

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Biografi Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah

##### 1. Riwayat Hidup dan Pendidikan Ibnu Qayyim Al- Jauziyyah

Nama lengkap adalah Abu ‘Abdillah Syamsuddin Muhammad ibn Abu Bakr ibn Ayyub ibn Sa’d bin Jarir ibn Makki Zainuddin az-Zar’i ad-Damasyqi al-Hanbali<sup>1</sup> atau dikenal dengan nama Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. Lahir pada tanggal 7 Shafar tahun 691 H. Dia tumbuh dewasa dalam suasana ilmiah yang kondusif. Ayahnya adalah kepala sekolah al-Jauziyyah di Dimasyq (Damaskus) selama beberapa tahun. Karena itulah, sang ayah digelar Qayyim al-Jauziyyah. Sebab itu pula sang anak dikenal di kalangan ulama dengan nama Ibnu Qayyim al-Jauziyyah.<sup>2</sup>

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah adalah lautan ilmu dengan berbagai ragamnya. Ahli dalam memahami al-Kitab dan as-Sunnah, ushuluddin, bahasa Arab, ilmu kalam, akhlak, dan sebagainya. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah sudah memberikan banyak manfaat kepada orang-orang yang hidup semasanya bahkan banyak ulama yang berguru kepadanya. Hingga saat ini karya-karyanya masih menjadi sumber cahaya dan sinar yang menerangi.<sup>3</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah memiliki tekad yang bulat dalam menimba ilmu sejak kecil. Keinginan untuk menguasai ilmu diiringi dengan penuh kesungguhan. Beliau menimba ilmu dari setiap ulama’ spesialis sehingga menjadi ahli dalam ilmu-ilmu Islam dan memiliki andil besar dalam berbagai disiplin ilmu.

Corak pemikiran Ibnu Qayyim banyak dipengaruhi oleh Ibnu Taimiyyah yang mendasarkan pemikirannya pada al-Qur’an, al-Hadits dan mengesampingkan sumber-sumber lainnya. Ibn

---

<sup>1</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Raudhatul Muhibbin (Taman Orang-orang yang Jatuh Cinta dan Memendam Rindu)* terj, Fuad Syaifudin Nur (Jakarta: Qisthi Press, 2011), 3.

<sup>2</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Kunci Kebahagiaan*, Terj, ‘Abd al-Hayy al-Katani. (Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2004), 3, <https://shirotholmustaqim.files.wordpress.com/2009/11/kunci-kebahagiaan.pdf>.

<sup>3</sup> Syamsuddin Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Fawaidul Fawaid (Menyelami Samudra Hikmah dan Lautan Ilmu Menggapai Puncak Ketajaman Batin Menuju Allah)* terj. A.Sjinqithi Djamaluddin (Jakarta Timur: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2012), 10-11.

Qayyim mengajak dan menyeru kepada umat Islam untuk berjihad dan meninggalkan taklid. Pengaruh ini kemudian lebih dikenal dengan salaf dan puritan. Meski pemikirannya dalam masalah ushul dan akidah sangat berpegang teguh pada mazhab Imam Ahmad Ibn Hanbal, namun dalam masalah furu' Ibn Qayyim memiliki pandangan yang independen.

Menurut Ibnu Qayyim, segala amaliah yang tidak didasarkan pada al-Qur'an dan al-Hadis sangat tidak logis jika digunakan untuk mendekati diri kepada Allah di mana syari'at-Nya tidak dilaksanakan. Kesempurnaan manusia adalah dengan ilmu yang bermanfaat dan amal shalih, berupa petunjuk dan agama Islam, kesabaran dan saling mengingatkan dalam kebenaran. Hal tersebut harus kembali kepada al-Qur'an dengan memahami, menjelaskan dan mengambil mutiara yang terkandung di dalamnya.<sup>4</sup> Oleh sebab itu, Ibnu Qayyim dikenal sebagai salah satu ulama' yang memiliki kedalaman pikiran serta ketajaman analisis. Pokok pemikiran disampaikan dengan bahasa yang halus dan lugas.

Ibnu Qayyim memiliki wawasan yang luas tentang terapi jiwa. Beliau menjadikan Rasulullah sebagai panutan dan selalu menerapkan etika dan adab kenabian dalam dirinya. Etika kenabian ini beliau terapkan dalam sikap yang baik dan jiwa yang bersih. Hal ini dapat dilihat ketika beliau mengatakan dalam kitabnya *Madarij al-Salikin*, bahwa jika ada orang lain berbuat buruk kepadamu, maka kamu wajib memaafkannya tanpa melihat apakah dia salah atau benar, kemudian serahkanlah maksud hatinya kepada Allah swt.<sup>5</sup>

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah memperoleh hadis-hadis Rasulullah dari sejumlah ulama terkemuka, di antaranya adalah: Syihab an-Nabilisi al- Abir, al-Qadhi Taqiyuddin Sulaiman, Isa al-Muth'am. Selain itu, beliau juga belajar bahasa Arab kepada Ibnu Abu Al-Fath al-Ba'li. Saat belajar bahasa Arab, beliau juga mengkaji kitab *al-Mulakhkhash* karya Abu al- Baqa', kitab *al-Jurjaniyah*, kitab *Alfiyah* Ibnu Malik dan sebagian besar isi kitab *at-Tashil* karya Ibnu Asfur, kepada Syekh Majduddin at-Tanusi.

---

<sup>4</sup> Arikhah, "Reaktualisasi Pemikiran Ibn Qayyim al-Jauziyyah dalam Pengembangan Tasawuf." *Jurnal at-Taqaddum*, Volume 8, Nomor 1, Juli. (2016): 76-77, diakses pada 13 Juni, 2019, <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/attaqaddum/article/download/1165/934>.

<sup>5</sup> M. Khoirul Hadi al-Asyari, "*Riba dan Bunga Bank Dalam Pandangan Ibnu Qayyim*, *Jurnal Syari'ah*, Vol.II, No. II,(2014): 45-48, diakses pada 24 Juni, 2019, <http://ejournal.fiaiunisi.ac.id/index.php/syariah/article/view/24/20>.

Di samping itu, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mengkaji ilmu fikih dan ushul fikih kepada Syaikh Syafituddin al-Hindi. Syaikh al-Islam Taqiyuddin Ahmad bin Taimiyah. Kepada Syaikh Isma'il bin Muhammad al-Harrani, beliau mempelajari kitab *ar-Raudhah* karya Ibnu Quddamah, *al-Ihkam fi Ushul al-Ahkam* karya Syaifuddin al-Amidi, *al-Muhashshal* dan *al-Mahshul* karya Fakhruddin Razi dan *al-Muharrar* yang mengkaji fikih Imam Ahmad, karya Imam Ibnu Taimiyyah al-Jadd.<sup>6</sup>

Ibnu Qayyim telah berguru pada sejumlah ulama' tekenal. Mereka memiliki pengaruh dalam pembentukan pemikiran dan kematangan ilmiahnya. Inilah nama guru-guru Ibnu Qayyim.

1. Ayahnya Abu Bakr bin Ayyub (Qayyim al-Jauziyah) di mana Ibnu Qayyim mempelajari ilmu faraid. Ayahnya memiliki ilmu mendalam tentang faraid.
2. Imam al-Harran, Ismail bin Muhammad al-Farra', guru mazhab Hanbali di Dimasyq. Ibnu Qayyim belajar padanya ilmu faraid sebagai kelanjutan dari apa yang diperoleh dari ayahnya dan ilmu fikih.
3. Syamsuddin bin Taimiyyah, saudara Syaikh al-Islam Ibnu Taimiyyah. Dia menguasai berbagai disiplin ilmu.
4. Badruddin bin Jama'ah. Dia adalah imam masyhur yang bermazhab Syafi'i dan memiliki beberapa karangan.
5. Ibnu Muflih, seorang imam masyhur yang bermazhab Hambali. Ibnu Qayyim berkata tentang dia, "Tak seorang pun di bawah kolong langit ini yang mengetahui mazhab imam Ahmad selain muflih."
6. Imam al-Mazi, seorang imam yang bermazhab Syafi'i. Di samping itu, dia termasuk imam ahli hadits dan penghafal hadits generasi terakhir.
7. Syaikh al-Islam Ibnu Taimiyyah Ahmad bin al-Halim bin Abdusalam an-Numairi. Dia memiliki pengaruh sangat besar dalam kematangan ilmu Ibnu Qayyim. Ibnu Qayyim menyertainya selama tujuh belas tahun, sejak dia menginjakkan kakinya di Dimasyq hingga wafat. Ibnu Qayyim mengikuti dan membela pendapat Ibnu Taimiyyah dalam beberapa masalah. Hal inilah yang menyebabkan timbulnya penyiksaan yang menyakitkan dari orang-orang

---

<sup>6</sup> Al-Jauziyyah, *Petunjuk Memahami saw, Menjadi Hamba Allah. Menjadi Hamba Allah Teladan dalam Berbagai Aspek Kehidupan*, terj, Ahmad Sunarto dan Aunur Rafiq (Jakarta: Robbani Press, 1998), hlm, xix-xxx.

yang fanatik dan taklid kepada keduanya, sampai-sampai dia dan Ibnu Taimiyyah dijebloskan ke dalam penjara dan tidak dibebaskan kecuali setelah kematian Ibnu Taimiyyah.<sup>7</sup>

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Ibnu Qayyim al-Jauziyyah terlahir dari lingkungan keluarga yang mementingkan pendidikan. Beliau diketahui belajar dengan para ulama besar dengan beberapa disiplin ilmu yang berbeda. Tidak mengherankan apabila beliau sangat menguasai beragam bidang ilmu, mulai dari ilmu fikih, tafsir, hadis, akhlak, filsafat, kimia dan astronomi. Sebagian besar karyanya berbicara tentang akhlak, moral dan penyucian jiwa. Karena itulah, beliau disebut sebagai “spesialis penyakit hati/the scholar of the heart.”

