qayyim al-Jauzy, *Idah al-Shabirin wa Dzakhirah al-Syakirin*, (Beirut: Dar Ibnu Katsir, 1989), hlm. 11-15.

kenikmatan yang *mubah* lainnya. Dalam menghadapi hal-hal ini manusia membutuhkan kesabaran, berupa:

1. Tidak terbuai dengan hal-hal tersebut dan tidak terkecoh, tidak pula membawanya kepada perilaku yang tidak dicintai Allah, seperti sikap arogan, sombong dan kegembiraan yang tercela.
2. Tidak hanyut dalam ambisi untuk memperolehnya dan tidak berlebihan mengeksploitasi karena demikian akan terjadi hal-hal yang membalikkan. Misalnya orang yang berlebihan dalam makan, minum, dan seksual, maka akan terjadi sebaliknya, yakni sakit, sehingga dia terhalang untuk menikmati kenikmatan makan, minum, dan seksual.
3. Bersabar memanfaatkan keadaan-keadaan tersebut dalam hak-hak Allah dan tidaklah menyia-nyiakan yang berakibat dicabutnya keadaan-keadaan tersebut.
4. Bersabar tidak memanfaatkan keadaan-keadaan tersebut dalam keharaman, yakni tidak memberi peluang kepada nafsunya berperilaku yang dikehendaki, karena nafsu ini akan menunjukan manusia pada suatu yang haram. Meskipun mampu menahan, maka nafsu akan menjatuhkan manusia ke dalam kemakruhan. Hanya orang-orang shiddiq yang dapat bersabar dalam kegembiraan.¹⁷

¹⁷ Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Terj. Achmad Sunarto, (Semarang: Pustaka Nuun, 2010), hlm. 97-98.

Ibnu Qayyim al-Jauzzy menjelaskan pada Kalimat di atas tentang suatu hal yang berupa kenikmatan hidup atau sesuai dengan hawa nafsu dan hasrat harus disikapi dengan sabar. Sebab kenikmatan dalam hidup merupakan ujian. Bentuk kenikmatan hidup beranekaragam bisa berupa sehat, pangkat, selamat, harta dan sebagainya. Ibnu Qayyim mengingatkan kepada manusia agar menjauhi sesuatu yang bisa merusak hubungan antara hamba dengan Tuhannya. Misalnya, tidak terbuai dengan hal-hal yang tidak dicintai Allah, tidak hanyut dalam ambisi untuk memperoleh sesuatu secara berlebihan, bersabar memanfaatkan keadaan-keadaan dan tidak menyia-nyiakan atas pemberian Allah, dan bersabar tidak memanfaatkan keadaan-keadaan dalam bentuk keharaman.

Kedua: ketika yang didapatkan tidak sesuai dengan hawa nafsu.

1. Berkaitan dengan upaya hamba, yaitu semua perbuatan hamba yang disebut sebagai bentuk ketaatan atau bentuk kemaksiatan.
2. Suatu hal yang tidak dalam upaya orang yakni manusia tidak bisa mengelaknya, seperti musibah yang tidak bermotif kesengajaan berupa kematian orang yang dicintai, kehilangan harta, menderita sakit dan lain-lain.
3. Suatu hal yang datangnya karena perilakunya, tetapi ketika sudah terjadi maka dia tidak punya upaya dan cara menolaknya. Demikian seperti kerinduan, yang mulanya

oleh perilakunya sendiri (karena mencintai sesuatu atau seseorang) dan akhirnya merupakan keterpaksaan. Seperti juga menghadang penyebab sakit dan penderitaan.¹⁸

Ibnu Qayyim al-Jauzzy menjelaskan pada kalimat di atas tentang suatu hal yang berupa kepahitan dalam hidup atau tidak sesuai dengan hawa nafsu dan hasrat juga harus disikapi dengan sabar. Bisa jadi bentuk kepahitan hidup adalah akibat perbuatan manusia sendiri atau takdir dari Tuhan semesta alam. Suatu hal yang datangnya karena perilaku manusia seperti seorang terkena sakit akibat pola gaya hidup tidak sehat, sedangkan suatu hal yang datangnya dari Tuhan seperti kematian orang yang dicintainya. Segala bentuk ujian yang tidak menyenangkan itu bermaksud untuk menilai seberapa sabar manusia dalam menghadapinya. Jika manusia bersabar, maka akan dinaikan derajat oleh-Nya, sebaliknya jika manusia berkeluh kesah itu artinya orang tersebut bukan termasuk golongan orang-orang yang sabar.

Orang yang sabar bukan sekedar yang tidak menangis ketika mendapatkan musibah, bukan pula tidak mengeluh ketika tertimpa kesulitan, karena itu barulah tahapan awal kesabaran, tentang hal ini Allah Swt berfirman:

¹⁸ Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Terj. Achmad Sunarto, (Semarang: Pustaka Nuun, 2010), hlm. 100-103.

وَكَايْنِ مَنْ نَبِيٍّ قَتَلَ مَعَهُ رِيثُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ
وَمَا ضَعُفُوا وَمَا أَسْتَكَاثُوا ۚ وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

“Dan berapa banyaknya Nabi yang berperang bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikut (nya) yang bertaqwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak pula menyerah kepada musuh. Allah menyukai orang-orang yang sabar.” (Q.S Ali Imran: 146).¹⁹

Ayat di atas menjelaskan bahwa orang bertaqwa adalah mereka yang memiliki sikap sabar. Sikap sabar dicirikan oleh Allah dalam surat Ali Imron ayat 146 yaitu mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpanya, mereka tidak menjadi lesu dan tidak mudah menyerah kepada musuh. Musuh disini dapat diartikan sebagai orang kafir atau hawa nafsu dalam diri setiap manusia. Sabar yang dimaksud dalam ayat ini ialah yang senantiasa menunjukkan sikap optimis dalam menghadapi segala kesulitan dalam usahanya.

Dijelaskan dalam kitab *Idah al-Shabirin wa Dzakariah al-Syakirin* tentang sabar yaitu:

وقال مجاهد فصبر جميل في غير جزع وقال عمرو بن قيس فصبر
جميل قال الرضا
بالمصيبة والتسلیم وقال بعض السلف فصبر جميل لا شكوى فيه وقال
همام عن قتادة

¹⁹ Abdul Syukur, *Dasar-Dasar Sabar Syukur, Ikhlas, dan Tawakkal*, (Yogyakarta: Safirah, 2017), hlm. 29.

في قوله تعالى {وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم} قال كظم على حزن فلم يقل إلا خيرا وقال يحيى بن المختار عن الحسن الكظيم الصبور²⁰

Menurut Mujahid, kesabaran yang baik adalah yang tidak mengeluh, sedangkan Amr Ibn Qais berkata kesabaran yang baik adalah yang meridhai musibah dan bersikap optimis. Sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Ya'qub saat menahan (menyimpan) kesedihan, maka beliau tidak berkata selain perkataan yang baik. Ayat al-Qur'an menyebutkan, "*dan kedua mata Ya 'qub menjadi putih karena kesedihan, dan ia adalah orang yang menahan amarah.*" (QS. Yusuf: 84) Yahya ibn al-Mukhtar, dari al-Hasan, berkata, "orang yang menahan amarah adalah orang yang berkesabaran prima."²¹

Dijelaskan pada kalimat di atas bahwa orang yang berkesabaran prima adalah manusia yang mampu menahan kesedihan, amarah, dan tidak mengucapkan sesuatu selain perkataan yang baik. Orang yang sabar ialah yang meridhai musibah, namun tetap menunjukan sikap optimis. Sebagaimana dikisahkan dalam surat Yusuf ayat 84 tentang nabi Ya'qub yang sangat sabar saat ditimpa musibah terlihat dari kedua mata

²⁰ Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Idah al-Shabirin wa Dzakariah al-Syakirin*, (Beirut: Dar Ibnu Katsir, 1989), hlm. 4/19

²¹ Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Terj. Achmad Sunarto, (Semarang: Pustaka Nuun, 2010), hlm. 159.

Ya'qub menjadi putih karena menahan kesedihan dan amarah. Menahan amarah merupakan bentuk perilaku sabar ditunjukkan dengan tidak memperlihatkan musibah dan membicarakannya kepada orang lain. Termasuk perilaku yang menafikan kesabaran yaitu menyobek pakaian, menampar pipi, memukul tangan dengan tangan, mencukur atau mencabut rambut, dan mengancam diri sendiri ketika tertimpa musibah.

Ibnu Qayyim menceritakan dalam karyanya:

وقال حماد بن سلمة عن علي بن زيد عن يوسف بن مهران عن ابن عباس عن النبي

قال: "ما كان من العين والقلب فمن الله والرحمة وما كان من اليد واللسان فمن الشيطان".

وقال هشيم عن عبد الرحمن بن يحيى عن حسان بن أبي جبلة قال قال رسول الله:

"من بث فلم يصبر".²²

"Hammad Ibn Salamah berkata, dari Ali ibn Zaid, dari Yusuf ibn Mahran, dari Ibnu Abbas, dari Nabi Muhammad, beliau bersabda, "apa yang keluar dari mata dan hati itu adalah dari Allah dan rahmat-Nya dan apa yang keluar dari tangan dan lisan itu adalah dari setan." Husyaim berkata, dari Abd al-Rahman ibn Yahya, dari Hisn ibn Abi Jabalah, dia berkata,

²² Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Idah al-Shabirin wa Dzakariah al-Syakirin*, (Beirut: Dar Ibnu Katsir, 1989), hlm. 2/27

Rasulullah bersabda, “siapa yang menebar (kabar keadaannya) maka tidak-lah dia bersabar.”²³

Ibnu Qayyim menjelaskan pada kalimat diatas bahwa seseorang yang menebar kabar keadaannya (sesuatu yang tidak menyenangkan) maka tidak termasuk dalam orang yang sabar. Sebab orang sabar ialah yang bisa menjaga lisannya dari keluh kesah, mampu menjaga lisan dan tangannya dari perbuatan merusak. Nabi Muhammad bersabda, “apa yang keluar dari mata dan hati itu adalah dari Allah dan rahmat-Nya dan apa yang keluar dari tangan dan lisan itu adalah dari setan.” Oleh karena itu manusia wajib menjauhi apa-apa yang datang dari setan karena merugikan dan dilarang oleh agama Islam.

