

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah salah satu makhluk Allah yang paling sempurna, baik dari aspek jasmaniah dan rohaniah. Karena kesempurnaan itulah, maka untuk dapat memahami, mengenal secara dalam dan totalitas dibutuhkan keahlian yang spesifik. Dan hal itu tidak mungkin dapat dilakukan tanpa studi yang panjang dan hati-hati tentang “manusia” melalui Al-Qur’an dan sudah tentu harus di bawah bimbingan dan petunjuk Allah, serta berparadigma kepada proses pertumbuhan dan perkembangan eksistensi diri yang terdapat pada para Nabi, Rasul dan khususnya Nabi Muhammad SAW.¹

Manusia sebagaimana disebutkan Ibn Khaldun memiliki panca indera (anggota tubuh), akal pikiran dan hati sanubari. Ketiga potensi ini harus bersih, sehat, berdaya guna dan dapat bekerja sama secara harmonis. Untuk menghasilkan kondisi yang seperti ini ada tiga bidang ilmu yang berperan penting. Pertama, fikih berperan dalam membersihkan dan menyehatkan panca indera dan anggota tubuh. Kedua, filsafat berperan dalam menggerakkan, menyehatkan dan meluruskan akal fikiran, Ketiga, tasawuf berperan dalam membersihkan hati sanubari agar tetap jernih dan memancarkan akhlak yang mulia.²

Akhlak dalam bahasa Indonesia berasal dari bahasa Arab *Akhlak* bentuk jamak kata *Khuluq* atau *al-khulq*, yang secara etimologi antara lain berarti budi pekerti, perangai, tingkah laku, tabiat. Dalam kepustakaan, akhlak diartikan juga dengan sikap yang melahirkan perbuatan (perilaku, tingkah laku) mungkin baik, mungkin buruk.³ Akhlak mempunyai pengaruh besar terhadap individu manusia dan terhadap individu manusia dan terhadap suatu bangsa, Dalam suatu syair dikatakan, “*Sesungguhnya bangsa itu tetap hidup selama bangsa itu berakhlak, jika akhlak mereka lenyap, hancurlah mereka.*” Nabi Muhammad, adalah seorang rasul yang diutus pada saat terjadi kerusakan akhlak, Allah sengaja mengutus

¹ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), 13.

² Abudin Nata, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), 177-178.

³ Mubasyaroh, *Materi dan Pembelajaran Aqidah Akhlaq*, (Kudus : Stain Kudus, 2008), 24.

Nabi Muhammad untuk menyempurnakan akhlak, sebagaimana disebutkan dalam hadits nabi yang diriwayatkan oleh Ahmad, Rosulullah bersabda:

إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ

Artinya: “*Sesungguhnya Aku diutus untuk menyempurnakan akhlak*”

Ajaran-ajaran akhlak Rasulullah adalah ajaran akhlak yang terkandung dalam Al-Qur’an, yang di dalamnya mengajarkan moral individu manusia terhadap kehidupan sosial dan kehidupan agamanya. Manusia dilahirkan dalam keadaan suci dan bersih. Dalam keadaan seperti ini, manusia akan mudah menerima kebaikan atau keburukan karena pada dasarnya manusia mempunyai potensi untuk menerima kebaikan dan keburukan.⁴ Oleh karena itu, Nabi Muhammad mendapat julukan Uswatun Hasanah atau suri tauladan. Karena perilaku Rasulullah merupakan sebuah contoh yang baik yang perlu ditiru bagi kita sebagai umatnya.

Setiap manusia dalam kehidupannya menghendaki adanya kesuksesan, untuk meraih sukses tidak cukup hanya mengandalkan kecerdasan intelektual. Dengan kata lain, dibutuhkan pula kecerdasan lain yang dapat menopang keberhasilannya, yaitu kecerdasan spiritual. Kecerdasan emosional diukur dari kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri. Dalam Islam, kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri disebut sabar.⁵ Sabar merupakan sebuah kata yang ringan jika diucapkan, namun sangat bermakna dalam kehidupan. Dengan sabar, perjalanan hidup seseorang akan selalu terbimbing di atas kebenaran. Selain itu, kebahagiaan manusia tergantung pada kadar kedekatan kita kepada Allah. Orang yang ingin mencapai kebahagiaan selalu membutuhkan kesabaran.