Sementara itu, kehidupan Ibn Qayyim dalam mengisi aktivitas sehari-harinya tidak jauh dari kreatifitas ilmiahnya. Sepanjang hidupnya beliau curahkan untuk menulis kitab dan mengajar di berbagai madrasah dan Damaskus. Seperti yang telah diketahui, Damaskus ketika itu menjadi pusat kajian keilmuan yang sangat terkenal dan penuh dengan forum-forum ilmiah yang diselenggarakan oleh para ulama. Beliau juga menggantikan kedudukan ayahnya menjadi pimpinan Madrasah al-Jauziyyah yang didirikan oleh ayahnya sendiri dalam waktu yang cukup lama.

Berdasarkan periodisasi sejarah Islam, Ibn Qayyim hidup pada abad pertengahan (1250-1800 M), tepatnya ketika dinasti Mamluk (1250 – 1517 M), berkuasa di Mesir dan Siriam yaitu pada masa pemerintahan Salah al-Din al-Hasan (1347-1351 M). Pada periode tersebut, secara umum umat Islam sedang mengalami masa kemunduran baik dalam bidang politik maupun sosial keagamaan.

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah telah memperlihatkan bakat intelektualitas, pemikiran yang cemerlang, dan semangat yang tinggi dalam menuntut ilmu. Beliau pun tumbuh dalam lingkungan yang kesehariannya dipenuhi dengan aktifitas ilmiah. Berbagai sekolah keagamaan yang khusus mengerjakan ilmu fiqh, hadis dan kalam banyak tersebar di Mesir dan Siria ketika itu. Di antara sekolah-sekolah tersebut yang secara langsung berhubungan dengan aktifitas ilmiah beliau adalah sekolah al-Jauziyyah dan al-Sadriyyah. Ibnu al-Qayyim mengajar di Madrasah al-Sadriyyah sebagai pengganti bapaknya, sehingga

---

<sup>7</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Kunci Kebahagiaan*, terj. 'Abd al-Hayy al-Katani, 3 -4.

beliau banyak memperoleh manfaat dan faedah darinya. Selain itu, beliau juga memimpin Madrasah al-Jauziyyah dalam kurun waktu yang cukup lama.<sup>8</sup>

Dalam perjalanan kehidupannya, Ibnu Qayyim menerapkan semua yang dikatakan dan diyakininya dalam tindakan nyata. Banyak referensi menyebutkan bahwa ia memiliki sikap yang tenang, selalu bertafakur, rajin menuntut ilmu, ikhlas dan sangat taat kepada guru. Sosok Ibnu Qayyim menurut Ibn Katsir, yaitu:

“Ibn Qayyim memiliki taubat yang baik. Mencintai sesama manusia, tidak pernah dengki kepada orang lain, tidak pernah menghina, tidak pernah menyebarkan aib dan merasa iri kepada siapa pun. Ia senang sekali memanjangkan sholat, tahajud dan ruku’nya berpegang teguh kepada kebenaran dan tidak takut kepada siapa pun kecuali Allah swt.”

Ibnu Qayyim juga memiliki pengetahuan mendalam tentang tasawuf, yang dijadikannya sebagai titik tolak untuk beribadah, panduan zuhud serta untuk memahami isi agama. Ini tergambar dalam buku *Madarij as-Salikin fi Maqam Iyyaka Na’budu wa Iyyaka Nasta’in*, *Ighasat al-Lahfan*, *al-Ruh* dan lainnya. Ia berhasil memadukan ilmu hakikat dengan ilmu syariat dalam membentuk pemahaman keagamaan yang lurus, pemikiran yang jernih dan akhlak yang mulia.<sup>9</sup>

Di antara guru-guru beliau yang paling banyak memberikan pengaruh pada perkembangan intelektualnya adalah *Syaikh al-Islam Ibn Taimiyyah* (661-728 H/1263-11328 M). Beliau selalu menyertainya sejak kepulangannya kembali dari Mesir ke Damaskus pada tahun 712 H hingga beliau wafat. Sejak itu beliau banyak menimba ilmu darinya dan berjuang bersamanya dalam memerangi berbagai pemikiran yang menyimpang dan praktek-praktek bid’ah.

---

<sup>8</sup> M. Khoirul Hadi al-Asyari, “*Riba dan Bunga Bank Dalam Pandangan Ibnu Qayyim*,” *Jurnal Syari’ah*, 45-48.

<sup>9</sup> Meta Malihatul Maslahat, “*Psikopatologi dan Psikoterapi dalam Prespektif Tasawuf Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah*,” *Jurnal Akhlak dan Tasawuf* vol.5, No.1,(2019): 12, diakses pada 26 Juni, 2019.<http://dx.doi.org/10.21043/esoterik.v5il>.



Di penghujung waktu Isya', pada tanggal 13 Rajab tahun 751 H/1350 M, Ibnu al-Qayyim meninggal dunia. Keesokan harinya, jenazah beliau dishalatkan setelah salat Zuhur di Masjid al-Umawi, kemudian dilanjutkan di Masjid Jarrah. Beliau dikuburkan di samping kuburan ibunya yang berada di Pemakaman al-Bab as-Shaghir. Orang-orang berbondong-bondong melayat jenazah beliau. Ibnu Katsir mengungkapkan, "Pelayat jenazah beliau sangatlah banyak. Ketika itu, jenazah beliau disaksikan sendiri oleh para hakim agung, para tokoh dan orang-orang saleh, baik dari kalangan bangsawan maupun orang-orang awam. Saat itu orang-orang berebut mengusung keranda beliau."<sup>10</sup>

Hikmah yang dapat diambil dari biografi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah adalah supaya kita menjadi manusia yang senantiasa memiliki kepribadian yang baik, akhlak mulia, memiliki kecerdasan dalam berpikir, serta aktif dalam bidang keagamaan. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah merupakan salah satu ulama' sufi yang menghasilkan banyak karya. Kontribusinya di bidang ilmu pengetahuan Islam memberikan pelajaran bagi kita untuk senantiasa rajin belajar dan tekun beribadah.

## 2. Karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah

Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah sangat cinta dengan ilmu, menulis, menelaah dan mengoleksi buku-buku. Koleksi bukunya sangat banyak, sehingga tak ada yang menandinginya. Berikut karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, yaitu:

- 1) *Ijtima'ul Juyusy Al-Islamiyah,*
- 2) *Akhbarun,*
- 3) *I'lamul Muwaqqin an Rabbil 'Alamin,*
- 4) *Ighatsatul Lahfan fi Hukmi Thalaqil Ghadhban,*
- 5) *Ighatsatul Lahfan min Masyayidisy Syaithan,*
- 6) *Amtsalul Qur'an,*
- 7) *Bada i'ul Fawa'id,*
- 8) *Buthlanul Kimia min Arba'iina Wajhan,*
- 9) *Bayanud Dalil 'ala Itighna'il Musabaqah anit Tahlil,*
- 10) *At-Tibyan Aqsamil Qur'an,*
- 11) *At-Tahrirfi ma Yahillu wa Yahrumu minal Harir,*
- 12) *At-Tuhfatul Makiyyah,*
- 13) *Tuhfatul Wadud fi Ahkamil Maulud,*
- 14) *Tafsirul Fatihah,*

---

<sup>10</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Bercinta dengan Allah* (Jakarta : Maghfiroh Pustaka, 2006), 11.

- 15) *Tafsirul Mu'awwadzar*,<sup>11</sup>
- 16) *Tafsirul Makkah alal Madinah*
- 17) *Tahdzib Mukhtashar Synan Abi Daud wa Idhahu Musykilatihi, wal kalam 'ala ma Fih*,
- 18) *Jala'ul Afham fish Shalati 'ala Khairil Anam*,
- 19) *Jawabu 'Abidish Shulban wa Anna Mahum 'alaihi Dinusy Syaithan*,
- 20) *Al-Jawabul kafi liman Sa'ala 'anid Dawaw'isy Syafi*,
- 21) *Hadil Arwah ila Biladil Afraah*,
- 22) *Hurmatu Soma*,<sup>12</sup>
- 23) *Hukmu Ighmami Hilali Ramadhan*,
- 24) *Hukmu Tarikish Shala*,
- 25) *Ar-Risalah Al-Jaliyyah fith Tariqatil Muhammadiyah, syair*.
- 26) *Rafut Tanzil*,
- 27) *Raful Yadainfish Shalah*,
- 28) *Raudhatul Muhibbin wa Nuzhatul Musytaqin*,
- 29) *Zadul Musafirin ila Manazilis Su'ada; fi Hadyi Khatamil Anbiya'*.
- 30) *Zadul Ma'adfi Hadyi Khairil Ibad*,
- 31) *As-Sunnah wal Bid'ah*,
- 32) *Syarhu Asma'il Kitab Al-Aziz*.
- 33) *Syarhul Asmai Al-Husna*,
- 34) *Syifa'ul 'Alii*,
- 35) *Ash-Shabru was Sakan*,
- 36) *Ash-Shiratul Mustaqim di Ahkami Ahlijahim*,
- 37) *Ash-Shawa'iqul Munazzalah 'alal Jahmiyyah wal Mu'aththilah*,
- 38) *Atg-Tha'un*
- 39) *Thabibil Qulub.*,
- 40) *Ath-Thuruqul Hukmiyyah fis Siyasatity Syar'iyyah*,
- 41) *Thariqul Hijratain*
- 42) *'Uddatush Shabirin wa Dzakhiratusy Syakirin*.
- 43) *'Aqdu Mukamil Ahibba' binal Kalimiyah Thayyib wal Amalish Shalih Al- Marfu 'Ila Rabbis Sama'*,
- 44) *Al-Fathul Qudsim*,

---

<sup>11</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu (Melumpuhkan Senjata Syetan)*, terj. Ainul Haris Umar Arifin Thayib, Lc, (Jakarta: Islam Kaffah, 2005), xxix, [https://ebooks-islam.fuwafuwa.info/\\_Ibnul%20Qayyim%20Al-Jawziyyah/Manajemen%20Qalbu%20-%20Melumpuhkan%20Senjata%20Syetan.pdf](https://ebooks-islam.fuwafuwa.info/_Ibnul%20Qayyim%20Al-Jawziyyah/Manajemen%20Qalbu%20-%20Melumpuhkan%20Senjata%20Syetan.pdf).