Allah SWT berfirman:

فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْأُخْتِ إِذْ نَادَىٰ وَهُوَ مَكْظُومٌ

“Maka bersabarlah kamu (hai Muhammad) terhadap ketetapan Rabbmu, dan janganlah kamu seperti orang (Yunus) yang berada dalam perut ikan ketika ia berdoa sedang ia dalam keadaan marah (kepada kaumnya).” (QS. al-Qalam: 48)²⁴

Menurut Ibnu Abbas, Allah melarang (Muhammad) menyerupai Yunus yang berada dalam perut ikan, karena tidak sabar sebagai layaknya kesabaran *Ulul Azmi*. Yunus lebih

²³ Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Terj. Achmad Sunarto, (Semarang: Pustaka Nuun, 2005), hlm. 458-459.

²⁴ Depag RI, *Al-Qur'an Transliterasi Per Kata dan Terjemah Per Kata*, (Bekasi: Cipta Bagus Sagara, 2012), hlm. 567.

memilih pergi meninggalkan kaumnya karena tidak mau mengikuti ajakan untuk beriman kepada Allah sebagai Tuhan seluruh alam. Kaum nabi Yunus tidak percaya dengan risalah yang dibawa oleh Yunus, sehingga timbullah kemarahan yang mengakibatkan Yunus pergi meninggalkan desa beserta kaumnya. Padahal Allah belum mengizinkan Yunus untuk pergi meninggalkan kaumnya.

Kemarahan Yunus bisa dilihat dari lafadz *al-Kazhiim* dan *al-Kaazhim* artinya orang yang sangat marah, atau bisa juga orang yang susah dan sedih. Sikap marah yang ditunjukkan oleh Yunus bisa difahami sebagai salah satu bentuk gangguan jiwa atau psikologis. Kegagalan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan sesama manusia merupakan indikator kesehatan mentalnya sedang terganggu. Allah memerintahkan kepada rasul-Nya agar bersabar layaknya kesabaran *Ulul-Azmi*, yang bersabar atas inisiatifnya sendiri terhadap ketetapan Allah. Ini merupakan kesabaran yang paling sempurna. Perintah bersabar ini ditunjukkan dalam firman-Nya, “maka bersabarlah kamu (hai Muhammad) terhadap ketetapan Rabbmu”, lalu Dia berfirman, “dan janganlah kamu seperti orang (Yunus) yang berada dalam perut ikan”, dengan kata lain, janganlah kamu seperti Yunus dalam kelemahan kesabaran terhadap ketetapan Allah. Keadaan

yang dilarang adalah kebalikan dari keadaan yang diperintahkan.²⁵

Nabi yang termasuk ke dalam golongan *Ulul Azmi* antara lain yaitu Nuh, Ibrahim, Musa, Isa, dan Muhammad. Ke lima nabi tersebut memperoleh gelar *Ulul Azmi* karena kesabaran atas ujian yang ditimpakannya dalam berdakwah menegaskan kalimat Allah. Pertama, Nabi Nuh dalam berdakwah kepada kaumnya menghadapi banyak sekali ujian hingga berabad-abad. Pada akhirnya berkat kesabarannya, Allah menyenangkan hatinya dan menenggelamkan penghuni bumi dengan doanya. Allah SWT membinasakan manusia dengan air bah, kecuali orang-orang beriman yang naik perahu bersamanya. Allah menjadikan nabi Nuh sebagai salah satu dari Rasul *Ulul Azmi* yang merupakan Rasul-Rasul paling utama. Kedua, Nabi Ibrahim a.s., merupakan imam agama yang hanif dan juga kakek para nabi, serta khalil (kekasih) Allah Swt. Akhir dari ujian atas diri, kesabaran dan pengorbanan nyawanya untuk Allah Swt. dalam membela agama-Nya, maka Dia menjadikannya sebagai kekasih dan memerintahkan Rasul-Nya, Muhammad Saw. agar mengikuti agamanya. Allah memberikan keistimewaan-keistimewaan kepada Ibrahim setelah diuji dengan perintah menyembelih anaknya, sebagai ganjaran atasnya Allah Swt.

²⁵ Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Tafsir Ibnu Qayyim: Tafsir Ayat-Ayat Pilihan*, (Jakarta; Darul Fallah, 2000), hlm. 601-604.

memberkahi keturunannya, memperbanyaknya sampai tersebar ke penjuru dunia.

Ketika Ibrahim diperintah untuk menyembelih anaknya dengan cepat melaksanakan atas permintaan Tuhannya, dan sang anak pun setuju dengan penuh kerelaan dan penyerahan diri kepada-Nya. Allah Swt. mengetahui kesungguhan dan loyalitas mereka berdua, maka Dia mengganti sembelihan itu dengan seekor kambing yang gemuk dan memberikan karunia yang tak terkira kepada mereka berdua. Di antara karunia-Nya itu adalah, Dia memberikannya keturunan yang banyak sampai memenuhi bumi. Sebab, yang diinginkan dari anak adalah memperbanyak keturunan, dan karena itulah Ibrahim berkata dalam doanya, *"Ya Tuhanku, anugerahkanlah kepadaku (seorang anak) yang termasuk orang-orang yang saleh."* (Qs. ash-Shaaffaat: 100) Juga doanya, *"Ya Tuhanku, jadikanlah aku dan anak cucuku orang-orang yang tetap mendirikan shalat."* (Qs. Ibrahim: 40) Jadi, yang paling dikhawatirkan dan ditakuti Ibrahim akibat menyembelih puteranya adalah kalau dia tidak punya keturunan lagi. Ketika dia menyerahkan anaknya kepada Allah SWT dan sang anak merelakan nyawanya, maka Allah SWT melipatgandakan dan membanyakkan keturunannya sampai memenuhi dunia, memberikan kenabian dan kitab khusus untuk anak cucunya, dan dari mereka, Allah mengutus Nabi Muhammad saw.

Ketiga, Kisah Nabi Musa, sang *Kaliimurrahmaan* yang semenjak lahir sudah mendapat ujian dan cobaan yang menyimpannya, sampai akhirnya Allah SWT berbicara secara langsung dengan dia, mendekatkannya kepada diri-Nya, menuliskan Taurat dengan tangan-Nya, dan mengangkatnya ke langit tertinggi, Selain itu Allah juga menahan diri atas perbuatannya yang tidak patut di mana Musa pernah membanting papan kayu yang berisi kalam Allah SWT ke tanah sampai pecah berantakan, menjambak jenggot Nabi Harun, menampar wajah malaikat maut sampai matanya tercongel, dan menyanggah Tuhannya pada malam Isra Mi'raj tentang diri Rasulullah, Muhammad saw. Meskipun banyak perbuatan Musa yang tidak layak, tapi Tuhannya masih mencintainya. Martabat Musa di sisi Tuhannya sama sekali tidak turun. Dia tetap mulia dan dekat di sisi-Nya. Seandainya bukan karena amalan-amalannya terdahulu, seandainya bukan karena kesabaran dan keteguhan saat menanggung ujian yang berat dalam mendakwahkan agama Allah SWT, menghadapi Fir'aun dan kaumnya yang kejam, dan setelah itu merasakan gangguan dari kaumnya sendiri, dan sabar atas kelancangan mereka demi ridha Allah SWT, tentu martabat di sisi Tuhannya itu tidak mungkin diperolehnya.

Keempat, kisah Nabi Isa atas kesabarannya dalam menghadapi kaumnya. Juga penderitaannya akibat ulah mereka ketika mendakwahkan agama-Nya, sampai Allah SWT mengangkat Isa ke sisi-Nya dan mensucikannya dari orang-orang

kafir. Lalu membalas musuh-musuhnya, menceraiberaikan mereka, merebut kekuasaan dan kebanggaan mereka sampai kiamat. Kelima, sejarah perjuangan Nabi Muhammad saw. bersama kaumnya, dan coba renungkan kesabaran beliau atas penderitaan dari kaumnya yang belum pernah dirasakan seorang nabi pun sebelum beliau, berbagai situasi yang beliau hadapi mulai dari perang, damai, kaya, miskin, aman, cemas, tinggal di negerinya dan meninggalkannya untuk menyebarkan agama-Nya, pembunuhan orang-orang terdekatnya di depan matanya, serta gangguan orang-orang kafir terhadapnya dengan bermacam cara seperti perkataan, perbuatan, sihir, *ghibah*. Meski demikian, beliau sabar dalam menjalankan perintah Allah SWT.

Beliau teguh menyeru manusia ke jalan-Nya. Tidak ada nabi yang merasakan penderitaan seperti yang beliau alami. Dan, tidak ada nabi yang diberi karunia Allah SWT seperti yang diberikan kepada beliau. Allah SWT mengangkat namanya, menyandingkan nama beliau dengan nama-Nya, menjadikan beliau sebagai tuan seluruh manusia, menjadikannya sebagai orang yang paling dekat wasilahnya kepada Tuhan, paling mulia kedudukannya, dan paling didengar (mudah diterima) syafaatnya. Cobaan-cobaan itu justru merupakan bagian dari kemuliaan beliau. Ujian-ujian itu adalah salah satu sebab yang

membuat Allah SWT menambah kemuliaan dan keutamaan beliau dan mengantarkan beliau mencapai kedudukan tertinggi.²⁶

Penjelasan di atas menerangkan bagaimana beratnya ujian yang dihadapi oleh para nabi dan golongan *Ulul Azmi*. Namun mereka menghadapinya dengan sangat sabar, sehingga mereka memperoleh kedudukan tinggi di sisi tuhan-Nya. Sebagaimana Ya'qub yang memilih menahan diri dan tidak berkeluh kesah yang mengakibatkan matanya buta karena menahan kesedihan yang sangat dalam. Namun, di satu sisi Allah juga melarang menyerupai Nabi Yunus karena kurang sabar dalam menghadapi ujian berat dan terlihat marah akibat pembangkangan kaumnya. Kemarahan Yunus bisa dilihat dari lafadz *al-Khazhiim* yang artinya orang yang sangat marah, atau bisa juga orang yang susah dan sedih. Selain itu perilaku tidak layak juga ditunjukkan oleh Musa yakni pernah membanting papan kayu yang berisi kalam Allah SWT ke tanah sampai pecah berantakan, menjambak jenggot Nabi Harun, menampar wajah malaikat maut sampai matanya tercongkel, dan menyanggah Tuhannya pada malam Isra Mi'raj tentang diri Rasulullah, Muhammad saw. Meskipun perbuatan Nabi Yunus dan Nabi Musa yang tidak layak, tapi Tuhannya masih mencintainya. Martabat kedunya di sisi Tuhannya sama sekali tidak turun. Dia tetap

²⁶ Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Kunci kebahagiaan*, (Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2004), hal. 500-502.

mulia dan dekat di sisi-Nya karena amalan-amalan baik yang dilakukan.