Sabar merupakan akhlak Qur’ani yang paling utama dan ditekankan oleh al-Qur’ani, baik pada surat makiyah maupun madaniyah, juga merupakan sifat akhlak yang terbanyak sebutannya dalam al-Qur’an. Secara umum, sabar ditujukan kepada manusia dan secara khusus sasarannya adalah orang yang beriman. Orang

⁴ Muhammad Alfian, *Psikologi Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), 100-101.

⁵ Najamuddin, “*Kesabaran dan Kesehatan Mental dalam Bimbingan Konseling Islam*,” *Jurnal Studi Islam*, Volume 10, No.1, April (2018): 242, diakses pada 12 Agustus, 2019, <http://ejournal.stain.sorong.ac.id/indeks.php/tasamuh>.

beriman akan selalu menghadapi tantangan, gangguan, ujian dan cobaan.⁶ Allah menguji hamba-Nya tidak lain untuk mengukur kadar keimanan seorang hamba. Apabila mampu melewati segala ujian dengan sabar, maka Allah akan menaikkan derajat seseorang tersebut di hadapan-Nya. Dalam hal ini manusia diharapkan untuk selalu berbaik sangka kepada Allah.

Kunci dalam menyikapi segala problem yang mendera setiap jiwa adalah hati dan pikiran. Harmonisasi pikiran dan hati merupakan sumber kebahagiaan. Jiwa yang optimis dan harapan-harapan positif merupakan dua unsur yang mampu menciptakan pemikiran yang harmonis. Hal demikian disebut potensi ruhani. Untuk mewujudkan suatu cita-cita manusia senantiasa menjaga kekuatan potensi “sabar” ini dengan baik. Kondisi batin ini akan mempengaruhi situasi dimana manusia menjalankan aktivitas sehari-hari. Manusia dengan dinamika hidupnya sehari-hari akan menemukan banyak masalah yang bermacam-macam, dengan demikian kekuatan kesabaran akan menjadi alat pengontrol seluruh masalah yang dihadapi.⁷

Pembentukan sifat sabar sebagai bagian dari akhlak yang baik menurut sudut pandang al-Qur’an tidak terlepas dari landasan pengetahuan. Diungkapkan bahwa keterbatasan pengetahuan terhadap suatu masalah dapat menjadikan ia tidak mampu menghadapinya dengan sabar.⁸ Sabar merupakan salah satu cara ataupun maqam dalam mendekati diri kepada Allah. Upaya pendekatan disini dapat dipandang sebagai pendakian spiritual, karena diarahkan kepada sasaran yang memiliki kedudukan yang sangat tinggi. Pada sisi lain, setiap tahapan pendakian spiritual membutuhkan kesabaran.⁹

Dalam agama, sabar merupakan satu di antara stasiun-stasiun (*maqamat*) agama, dan satu tangga dan tangga seorang salik dalam mendekati diri kepada Allah. Struktur *maqamat* agama

⁶ Syofrianisda, “Konsep Sabar dalam Al-Qur’an dan Implementasinya dalam Mewujudkan Kesehatan Mental, Hikmah.” Vol.6, No. 1. (2017), 137, diakses pada 03 Desember, 2018. <http://ojs.staituankutambusai.ac.id/index.php/hikmah/article/view/44>.

⁷ Sukino, “Konsep Sabar dalam Al-Qur’an dan Kontekstualisasinya dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan,” Jurnal Ruhama, Volume 1, No.1, Mei, (2018): 64, diakses pada 14 Juni, 2019, <https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/ruhama/article/viewFile/822/733>.

⁸ Hamdar Arraiyyah, *Sabar Kunci Surga* (Jakarta : Khazanah Baru, 2002), 57-60.