<sup>12</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu (Melumpuhkan Senjata Syetan)*, xxix.

- 45) *Al-Farqu bainal Khullahwal Mahabbah wa Munadharatul Khalil li Qaumih*,
- 46) *Al-Furusiiyatul Muhammadiyah*,
- 47) *Al-Fawa'id*,
- 48) *Al-Fawa'id Al-Masyuq ila 'Ulumil Qur'an wa 'Ilmil Bayan*,
- 49) *Al-Kafiyatusy Syafiyatufil Firqatin Najiyah, Qashidah Nuniyah*,
- 50) *Al-Kaba'ir*,
- 51) *Al-Kalimut Thayyib walamalush Shalih*,
- 52) *Madarijus Salikin*,
- 53) *Al-Masa'ilut Tharabliisuyah*,
- 54) *Ma'anil Adawat wal Huruf*,
- 55) *Miftahu Daris Sa'adah*,
- 56) *Al-Mahdi*,
- 57) *Al-Muhadzdzab*,
- 58) *Naqlul Manqul wal Mahkul Mumayyaz bainal Mardudi wl Maqbul*,
- 59) *Nikahul Muhrim*,
- 60) *Nurul Mu'min*,
- 61) *Hidayatul Hayara minal Yahudi wan Nashara*,
- 62) *Al-Wabilus Shabab minal Kalimith Thayyib*,
- 63) *Ar-Risalah At-Tabukiyah*.<sup>13</sup>

## B. Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Tentang Sabar

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, manusia terbaik adalah orang yang paling sabar dalam menahan beratnya taat beribadah pada Allah dan paling sabar dalam menjauhi larangan Allah SWT. Ada pula yang berpendapat bahwa kesabaran adalah keteguhan dorongan akal dan agama untuk melawan hawa nafsu dan syahwat. Medan pertempurannya adalah hati, kesabaran, keberanian dan ketetapan hati. Pada pembahasan kali ini, akan dijelaskan klasifikasi sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah yang terangkum dalam kitab *Uddatush-Shabirin wa Dzakhirah asy-Syakirin*, di antaranya:

### 1) Kesabaran Berdasarkan Tempatnya

Ibnu al-Qayyim membagi sabar berdasarkan tempat kesabaran menjadi dua, yaitu di badan (fisik) dan di jiwa (psikis). Keduanya terbagi menjadi dua macam yaitu yang sengaja dilakukan dan yang terpaksa dilakukan. Masing-masing terbagi menjadi empat:

---

<sup>13</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu (Melumpuhkan Senjata Syetan)*, xxxi.



- a. Kesabaran badan yang sengaja dilakukan. Contohnya melakukan pekerjaan yang berat bagi badan dengan sengaja dan atas kehendak pribadi.
- b. Kesabaran badan yang terpaksa dilakukan. Contohnya terpaksa bersabar menahan rasa sakit akibat pukulan, sakit, luka, kedinginan, kepanasan, dan lain-lain.
- c. Kesabaran jiwa yang sengaja dilakukan, seperti kesabaran jiwa untuk tidak melakukan hal yang tidak baik menurut syariat, bukan menurut akal.
- d. Kesabaran jiwa yang terpaksa dilakukan, seperti kesabaran jiwa menahan rindu terhadap kekasih akibat dihalangi darinya secara paksa.<sup>14</sup>

Kesabaran badan/ fisik adalah jenis kesabaran yang melibatkan anggota tubuh. Dalam hal ini penulis memberikan salah satu contoh lain, yaitu sabar dalam melaksanakan ibadah haji yang mengakibatkan kelelahan atau melaksanakan pekerjaan apapun yang menuntut tenaga. Dalam kategori ini pula, sabar dalam menerima cobaan-cobaan yang menimpa jasmani seperti penyakit, penganiayaan dan semacamnya. Sementara kesabaran yang bersifat jiwa/ psikis menyangkut kemampuan menahan kehendak nafsu yang dapat mengantarkan kepada kejelekan seperti halnya kesabaran menahan amarah atau menahan nafsu.

## 2) Kesabaran Berdasarkan Kuat dan Lemahnya dalam Melawan Hawa Nafsu

Dalam hal ini, kategori sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah terbagi menjadi tiga kondisi. Kondisi pertama, dorongan agama begitu mendominasi, sehingga tentara hawa nafsu terbelenggu. Kondisi ini bisa dialami dengan cara senantiasa bersabar. Orang yang sampai ke tingkatan ini adalah mereka yang mendapatkan pertolongan dari Allah di dunia dan akhirat. Mereka orang-orang yang senantiasa disertai oleh Allah bersama orang yang sabar lainnya. Merekalah orang-orang sabar yang berjihad di jalan Allah dengan sebenar-benarnya. Secara khusus, Allah hanya memberi petunjuk-Nya kepada mereka.

Kondisi kedua, dorongan hawa nafsu begitu mendominasi, sehingga dorongan agama tercabut dari agama

---

<sup>14</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 35.

secara keseluruhan. Akibatnya, orang yang malang itu menyerah kalah kepada setan dan bala tentaranya, sehingga mereka menggiringnya ke mana pun mereka mau. Dan keadaan oraang ini bersama setan-setan bisa seperti salah satu dari dua keadaan ini:

- a. Dia menjadi tentara dan pengikut mereka. Ini adalah keadaan orang yang lemah.
- b. Setan menjadi bala tentaranya. Ini adalah keadaan pendosa yang kuat, dominan, suka bid'ah, piawai mengajak orang, dan ditaati.<sup>15</sup>

Pada kondisi kedua, seseorang dengan mudah termakan rayuan setan yang menyesatkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa akal berada di bawah kendali syahwatnya. Akal berfungsi sebagai pengendali terhadap hawa nafsu. Dengan akal, manusia harusnya mampu berpikir hal positif maupun negatif. Apabila hal tersebut terpenuhi, maka manusia akan melakukan tindakan yang seharusnya dilakukan maupun sebaliknya. Selain akal, manusia juga dibekali dengan hati nurani. Hati nurani yang akan membantu mengarahkan manusia untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Dalam sebuah hadis dikatakan bahwa:

الكَيِّسُ مِنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ

Artinya :”Orang yang cerdas adalah orang yang mampu menahan nafsunya dan menyiapkan bekal untuk kehidupan sesudah kematian.” (HR. At-Tirmidzi dan Hakim).<sup>16</sup>

Sementara itu, kondisi ketiga terjadi peperangan sengit antara dua kubu pasukan. Kadangkala dia menang, dan adakalanya dia kalah. Inilah keadaan kebanyakan orang beriman yang melakukan amal saleh dan juga melakukan perbuatan buruk.<sup>17</sup> Orang yang senantiasa dalam konflik antara dorongan hawa nafsu dengan dorongan keberagamaan, sama

---

<sup>15</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 39.

<sup>16</sup> Jumal Ahmad, *Muhasabah sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*, 6.

<sup>17</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 40.

halnya mencampuradukkan kebenaran dengan kesalahan.<sup>18</sup> Atas dasar hal itu, perlu adanya kontrol diri dalam upaya menaklukkan hawa nafsu. Cara yang bisa ditempuh adalah memperdalam ilmu agama serta mempertebal keimanan untuk mendekati diri kepada Allah Swt. seseorang tersebut harus senantiasa taat dalam menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

### 3) Kesabaran Berdasarkan Bidangnyanya

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, kesabaran berdasarkan hubungannya dengan suatu bidang terbagi menjadi tiga macam. *Pertama*, sabar dalam melaksanakan perintah Allah dan taat, sehingga kewajiban tertunaikan. *Kedua*, sabar untuk tidak melanggar segala larangan, sehingga tidak terjermus ke dalamnya. *Ketiga*, sabar dalam menerima takdir dan ketentuan Allah, sehingga tidak marah dan kesal karenanya. Ketiga jenis kesabaran inilah yang oleh Syaikh Abdul Qadir dalam kitab *Futuh al-Ghaib* dikatakan, “Bagi setiap hamba, harus ada perintah untuk dilaksanakan, larangan untuk dia jauhi dan takdir untuk dia terima dengan sabar.

Dalam hal ini, kesabaran kembali ditinjau dari dua arah: dari arah Allah dan arah sang hamba. Dari arah Allah, Dia berhak atas dua hukum yang harus dijalani oleh hambanya, yaitu hukum syariat dan hukum alam yang sudah ditakdirkan. Hukum syariat berhubungan dengan perintah-Nya, sedangkan hukum alam berhubungan dengan makhluk-Nya. Allah memiliki kekuasaan untuk menciptakan dan memerintah.

Hukum agama yang diperintahkan ada dua macam, sesuai objek perintahnya. Apabila objek perintahnya disukai oleh Allah, maka perintah untuk melaksanakannya wajib dan dianjurkan. Hal ini hanya dapat dilaksanakan dengan cara bersabar. Sedangkan hukum alam adalah musibah yang ditentukan dan ditakdirkan oleh Allah terhadap hamba, bukan musibah yang terjadi akibat perbuatan sang hamba sendiri, sehingga dia diwajibkan untuk bersabar.<sup>19</sup> Berdasarkan uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa konsep sabar Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam kaitannya dengan suatu bidang

---

<sup>18</sup> Najamuddin, *Kesabaran dan Kesehatan Mental dalam Bimbingan Konseling*, 254.

<sup>19</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 48-49.

merupakan sarana untuk menggapai rahmat serta jalan menuju ketaqwaan hamba kepada Allah.