Adapun berbagai ujian yang diberikan Tuhan kepada para nabi dan rasul lainnya merupakan bentuk kecintaan Allah dalam memuliakan dan mengangkat derajat di sisi-Nya. Sebagaimana telah dijelaskan di bagian atas tentang Allah sangat memuliakan orang-orang yang sabar. Peristiwa tersebut sangat berguna bagi manusia agar bisa mengambil hikmahnya dari setiap kejadian yang telah ada. Salah satu hikmahnya yaitu agar manusia senantiasa menanamkan sikap sabar dalam menghadapi segala bentuk ujian dalam hidup. Apabila seorang hamba mendapat ujian dari Allah, maka yang dituntut adalah agar manusia bersabar dan berusaha menahan diri dari perbuatan yang tidak layak.

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauzzy sebagaimana penjelasan diatas bahwa sabar yang dimaksud ialah menahan diri dari sifat membenci atas takdir-Nya, dan menahan lisan dari ungkapan keluh kesah. Juga menahan anggota badan dari perbuatan maksiat seperti menampar pipi, menyobek pakaian, mencabut rambut, dan perbuatan tercela lainnya. Dengan kata lain bahwa arti sabar berkisar antara tiga hal di atas. Jika seorang hamba benar-benar telah melaksanakan tiga hal tersebut sebagaimana mestinya, maka ujian yang seorang alami akan menjadi sebuah anugerah (*minhah*) dari sisi-Nya. Derita yang dialami akan diganti dengan pemberian berharga, karena Allah

menguji manusia bukan untuk mencelakakannya, tetapi menguji kesabarannya dan menakar kualitas penghambaannya (*ubudiyah*).

Allah mempunyai hak kepada hamba-Nya yaitu hak *ubudiyah*. Baik itu disaat kesempitan maupun di saat lapang. Dia mempunyai hak *ubudiyah* di saat seorang hamba dalam kesusahan, sebagaimana Dia mempunyai hak *ubudiyah* dari hamba-Nya disaat seorang dalam kondisi senang. Sementara, kebanyakan manusia hanya mampu menampakan bentuk penghambaannya di saat seorang diberi ujian berupa kesenangan, sedangkan seorang hamba apabila diberi sesuatu yang tidak disenangi (*almakarih*), maka penghambaannya menjadi berkurang kecuali orang yang benar-benar bertaqwa. Allah memberikan ujian baik itu berupa kesenangan atau kepahitan adalah dalam rangka untuk bersabar guna meningkatkan derajat manusia di sisi-Nya.²⁷

²⁷ Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Zikir Cahaya Kehidupan*, (Jakarta, Gemma Press, 2007), hlm.2-4.

BAB IV

Analisis Relevansi Sabar dengan Kesehatan Mental

A. Analisis konsep sabar dalam Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauzzy

Secara bahasa (*etimologi*), sabar artinya menahan (*alhabsu*), baik dalam pengertian fisik-material. Seperti menahan badan, tahan terhadap pukulan keras, sakit yang berat, pekerjaan yang melelahkan, maupun dalam pengertian psikis-immaterial, seperti menahan diri ketika menginginkan sesuatu atau yang biasa dikatakan dengan menahan hawa nafsu, menahan penderitaan, baik ketika mendapat sesuatu yang tidak diinginkan ataupun ketika kehilangan sesuatu.¹ Mengenai asal kata sabar ada pendapat yang mengatakan bahwa sabar bermakna keras dan kekuatan. kata sabar mengandung tiga makna, yaitu menahan atau mengekang, kuat kokoh atau keras, dan menghimpun.

Apabila bentuknya berubah sesuai dengan (*wazan*) yang digunakan, maka terdapat selipan makna yang berbeda-beda pula. *Shabara* bermakna menjalani kesabaran. *Tashabbarra* bermakna memaksakan dan mendorong jiwanya untuk bersabar. *Ishtabara* bermakna menuntut dan melatih bersabar. *Shabara* bermakna menghentikan musuh pada ruang kesabaran. *Shabbara*

¹ Amirulloh Syarbini dan Jumari Haryadi, *Sabar, Syukur dan Ikhlas Muhammad Saw*, (Jakarta Selatan: Penerbit Ruang Kata, 2010), hlm. 1.

bermakna membawa jiwanya pada kesabaran, sedangkan isim fa'ilnya: *shabir* (dari *shabara*), *shabbar*, *shabur*, *mushabir*, (dari *shabara*), dan *musthabir* (dari *isthabara*). Adapun *shabar* dan *shabur* adalah bentuk lain untuk terkandung makna banyak (sebagai bentuk *mubalaghah*) seperti kata *dharrah* dan *dharub* (tukang pukul).²

Secara istilah (*terminology*), sabar memiliki arti yang beragam. Berikut pendapat para ulama mengenai pengertian sabar. Amru Usman mengatakan bahwa sabar adalah keteguhan bersama Allah, menerima ujian dari-Nya dengan lapang dan tenang. Imam al-Khawwas mendefinisikan sabar sebagai refleksi keteguhan untuk merealisasikan al-Qur'an dan sunah.³ Al-Ghazali menjelaskan sabar adalah kesanggupan mengendalikan diri ketika hawa nafsu bergejolak, atau kemampuan untuk memilih melakukan perintah agama ketika datang desakan nafsu. Artinya apabila nafsu menuntut seseorang untuk berbuat sesuatu, tetapi seseorang tersebut memilih kepada apa yang dikehendaki oleh Allah, maka disitulah adanya kesabaran. Asy-Syarif Ali Muhammad al-Jurjani menyebutkan, sabar adalah sikap tidak mengeluh karena sakit, baik karena Allah, apalagi bukan karena Allah, atau hasil perbuatan sendiri. Abu Qasim al-Junaidi

² Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Sabar dan Syukur: Kiat Sukses Menghadapi Problematika Hidup*, Terj. Ahmad Sunarto, (Semarang : Pustaka Nuun, 2005), hlm. 9-11.

³ Pracoyo Wiryoutomo, *Hikmah Sabar*, (Jakarta Selatan: Qultum Media, 2019), hlm. 4-5.

menuturkan, sabar adalah menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginan-keinginan demi mencapai sesuatu yang lebih baik, atau bertahan dalam kesempitan. Al-Qusyairi mengartikan sabar dengan menerima dan penuh kerelaan mengenai ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakan lagi.⁴

Menurut Imam al-Junaid ibn Muhammad al-Baghdadi, sabar adalah menelan kepahitan tanpa bermuka masam. Menurut Imam Dzunuz al-Mishri sabar ialah menjauhi larangan, bersikap tenang di saat meneguk duri cobaan dan menampakkan sikap tidak membutuhkan padahal kemelaratan menimpa di tengah pelataran kehidupan. Amr bin Ustman al-Makki mengatakan sabar ialah berteguh bersama Allah dan menerima ujiannya dengan lapang dada dan sikap tenang.⁵ Quraish Shihab menyatakan, sabar berarti menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik.⁶

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauzy dalam kitab *Idah al-Shabirin wa Dzakariah al-Syakirin* sabar berarti:

⁴ Amirulloh Syarbini dan Jumari Haryadi, *Sabar, Syukur dan Ikhlas Muhammad Saw*, (Jakarta Selatan: Penerbit Ruang Kata, 2010), hlm. 2-4.

⁵ Ibnu al-Qayyim al-Jauzy, *Sabar dan Syukur: Kiat Sukses Menghadapi Problematika Hidup*, Terj. Ahmad Sunarto, (Semarang: Pustaka Nuun, 2005), hlm. 13.

⁶ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2013), hlm. 165.

المنع والحبس فالصبر حبس النفس عن الجزع واللسان عن
التشكي والجوارح عن لطم الخدود وشق الثياب ونحوهما⁷

“Menahan jiwa dari perasaan cemas, menahan lisan dari berkeluh-kesah dan menahan anggota badan dari tindakan menampar pipi sendiri, menyobek-nyobek pakaian sendiri dan lain-lain”.⁸

Berdasarkan penjelasan sabar menurut para ulama diatas, terdapat kesamaan makna dalam mendefinisikan sabar. Terdapat tiga tokoh yakni Amru Usman, Imam al-Khawwas, dan Amr Ustman al-Makki yang mengartikan sabar dengan makna teguh. Teguh yang dimaksud ialah berteguh bersama Allah dan ajaran al-Qur'an serta sunnah sebagai petunjuk dalam menghadapi ujian dan persoalan hidup. Sementara menurut Abu Qasim al-Junaidi, Quraish Shihab dan Ibnu Qayyim al-Jauzzy sabar memiliki arti menahan atau membatasi. Sabar menurut Abu Qasim al-Junaidi dan Quraish Shihab yaitu menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik. Sementara Ibnu Qayyim al-Jauzzy memaknai sabar jauh lebih luas lagi daripada kedua imam sebelumnya. Menurutnya, sabar selain menahan jiwa (*psikis-immaterial*) sebagai sebuah sikap juga menahan *fisik-material* seperti menahan lisan dari berkeluh-

⁷ Ibnu al-Qayyim al-Jauzy, *Idah al-Shabirin wa Dzakariah al-Syakirin*, (Beirut: Dar Ibnu Katsir, 1989), hlm. 1/3.

⁸ Ibnu al-Qayyim al-Jauzy, *Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Terj. Achmad Sunarto, (Semarang: Pustaka Nuun, 2005), hlm. 11.

kesah dan menahan anggota badan dari tindakan menampar pipi sendiri, menyobek-nyobek pakaian sendiri dan lain-lain.

Bersabar akan membetuk jiwa seseorang mencapai derajat *nafs muthmainah*. *Nafs muthmainah* senantiasa melahirkan keimanan dalam diri seseorang yang menghiasi dalam kehidupannya dengan perilaku-perilaku terpuji, sehingga hidupnya lebih terarah di jalan yang lurus menuju Allah Swt. sebagai tujuannya. *Nafs muthmainah* membentuk jiwa menjadi *thuma'ninah* (tenang) dalam menghadapi berbagai macam rintangan, cobaan, yang datang dari dalam dirinya, maupun dari lingkungan eksternalnya, baik sabar dalam menghadapi musibah, sabar dalam ketaatan, sabar dalam meninggalkan maksiat dan sabar melawan hawa nafsu.