⁹ Hamdar Arraiyyah, *Sabar Kunci Surga*, 199.

terdiri dari Pengetahuan (*ma'arif*) yang dapat dimisalkan sebagai pohon, Sikap (*akhwal*) yang dapat dimisalkan sebagai cabangnya serta perbuatan (*amal*) yang dapat dimisalkan sebagai buahnya. Seseorang bisa bersabar jika dalam dirinya sudah terstruktur *maqamat* itu.¹⁰

Terlepas dari beragam pandangan tentang *maqam shabr*, pada dasarnya kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegangi sebelumnya. Atas dasar itu, maka al-Qur'an mengajak kaum Muslimin agar berhias diri dengan kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problem hidup, beban hidup, musibah dan bencana serta menggerakkan kesanggupannya dalam rangka meninggikan kalimah Allah Swt.¹¹

Di dalam jiwa manusia sendiri tersimpan dua kekuatan, yaitu kekuatan untuk maju (progresif) dan kekuatan bertahan (defensif). Dan hakikat sabar ialah menjadikan kekuatan progresif untuk diarahkan pada hal-hal bermanfaat dan kekuatan defensif digunakan untuk menahan dari hal-hal yang membahayakannya.¹² Hal yang sama juga ditegaskan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam beberapa karyanya. Sosok ulama'sufi yang ahli di segala bidang keagamaan tersebut banyak membahas tentang sabar. Di mana beliau menekankan kepada manusia untuk mengendalikan hawa nafsu dan mengarahkan pada perbuatan terpuji.

Menurut pernyataan Yafie, sekarang ini sabar dipahami oleh banyak orang hanya menjurus kepada sifat sabar yang pasif, dalam arti pasrah tidak berbuat apa-apa tatkala menghadapi persoalan. Padahal, dalam ajaran Islam menganjurkan berbuat sesuatu untuk kelangsungan kehidupannya, maka sabar bisa berarti tegar, berdiri kokoh, atau tidak berputus asa ketika menghadapi rintangan dan tetap berusaha secara maksimal.¹³ Kesabaran mengajari manusia ketekunan dan kesungguhan dalam bekerja. Hal demikian

¹⁰ Achmad Mubarak, *Meraih Kebahagiaan dengan Bertasawuf* (Jakarta:Paramadina, 2005), 132.

¹¹ Najamuddin, *Kesabaran dan Kesehatan Mental dalam Bimbingan Konseling*, 243-344.

¹² Ahmad Faried, *Menyucikan Jiwa : Konsep Ulama Salaf*, (Surabaya: Risalah Gusti, 1999), 92.

¹³ Najamuddin, "Kesabaran dan Kesehatan Mental dalam Bimbingan Konseling Islam," 244.

merupakan karakter penting untuk meraih kesuksesan dalam mewujudkan cita-cita yang luhur.

Di zaman yang serba canggih seperti sekarang, nilai-nilai kesabaran mulai mengikis. Hal ini berpotensi hilangnya nilai-nilai spiritual yang menimbulkan berbagai macam penyakit hati dan jiwa. Hal tersebut menjadi sebuah ancaman apabila seseorang tidak memperkuat iman. Terkadang, ketika seseorang mengejar kesenangan atau kebahagiaan yang bersifat duniawi atau pun sedang berjuang di jalan Allah dan menemui beragam cobaan yang menghadang, maka di sinilah sabar sangat diperlukan.

Banyak orang yang merasa kehilangan makna hidup, sampai akhirnya mencari jalan untuk melepaskan diri dari ketakutan, kebingungan, kesedihan dan kekecewaan. Jika mereka mau mendengar seruan Allah untuk sabar dan shalat sebagai penolong, tentunya orang tersebut akan menemui apa yang dicarinya. Untuk membantu manusia dalam menghadapi dirinya yang sedang menghadapi berbagai masalah itu, Allah menyuruh manusia untuk shalat dan bersabar. Dengan kondisi kejiwaan seperti itu, ia mampu mengungkapkan perasaannya kepada Allah, dengan analisis kejiwaan demikian dapat dipahami bagaimana berperannya sabar dan shalat dalam diri manusia, dapat menjadi penolong dalam menentramkan batin dan menjadi penolong dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.¹⁴

Urgensi pendidikan sabar sangat penting karena dalam realitas kehidupan, kecerdasan emosional lebih banyak dibutuhkan. Dalam hal ini, pendidikan agama dapat memberikan bimbingan dalam hidup, ajaran agama yang ditanamkan sejak kecil kepada anak-anak dapat membentuk kepribadian yang Islami. Anak akan mampu mengendalikan keinginan-keinginan dan terbentuk kepribadian yang harmonis sehingga ia mampu menghadapi dorongan yang bersifat fisik dan rohani, sehingga ia bersikap wajar, tenang dan tidak melanggar hukum dan peraturan masyarakat.¹⁵ Berdasarkan keterangan di atas, diketahui bahwa pendidikan etika sangat penting diajarkan. Apabila mampu diaplikasikan secara maksimal, tentu akan berdampak baik bagi mental seseorang.