4) Kesabaran Berdasarkan Hukum yang Lima

Ibnu Qayyim menyebutkan bahwa sabar adalah wajib menurut ijtimak ulama. Secara global hal ini benar. Akan tetapi, secara rinci dari sisi kaitannya dengan hukum yang lima, sabar terbagi menjadi wajib, sunnah, haram, makruh dan mubah.

a. Sabar yang wajib

Sabar yang wajib ada tiga macam: *pertama*, sabar dalam ketaatan kepada Allah; *kedua*, sabar dalam kedurhakaan kepada Allah; *ketiga*, sabar dalam menghadapi ujian Allah. Dua macam yang pertama merupakan kesabaran yang berkaitan dengan tindakan yang dikehendaki dan yang ketiga tidak terkait dengan tindakan yang dikehendaki. Sabar dalam ketaatan dan kedurhakaan kepada Allah adalah kesabaran yang berkaitan dengan tindakan yang dikehendaki.<sup>20</sup>

Terdapat salah satu contoh sabar yang hukumnya wajib yakni bersabar untuk tidak melawan pencuri. Dalam hal ini, apabila nyawa orang lain turut terancam, maka wajib bersabar untuk tidak melawan pencuri itu. Sebagian ulama menilai wajib bersabar untuk tidak melawannya.<sup>21</sup> Hal ini berbeda apabila seseorang hendak dibunuh oleh orang kafir, maka wajib untuk membela diri. Karena tujuan jihad adalah membela diri sendiri dan kaum Muslimin dari orang kafir.

b. Sabar dari yang sunnah

Kesabaran yang dianjurkan (sunnah) terbagi menjadi tiga: *Pertama*, bersabar untuk tidak melakukan hal-hal yang makruh. *Kedua*, bersabar dalam melakukan hal-hal yang sunnah. *Ketiga*, bersabar untuk tidak membalas orang yang berbuat jahat secara setimpal.<sup>22</sup> Salah satu contoh sabar dalam mengerjakan perbuatan sunnah adalah ketika seseorang hendak mengerjakan sholat malam lalu menghiasi malamnya dengan

---

<sup>20</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin ; Pendakian menuju Allah Penjabaran Kongkret "Iyyakana'budu wa iyyakanasta'in*, terj, Kathur Suhardi, (Jakarta : Pustaka Al-Kausar, 1998), 206 <https://shirotholmustaqim.files.wordpress.com/2009/11/madarijus-salikin-pendakian-menuju-allah.pdf>.

<sup>21</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 57.

<sup>22</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 54.

bermunajah kepada Allah SWT. Pada awalnya akan terasa berat karena seseorang harus bangun di saat sedang terlelap dan terbuai dalam indahnya mimpi. Oleh karena itu, seseorang tersebut harus mampu bersabar dan menahan diri hingga terbiasa melakukannya.

c. Sabar dari yang haram

Sabar yang haram adalah sabar untuk makan dan minum sampai mati. Demikian juga dalam konteks ini adalah kesabaran untuk tidak memakan bangkai, darah dan daging babi sewaktu dilanda kelaparan, sementara tidak ada makanan lain. Kesabaran jenis ini menjadi haram karena bisa berakibat kematian bagi orang yang melakukannya. Thawus dan Imam Ahmad berpendapat, bahwa orang yang berada dalam kondisi terpaksa untuk memakan bangkai dan darah namun dia tidak mau memakannya sehingga berakibat mati, maka dia masuk neraka.<sup>23</sup>

d. Sabar yang makruh

Ada beberapa contoh sabar yang makruh di antaranya: *Pertama*, bersabar untuk tidak makan, tidak minum, tidak berpakaian dan tidak menyetubuhi istri sehingga membahayakan fisiknya sendiri. *Kedua*, bersabar untuk tidak menyetubuhi istri ketika sang istri membutuhkan hubungan intim, sementara dirinya tidak ada masalah. *Ketiga*, bersabar dalam melakukan hal-hal yang tidak disukai (makruh), *Keempat*, bersabar untuk tidak melakukan hal-hal yang dianjurkan (sunnah).<sup>24</sup>

Sejalan dengan beberapa contoh di atas, penulis memberi satu contoh lain, yakni bersabar dalam menahan diri dari makanan yang disenangi padahal akan mendatangkan bahaya. Dalam hal ini, apabila seseorang menderita sakit dan perlu untuk menjauhi beberapa jenis makanan tertentu sebagaimana anjuran dokter, maka lebih baik bersabar untuk tidak memakan jenis makanan pantangan untuk mencapai kesembuhan.

---

<sup>23</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 54.

<sup>24</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 58.



e. Sabar yang mubah

Sabar yang diperbolehkan (mubah) adalah bersabar dalam melakukan apa saja yang berimbang kebaikannya antara melakukan dan tidak melakukannya. Dalam hal ini, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menyimpulkan bahwa:

- a) Bersabar dalam melakukan hal yang wajib hukumnya wajib pula, sedangkan bersabar untuk tidak melakukan hal yang wajib hukumnya haram.
- b) Bersabar untuk tidak melakukan hal yang haram hukumnya wajib, sedangkan bersabar dalam melakukan hal yang haram hukumnya haram.
- c) Bersabar dalam melakukan hal yang sunnah hukumnya sunnah, sedangkan bersabar dalam melakukan hal yang makruh hukumnya makruh.
- d) Bersabar dalam melakukan hal yang mubah hukumnya mubah.<sup>25</sup>

Dalam pembahasan pada bab dua, telah dijelaskan mengenai macam-macam sabar secara umum. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah menerangkan dalam kitabnya, bahwa dalam melaksanakan ketaatan, hamba memerlukan kesabaran dalam tiga keadaan; *Pertama*, bersabar sebelum memulai ibadah dengan cara memperbaiki niat, ikhlas. *Kedua*, bersabar ketika sedang melaksanakan ibadah. Caranya dengan menghadirkan hati seolah-olah berada di hadapan Allah. *Ketiga*, bersabar setelah melaksanakan ibadah, kesabaran ini terdiri dari beberapa hal berikut:

- a) Bersabar untuk tidak melakukan sesuatu yang dapat menggugurkan pahala amal ibadahnya.
- b) Bersabar untuk tidak memandang ibadahnya, tidak mengaguminya, juga tidak merasa bangga dan merasa agung akan ibadah yang dia lakukan.
- c) Bersabar untuk tidak memindahkan ibadahnya dari daftar ibadah yang rahasia menjadi ibadah yang terang-terangan. Sebab, apabila hamba melaksanakan ibadah secara sembunyi-sembunyi antara dirinya dan Allah, maka ibadahnya akan dicatat dalam daftar ibadah rahasia. Akan tetapi, apabila dia membicarakannya,

---

<sup>25</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 58.

ibadahnya akan dipindahkan ke daftar ibadah yang terang-terangan.<sup>26</sup>

Sementara itu, terdapat beberapa istilah untuk membedakan antara “Shabr, Tashabbur, Isthibar dan Mushabarah” Perbedaan nama-nama ini tergantung pada keadaan seorang hamba dalam menghadapi dirinya sendiri dan dalam menghadapi orang lain. Apabila dia memiliki watak biasa menahan diri untuk tidak menuruti ajakan yang tidak baik maka di sebut shabr. Apabila seseorang masih memaksakan dan membiasakan dirinya untuk melakukan hal itu sambil merasakan betapa ia terasa pahit maka ini disebut “tashabbur.”<sup>27</sup>

Sebagai contoh tashabbur yaitu apabila ada mahasiswa yang sering datang terlambat ketika jam kuliah dan ingin merubah kebiasaan buruknya, maka perlu adanya sikap memaksakan diri disertai niat yang sungguh-sungguh. Salah satunya dengan cara membiasakan bangun pagi secara konsisten. Meskipun pada awalnya terasa berat dan cenderung terpaksa, lama kelamaan hal tersebut akan menjadi kebiasaan baik.

Sejalan dengan hal itu, dalam sumber acuan lain dijelaskan bahwa menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, terminologi sabar yang mencerminkan stratifikasinya. Yakni: *Pertama*, stratifikasi *al-tashabbur* yaitu sabar terhadap kesulitan dan tidak merasakan adanya kesedihan. *Kedua*, stratisikasi *al-shabr* yaitu sikap yang tidak merasa terbebani terhadap adanya musibah dan kesulitan, bahkan dengan semangatnya musibah dan kesulitan dilaluinya dengan mudah. *Ketiga*, stratisikasi *al-isthibar*, yaitu menikmati musibah dengan perasaan gembira.<sup>28</sup>

Oleh karena itu, penulis simpulkan bahwa stratifikasi *al-isthibar* sangat sulit dilakukan untuk *orang awam*. Hanya orang yang mencapai derajat *khawas* yang mampu menerapkan sabar jenis ini. Mereka adalah orang yang telah banyak “makan garam” kehidupan dan menjalaninya dengan kesabaran yang luar biasa. Sebagai orang *awam*, perlu banyak belajar dari kesabaran orang lain. Sabar sangat penting untuk diterapkan

---

<sup>26</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 118-119.

<sup>27</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 31.

<sup>28</sup> Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT RajaGrafindoPersada, 2002), 346.

dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu, perlu adanya pembiasaan diri untuk terus bersabar dalam keadaan apapun.

Dalam kitab *Madarijus Salikin*, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menyebut tiga jenis lain dari sabar, yaitu:

- a. Sabar karena pertolongan Allah. Artinya mengetahui bahwa kesabaran itu berkat pertolongan Allah dan Allahlah yang memberikan kesabaran sebagaimana firman-Nya,
- b. Sabar karena Allah. Artinya pendorong sabar adalah cinta kepada Allah, mengharapkan Wajah-Nya dan taqarrub kepada-Nya, bukan untuk menampakkan kekuatan jiwa dan ketabahan pada manusia atas tujuan-tujuan lain.
- c. Sabar beserta Allah. Artinya perjalanan hamba bersama kehendak Allah, yang berkaitan dengan hukum-hukum agama, sabar dalam melaksanakan hukum-hukum itu dan menegakkannya.<sup>29</sup>

Sementara itu, cara mendapatkan kesabaran harus memenuhi dua syarat, yaitu ilmu dan amal. Adapun unsur ilmu adalah mengetahui kebaikan, manfaat, kenikmatan, kesempurnaan yang terkandung pada segala sesuatu yang diperintahkan dan mengetahui kejahatan, bahaya dan kekurangan yang terkandung dalam hal-hal yang dilarang. Setelah dua ilmu tersebut diketahui, maka perlu memiliki tekad kuat yang benar, cita-cita yang tinggi, keberanian dan sikap ksatria. Ketika hal tersebut mampu diaplikasikan, maka akan memperoleh kesabaran. Sehingga sulitnya kesabaran baginya mampu dilalui dengan mudah, pahitnya kesabaran terasa manis, dan sakitnya kesabaran terasa nikmat.<sup>30</sup>

Berdasarkan uraian di atas, dapat penulis simpulkan bahwa kesabaran akan terasa mudah dan ringan apabila seseorang memiliki ilmu dan amal serta keikhlasan hati. Hanya saja, semua itu akan terwujud setelah adanya hidayah dari Allah swt. Hidayah bisa diraih apabila seseorang memenuhi unsur takwa. Melaksanakan perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya.