Nafsu yang mendorong manusia senantiasa berbuat kebaikan disebut sebagai *nafs muthma'innah*. Kepada nafsu inilah dikatakan, "*Hai nafsu muthma'innah. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.*" (Qs. al-Fajr: 27-28). Ibnu Abbas berkata, "*Hai nafsu muthma'innah*". Artinya, hai jiwa yang percaya." Qatadah berkata, "Ia adalah jiwa yang beriman, jiwanya tenang dengan apa yang dijanjikan Allah." Al-Hasan berkata, "Jiwa yang merasa tenang dengan apa yang difirmankan Allah, dan percaya dengan yang difirmankan." Mujahid berkata, "Ia adalah jiwa yang kembali dan tunduk kepada Allah dan yakin bahwa Allah adalah Tuhannya, ia merasa tenang dengan perintah-Nya dan dengan mentaati-Nya, serta dia

yakin pasti berjumpa dengan-Nya." Adapun hakikat *thuma'ninah* (ketenangan) bermakna diam dan menetap, yakni ia benar-benar menetapi Tuhannya dengan mentaati perintah-perintah-Nya.⁹

Ibnu Qayyim al-Jauzzy dalam "*Tuhfah*" menjelaskan indikator bahwa jiwa yang telah mencapai *thuma'ninah* (ketenangan) akan melahirkan sikap *ihsan* pada diri seseorang. Munculnya *thuma'ninah al-ihsan* yaitu *thuma'ninah* dalam menjalankan perintah Allah Swt., ikhlas dalam berdakwah, tidak mengikuti fitnah syubhat dan syahwat. Dengan demikian, apabila kondisi seseorang sudah semakin dekat dengan Allah, maka perkara yang terucap adalah mengingat kekasihannya, segera menghadap kepada-Nya, serta memohon pertolongan kepada-Nya agar jiwanya tidak lagi ditinggalkan-Nya, tidak membiarkan jatuh dalam kesalahan, dosa, dan kehinaan.¹⁰

Jadi konsep sabar Ibnu Qayyim al-Jauzzy dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa sabar menjadikan jiwa seseorang mencapai derajat *nafs muthmainah*. *Nafs muthmainah* membentuk jiwa menjadi *thuma'ninah* (tenang) dalam menghadapi berbagai macam rintangan, cobaan yang datang dari dalam dirinya, maupun dari lingkungan eksternalnya, baik sabar dalam menghadapi musibah, ketaatan, meninggalkan

⁹ Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Manajemen Qalbu Melumpuhkan Senjata Setan*, (Jakarta: Darul Falah, 2005), hal. 114.

¹⁰ Makmudi, *Pendidikan Jiwa Prespektif Ibn Qayyim al-Jauzzy*, dalam Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 7, No. 1, April 2018. hlm. 58-59.

maksiat dan melawan hawa nafsu. Adapun hakikat *thuma'ninah* (ketenangan) bermakna diam dan menetap, yakni ia benar-benar menepati Tuhannya dengan mentaati perintah-perintah-Nya. Indikator bahwa jiwa yang telah mencapai *thuma'ninah* (ketenangan) akan melahirkan sikap *ihsan* pada diri seseorang. Ihsan adalah lawan dari *isa'ah* (berbuat kejelekan), yaitu seorang manusia mencurahkan kebaikan dan menahan diri (sabar) untuk tidak mengganggu orang lain. Mencurahkan kebaikan kepada hamba-hamba Allah dengan harta, ilmu, kedudukan dan badannya.

في انقسامه باعتبار تعلق الأحكام الخمسة به وهو ينقسم بهذا الاعتبار إلى واجب ومندوب ومحظور ومكروه ومباح فالصبر الواجب ثلاثة أنواع: أحدها الصبر عن المحرمات والثاني الصبر على أداء الواجبات والثالث الصبر على المصائب التي لا صنع للعبد فيها كالأمراض والفقر وغيرها. وأما الصبر المندوب فهو الصبر عن المكروهات والصبر على المستحبات والصبر على مقابلة الجاني بمثل فعله. وأما المحظور فأنواع أحدها الصبر عن الطعام والشراب حتى يموت وأما الصبر المكروه فله أمثلة أحدها أن يصبر عن الطعام والشراب واللبس وجماع أهله حتى يتضرر بذلك بدنه الثاني صبره عن جماع زوجته إذا احتاجت إلى ذلك ولم يتضرر به الثالث صبره على المكروه الرابع صبره عن فعل المستحب. وأما الصبر المباح فهو الصبر عن كل فعل مستوى الطرفين خير بين فعله وتركه الصبر عليه.¹¹

¹¹ Ibnu al-Qayyim al-Jauzy, *Idah al-Shabirin wa Dzakariah al-Syakirin*, (Beirut: Dar Ibnu Katsir, 1989), hlm. 1/10-3/10.

Sabar dalam pembagiannya sesuai dengan ‘hukum lima’, ada sabar yang berhukum: wajib, sunah, haram, makruh, dan mubah.

Kesabaran yang wajib

Sabar yang wajib ada tiga yaitu pertama, kesabaran dalam menjauhi keharaman, kedua, kesabaran dalam melaksanakan kewajiban, dan ketiga, kesabaran dalam menghadapi musibah yang tidak dibuat hamba, seperti sakit, kefakiran dan lain-lain.

Kesabaran yang sunnah

Sabar yang sunnah adalah kesabaran tidak melakukan hal-hal yang makruh, kesabaran melaksanakan hal-hal yang sunnah, dan kesabaran tidak membalas setimpal kepada pelaku kejahatan.

Kesabaran yang haram

Adapun bentuk kesabaran yang dilarang jumlahnya cukup banyak, seperti: bersabar tidak makan-minum hingga meninggal. Bersabar tidak memakan bangkai, darah atau daging babi, ketika kelaparan (dan tidak ada makanan halal) adalah haram, apabila dikhawatirkan akan menimbulkan kematian.

Kesabaran yang makruh

Kesabaran yang makruh, contohnya bersabar tidak makan minum bersetubuh yang menyebabkan jasmani terganggu, bersabar tidak menyetubuhi istri, ketika istri membutuhkan dan tidak menggungnya, bersabar terhadap hal-

hal yang tidak mengenakan, dan bersabar tidak melakukan kesunahan.

Kesabaran yang boleh

Kesabaran yang boleh adalah kesabaran terhadap segala perilaku, yang kedua sisinya sama-sama baik. Yakni dia berhak memilih antara melakukan, tidak melakukan dan bersabar terhadap hal ini.¹²

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauzzy dari keterangan di atas sabar terbagi ke dalam hukum lima yaitu wajib, sunnah, haram, makruh, dan boleh, sedangkan pembagian sabar menurut Nur Cholis Majid atau Cak Nur dibagi menjadi tiga macam, yaitu pertama, bersabar menjauhi larangan Allah; kedua, sabar dalam menjalankan ketaatan kepada Allah; ketiga sabar ketika menghadapi musibah.¹³ kelima pembagian sabar menurut Nur Cholis Majid tersebut masuk ke dalam sabar yang dihukumi wajib dalam pandangan Ibnu Qayyim. Jadi dalam mengklasifikasikan sabar Ibnu Qayyim jauh lebih detail dan didasarkan pada hukum lima tersebut.

¹² Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Terj. Achmad Sunarto, (Semarang: Pustaka Nuun, 2010), hlm. 43-45.

¹³ Sudirman Tebba, *Hidup Bahagia Cara Sufi*, (Jakarta: Gugus Lintas Wacana, 2005), hlm. 24-25.

B. Analisis konsep sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauzzy dan relevansinya dengan kesehatan mental

Kata *shabr* (sabar) di dalam al-Qur'an diartikan sebagai "menahan" baik secara fisik-material maupun nonfisik-imaterial. Fisik-material seperti menahan seseorang dalam tahanan (kurungan), sedangkan nonfisik-imaterial seperti menahan diri (jiwa) dari sesuatu yang diinginkannya. Asal dari akar kata ini menghasilkan sekian bentuk kata dengan arti yang beraneka ragam, antara lain, berarti "gunung yang tegar dan kukuh", "batu-batu yang kukuh", "sesuatu yang pahit atau menjadi pahit", "tanah yang gersang", dan sebagainya. Beraneka ragam arti yang dituliskan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesabaran menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang berat, sulit dan pahit, yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab.¹⁴

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauzzy sabar bermakna menahan jiwa dari perasaan cemas, menahan lisan dari berkeluh-kesah dan menahan anggota badan dari tindakan menampar pipi sendiri, menyobek-nyobek pakaian sendiri dan lain-lain.¹⁵ Hakikat sabar yang dimaksud ialah menghalangi munculnya tindakan yang tidak baik dan tidak memikat karena itu salah satu

¹⁴ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013), hlm. 165.

¹⁵ Ibnu al-Qayyim al-Jauzy, *Sabar dan Syukur: Kiat Sukses Menghadapi Problematika Hidup*, Terj. Ahmad Sunarto, (Semarang: Pustaka Nuun, 2005), hlm. 11.

akhlak mulia. Sabar ialah salah satu kekuatan jiwa dan dengannya segala urusan jiwa menjadi baik dan tuntas.¹⁶

Sabar dalam pandangan Ibnu Qayyim di atas lebih menekankan pada pemeliharaan jiwa serta anggota badan agar tidak menyakiti diri sendiri. Sabar memelihara jiwa agar tetap tenang merupakan salah satu upaya membentuk kesehatan mental. Tidak berkeluh kesah dan tidak menyakiti diri sendiri saat mendapat ujian merupakan bentuk dari sikap sabar. Mampu menanggung beban berat kehidupan, serta tegar dalam menghadapi berbagai krisis. Tingkah laku seperti ini merupakan salah satu indikator terciptanya kesehatan mental.

Muhammad Utsman Najati mengatakan bahwa sabar merupakan indikator kesehatan mental karena dalam sabar tersirat kemampuan individu memikul kesulitan hidup, tegar dalam menghadapi berbagai bencana dan cobaan hidup. Orang yang sabar ialah yang saat mendapat ujian tidak menjadi lemah, terpuruk, dan tidak diliputi keputusasaan. Orang yang sanggup menghadapi berbagai cobaan dan situasi sulit dengan kesabaran adalah orang yang memiliki kepribadian paripurna dan bisa menikmati tingkat kesehatan mental yang baik.¹⁷

¹⁶ Ibnu al-Qayyim al-Jauzy, *Sabar Perisai Seorang Mukmin*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), hlm. 21.

¹⁷ Muhammad Utsman Najati, *Hadits dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 2005), hlm. 312.

