

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan tentang “Konsep Sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental” ada beberapa hal yang perlu disimpulkan, yaitu:

1. Konsep sabar menurut Ibnu Qayyim al- Jauziyyah mencakup hal yang sangat luas dan tidak hanya terbatas sabar dalam menghadapi cobaan atau pun musibah seperti pada umumnya. Sabar menurut Ibnu Qayyim mencakup kesabaran dalam mengendalikan hawa nafsu dan mengarahkan ke perkara yang lebih baik. Selain itu, sabar dalam menaati hukum-hukum Allah, sabar dalam cobaan hidup, dan sabar dalam pengertian yang sesuai dengan ketakwaan kepada Allah. Sabar dalam pandangan Ibnu Qayyim al- Jauziyyah menjadikan jiwa seseorang mencapai derajat *nafs muthmainnah* yang akan membentuk kondisi batin yang tenang dan tentram.
2. Konsep sabar Ibnu Qayyim al- Jauziyyah yang menyuruh manusia untuk bersabar sangat relevan dengan kesehatan mental. Sikap sabar dapat membentuk mental yang sehat. Setiap manusia menginginkan kondisi sehat jasmani rohani atau lahir dan batin. Untuk mencapai hal tersebut, hendaknya senantiasa bersabar dalam hal apapun serta 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, maka hati akan menjadi tenang, emosi cenderung stabil, keadaan jiwanya akan seimbang. Orang yang berada dalam kondisi tersebut bisa dikatakan memiliki mental yang sehat.

B. Saran-saran

Penelitian dengan tema konsep sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah perlu diteliti kembali. Dalam skripsi (penelitian) ini belum dijabarkan secara detail bagaimana pandangan sabar dan perbandingannya dengan ulama lainnya. Pendapat masing-masing ulama’ mengenai sabar secara garis besar sama. Hal ini karena petunjuk yang digunakan pada intinya

merujuk pada pedoman yang sama. Akan tetapi, akan ada perbedaan pada setiap pembahasan.

Selain itu, dalam penelitian kali ini belum membahas secara detail bagaimana sudut pandang seorang hamba yang bermental sehat karena telah mengaktualisasikan sabar dalam hidupnya. Hendaknya, diadakan penelitian yang lebih dalam lagi oleh peneliti selanjutnya.