---

<sup>29</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin (Pendakian menuju Allah) Penjabaran Kongkret "Iyyakana 'budu wa iyyakanasta'in*, 253-254.

<sup>30</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 9

Dari sini pula, Ibnu Qayyim menerangkan dalam kitabnya bahwa siapa saja yang mempunyai karakter tertentu dalam konteks sebuah perilaku, maka dia punya sebutan tertentu. Satu nama yang dapat menghimpun semua perilaku di atas adalah kesabaran. Ini menunjukkan tentang adanya pertalian antara berbagai sisi keagamaan dengan kesabaran dari awal hingga akhir. Karena itulah Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menyebut bahwa kesabaran adalah soko guru dari semua ajaran agama.<sup>31</sup>

Pembagian sabar yang telah dikemukakan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menunjukkan bahwa beliau memiliki pemikiran yang luas serta ketajaman analisis serta menguasai berbagai macam ilmu pengetahuan, terutama ilmu tafsir, ilmu fikih dan ilmu tasawuf. Ibnu Qayyim termasuk salah seorang ulama dan cendekiawan peradaban Islam. Konsep sabar yang beliau sampaikan hendaknya dipelajari serta diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

### C. Analisis Relevansi Sabar dengan Kesehatan Mental

#### 1. Analisis Konsep Sabar dalam Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah

Secara bahasa (etimologi) sabar artinya melarang (*al-man'u*) dan menahan (*al-habs*). Jadi, sabar berarti menahan jiwa untuk tidak bersedih dan berputus asa, juga menahan lisan untuk tidak mengeluh, serta menahan tangan untuk tidak menampar pipi, merobek pakaian dan semacamnya. Mengenai asal kata sabar, ada yang berpendapat bahwa sabar berarti *al-jam'u* (mengumpulkan) dan *adh-dhamm* (menghimpun), karena orang yang sabar mampu menghimpun kekuatan jiwanya untuk menyingkirkan rasa gelisah dan takut.<sup>32</sup>

Apabila bentuknya berubah sesuai dengan (*wazan*) yang digunakan, maka terdapat selipan makna yang berbeda-beda pula. *Shabara* bermakna dia bersabar. *Tashabara* bermakna dia belajar untuk bersabar sampai bisa. *Shābara* bermakna dia membuat lawannya berada dalam posisi sabar, dan *shabbara nafsahu* berarti dia menyuruh dirinya atau orang lain untuk bersabar, sedangkan isim fiilnya dari kata *ash-shabr* adalah *shābir*, *shabbār*, *shabûr*, *mushābir* (dari *shabara*), dan *mushthaābir* (dari kata *isthabara*). Sedangkan *shabar* dan *shabur* adalah bentuk hiperbola dari kata *shabara*, sama

---

<sup>31</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 19.

<sup>32</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 15.

seperti *dharrāb* dan *dharrūb*, yang berarti orang yang sering memukul.<sup>33</sup>

Secara istilah (terminologi), sabar memiliki arti yang beragam. Berikut pendapat para ulama' mengenai pengertian sabar. Imam al-Junaid mengatakan bahwa sabar itu seperti meneguk minuman pahit tanpa bermuka masam. Abu Utsman Ash-Shabbar mengatakan bahwa orang yang sabar adalah orang yang membiasakan dirinya melawan kemalasan dan keengganan. Amr Ibnu Utsman al-Makki mengatakan bahwa kesabaran adalah teguh pendirian bersama Allah dan menyambut cobaan-Nya dengan senang hati dan lapang dada. Al-Khawash mengatakan bahwa kesabaran adalah tetap berpegang teguh pada hukum-hukum Al-Qur'an dan Sunnah.<sup>34</sup>

Berdasarkan penjelasan para ulama' di atas, terdapat kesamaan makna dalam mendefinisikan sabar. Pada intinya, sabar berarti teguh. Teguh yang dimaksudkan ialah berteguh bersama Allah dan ajaran Al-Qur'an dan sunnah sebagai petunjuk dalam menghadapi cobaan dan ujian hidup. Keterangan menurut Abu Utsman Ash-Shabbar menunjukkan bahwa sabar perlu adanya niat dan kesungguhan dalam melawan kemalasan pada diri sendiri. Ketika mendapatkan musibah mampu berlapang dada, tidak sedih, tidak marah dan tidak mengeluh. Kesabaran merupakan perkara yang sulit, tapi akan selalu berbuah manis.

Bersabar akan membentuk jiwa seseorang mencapai derajat *nafs muthmāinnah*. *Nafs muthmāinnah* senantiasa melahirkan keimanan dalam diri seseorang yang menghiasi kehidupannya dengan perilaku-perilaku terpuji, sehingga hidupnya lebih terarah di jalan lurus menuju Allah SWT sebagai tujuannya. *Nafs muthmāinnah* membentuk jiwa menjadi *thumā'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 dalam melawan hawa nafsu.

Berkaitan dengan *nafs muthmāinnah*, para ulama' memandang jiwa ini sebagai jiwa dengan tingkatan yang mulia. *Nafs muthmāinnah* adalah jiwa yang senang kepada Tuhannya dan ridho terhadap apa yang diridhoi-Nya, ia pun melihat dirinya sebagai seorang hamba yang tidak melihat sedikit pun kebaikan, kejahatan, manfaat atau bahaya bagi dirinya. Ia melihat

<sup>33</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 18.

<sup>34</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 19-20.



dunia seperti negeri metafora. Apa yang diperolehnya di dunia berupa kekayaan, kefakiran, atau manfaat dan bahaya merupakan ujian dan cobaan bagi dirinya. Berlimpahnya kenikmatan tidak membuatnya berbuat melampaui batas, memperbanyak kerusakan, bersikap angkuh dan sombong. Kefakiran dan kehilangan pun tidak menjatuhkannya ke dalam kekafiran dan meninggalkan syukur. Akan tetapi, ia tetap istiqamah dalam ibadah, tidak menyimpang dari jalan lurus dengan kelalaian atau dengan sikap keterlaluan.<sup>35</sup>

Sejalan dengan hal tersebut, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan bahwa indikator jiwa yang telah mencapai *thuma'ninah* (ketenangan) akan melahirkan sikap *insan* pada diri seseorang. Hal tersebut tercemin dalam menjalankan perintah Allah SWT, ikhlas dalam berdakwah, tidak mengikuti fitnah dan subhat.<sup>36</sup> Jiwa yang tenang akan kembali pada Tuhannya dalam keadaan ridha dan diridhai oleh Allah Penyifatan *dengan radhiyah* mempunyai makna bahwa ketenangan jiwa menghadap Tuhan mengharuskan keridhaan jiwa terhadap apa yang telah ditaqdirkan, ditentukan, diatur oleh Allah, tanpa membencinya dan berbuat maksiat. Jika seorang hamba ridha pada ketentuan Allah, maka Allah pun akan ridha padanya.<sup>37</sup>

Sebagaimana telah diungkapkan dalam bab dua skripsi ini, bahwa sabar merupakan sarana untuk menggapai rahmat Allah Swt. Di samping itu, sabar merupakan perilaku yang dilakukan sebagai jalan menuju ketaqwaan kepada Allah.<sup>38</sup> Pendapat ini sejalan pula dengan Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. Ibnu Qayyim menuturkan, “Iman itu ada dua bagian. Separuh sabar dan separuhnya lagi syukur. Siapapun yang menasehati diri sendiri, membimbing untuk meraih keselamatan diri, dan lebih mementingkan untuk menggapai kebahagiaan diri, patut untuk tidak mengabaikan dua asas ini dan tidak berpaling dari dua jalan lurus tersebut.”<sup>39</sup>

---

<sup>35</sup> Rudi Ahmad Suryadi, “Pendidikan Islam:Telaah Konseptual Mengenai Konsep Jiwa Manusia,” Jurnal Pendidikan Agama Islam – Ta’lim Vol .14 No.1. (2016): 46, diakses pada 8 November, 2019, [http://jurnal.upi.edu/file/03\\_Perspektif\\_Islam\\_Mengenai\\_Pendidikan\\_Jiwa\\_-\\_Rudi.pdf](http://jurnal.upi.edu/file/03_Perspektif_Islam_Mengenai_Pendidikan_Jiwa_-_Rudi.pdf)

<sup>36</sup> Makmudi, “Pendidikan Jiwa Perspektif Ibnu Qayyim al-Jauzy,” Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 7, No.1, April (2018): 58-59.

<sup>37</sup> Rudi Ahmad Suryadi, “Pendidikan Islam:Telaah Konseptual Mengenai Konsep Jiwa Manusia,”48.

<sup>38</sup> Yunahar Ikhlas, *Kuliah Akhlak* (Yogyakarta: LPPI, 2004), 74.

<sup>39</sup> Musthafa Syaikh Ibrahim Haqqi, *Dahsyatnya Energi Sabar* (Solo: Multazam, 2013), 180.

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar bermakna menahan diri untuk tidak berkeluh kesah, mencegah lisan untuk merintih dan menghalangi anggota tubuh untuk tidak menampar pipi dan merobek pakaian dan sejenisnya. Dikatakan pula: *shabara – yashbiru- shabran*. Allah berfirman:

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ

Artinya : “Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhan mereka,” (QS al-Kahfi: 28).