Al-Qur'an sebagai sumber pengetahuan menggambarkan bagaimana keadaan jiwa atau mental manusia yang tidak sehat, antara lain:

1. “Dan diantara manusia ada orang yang ucapannya tentang kehidupan dunia bisa menarik hatimu, dan dipersaksikannya kepada Allah isi hatinya itu, padahal ia adalah penentang yang paling keras.” (QS. al-Baqoroh: 204)
2. “Dan apabila ia berpaling darimu, ia akan berjalan di bumi untuk mengadakan kerusakan, merusak tanam-tanaman dan binatang ternak, dan Allah tidak menyukai kebinasaan.” (QS. al-Baqoroh: 205)
3. “Dan apabila dikatakan kepadanya, bertaqwalah kepada Allah, maka bangkitlah kesombongan-nya yang mendorong ia berbuat dosa, maka cukuplah balasannya neraka jahannam. Sungguh neraka jahannam itu tempat tinggal yang seburuk-buruknya.” (QS. al-Baqoroh: 206)

Ayat-ayat di atas menjelaskan bagaimana keadaan jiwa atau mental manusia yang sakit. Adapun ciri jiwa yang sakit ialah apabila mereka diajak kembali ke jalan Allah, maka mereka menunjukkan keangkuhannya, bersikap sombong, dan menentang ajakan kembali ke jalan yang benar. Manusia yang mempunyai jiwa demikian ini sebenarnya jiwanya kosong dari keimanan pada Allah, sehingga tidak punya perasaan halus, keikhlasan, kebajikan dan cinta kepada sesama manusia. Juga

tidak berniat untuk berbakti kepada Allah, bahkan dengan tipu muslihatnya ingin memperoleh keuntungan duniawi sebanyak-banyaknya untuk diri sendiri. Dia bersaksi kepada Allah, bahwa ucapannya tentang kebaikan dan kebaktiannya seolah-olah benar adanya, sehingga bisa membuat seseorang tertarik dan terpesona, karena tampaknya seperti ikhlas, benar-benar beri'tikad baik, dan taqwa kepada Allah. Namun di dalam lubuk hatinya terdapat banyak kontradiksi, sehingga mulutnya mengucapkan sesuatu yang berbeda dengan apa yang tersimpan di dalam hati. Apabila orang tersebut ada di belakang orang lain, orang tersebut akan menunjukkan kesombongan, dan justru melakukan kerusakan-kerusakan.¹⁸

Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam juga banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal prinsipil dalam kesehatan mental. Ayat-ayat tersebut adalah sebagai berikut:

Ayat tentang kebahagiaan

1. "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan (kenikmatan) duniawi dan berbuat baik (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat kepadamu, dan jangan kamu berbuat kerusakan di (muka)

¹⁸ Dr. Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 295-296.

bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.” (QS. al-Qashash: 77)

2. “Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki atau perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik, dan sesungguhnya akan kami berikan balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.” (QS. an-Nahl: 97)
3. “Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebaikan, menyuruh kepada yang makruf dan mencegah kepada yang munkar, dan merekalah orang-orang yang menang.” (QS. Ali Imran: 104)

Ayat pertama Allah memerintahkan orang Islam untuk merebut kebahagiaan akhirat dan kenikmatan dunia dengan jalan berbuat baik menjauhi perbuatan munkar. Pada ayat kedua Allah menjanjikan kehidupan yang baik kepada orang yang berbuat amal saleh yang beriman. Pada ayat ketiga Allah menjanjikan kemenangan kepada orang yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh kepada yang makruf dan mencegah dari yang munkar. Keimanan, ketaqwaan, amal saleh, berbuat yang makruf, dan menjauhi perbuatan keji dan merupakan faktor penting dalam usaha pembinaan kesehatan mental.

Berikut adalah ayat-ayat yang menggambarkan tentang ketenangan jiwa yaitu:

1. “Orang-orang yang beriman itu, hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ketahuilah, bahwa mengingat Allah itu dapat menentramkan jiwa.” (QS. al-Ra’d: 28)
2. “Siapa yang bertaqwa dan berbuat baik, maka ia tidak akan merasa takut dan sedih.” (QS. al-Araf: 35)
3. “Wahai orang-orang yang beriman, tolonglah dirimu dengan kesabaran dan shalat, sesungguhnya Allah mendampingi orang yang sabar.” (QS. al-Baqarah: 15)
4. “Allah lah yang telah menurunkan ketenangan jiwa ke dalam hati orang-orang mukmin, supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka yang sudah ada.” (QS. al-Fath: 4)¹⁹

Dari keterangan ayat pertama Allah dengan tegas menerangkan, bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan zikir kepada Allah. Selain menggunakan metode zikir, Ibnu Qayyim al-Jauzzy menambahkan bahwa sabar juga menjadikan jiwa *thuma'ninah* (tenang) dalam menghadapi berbagai macam rintangan, cobaan yang datang dari dalam dirinya, maupun dari lingkungan eksternalnya. Pada ayat kedua dikatakan, bahwa rasa taqwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa-rasa takut dan sedih. Pada ayat ketiga ditunjukkan pula oleh Allah jalan bagaimana cara seseorang mengatasi kesukaran dan

¹⁹ Jalaludin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1993), hlm. 84-85.

problema kehidupan sehari-hari, yaitu dengan kesabaran dan shalat. Pada ayat terakhir Allah mensifati diri-Nya bahwa Dialah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.

Imam Ahmad mengatakan bahwa salah satu karakteristik iman kepada Allah SWT adalah bersabar tatkala menghadapi takdir-takdirnya. Keimanan itu mempunyai banyak cabang, sebagaimana kekufuran yang bercabang. Imam Ahmad hendak memberikan penegasan bahwa sabar termasuk salah satu cabang keimanan. Imam Ahmad juga memberikan penegasan melalui sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Muslim yang menunjukkan bahwa *niyaahah* (meratapi mayat) juga termasuk salah satu cabang kekufuran, sehingga setiap cabang kekafiran itu harus dihadapi dengan cabang keimanan. Meratapi mayat adalah sebuah cabang kekafiran, maka itu harus dihadapi dengan sebuah cabang keimanan, yaitu bersabar terhadap takdir Allah SWT yang terasa menyakitkan.

Sabar merupakan sesuatu yang berat bagi manusia yang memiliki iman lemah, sehingga kesabaran perlu dilatih dengan usaha keras dan tidak mengenal lelah. Imam Ibnu Qayyim al-Jauzzy menjadikan sabar dalam beberapa hal, yaitu sabar dalam menuntut ilmu, sabar dalam mengahafalkan ilmu, dan sabar dalam menyampaikan ilmu termasuk jihad *fii sabilillah*. Orang yang sabar bukanlah sekedar yang tidak menangis ketika

mendapatkan musibah, bukan pula tidak mengeluh ketika tertimpa kesulitan, karena itu barulah tahapan awal kesabaran.

Tentang hal ini Allah SWT. berfirman:

وَكَايْنٍ مِّنْ نَّبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِبِّيُّونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ
وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

“Dan berapa banyaknya Nabi yang berperang bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikut (nya) yang bertaqwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak pula menyerah kepada musuh. Allah menyukai orang-orang yang sabar.” (QS. Ali Imran: 146).²⁰

Ayat di atas menjelaskan bahwa orang bertaqwa adalah mereka yang memiliki sikap sabar. Sikap sabar dicirikan oleh Allah dalam surat Ali Imron ayat 146 yaitu mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpanya, mereka tidak menjadi lesu dan tidak mudah menyerah kepada musuh. Musuh disini bisa diartikan sebagai orang kafir atau hawa nafsu dalam diri setiap manusia. Ibnu Qayim al-Jauzzy dalam kitab *Iddah al-Shabirin wa Dzakariah al-Syakirin* juga menjelaskan tentang kewajiban manusia agar bersabar dalam menghadapi hawa nafsu dan hasrat, baik hawa nafsu yang sesuai seperti sehat, selamat, pangkat dan

²⁰ Abdul Syukur, *Dasar-Dasar Sabar Syukur, Ikhlas, dan Tawakkal*, (Yogyakarta: Safirah, 2017), hlm. 29.

harta, serta hawa nafsu yang tidak sesuai seperti kematian, kehilangan harta dan sebagainya.

كل أحد لا بد أن يصبر على بعض ما يكره إما اختياراً وإما اضطراراً فالكريم يصبر اختياراً لعلمه بحسن عاقبة الصبر وأنه يحمد عليه ويذم على الجزع وأنه إن لم يصبر لم يرد الجزع عليه فائتاً ولم ينتزع عنه مكروها وإن المقدور لا حيلة في دفعه وما لم يقدر لا حيلة في تحصيله فالجزع ضرره أقرب من نفعه قال بعض العقلاء: "العاقل عند نزول المصيبة يفعل ما يفعله الأحمق بعد شهر" كما قيل "وأن الأمر يفضى إلى آخر فيصير آخره أولاً"

فإذا كان آخر الأمر الصبر والعبد غير محمود فما أحسن به أن يستقبل الأمر في أوله بما يستدبره الأحمق في آخره وقال بعض العقلاء من لم يصبر صبر الكرام سلا سلو البهائم فالكريم ينظر إلى المصيبة فإن رأى الجزع يردّها ويدفعها فهذا قد ينفعه الجزع وإن كان الجزع لا ينفعه فإنه يجعل المصيبة مصيبتين.

فصل: وأما اللئيم فإنه يصبر اضطراراً فإنه يحوم حول ساحة الجزع فلا يراها تجدى عليه شيئاً فيصبر صبر الموثق للضرب وأيضاً فالكريم يصبر في طاعة الرحمن واللئيم يصبر في طاعة الشيطان فاللئام أصبر الناس في طاعة أهوائهم وشهواتهم وأقل الناس صبراً في طاعة ربهم²¹

Para Nabi dan orang beriman diperintahkan Allah untuk senantiasa bersabar terhadap hal yang tidak menyenangkan dengan sukarela atau terpaksa, seperti bersabar atas bencana dan bersabar dalam menghadapi musuh. Orang beriman kuat bersabar dengan sukarela karena mengetahui akibat positif dari kesabaran. Mengetahui bahwa kesabaran itu terpuji dan berkeluh kesah itu perbuatan tercela. Menyadari juga bahwa apabila tidak

²¹ Ibnu al-Qayyim al-Jauzy, *Idah al-Shabirin wa Dzakariah al-Syakirin*, (Beirut: Dar Ibnu Katsir, 1989), hlm. 1/13.

bersabar bukan berarti keluh kesahnya akan mengembalikan apa yang tertinggal atau bisa mencabut apa yang tidak mengenakan. Meyakini pula bahwa takdir tidak bisa ditolak dan sebaliknya apa yang tidak ditakdirkan tidaklah terjadi. Sadar betul bahwa keluh kesah sisi negatifnya lebih dekat daripada positifnya. Sebagaimana dikatakan oleh kaum cendikiawan, “orang berakal (kaum cendikiawan), ketika musibah menimpanya, akan melakukan apa yang dilakukan orang bodoh sesudah berlalu satu bulan.” Cendikiawan berbicara, “orang yang tidak bersabar sebagai kesabaran orang mulia, maka orang tersebut menjadi pelupa seperti hewan.”