¹⁴ Syofrianisda, "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an dan Implementasinya dalam Mewujudkan Kesehatan Mental, Hikmah." Vol.6, No. I. (2017), 138.

¹⁵ Jumal Ahmad, "Muhasabah sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental," (2018): 9, diakses pada 22 Juni 2019, <https://www.researchgate.net/publication/330009401>.

Dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan, seringkali muncul kesulitan dan tantangan yang menimbulkan tuntutan untuk menyesuaikan diri. Dan kegagalan dalam menyesuaikan diri akan berakibat pada gangguan mental, antara lain: stress, frustrasi, konflik batin, tekanan jiwa, merasa dirinya seolah-olah dikejar-kejar untuk mencapai sesuatu. Sehingga perlu adanya upaya untuk menyetatkan mental dan menjaga kesehatan mental dengan cara mampu menyesuaikan diri.¹⁶ Seseorang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, maka akan dengan mudah mengembangkan potensi dalam diri.

Sejalan dengan hal tersebut, aplikasi sabar sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, baik itu dalam pendidikan sekolah (formal) maupun pendidikan dalam keluarga. Sabar membutuhkan sikap mental yang efektif jika diajarkan di tengah keluarga. Masyarakat Indonesia sangat menggunakan konsep 'sabar', baik dalam konteks agama maupun budaya. Dalam kehidupan sehari-hari, konsep ini banyak digunakan orang ketika menghadapi berbagai persoalan psikologis, misalnya menghadapi situasi yang penuh tekanan (stress), menghadapi persoalan, musibah atau ketika sedang mengalami kondisi emosi marah. Al-Qur'an memerintahkan orang-orang yang beriman untuk menghiasi dirinya dengan kesabaran, karena sabar mempunyai manfaat besar dalam mendidik diri, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung kesulitan dan menghadapi berbagai problem.¹⁷

Demikianlah pentingnya sifat sabar bagi orang Muslim. Sabar dijadikan sebagai bekal untuk menghadapi tantangan dalam hidup. Dengan bekal sabar inilah seseorang akan mampu mengatasi masalah dengan benar, karena selalu berada dalam bimbingan Allah Swt. Atas dasar penjelasan di atas, maka penelitian ini berusaha menuangkan gagasan dan pemikiran seorang ulama' sufi yang ahli di berbagai bidang keagamaan yaitu pembahasan sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. Salah satu buah pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah yang berhubungan dengan konsep yang akan dijadikan obyek dalam penelitian adalah terdapat dalam kitab "*Uddatush-Shabirin wa Dzakhirah asy-Syakirin.*"

Adapun alasan penulis mengambil tokoh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah sebagai objek kajian yaitu karena konsepnya membahas pembagian sabar secara luas dan mendalam. Selain itu, sebagian

¹⁶ Farida, *Psikologi Pasien* (Kudus: Nora Media Enterprise, 2011), 163.

¹⁷ Syofrianisda, *Konsep Sabar dalam Al-Qur'an dan Implementasinya dalam Mewujudkan Kesehatan Mental*, 137.

karyanya berbicara tentang akhlak. Moral dan penyucian jiwa. Karena itulah, ulama' sufi ini sering disebut sebagai “spesialis penyakit hati (*the scholar of the heart*).” Konsep sabar dari Ibnu Qayyim al-Jauziyyah bisa dijadikan salah satu alternatif membangun mental yang sehat. Begitu pula harapannya dari konsep sabar dalam tasawuf sebagai salah satu *maqam* dalam pendakian menuju Allah yakni untuk memberikan pencerahan yang dapat melahirkan perbuatan yang baik, emosi yang stabil, hati yang tenang, jiwa yang tentram, mental yang sehat, serta kehidupan yang lurus dan damai. Apabila keharmonisan tersebut bisa dicapai dengan baik, maka seseorang akan merasakan kebahagiaan.