Hakikat sabar yang dimaksud adalah suatu akhlak mulia yang dimiliki oleh seseorang yang dengannya dia mampu menahan diri dari perbuatan yang tidak baik dan tidak patut. Sabar adalah salah satu kekuatan seseorang yang dengannya pribadi itu menjadi baik.<sup>40</sup> Dalam sumber yang sama dijelaskan pula bahwa hakikat kesabaran adalah konsisten dan berteguh hati dalam menjalani kesabaran itu.<sup>41</sup> Sebagaimana dijelaskan di atas, sabar adalah menerima segala macam cobaan dengan tenang dan tabah. Jiwa yang tegak dan berjalan lurus memiliki arti bahwa menjadi seorang hamba yang baik, harus senantiasa bertaqwa dengan cara menjalankan perintah Allah Swt dan menjauhi larangan-Nya.

وعن أبي يحيى صهيب بن سنان رضي الله عنه قال: عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له (رواه مسلم)

Artinya : “Dari Abi Yahya Shuhaib bin Sinan radhiyallahu ‘anhu, dia telah berkata: Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam telah bersabda: “Sangatlah mengagumkan urusan seorang mukmin. Sungguh seluruh urusan adalah baik bagi dirinya. Yang demikian tidak akan pernah terjadi kecuali bagi seorang mukmin. Jika dia mendapat kesenangan kemudian

<sup>40</sup> Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin* (Yayasan Sulaiman bin Abdul Aziz: Daru Aalimilfawaid), 19.

<sup>41</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 87.

bersyukur, maka hal tersebut menjadi kebaikan bagi dirinya dan jika dia tertimpa kesulitan kemudian bersabar, maka hal itu menjadi kebaikan bagi dirinya.” (HR. Muslim).<sup>42</sup>

Sabar di dalam al-Qur'an berarti mengendalikan jiwa menurut tuntunan akal dan syariat dalam menghadapi hal-hal yang menyulitkan untuk memperoleh kebaikan dan menjauhi hal-hal menyenangkan yang dapat mendatangkan keburukan. Sabar mencakup sikap aktif dalam menghadapi sesuatu bersifat perintah dan sikap pasif dalam menghadapi sesuatu yang bersifat larangan. Sabar pada hakikatnya adalah mengarahkan kekuatan progresif di dalam jiwa manusia untuk meraih hal-hal yang bermanfaat dan kekuatan defensif untuk menghindari hal-hal yang merugikan.<sup>43</sup>

Sabar merupakan pilar kebahagiaan seorang hamba. Dengan kesabaran itulah seorang hamba akan terjaga dari kemaksiatan, konsisten menjalankan ketaatan, dan tabah dalam menghadapi berbagai macam cobaan. Ibnu Qayyim mengatakan, “Kedudukan sabar dalam iman laksana kepala bagi seluruh tubuh. Apabila kepala sudah terpotong, maka tidak ada kehidupan di dalam tubuh.”<sup>44</sup> Hal tersebut menunjukkan betapa pentingnya sikap sabar untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Al-Qur'an mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Sebab, 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 untuk terus-menerus berjihad dalam rangka meninggikan kalimah Allah SWT.<sup>45</sup> Apabila seseorang mampu

---

<sup>42</sup> Aba Firdaus al-Haiwani, *Membangun Akhlak Mulia: dalam Bingkai al-Qur'an dan as-Sunnah* (Yogyakarta: Al-Manar, 2003), 148.

<sup>43</sup> Hamdar Arraiyyah, *Sabar Kunci Surga* (Jakarta: Khazanah Baru, 2002), 225.

<sup>44</sup> Abu Muslih Ari Wahyudi, “*Hakikat Sabar*”, www.muslim.or.id, tanggal publikasi 2 Juli 2008, <https://muslim.or.id/217-hakikat-sabar-1.html>.

<sup>45</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an : Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, terj. Zaka al-Farisi (Bandung : CV Pustaka Setia, 2005), 466.

bersabar, maka akan memperoleh kebaikan-kebaikan yang telah dijanjikan oleh Allah dalam ayat-ayat Al-Qur'an.

Penutup ayat yang menyatakan *sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar* mengisyaratkan bahwa jika seseorang ingin teratasi penyebab kesedihan atau kesulitannya, jika ia ingin berhasil memperjuangkan kebenaran dan keadilan, maka ia harus menyertakan Allah dalam setiap langkahnya. Ia harus bersama Allah dalam kesulitannya dan perjuangannya. Ketika itu, Allah yang Maha Mengetahui, Maha Perkasa lagi Maha Kuasa pasti membantunya. Karena Dia pun telah bersama hamba-Nya. tanpa kebersamaan itu, kesulitan tidak akan tertanggulangi bahkan tidak mustahil kesulitan diperbesar oleh setan dan nafsu amarah manusia sendiri.<sup>46</sup>

Sejalan dengan pernyataan di atas, dalam kitab *Uddatus-Shobirin*, Ibnu Qayyim menjelaskan perihal pentingnya mengaplikasikan sikap sabar serta perumpamaan orang yang sabar sebagai berikut:

Allah s.w.t menjadikan kesabaran laksana kuda pacu yang tidak pernah tergelincir, anak panah yang tidak pernah meleset, tentara yang tidak terkalahkan, dan benteng kokoh yang tidak dapat dihancurkan. Sabar adalah saudara kandung kemenangan. Kemenangan datang setelah kesabaran, solusi datang setelah masalah dan kemudahan datang setelah kesulitan. Kesabaran lebih efektif menolong pemiliknya daripada sepasukan tentara bersenjata lengkap. Posisinya terhadap kesuksesan bak posisi kepala terhadap tubuh. Dalam Kitab-Nya, Allah s.w.t Yang Maha Benar lagi Maha Menepati Janji telah menjamin bahwa orang-orang yang sabar akan memperoleh pahala yang tiada terkira. Dia yang memberitahukan kepada mereka bahwa Dia senantiasa menemani mereka dengan hidayah dan pertolongan-Nya yang mulia serta kemenangan yang nyata dari-Nya.<sup>47</sup>

Sabar menjadi hal penting untuk diaplikasikan ke dalam kehidupan masyarakat modern karena tingkat stres semakin tinggi. Tekanan jiwa yang dialami oleh masyarakat modern semakin

---

<sup>46</sup> Syofrianisda, "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an dan Implementasinya dalam Mewujudkan Kesehatan Mental," 147.

<sup>47</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhirotus Syakirin*, 5.

memburuk karena tuntutan kebutuhan hidup yang begitu kompleks. Terutama kebutuhan yang berkaitan dengan materi, kekayaan dan *prestise*.<sup>48</sup> Dengan demikian, manusia memerlukan salah satu sifat yang dapat meneguhkan dirinya untuk menjadi manusia yang berkarakter. Sabar hendaknya mampu diaplikasikan dengan konsisten sehingga dapat menguatkan hati dan jiwa untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

Dari berbagai definisi di atas menunjukkan bahwa sabar merupakan bagian yang sangat penting untuk kesempurnaan iman. Sabar juga erat kaitannya dengan ketakwaan seseorang. Sabar dalam pandangan Ibnu Qayyim adalah menahan jiwa dari berputus asa, meredam amarah yang bergejolak, mencegah lisan berkeluh kesah, menahan anggota badan dari perkara yang mungkar. Dengan sabar, seseorang akan menjadi pribadi yang lebih baik. Seseorang yang mampu mengaplikasikan sabar, maka akan mulia di hadapan Allah Swt.

## 2. Analisis Konsep Sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan relevansinya dengan Kesehatan Mental

Apabila menyimak pemikiran Ibnu Qayyim tentang konsep sabar, maka dapat dikatakan bahwa pemikirannya sangat relevan dengan kesehatan mental, karena sabar merupakan salah satu jalan untuk mencapai mental yang sehat. Para sufi menjadikan sabar sebagai maqam yang teramat penting untuk dilalui dalam perjalanan spiritual. Hal ini sebagaimana pendapat dari Al-Ghazali yang menguraikan “teori kebahagiaan” sebagai cerminan kesehatan mental dalam balutan akhlak sufistik. Aspek penting dari pemikiran Al-Ghazali mengungkap hakikat jiwa, watak, fungsi-fungsi kejiwaan dan peranannya dalam kehidupan manusia. Al-Ghazali mengatakan, kebahagiaan manusia bergantung pada jiwanya.

Dalam konteks kajian ini, deskripsi akhlak sufistik Al-Ghazali dijadikan dasar-dasar dalam pengkajian dan pengembangan kesehatan mental.<sup>49</sup> Menurut Al-Ghazali, kesehatan mental dicirikan sebagai kokohan akidah, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak mulia, terbinanya adab yang baik dalam hubungan sosial dan tercapainya kebahagiaan di dunia dan akhirat.<sup>50</sup> Dalam kitab *Ihya' Ulum al-Din*, disebutkan:

---

<sup>48</sup> Moh Sholeh, *Agama sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik* (Madiun: Pustaka Pelajar, 2005), 38.

<sup>49</sup> Muhammad Alfian, *Psikologi Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2011), 93-94.

<sup>50</sup> Jumal Ahmad, *Muhasabah sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*, 7.