Orang beriman kuat ketika mengamati musibah, menyadari bahwa keluh kesah tidak akan mengembalikan keadaan semula dan tidak dapat menolak musibah. Berkeluh kesah tidak akan memberi manfaat. Orang yang terkena musibah bersikap keluh kesah ibarat terkena musibah kedua. Adapun orang beriman lemah bersabar karena terpaksa. Orang beriman lemah akan berputar-putar di sekeliling ladang keluh kesah dan tidak melihat pada peristiwa yang terjadi sesuatu yang bermanfaat. Sikap sabar yang dilakukan orang beriman lemah seperti sabarnya orang yang terborgol dan dianiaya.

Orang beriman kuat bersabar dalam bingkai ketaatan kepada Allah *al-Rahman*, akan tetapi orang beriman lemah bersabar dalam bingkai kepatuhan kepada setan. Orang beriman lemah merupakan orang yang paling sabar dalam mematuhi hawa

nafsu dan keinginan, di satu sisi dan di sisi lain orang beriman lemah paling minim berkesabaran dalam mematuhi Tuhan. Orang beriman lemah bersabar mengorbankan ketaatan kepada setan secara optimal, dan sebaliknya, tidak bersabar sedikit pun untuk mengorbankan ketaatan kepada Allah. Orang beriman lemah bersabar memikul beban-beban berat hawa nafsu demi memenuhi kepuasan musuhnya, tidak bersabar terhadap sedikit kesulitan untuk menuntut ridha Tuhannya. Orang beriman lemah cenderung mengikuti hawa nafsu mereka untuk memperoleh kesenangan sesaat.²²

Orang beriman kuat mampu mengalahkan dorongan hawa nafsu dan syahwat, sehingga orang tersebut bisa mencapai derajat malaikat, sedangkan orang beriman lemah, dorongan nafsu dan syahwatnya lebih mendominasi daripada kesabarannya, sehingga orang tersebut akan bersama setan dan berperilaku seperti binatang. Hadist riwayat at-Tirmidzi, Ibnu Majjah, dan Ahmad mengatakan, “orang lemah adalah orang yang mengikutkan jiwanya kepada hawa nafsu dan ia mengajukan angan-angan kepada Allah.”²³ Abu Hamid al-Ghazali mengatakan, “sabar adalah mempergunakan pendorong

²² Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah, *Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2010), hlm. 79-80.

²³ Muhammad al-Faiz, *Kitab Nasehat: Petuah-Petuah Abadi Pendidikan Rohani dan Pendidikan Karakter Delapan Ulama Psikologi Klasik*, (Jakarta Selatan: Zaman, 2018), hlm. 63.

agama untuk mengalahkan pendorong hawa nafsu dan kemalasan.”²⁴

Dorongan hawa nafsu dibagi menjadi dua, yaitu syahwat (kesenangan) dan marah. Syahwat untuk memperoleh kelezatan dan marah untuk menghindari sesuatu yang menyakitkan. Puasa misalnya, merupakan bagian dari sikap sabar karena puasa sebagai penggunaan dorongan agama mengalahkan dorongan syahwat (keinginan) perut dan farji. Sikap sabar seseorang akan selalu dihadapkan dengan dua dorongan yaitu dorongan agama dan dorongan hawa nafsu. Ketika seseorang memilih dorongan agama dan mengalahkan dorongan hawa nafsu maka orang tersebut telah bersikap sabar. Ketika seseorang memilih panggilan sholat dan mengalahkan panggilan perut di kantin maka orang tersebut telah bersikap sabar²⁵

Ini lah yang disebut oleh Ibnu Qayyim dengan istilah perlawanan antara dua kekuatan pendorong dalam diri manusia. Jika manusia hanya mengikuti keinginan syahwatnya saja, maka orang tersebut tergolong manusia yang lemah. Orang dengan iman lemah ialah orang yang menjadikan hawa nafsu sebagai petunjuknya. Sementara orang yang memiliki iman kuat ialah yang menjadikan dorongan agama sebagai petunjuk hidupnya.

²⁴ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din Juz IV*, (Semarang: Maktabah Usaha Keluarga), hal. 62.

²⁵ Nasirudin, *Akhlak Pendidik*, (Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015), hlm. 55-57.

Orang dengan iman kuat adalah yang mampu menguasai dirinya saat marah. Orang yang mampu mengontrol emosinya ialah yang memiliki tingkat kesabaran tinggi.

Agama Islam telah mengajarkan dan memberikan tuntunan kepada pemeluknya tentang bagaimana cara melawan dorongan hawa nafsu, yaitu dengan puasa dan bersabar. Banyak juga kisah di dalam al-Qur'an yang menceritakan tentang perintah sabar kepada para nabi dalam menghadapi umat atau kaumnya. Berikut adalah beberapa contoh ayat yang menjelaskan terkait hal tersebut.

Allah SWT berfirman dalam surat al-Qalam ayat 48 berbunyi:

فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْأُتَى إِذْ نَادَى وَهُوَ
مَكْظُومٌ

“Maka bersabarlah kamu (hai Muhammad) terhadap ketetapan Rabbmu, dan janganlah kamu seperti orang (Yunus) yang berada dalam perut ikan ketika ia berdoa sedang ia dalam keadaan marah (kepada kaumnya).” (al-Qalam: 48)

Menurut Ibnu Abbas, Allah melarang beliau (Muhammad) menyerupai Yunus yang berada dalam perut ikan, karena tidak sabar sebagai layaknya kesabaran Ulul Azmi. Yunus lebih memilih pergi meninggalkan kaumnya karena tidak mau mengikuti ajakan untuk beriman kepada Allah sebagai Tuhan seluruh alam. Akibat kaumnya membangkang timbullah

kemarahan dan Yunus pun pergi meninggalkan desa beserta kaumnya. Padahal Allah belum mengizinkan Yunus untuk pergi meninggalkan kaumnya. Kemarahan Yunus bisa dilihat dari lafadz *al-Kazhiim*. *Al-Kaazhim* artinya orang yang sangat marah, atau bisa juga orang yang susah dan sedih. Sikap marah yang ditunjukkan oleh Yunus bisa difahami sebagai salah satu bentuk gangguan jiwa atau psikologis.

Allah memerintahkan kepada rasul-Nya agar bersabar layaknya kesabaran Ulul-Azmi, yang bersabar atas inisiatifnya sendiri terhadap ketetapan Allah. Ini merupakan kesabaran yang paling sempurna. Perintah bersabar ini ditunjukkan dalam firman-Nya, “maka bersabarlah kamu (hai Muhammad) terhadap ketetapan Rabbmu”, lalu Dia berfirman, “dan janganlah kamu seperti orang (Yunus) yang berada dalam perut ikan”, dengan kata lain, janganlah kamu seperti dia dalam kelemahan kesabaran terhadap ketetapan Allah. Keadaan yang dilarang adalah kebalikan dari keadaan yang diperintahkan.²⁶

Kisah nabi Yunus di atas menggambarkan begitu berat dakwah yang dirasakan Yunus mengajak kaumnya saat itu. Hingga Yunus tidak sabar dan memilih pergi meninggalkan kaumnya dalam kondisi marah dan jengkel. Sebab kaumnya tidak peduli sama sekali terhadap seruan Yunus untuk kembali

²⁶ Ibnu Qayyim al-Jauzzy, *Tafsir Ibnu Qayyim: Tafsir Ayat-Ayat Pilihan*, (Jakarta: Darul Fallah 2000), hlm. 601-604.

ke jalan yang benar. Ilmu kesehatan mental menilai Yunus secara psikologis terganggu karena Yunus tidak mampu menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungannya. Yunus lebih memilih pergi meninggalkan kaumnya merupakan bentuk dari proses penyesuaian diri yang gagal. Ke tidak mampuan untuk mengendalikan diri dan menahan jiwa (sabar) dalam berbagai tekanan membuat kesehatan mentalnya terganggu.

Salah satu prinsip-prinsip kesehatan mental yang disebutkan pada bab dua bahwa *self image* merupakan dasar dan syarat utama untuk mendapatkan kesehatan mental. Orang yang memiliki *self image* mempunyai kemampuan menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan, dan Tuhan. *Self image* bisa diperoleh dengan cara bersedia menerima diri sendiri apa adanya, yakin serta percaya kepada kemampuan yang dimiliki. Perilaku tidak sabar yang ditunjukkan oleh Yunus berpengaruh pada *self image* yang dimilikinya, sehingga berdampak pada kesehatan mentalnya yang membuat Yunus tidak mampu menerima kenyataan pada dirinya. Jadi relevansi antara sabar dengan kesehatan mental terletak pada bagaimana manusia bisa beradaptasi dan menahan diri dari segala kondisi dan ujian yang tidak menyenangkan. Jika seorang tersebut berhasil menyesuaikan diri dengan lingkungan, maka syarat utama kesehatan mental sudah terpenuhi.

Selain nabi Yunus, ujian juga ditimpakan Allah kepada nabi Ya'qub, tetapi sikap yang ditunjukkan oleh nabi Ya'qub jauh

berbeda dengan apa yang diperlihatkan oleh nabi Yunus. Ini bisa dilihat dari bagaimana keduanya menyikapi ujian dari Allah SWT. Disebutkan dalam ayat al-Qur'an berbunyi:

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ
الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

“Dan kedua mata Ya’qub menjadi putih karena kesedihan, dan ia adalah orang yang menahan amarah.” (QS. Yusuf: 84)

Hamam, dari Qatadah, berkata, “Ya’qub menahan (menyimpan) kesedihan, maka beliau tidak berkata selain perkataan yang baik.” Ayat al-Qur'an, “dan kedua mata Ya’qub menjadi putih karena kesedihan, dan ia adalah orang yang menahan amarah.” (QS. Yusuf: 84) Menurut Mujahid, kesabaran yang baik adalah yang tidak mengeluh. Menurut Amr Ibn Qais adalah yang meridhai musibah dan bersikap menyerah. Yahya ibn al-Mukhtar, dari al-Hasan, berkata, “orang yang menahan amarah adalah orang yang berkesabaran prima.” Al-Hasan berkata, “ada dua tegukan yang sangat dicintai Allah yaitu tegukan musibah yang menyakitkan lagi menyedihkan tetapi dikembalikan dengan menahan dan berkesabaran yang baik, dan tegukan amarah yang dikembalikan dengan santun.”²⁷

²⁷ Ibnu al-Qayyim al-Jauzzy, *Sabar dan Syukur: Kiat Sukses Menghadapi Problematika Hidup*, Terj. Ahmad Sunarto, (Semarang : Pustaka Nuun, 2005), hlm. 159.