B. Penegasan Istilah

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mengemukakan judul “Konsep Sabar Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental.” Agar mendapatkan kejelasan tentang uraian tentang judul tersebut dan untuk menghindari kesalahpahaman, juga penyimpangan dalam menjelaskan kata-kata atau istilah tersebut, maka perlu penulis jelaskan sebagai berikut :

1. Konsep

Konsep adalah pokok pertama yang mendasari keseluruhan pikiran atau rancangan, ide, juga pengertian yang didasarkan pada pengertian yang diabstrakkan dari peristiwa konkrit.¹⁸

2. Sabar

Sabar adalah sikap menahan diri dan membawanya kepada yang diperintahkan oleh syariat Allah dan akal serta menghindarkannya dari yang dibenci keduanya. Jadi, sabar ialah suatu kekuatan, daya positif yang memotivasi jiwa, hati, akal, yang menggerakkan inderawi dan fisik untuk menunaikan kewajiban dan suatu kekuatan yang dapat menghalangi seseorang untuk melakukan kejahatan.¹⁹

3. Relevansi

Relevansi artinya kait mengait, bersangkutan paut atau berguna secara langsung.²⁰

4. Kesehatan Mental

¹⁸ Tim Penyusun KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Ed II, Balai Pustaka, Jakarta, 1991, 520.

¹⁹ M.Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, 321.

²⁰ <https://kbbi.web.id/relevan> diakses pada 03 Desember 2018.

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat. Dengan rumusan ini, kesehatan mental adalah suatu ilmu yang berkaitan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia, yang mencakup semua bidang hubungan dengan oranglain, dengan alam dan lingkungan serta dengan Tuhan.²¹

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan judul yang penulis angkat, agar penelitian ini lebih terfokus, terarah, dan tidak melebar kepada pembahasan yang tidak ada kaitannya dengan pembahasan, maka penulis perlu untuk membahas tentang:

1. Konsep sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah.
2. Relevansi konsep sabar Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dengan Kesehatan Mental.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah?
2. Bagaimana relevansi sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dengan kesehatan mental?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian yang berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, bertujuan untuk memperoleh wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam kehidupan sehari-hari. Maka tujuan penulisan ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui konsep sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah
2. Untuk mengetahui relevansi sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dengan kesehatan mental.

²¹ Moh.Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2005), 25.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian merupakan gambaran dan harapan penulis pada akhir penelitian tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis akan menambah pengetahuan bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya tentang konsep sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah serta hubungannya dengan Kesehatan Mental, sehingga dapat menjawab permasalahan secara komprehensif terutama terkait konsep sabar. Serta memberikan sumbangan bagi perkembangan khazanah ilmu pengetahuan sebagai bahan untuk mengaktualisasikan sabar dalam kehidupan sehari-hari sehingga memiliki mental yang sehat.

b. Manfaat Praktis

1. Sebagai suri tauladan bagi umat Islam terkait konsep sabar
2. Sebagai bahan bagi individu atau lembaga terkait dalam rangka pengembangan terapi secara islami.
3. Penelitian ini diharapkan sangat berguna bagi semua kalangan baik da'i, Masyarakat, Mahasiswa-Mahasiswi Fakultas Ushuluddin terkhusus untuk penulis.

G. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini, penulis menyusun sistematika penulisan sebagai berikut :

- Bab I : Pendahuluan
Meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.
- Bab II : Landasan Teori
Yang berisi landasan teori sabar dan kesehatan mental yang meliputi sabar (pengertian sabar, macam-macam sabar, keutamaan sabar) kesehatan mental (pengertian kesehatan mental, ciri-ciri kesehatan mental, upaya mencapai kesehatan mental).
- Bab III : Metode Penelitian
Meliputi jenis dan pendekatan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data dan metode analisis data.
- Bab IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan
Meliputi biografi Ibn Qayyim al-Jauziyyah (riwayat hidup dan pendidikan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, karya-karyanya), hakikat sabar, klasifikasi sabar

- menurut Ibn Qayyim al-Jauziyyah serta relevansi sabar dengan kesehatan mental.
- Bab V : Kesimpulan
Meliputi kesimpulan yang mengulas isi pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya disertai saran-saran agar penulisan seperti ini dapat dilakukan lebih baik dimasa yang akan datang.