الأَخْلَاقُ الْحَيْثِيَّةُ أَمْرَاضُ الْقُلُوبِ وَأَسْقَامُ النُّفُوسِ

Artinya: “Akhlaq yang buruk merupakan penyakit hati dan penyakit jiwa.”<sup>51</sup>

Sejalan dengan pemikiran Al-Ghazali, pendapat lain juga dikemukakan oleh Dr. Jalaludin dalam buku Psikologi Agama bahwa orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman dan tentram.<sup>52</sup> Dalam hal ini, sabar merupakan suatu sifat yang istimewa yang hanya dapat dikerjakan bagi orang-orang yang khusyu’. Orang yang khusyu’ adalah orang yang memiliki keyakinan kuat, niat yang ikhlas, ittikad baik tujuan yang benar dan dengan penuh kesabaran yakni dengan mentaati perintah Allah Swt.<sup>53</sup>

Sabar merupakan akhlak Qur’ani yang paling utama dan ditekankan oleh al-Qur’an, baik pada surat makiyah maupun madaniyah. Juga merupakan sifat akhlak yang terbanyak sebutannya dalam al-Qur’an. Sabar merupakan sikap mental atau jiwa yang terlatih dalam menghadapi segala bentuk cobaan. Yang terlahir dan tumbuh atas dorongan agama, serta ketabahan dan meerima dengan ikhlas cobaan yang menimpa, menahan diri dari segala macam dorongan hawa nafsu, mempunyai sikap mental tahan uji, teguh dan tidak putus asa serta tetap taat kepada perintah Allah dengan terus berusaha dan berjuang demi memperoleh ridha-Nya untuk kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>54</sup>

Al-Qur’an sebagai dasar sumber ajaran Islam juga banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal prinsipil dalam kesehatan mental. Upaya untuk mencapai kesehatan mental juga disebutkan melalui beberapa ayat. Dadang Hawari mengemukakan beberapa penyakit mental yang disebutkan di antaranya: riya, hasad, rakus, waswas, namimah, marah, cinta dunia, cinta harta, kibr dan ujub. Selain itu juga, ada istilah dalam Al-Qur’an yang menunjukkan pentingnya kesehatan mental yaitu sehat dan afiat. Al-Qur’an menyebutkan

<sup>51</sup> Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT RajaGrafindoPersada, 2002), 175.

<sup>52</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta : Raja Grafindo Persada,1997 ), 138.

<sup>53</sup> Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf* (Surabaya: PT. Bina Ilmu Offset, 1995), 68.

<sup>54</sup> Syofrianisda. “Konsep Sabar dalam Al-Qur’an dan Implementasinya dalam Mewujudkan Kesehatan Mental.”139.

hubungan pentingnya hubungan manusia dengan dirinya sendiri, sesama manusia, lingkungan dan Tuhan yang semuanya bertujuan untuk mendapatkan hidup bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.<sup>55</sup> Ayat-ayat tentang kebahagiaan antara lain sebagai berikut:

1. “Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) duniawi dan berbuat baik (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat kepadamu, dan jangan berbuat kerusakan di (muka) Seungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.” (QS. al-Qashash: 77).
2. “Barang siapa 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. al-Nahl 97).
3. “Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebaikan, menyuruh kepada yang makruf dan mencegah dari yang munkar, dan merekalah orang-orang yang menang.” (QS. Ali Imran: 77).<sup>56</sup>

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

Sementara itu, berikut ini merupakan ayat-ayat mengenai kesehatan jiwa, antara lain:

1. Surat Al-Ra'd ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

<sup>55</sup> Jumal Ahmad, *Muhasabah sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental* (2018): 10, diakses pada 22 Juni 2019, <https://www.researchgate.net/publication/330009401>.

<sup>56</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002), 156.

Artinya :”(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

2. Surat Al-A'raf ayat 35.

يَا بَنِي آدَمَ إِذَا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يُفَصِّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي ۖ  
فَمَنْ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ۗ

Artinya : “Wahai anak cucu Adam! Jika datang kepadamu rasul-rasul dari kalanganmu sendiri, yang menceritakan ayat-ayat-Ku kepadamu, maka barang siapa bertakwa dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa takut pada mereka, dan mereka tidak bersedih hati.”

3. Surat Al-Baqarah ayat 45.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ۝

Artinya : “Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.

4. Surat al-Fath ayat 4.

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ  
۝ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ۝

Artinya :“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Maha Bijaksana.”<sup>57</sup>

<sup>57</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, 156-157.

Dari keterangan ayat pertama Allah dengan tegas menerangkan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan zikir (mengingat) Allah. Pada ayat kedua dikatakan Allah bahwa rasa takwa 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 problema kehidupan sehari-hari yaitu dengan kesabaran dan shalat. Dan, pada ayat terakhir Allah mensifitasi diri-Nya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar bermakna menahan diri untuk tidak berkeluh kesah, mencegah lisan untuk merintah dan menghalangi anggota tubuh untuk tidak menampar pipi dan merobek pakaian dan sejenisnya. Hakikat sabar yang dimaksud adalah suatu akhlak mulia yang dimiliki oleh seseorang yang dengannya dia mampu menahan diri dari perbuatan yang tidak baik dan tidak patut. Sabar adalah salah satu kekuatan seseorang yang dengannya pribadi itu menjadi baik.<sup>58</sup> Dengan demikian, kekuatan sabar sangat berpengaruh pada tingkah laku seseorang. Kesabaran perlu pembiasaan supaya hati dan jiwa menjadi tenang.

Sabar dalam pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah lebih menekankan pada pemeliharaan jiwa serta anggota badan agar tidak menyakiti diri sendiri. Sabar dapat memelihara jiwa agar tetap tenang merupakan salah satu upaya membentuk kesehatan mental. Dengan cara tidak berkeluh kesah dan tidak menyakiti diri saat tertimpa musibah merupakan bentuk dari sikap sabar. Mampu menanggung beban berat kehidupan serta tegar dalam menghadapi berbagai krisis. Penerapan tingkah laku seperti ini merupakan salah satu indikator terciptanya mental yang sehat.

Najati mengungkapkan bahwa di antara indikator penting terciptanya kesehatan mental pada diri seseorang adalah mampu menanggung beban berat kehidupan, tegar menghadapi berbagai krisis dan sabar menanggung cobaan. Orang yang demikian merupakan orang yang berkepribadian mantap dan memiliki tingkat kesehatan mental yang mapan. Salah satu hikmah cobaan adalah sebagai proses penyaringan, antara yang baik dengan yang jahat, antara yang benar dan yang salah, antara yang mukmin dan munafiq.<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin wa dzakhiratus Syakirin* (Yayasan Sulaiman bin Abdul Aziz: Daru Aalimilfawaid), 19.

<sup>59</sup> Zulhammi, "Tingkah Laku Sabar dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental," 50-51.

Sabar adalah konsep yang sangat penting untuk diaplikasikan dalam kehidupan. Selain merupakan ajaran agama yang mengandung manfaat besar, secara psikologis juga berguna dalam psikoterapi secara islami, dan bahkan menjadi cara yang tepat untuk menjaga dan memperbaiki kesehatan mental seseorang secara mandiri. Kesabaran bisa dijuluki sebagai “self therapy”, karena teknik ini mampu dilakukan tanpa bimbingan seorang konselor. Sabar sebagai sebuah terapi memiliki tiga fungsi bagi kesehatan jiwa, yaitu fungsi preventif (preventif), kuratif (pengobatan) dan konstruktif (pembinaan).<sup>60</sup> Dalam kehidupan ini, hendaknya sikap sabar dilakukan secara konsisten yang mengarahkan seseorang pada aktualisasi diri. Pendidikan karakter dilandasi pengetahuan agama diharapkan mampu menjadi tolak ukur seseorang dalam bertindak laku.

Sementara itu, menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, dua faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis seseorang menjadi terganggu, di antaranya: *pertama*, faktor internal yaitu faktor yang terjadi karena manusianya sendiri. Manusia tersebut tidak mampu menjaga keseimbangan antara *nafs*, hati dan akalnya sehingga hawa nafsu yang menjadi pemimpin bagi dirinya. Gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh faktor internal ini akan tercermin ke dalam perilaku menyimpang dan perilaku yang lebih mengedepankan syahwat. *Kedua*, faktor eksternal yaitu faktor yang terjadi dari luar. Faktor dari luar terjadi karena bujuk rayu setan. Rayuan setan akan selalu mengajak pada hal-hal yang bertentangan dengan apa yang diajarkan oleh Allah dan rasul-Nya sehingga tercermin ke dalam perilaku keji dan munkar.

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah juga menyebutkan bahwa gangguan kejiwaan itu disebabkan ketidakseimbangan antara dimensi jasadiyah dan dimensi batiniyah yang ada dalam diri manusia. Dimensi batiniyah merupakan dimensi esensi yang memengaruhi dimensi jasadiyah. Adapun dimensi batiniyah yang memengaruhi keadaan psikologis seseorang yaitu ruh, *nafs*, akal dan hati. Di antara keempat dimensi tersebut, *nafs* dan hati merupakan dimensi yang saling mendominasi untuk menguasai dimensi lainnya. Jika kepemimpinan hati berhasil mendominasi *nafs* maka kondisi jiwanya

---

<sup>60</sup> Setya Aziz, “Sabar Menurut Psikologi Islam beserta Implikasi nya terhadap Kesehatan Mental,” Lagi Belajar (Blogspot), 17 Desember, 2015, <http://setyaaziz.blogspot.com/2015/12/sabar-menurut-psikologi-islam-beserta.html>.



akan tenang (*nafs muhmmā'innah*), sedangkan jika *nafs* berhasil mendominasi hati, maka kondisi jiwanya tidak tenang (*nafs lawwāmah* dan *nafs ammārah*).<sup>61</sup>

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 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.<sup>62</sup>

Hal ini sama halnya dengan pembahasan pada pembagian sabar menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah berdasarkan kuat dan lemahnya dalam melawan hawa nafsu. Menurut Ibnu Qayyim, terjadi peperangan sengit antara dua pasukan yaitu dorongan agama dan hawa nafsu. Keadaan ini seringkali menimpa orang beriman yang mana mereka melakukan amal saleh, dan juga melakukan perbuatan buruk. Oleh karena itu, diperlukan niat dan upaya untuk bertaubat dan selalu berada di jalan Allah dengan cara menaklukkan hawa nafsu. Dalam hal ini, Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah juga memberikan beberapa cara untuk menguatkan kesabaran seseorang, di antaranya yaitu:

- a. Hendaknya memaklumi faktor yang membangkitkan nafsu birahi terletak pada makanan yang mengandung unsur-unsur pembangkit berdasarkan jenis dan kuantitasnya. Dalam hal ini hendaknya ia memutuskan untuk mengurangi jenis makanan itu. Jika tidak dapat diatasi, hendaknya berpuasa. Sebab, puasa itu melemahkan saluran syahwat dan melamahkan ketajamannya, teristimewa jika makan secukupnya di waktu sahur.
- b. Menjauhkan diri dari berbagai unsur yang dapat menggerakkan hasrat birahi. Salah satunya dengan cara menjaga pandangan mata. Dalam hal ini, dituntut untuk mengendalikan penglihatan, sebab faktor hasrat dan keinginan birahi akan menggelora melalui pandangan mata dan menggerakkan hati untuk bernafsu.