Perilaku yang ditunjukkan nabi Ya'qub dari keterangan di atas memberikan teladan bagi manusia tentang bagaimana menyikapi musibah secara baik. Ya'qub mampu menunjukkan bahwa dirinya memiliki kesabaran lebih baik daripada Yunus. Nabi Ya'qub tergolong orang yang memiliki kesabaran prima. Ini ditunjukkan dengan mata Ya'qub yang terlihat putih karena menahan kesedihan yang sangat luar biasa dan mampu menahan lisan dari perkataan yang tidak baik. Mujahid dan dua ulama lain juga menambahkan tentang ciri-ciri orang yang memiliki kesabaran prima yaitu tidak mengeluh, ridha terhadap musibah, bersikap menyerah, mampu menahan amarah.

Ketidaksabaran dalam menghadapi berbagai faktor pemicu stres bisa mengakibatkan masalah-masalah yang dihadapi menjadi lebih sulit. Toto Tasmara mengungkapkan dalam wacana pengembangan diri, sabar dapat disetarakan dengan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*), yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai tekanan (stressor).²⁸ Menurut prinsip *classical conditioning*, jika seseorang bersabar menghadapi suatu perkara, pada kali berikutnya, saat menghadapi perkara yang sama, orang

²⁸ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), hlm. 31.

tersebut akan lebih kuat. Kesabaran sangat penting karena mampu menurunkan jumlah tekanan jiwa seseorang.²⁹

Toto Tasmara dalam penjelasan di atas menyamakan kesabaran dengan kecerdasan emosional. Menurutnya orang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan kuat dalam menghadapi berbagai tekanan, sehingga orang tersebut tidak mudah stres apabila dihadapkan oleh masalah-masalah yang rumit. Sama halnya dengan sabar, seseorang yang mempunyai sifat sabar pasti tidak mudah putus asa saat ditimpa musibah. Sabar merupakan kekuatan yang dimiliki orang beriman dan berfungsi dalam mengurangi tingkat tekanan jiwa.

Ibnu Qayyim al-Jauzzy menegaskan bahwa sabar mengantarkan jiwa seseorang mencapai derajat *nafs muthmainah*. *Nafs muthmainah* membentuk jiwa menjadi *thuma'ninah* (tenang) dalam menghadapi berbagai macam rintangan, cobaan yang datang dari dalam dirinya, maupun dari lingkungan eksternalnya, baik sabar dalam menghadapi musibah, ketaatan, meninggalkan maksiat dan melawan hawa nafsu. Jiwa yang tenang atau seimbang merupakan bagian penting yang ingin dicapai dalam membentuk kesehatan mental, sedangkan untuk memperoleh kesehatan mental, maka seseorang harus berusaha menciptakan keterpaduan atau integrasi diri. Integrasi diri berarti

²⁹ Ishaq Husaini Kuhsari, *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa*, (Jakarta: The Islamic College Jakarta, 2012), hlm. 181.

adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan dalam hidup, dan kesanggupan mengatasi stress. Jadi relevansi sabar dengan kesehatan mental bisa tercapai apabila kesabaran seseorang telah mampu menundukan nafsunya hingga memperoleh derajat *nafs muthmainah*. *Nafs muthmainah* membentuk jiwa menjadi *thuma 'ninah* (tenang) atau terintegrasi secara sendiri.

Sabar menjadi hal penting pula untuk diaplikasikan ke dalam kehidupan masyarakat modern karena tingkat stress semakin tinggi. Tekanan jiwa yang dialami oleh masyarakat modern semakin memburuk karena tuntutan kebutuhan hidup yang begitu kompleks. Terutama kebutuhan yang berkaitan dengan materi, kekayaan dan *prestise*.³⁰ Berdasarkan skala prioritas, kebutuhan tingkat pertama erat berkaitan dengan kebutuhan biologis seperti rasa haus dan lapar. Adapun kebutuhan-kebutuhan tingkat kedua tidak berkaitan dengan langsung dengan unsur biologis. Henry Muray mengklasifikasikan kebutuhan manusia ke dalam dua kategori, kategori pertama terdiri dari 12 jenis kebutuhan biologis. Sementara kebutuhan kedua terdiri dari 26 jenis kebutuhan psikologis. Kebutuhan-kebutuhan manusia juga dikategorikan ke dalam dua jenis yakni kebutuhan “untuk memuaskan” dan

³⁰ Moh Sholeh, *Agama sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Madiun: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 38.

kebutuhan “untuk menghindar”, kebutuhan jenis pertama bersifat afirmatif, seperti rasa lapar. Adapun kebutuhan jenis kedua bersifat negatif, seperti rasa sakit.³¹

Kondisi seperti ini membuat masyarakat modern dalam kehidupannya lebih banyak menghabiskan seluruh waktunya untuk mengejar kesenangan dan kebutuhan hidup yang bersifat materi. Sementara kebutuhan yang bersifat spiritual mulai diabaikan sehingga kehidupan masyarakat modern dipenuhi oleh ketegangan (*tension*), ketidakpastian dan kegelisahan. Kegelisahan (*anxiety*) tersebut akan menghilangkan kemampuan untuk merasa bahagia dalam hidup.³² Masyarakat modern yang sering digolongkan sebagai *the post industrial society*, suatu masyarakat yang telah mencapai tingkat kemakmuran materi sedemikian rupa dengan perangkat teknologi yang serba mekanis dan otomatis. Teknologi yang semakin canggih tidak semakin menjamin kebahagiaan hidup masyarakat modern, melainkan justru semakin dihindangi oleh rasa cemas akibat kemewahan hidup yang ingin diraih.

J. Herlihy mengatakan manusia tradisional berusaha menyatukan hati dan pikiran dan membentuk persepsi ke dalam, yang kemudian memaksa keterbatasan dirinya untuk menerima

³¹ Ishaq Husaini Kuhsari, *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa*, (Jakarta: The Islamic College, 2012), hlm. 30-31.

³² Moh Sholeh, *Agama sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Madiun: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 38.

realitas yang lebih tinggi. Sementara manusia modern malah memisahkan pikiran dan hatinya, hanya untuk melahirkan ego formal yang kemudian dikembangkan untuk bisa berhubungan dengan dunia modern. Berger mengatakan, nilai-nilai supranatural telah lenyap dalam dunia modern. Lenyapnya nilai-nilai tersebut dapat diungkap dalam suatu rumusan yaitu “Tuhan telah mati.” Marchael A Boisard membahasakan rumusan tersebut agar lebih mudah difahami dengan kata lain bahwa “manusia modern telah kehilangan rasa supranatural (alam gaib) secara besar-besaran.” Kondisi manusia modern yang demikian itu tidak akan pernah mencapai tingkat kebahagiaan dan ketenangan jiwa.³³

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dunia modern telah merubah tatanan hidup di masyarakat. Mulai dari gaya hidup dan kebutuhan-kebutuhan hidup yang semakin meningkat. Semua itu adalah bentuk dari keinginan hawa nafsu yang menjadikan masyarakat modern menjadi terlena. Mengabaikan nilai-nilai spiritual dan memposisikan nilai-nilai material sebagai tujuan hidup. Ini mengakibatkan hati mereka menjadi tidak tenang karena kehidupannya selalu merasa kurang. Sebagaimana yang dikatakan oleh Marchael A Boisard yakni

³³ Moh Sholeh, *Agama sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Madiun: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 40.

kondisi manusia modern yang demikian itu tidak akan pernah mencapai tingkat kebahagiaan dan ketenangan jiwa.

Pemenuhan kebutuhan pokok dan kepuasan merupakan hal penting dalam prinsip-prinsip kesehatan mental. Sebagaimana hal tersebut telah dijelaskan secara lebih rinci dalam bab dua tentang apa saja yang perlu dilakukan agar tercipta kesehatan mental pada individu. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup telah menggariskan bahwa kehidupan manusia ini adalah ujian. Dijelaskan dalam surat al-Baqarah ayat 155 tentang Allah pasti akan terus menerus menguji kalian dengan ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, dan buah-buahan. Akan tetapi dalam ayat tersebut juga dijelaskan mengenai solusi agar manusia tidak terlena dengan kehidupan dunia. Pada ayat terakhir Allah menyebutkan *problem solving* dalam mencapai kebahagiaan yaitu dengan bersabar atas ketentuan-Nya.

Sistim spiritualisasi Islam memandang sabar merupakan jalan kepada kebahagiaan dan kedekatan diri kepada Allah, maka dengan kesabaran seorang yang menderita dapat mengenal jiwanya dan meluaskan pandangannya serta menumbuhkan harga diri, kepercayaan dan maratabat dirinya. Apabila ditinjau dari kesehatan mental, sabar berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan jiwa.³⁴ Jadi, sabar merupakan salah

³⁴ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 1994), hlm. 91.

satu upaya untuk mereduksi tekanan jiwa yang dapat memicu kecemasan dan stres. Kesabaran ini penting sekali dilatih agar hati manusia menjadi tenang dan bahagia. Melalui sabar keberhasilan dalam menciptakan kesehatan mental akan terwujud, sehingga kehidupan manusia kembali sehat secara jasmani dan rohani.

Totalitas manusia terdiri dari unsur yaitu jasmani dan rohani. Kedua unsur tersebut di dalam al-Qur'an disebut sebagai "*nafs*". *Nafs* dipandang oleh M. Quraish Shihab sebagai "*sisi dalam*" manusia yang berorientasi pada baik dan buruk dan oleh karena itu dianjurkan untuk diberi perhatian lebih. Ibnu Qayyim al-Jauzzy menegaskan bahwa untuk membentuk kesehatan mental pada manusia yang perlu dibentuk ialah *nafs muthmainah*, sedangkan *nafs muthmainah* terbentuk dari sikap sabar. *Nafs muthmainah* senantiasa melahirkan keimanan dalam diri seseorang yang menghiasi dalam kehidupannya dengan perilaku-perilaku yang terpuji (*ihsan*), sehingga hidupnya lebih terarah di jalan yang lurus menuju Allah Swt. sebagai tujuannya guna mencapai kebahagiaan dan ketenangan jiwa dalam hidup di dunia dan akhirat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data dan penjelasan yang telah penulis uraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Konsep sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauzzy.

