

ABSTRAK

Lia Muthoharoh, 1430310004, Konsep Sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental.

Latar belakang penelitian ini adalah bahwa sabar adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Sabar merupakan salah satu *maqam* yang harus ditempuh untuk mendekati diri kepada Allah. Oleh karena itu, penting adanya penelitian ini untuk mengetahui bahwa orang yang senantiasa sabar, maka mentalnya akan sehat. Salah satu ulama' sufi yang mengkaji sabar adalah Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. Salah satu karya Ibnu Qayyim yang membahas tentang sabar adalah kitab *Uddah ash-Shabirin wa Dzakhirah asy-Syakirin*. Buku tersebut berisi konsepsi Ibnu Qayyim tentang sabar dan syukur. Penelitian ini akan difokuskan dalam penelaahan buku tersebut, dan dibandingkan dengan konsepsi sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah yang tersebar dalam karyanya yang lain. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, serta relevansi antara sabar dengan kesehatan mental.

Jenis penelitian ini adalah *library research*, dengan menelaah karya-karya Ibnu Qayyim melalui kajian kepustakaan. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang menekankan analisisnya pada proses penyimpulan deduktif dan induktif. Sedangkan metode analisis data menggunakan *Metode Content Analysis*. Analisis ini dapat didefinisikan sebagai suatu teknik mengumpulkan dan menganalisis isi dari suatu teks. "Isi" dalam hal ini dapat berupa kata, arti (makna), gambar, simbol, ide, tema atau beberapa pesan yang dapat dikomunikasikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar merupakan upaya melakukan kontrol terhadap hawa nafsu agar sesuai dengan kehendak Allah. Dengan cara melaksanakan perintah Allah, meninggalkan larangan-Nya dan menerima takdir-Nya. Sabar merupakan sarana untuk menggapai rahmat serta jalan menuju ketaqwaan kepada Allah. Hakikat sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah adalah sebuah akhlak tertinggi dari sekian banyak akhlak jiwa. Sabar merupakan kekuatan yang mengarahkan seseorang menjadi pribadi yang lebih baik. Dalam penelitian ini, Ibnu Qayyim mengklasifikasikan sabar ke dalam beberapa bagian.

Konsep Ibnu Qayyim al-Jauziyyah sangat relevan dengan kesehatan mental karena dengan sabar maka membentuk manusia yang bermental sehat. Gangguan kejiwaan disebabkan ketidakseimbangan antara dimensi jasadiyah dan dimensi batiniah yang ada dalam diri manusia. Penyebabnya karena kosongnya hati atau jiwa dari mengenal dan mencintai Allah. Relevansi sabar dengan kesehatan mental yakni apabila mendapat nikmat maupun musibah hendaknya diterima sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri sesuai ketentuan syariat Islam. Oleh karena itu, orang yang sabar akan bermental sehat.

Kata Kunci : *Sabar, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, Kesehatan Mental*