---

<sup>61</sup> Meta Makihatul Maslahat, *Psikopatologi dan Psikoterapi Tasawuf Ibn Qayyim al-Jauziyyah*, 16

<sup>62</sup> Nasirudin, *Akhlaq Pendidik* (Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015), 55-56.

- c. Menenangkan batin dengan melakukan perbuatan mubah yang dapat menjadi pengganti perbuatan haram. Sebab, segala yang diinginkan oleh hawa nafsu akan dapat tercukupi dengan apa yang diharamkan Allah.
- d. Merenungkan dampak-dampak buruk yang ditimbulkan dari perbuatan melampiaskan hawa nafsu dengan menempuh cara-cara yang tidak halal.<sup>63</sup>

Berdasarkan uraian di atas, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah juga menerangkan dalam kitab *Al-Fawaid* bahwa sabar memiliki peranan penting dan merupakan kebutuhan utama dalam memperoleh kebahagiaan hidup.<sup>64</sup> Kita telah ketahui bahwa apabila seseorang menginginkan kebahagiaan hidup, maka harus berjuang untuk meraihnya. Perjuangan tersebut harus dilalui dengan kesabaran. Sabar erat kaitannya dengan sesuatu hal yang menuntut adanya ketabahan dalam menghadapi hal sulit, berat, pahit dan kemudian diterima dan dihadapi penuh keikhlasan. Dalam hal ini penulis mencontohkan, seorang mahasiswa tidak akan berhasil mencapai gelar kesarjanaan tanpa adanya sifat sabar dalam belajar. Seorang peneliti tidak akan dapat menemukan penemuan ilmiah tanpa ada sifat sabar dalam penelitiannya.

Sejalan dengan hal itu, Ibnu Qayyim juga menerangkan dalam kitab *Uddatush Shabirin* bahwa jiwa mengandung dua kekuatan, yaitu kekuatan untuk melakukan dan tidak melakukan sesuatu. Maka hakikat sabar adalah menyalurkan kekuatan itu untuk melakukan hal yang bermanfaat dan menahan diri untuk tidak melakukan segala hal yang merugikan.<sup>65</sup> Oleh karena itu, akal sangat berperan penting dalam mengontrol dan mengarahkan hawa nafsu. Seseorang perlu untuk berpikir sebelum bertindak atau ketika mengambil suatu keputusan. Mempertimbangkan segala resiko dalam tindakan merupakan hal yang sangat penting. Keadaan pikiran yang tenang membuat seseorang mampu berpikir jernih. Hal tersebut harus dilandasi dengan kesabaran.

Dalam sumber lain, Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa munculnya gangguan mental pada manusia disebabkan karena

---

<sup>63</sup> Umi Rohmah, *Resiliensi dan Sabar sebagai Respon Pertahanan Psikologis dalam Menghadapi Post-Traumatic*, 326.

<sup>64</sup> Syamsuddin Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Fawaidul Fawaid (Menyelami Samudra Hikmah dan Lautan Ilmu Menggapai Puncak Ketajaman Batin Menuju Allah)*, 351.

<sup>65</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Uddatush Shabirin : Bekal untuk Orang-orang yang Sabar*, 18.

kosongnya hati atau jiwa dari mengenal dan mencintai Allah. Sehingga ketika jiwanya kering dari nilai-nilai spriritul, maka akan mudah dikuasai hawa nafsu sehingga hati menjadi sakit atau mati.<sup>66</sup> Gejolak hawa nafsu akan mengajak kepada sikap durhaka dan mendahulukan kehidupan duniawi. Sedangkan Allah mengajak hamba-Nya agar takut kepada-Nya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsu yang dapat mengganggu stabilitas akal dan perasaan. Manusia diharapkan mampu menempatkan segala sesuatu sesuai proporsinya.

Sedangkan substansi sabar terletak pada kesanggupan manusia untuk mengendalikan hawa nafsunya. Adapun sifat sebaliknya adalah selalu berperilaku sesuai letupan hawa nafsu, baik nafsu *ammārah (bahimah)* maupun *lawwāmah*. Pengertian dari pengendalian hawa nafsu bermakna sebagai sikap aktif (bukan pasif) yaitu mampu mengarahkan nafsu pada jalur yang diizinkan oleh syariat dan mengukur intensitasnya secara proporsional.<sup>67</sup> Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditegaskan bahwa konsep sabar Ibnu Qayyim al-Jauziyyah yang menyuruh manusia untuk berperilaku sabar sangat relevan dengan kesehatan mental karena dengan sabar dapat membentuk manusia yang bermental sehat.

Sikap sabar menunjukkan kepribadian yang sehat mental. Toto Tasmara mengungkapkan bahwa dalam wacana pengembangan diri, sabar dapat disertakan dengan kecerdasan emosional (emotional intelligence) yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai tekanan (stressor). Sikap sabar, menerima semua ketentuan dari Allah swt dan semakin mendekati diri kepada-Nya. Bila bersabar, diri akan kuat, meski bukan kuat secara fisik, tetapi kesabaran menjadikan diri kuat dalam menghadapi segala ketentuan dari Allah.<sup>68</sup>

Ibnu Qayyim juga menjelaskan tanda-tanda kesehatan mental adalah adanya perasaan cinta (*al-mahabbah*). Cinta dianggap sebagai tanda kesehatan sebab cinta menunjukkan diri positif. Cinta mendorong individu untuk hidup berdamai, rukun, saling kasih-mengasihi, dan menjauhkan dari kebencian, dendam, permusuhan dan pertikaian.<sup>69</sup> Begitu pula dengan inti kesehatan mental yakni

---

<sup>66</sup> Jumal Ahmad, *Muhasabah sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*, 5.

<sup>67</sup> Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani* (Jakarta: Amzah, 2014), 73-74.

<sup>68</sup> Zulhammi, *Tingkah Laku Sabar dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*, 51

<sup>69</sup> Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikolgi Islam*, 148.

bagaimana menumbuh kembangkan akhlak terpuji dan menghilangkan akhlak tercela. Rasulullah saw menganjurkan umatnya untuk selalu menghias diri dengan akhlak yang baik. Salah satunya dengan dengan menanamkan sikap sabar dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Apabila seseorang mencapai derajat sabar, maka akan muncul suatu kondisi yang oleh Ibnu Qayyim disebut kondisi jiwa *muthma'innah*. Jiwa *muthma'innah* merupakan jiwa tenang yang selalu tertuju kepada *Rabb-Nya*. Ketenangan jiwa ini akan memancar ke dalam kebersihan hati seseorang. Hal ini ditandai dengan hilangnya kegundahan, kekhawatiran, keguncangan dirinya.<sup>70</sup> Bersih tidaknya hati seseorang tergantung bagaimana bertingkah laku dalam kehidupan sehari-hari. Apabila hati dan jiwaanya dalam keadaan baik dan seimbang, maka akan mencapai ketenangan batin dan terhindar dari gangguan jiwa.

Sejalan dengan hal itu, Dr. Musfir bin Said Az-Zahrani mengungkapkan bahwa taqwa dipercaya dapat mendatangkan kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa adalah kematangan emosi dan sosial seseorang disertai adanya kesesuaian dengan dirinya dan lingkungan sekitarnya, juga kemampuan untuk memikul tanggung jawab kehidupan, serta untuk memikul tanggung jawab kehidupan, serta untuk menghadapi segala permasalahan yang menghadang diiringi dengan adanya rasa dalam menerima realitas kehidupan, rasa keridhaan dan kebahagiaan atas apa yang terjadi. Pada posisi jiwa yang diliputi dengan rasa optimalisme, rendah diri dan bahagia maka seseorang akan mendapati jiwanya dalam keadaan tenang atau *nafsul muthmā'innah*.

Dalam hal ini, Dr. Musfir bin Said Az-Zahrani menjelaskan bahwa apabila seseorang ingin jiwanya tenang dan sehat, maka ada beberapa metode untuk mendapatkan kebahagiaan yang sejati dan ketenangan batin, di antaranya:

1. Memperkuat dimensi spiritual dengan cara menanamkan keimanan kepada Allah. Keimanan dapat mengisi relung hati manusia dan akan menumbuhkan ketenangan, keridhaan, kebahagiaan serta membuat manusia hidup dalam ketentraman dan keamanan dalam dirinya.
2. Menguasai sisi kebutuhan fisik pada diri dengan mengendalikan semua motivasi dan emosi yang berkaitan dengannya dan

---

<sup>70</sup> Meta Makihatul Maslahat, *Psikopatologi dan Psikoterapi Tasawuf Ibn Qayyim al-Jauziyyah*, 13.

mengalahkan keinginan syahwat dan hawa nafsu yang menyesatkan,

3. Belajar dan membiasakan melaksanakan perilaku yang dapat menunjang kesehatan jiwa. Jika yang sehat mempengaruhi emosu dan sosial hingga mampu membentuk kepribadian yang baik dan dan berdampak pada sikap individu yang bertanggung jawab. Selain itu, dengan jiwa yang sehat, maka setiap individu akan merasa aman dalam jiwa.<sup>71</sup>

Penulis juga menelaah bahwa konsep sabar yang dikemukakan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah ini masih sesuai dengan kebutuhan era sekarang, setiap manusia menginginkan kondisi sehat jasmani rohani atau lahir dan batin. Untuk mencapai hal tersebut, hendaknya senantiasa bersabar dan mampu menaklukkan hawa nafsu sehingga menjadi pribadi yang berkarakter kuat. Implementasi sikap sabar harus disertai keimanan yang kuat dengan memperdalam pengetahuan keagamaan. Apabila manusia mampu mengontrol hawa nafsu, hati yang tenang, emosi yang cenderung stabil, keadaan jiwa seimbang, maka bisa dikatakan memiliki mental yang sehat.



---

<sup>71</sup> Nurul Mubin, *Keajaiban Takwa*, 154-157.