Sabar menjadikan jiwa seseorang bisa mencapai derajat *nafs muthmainah*. *Nafs muthmainah* membentuk jiwa menjadi *thuma'ninah* (tenang) dalam menghadapi berbagai macam rintangan, cobaan yang datang dari dalam dirinya, maupun dari lingkungan eksternalnya, baik sabar dalam menghadapi musibah, ketaatan, meninggalkan maksiat dan melawan hawa nafsu.

2. Relevansi pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauzzy tentang sabar dengan kesehatan mental.

Sabar membentuk keterpaduan atau integrasi dalam diri seseorang. Integrasi diri berarti adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan pandangan dalam hidup, dan kesanggupan mengatasi stress. Jadi, untuk memperoleh kesehatan mental, maka seseorang harus berusaha menciptakan keterpaduan atau integrasi diri dengan cara bersabar.

B. Saran / Rekomendasi

Alhamdulillah dengan terselesaikannya skripsi ini, sebagai penutup penulis memberikan saran sekaligus rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada para pembaca agar senantiasa menanamkan sikap sabar demi mewujudkan kesehatan mental.
2. Kepada para mahasiswa selain memiliki kecerdasan intelektual, juga penting melatih diri dalam membentuk kecerdasan emosional (sabar) dan spiritual.
3. Kepada para da'i agar senantiasa menanamkan sifat sabar dalam menghadapi mad'u dan masalah lain saat berdakwah.
4. Kepada pihak jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam untuk bisa membekali pengetahuan kepada mahasiswa mengenai pengertian kesehatan mental dalam pandangan Islam, bertujuan agar mahasiswa dalam memahami kesehatan mental tidak didasarkan pada tolak ukur pemikiran barat yang bersifat sekuler.

C. Penutup

Alhamdulillah penulis sampaikan, berkat rahmat dan pertolongan Allah Swt., penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, baik dari segi tulis, materi isi, sistematika, dan analisis. Sehubungan dengan hal tersebut, penulis memohon masukan berupa kritik dan saran dari segenap pembaca guna

menyempurnakan karya ilmiah ini. Semoga skripsi ini bisa menambah keimanan dan pengetahuan bagi pembaca. Aamiin.

Daftar Pustaka

2002. *Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Adams, Sony. 2018. *Sabar Kemudian Syukur*. Jogjakarta: Mueezam.
- Ahyadi, Abdul Aziz. 1987. *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila*. Bandung: Sinar Baru Algensido.
- Al-Faiz, Muhammad. 2018. *Kitab Nasehat: Petuah-Petuah Abadi Pendidikan Rohani dan Pendidikan Karakter Delapan Ulama Psikologi Klasik*, Jakarta Selatan: Zaman.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. 2005. *Ihya' Ulum al-Din Juz IV*. Semarang: Maktabah Usaha Keluarga.
- Al-Hayimi, Abdul Mun'im. 2009. *Akhlak Rasul Menurut Bukhari dan Muslim*. Depok: Gema Insani.
- Al-Jauzzy, Ibnu Qayyim. 1989. *Idah al-Shabirin wa Dzakariah al-Syakirin*. Beirut: Dar Ibnu Katsir.
- Al-Jauzzy, Ibnu Qayyim. 2000. *Sabar Perisai Seorang Mukmin*, Terj. Fadli. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al-Jauzzy, Ibnu Qayyim. 2000. *Tafsir Ibnu Qayyim: Tafsir Ayat-Ayat Pilihan*. Jakarta; Darul Fallah.
- Al-Jauzzy, Ibnu Qayyim. 2003. *Madarijus Salikin, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi. Jakarta: Pustaka al-Kautsar.
- Al-Jauzzy, Ibnu Qayyim. 2005. *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*. Jakarta: Daar Ibnul Jauzi.

- Al-Jauzzy, Ibnu Qayyim. 2005. *Sabar dan Syukur: Kiat Sukses Menghadapi Problematika Hidup*, Terj. Achmad Sunarto. Semarang: Pustaka Nuun.
- Al-Jauzzy, Ibnu Qayyim. 2006. *Zadul Ma'ad Bekal Perjalanan Akhirat*, Terj. Amiruddin Djalil. Jakarta: Griya Ilmu.
- Al-Jauzzy, Ibnu Qayyim. 2007. *Al-Jawab Al-Kafi: Mengetuk Pintu Ampunan Meraih Berjuta Anugerah*. Jakarta: Gema Madinah Makkah Pustaka.
- Al-Jauzzy, Ibnu Qayyim. 2010. *Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Terj. Achmad Sunarto. Semarang: Pustaka Nuun.
- Al-Jauzzy, Ibnu Qayyim. 2012. *Terapi Mensucikan Hati*. Jakarta: Qisthi Press.
- Al-Jauzzy, Ibnu Qayyim. *Melepas Kesempitan Hati*. At-Tibyan.
- Arikunto, Suharsimi. 2000. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ash-Shalabi, Ali Mohammad. 2013. *Shalahudin Al-Ayyubi*. Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar.
- Asma, Ummu. 2010. *Dahsyadnya Kekuatan Sabar*. Jakarta: Belanoor.
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Bakker, Anton dan Achmad Charis Zubair. 1989. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Burhanuddin, Yusak. 1998. *Kesehatan Mental*. Bandung: CV Pustaka Setia.

- Daradjat, Zakiah. 1990. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Masagung.
- El-Qussy, Abdul Aziz. 1974. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa atau Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Ghazali, Imam. 1982. *Taubat Sabar dan Syukur*. Jakarta: Tintamas Indonesia.
- Ghazali, Imam. 2010. *Rahasia Sabar dan Syukur*. Surabaya: Karya Agung.
- Gunawan, Imam. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hadi, Sutrisno. 2015. *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hanafi, Ahmad. 1990. *Pengantar Filsafat Islam*. Yogyakarta: Bulan Bintang.
- Hawwa, Sa'id. 2005. *Tazkiyatun Nafs*. Jakarta Selatan: Darus Salam.
- Herdiyansyah, Haris. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu Sosial* Jakarta: Salemba Humanika.
- Ibnu Qayyim al-Jauzzy. 2004. *Kunci kebahagiaan*. Jakarta: Akbar Media Eka Sarana.
- Ibnu Qayyim al-Jauzzy. 2005. *Manajemen Qalbu Melumpuhkan Senjata Seta*. Jakarta: Darul Falah.
- Ibnu Qayyim al-Jauzzy. 2007. *Zikir Cahaya Kehidupan*. Jakarta, Gemma Press.
- Ibrahim. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif: Panduan Penelitian Beserta Contoh Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

- Jaelani, A.F. 2000. *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah.
- Jalaludin dan Ramayulis. 1993. *Pengantar Ilmu Jiwa*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Jaya, Yahya. 1994. *Spiritualisasi Islam: dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Jaya, Yahya. 2002. *Kesehatan Mental*. Padang: Angkasa Raya.
- Kartono, Kartini. 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Kuhsari, Ishaq Husaini. 2012. *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa*. Jakarta: The Islamic College Jakarta.
- Makmudi, *Pendidikan Jiwa Prespektif Ibn Qayyim al-Jauzzy*, dalam Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 7, No. 1, April 2018.
- Mawjud, Salahuddin Ali Abdul. 2006. *The Biography Of Imam Ibn al-Qayyim*. Riyadh: Maktaba Darussalam.
- Moleong, Lexy J. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhammad, Hasyim. *Dialog Antara Tasawuf Dan Psikologi; Telaah Atas Pemikiran*
- Najati, Muhammad Usman. 2003. *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*. Jakarta: Mustaqim.
- Najati, Muhammad Utsman. 2005. *Hadits dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka.
- Nasirudin. 2015. *Akhlaq Pendidik*. Semarang: CV. Karya Abadi Jaya.

- Nawawi, Hadari. 1995. *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada Pers.
- Purhantara, Wahyu. 2010. *Metode penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- RI, Depag. 2012. *Al-Qur'an Transliterasi Per Kata dan Terjemah Per Kata*. Bekasi: Cipta Bagus Sagara.
- Rosidi. 2015. *Pengantar Akhlak Tasawuf*. Semarang: CV. Karya Abadi Jaya.
- Sangadji, Etta Mamang dan Sopiah. 2010. *Metodologi penelitian: pendekatan praktis dalam peneletian*. Yogyakarta: C.V Andi.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Mishbah vol 7*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. 2013. *Secercah Cahaya Ilahi*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Sholeh, Moh. 2005. *Agama sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*. Madiun: Pustaka Pelajar.
- Soewadji, Jusuf. 2012. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhaimi, "Gangguan Jiwa dalam Prespektif Kesehatan Mental Islam", dalam Jurnal Pemikiran Islam, Vol.40, No.1, Januari - Juni 2015.
- Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Suryana, Agus. 2008. *Sabar itu indah*. Jakarta: Lintas Pustaka.
- Susanto, A. *Pemikiran Pendidikan Islam*. Jakarta : Amzah.
- Sutoyo, Anwar. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syarbini, Amirulloh dan Jumari Haryadi. 2010. *Sabar, Syukur dan Ikhlas Muhammad Saw*. Jakarta Selatan: Penerbit Ruang Kata.
- Syukur, Abdul. 2017. *Dasar-Dasar Sabar Syukur, Ikhlas, dan Tawakkal*. Yogyakarta: Safirah.
- Tasmara, Toto. 2001. *Kecerdasan Ruhaniah*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Tebba, Sudirman. 2005. *Hidup Bahagia Cara Sufi*. Jakarta: Gugus Lintas Wacana.
- Tim Penyusun, Kamus Pusat Pembinaan Bahasa. 1993. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Willis, Soffyan S. 2017. *Konseling Individual: Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.
- Wiryoutomo, Pracoyo. 2019. *Hikmah Sabar*. Jakarta Selatan: Qultum Media.
- Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Yusuf, Syamsu. 2004. *Mental Hygiene Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Zed, Mestika. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Ahmad Ainur Rofiq
Tempat / Tanggal Lahir : Demak, 23 Juli 1995
NIM : 1401016076
Alamat Rumah : Dukuh Boyolangu 01/04, Desa
Tlogoboyo II, Kecamatan
Bonang, Kabupaten Demak.

Pendidikan Formal

- SD N Tlogoboyo II Lulus Tahun 2008
- SMP N 1 Bonang Lulus Tahun 2011
- MAN Demak Lulus Tahun 2014
- UIN Walisongo Semarang Lulus Tahun 2019

Pendidikan Non Formal

- Madrasah Diniyyah Sulamul Huda Kec. Bonang Kab. Demak
- Pondok Pesantren Monash Institute Semarang

Demikian daftar riwayat hidup pendidikan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan harap maklum adanya.

Semarang, 26 Juni 2019

Penulis

Ahmad Ainur Rofiq
1401016076