

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasaan Judul

Dalam mempersepsikan suatu masalah kadangkala terjadi salah pengertian dan kekeliruan pemahaman sehingga menimbulkan kerancuan, baik dalam penafsiran, maupun penjabaran. Begitu pula dalam memahami judul skripsi ini, yaitu "*Sabar Sebagai Terapi Emosi Marah (Studi Pemikiran al-Ghazali)*". Oleh karena itu, untuk menghindari hal-hal tersebut maka penulis perlu memberikan batasan-batasan istilah yang terkandung dalam judul di atas.

1. Sabar

Secara bahasa mempunyai makna melarang dan menahan. Sedangkan secara istilah sebagaimana yang diungkapkan oleh Al-Maraghi, sabar adalah ketabahan hati dalam menanggung berbagai macam kesulitan dalam hal mencegah perbuatan-perbuatan maksiat.¹ Sementara Imam al-Ghazali memberikan pendapatnya tentang sabar yaitu ketetapan dan ketegakan dorongan agama dalam menghadapi dorongan hawa nafsu.²

Sedangkan sabar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu sikap mental yang mampu menahan rasa derita (musibah) atau gangguan

¹ Ahmad Mustofa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, alih bahasa: Bahruan Abu Bakar dkk, (Semarang : Toha Putra, Juz XXII, 1992), hlm. 10. Dalam pandangan Ibnu Qayyim sabar adalah menahan jiwa dari cemas, lisan dan mengeluh, dan organ tubuh dari menampar pipi, merobek-robek baju, dan sebagainya. Lihat Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *sabar perisai seorang mukmin*, cet. Ke IV, alih bahasa Fadli (Jakarta: Pustaka Azzam, 2003), hlm. 19.

² Imam al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin, Sumber Ilmu Akhlak dan Tasawuf*, alih bahasa. Gamal Komandoko (Yogyakarta: Absolut, 2003), hlm. 306.

orang lain, yang dengannya seseorang dapat menahan diri dari berniat, berprasangka, berkata, dan berbuat sesuatu yang bertentangan dengan ajaran agama.

2. Terapi

Terapi atau disebut juga *therapeutic* adalah suatu cabang ilmu kedokteran yang berhubungan dengan perawatan yang menitik beratkan pada penyembuhan atau pengurangan penyakit-penyakit.³ Adapun yang di maksud terapi di sini adalah suatu usaha penyembuhan kasus kejiwaan dengan konsep sabar.

3. Emosi marah

Emosi berasal dari kata *emotus* atau *emovere* yang berarti sesuatu yang mendorong terjadinya suatu keadaan misalnya saja emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang sehingga dapat tertawa, emosi marah dapat mendorong seseorang untuk menyerang individu lain.⁴

Dalam kamus umum bahasa Indonesia emosi dikatakan luapan perasaan yang berkembang di waktu singkat.⁵ Sedangkan marah adalah merasa (atau perasaan) sangat tidak senang dan panas karena dihina diperlakukan kurang baik dan sebagainya. Sedangkan menurut Imam al-Ghazali, marah adalah seberkas api dari neraka Allah yang menyala-nyala

³ James Drever, *Kamus Psikologi*, alih bahasa. Nancy Simanjuntak, (Jakarta: PT. Bina Aksara, 1988), hlm. 489.

⁴ Singgih D. Gunarso, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), hlm. 192. Dalam kamus ilmiah kata emosi adalah perasaan; kemampuan jiwa untuk merasakan gejala sesuatu yang disebabkan oleh rangsangan dari luar (rasa sedih, susah, marah, kesusilaan dsb).

⁵ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), hlm. 228.

yang membakar hati manusia, hal ini nampak pada mata seseorang yang sedang marah dan menjadi merah.⁶

Sedangkan yang dimaksud emosi marah dalam skripsi ini adalah munculnya suatu keadaan yang tidak menyenangkan, yang dibenci oleh agama dan mendorong seseorang untuk melakukan tindakan penyerangan, pembalasan atau pengrusakan yang berakibat pada terjadinya permusuhan.

4. Studi pemikiran al-Ghazali

Istilah pertama adalah studi. Secara bahasa, kata “studi” berarti penelitian ilmiah, kajian dan telaah. Sedangkan dalam penelitian ini, penulis menggunakan istilah studi dalam pengertian pengkajian secara mendalam tentang sabar, bagaimana terapinya terhadap emosi marah. Kedua adalah pemikiran. Pemikiran adalah kata jadian dari kata pikir, kata pemikiran mempunyai arti proses, cara, atau perbuatan memikir.⁷ Sedangkan menurut Poerwadarminta, pemikiran diartikan dengan cara atau hasil berfikir.⁸ Dalam penelitian ini, Pemikiran yang dimaksud disini adalah, hasil dari proses berfikir yang dinyatakan dalam bentuk lisan ataupun tulisan, dan bisa juga dalam bentuk hasil karya nyata.

Istilah ketiga adalah al-Ghazali, al-Ghazali adalah seorang filsaf, Pemikir yang sangat produktif dan seorang pembaharu yang hidup di abad ke XI M. Ia adalah seorang pemikir dan penulis yang produktif, selain itu

⁶ Imam al-Ghazali, *Membersihkan Hati dari Akhlak yang Tercela*, (Rembang: Al-Arbain, 1988), hlm. 51. Lihat Juga *Arba'in Al-Ghazali, 49 Dasar Agama Menurut Hujjah al-Islam*. (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003), hlm. 96.

⁷ Peter Salim dan Yeni Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm. 1160.

⁸ W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PN. Balai Pustaka, 1984), hlm. 753.

karena kemasyhurannya dan kecerdasannya ia diberi julukan “Hujjatul Islam”.⁹ Studi pemikiran al-Ghazali yang dimaksud disini adalah penelitian ilmiah yang berusaha memunculkan ide, gagasan dan pemikiran al-Ghazali yang tertuang dalam karya-karyanya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis memberikan pengertian selengkapnya dari judul skripsi **Sabar Sebagai Terapi Emosi Marah (Studi Pemikiran al-Ghazali)** adalah penelitian yang berusaha mengkaji dan mempelajari konsep sabar yang telah dipaparkan oleh al-Ghazali bagaimana terapinya terhadap emosi marah.

B. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna yang diciptakan mempunyai unsur-unsur jasmaniah (fisik), dan (ruh/non fisik) atau (nafs) jiwa. Manusia diciptakan memiliki potensi-potensi dan sifat-sifat asal (*human nature*). Manusia dalam menjalani kehidupannya di dunia tidak selamanya memperoleh ketentraman dan ketenangan jiwa. Tetapi sebaliknya, ia sering kali dihadapkan pada berbagai persoalan yang timbul, baik fisik maupun psikis. Dengan kata lain kehidupan manusia di dunia ini penuh dengan suka dan duka, kesenangan dan kesedihan yang silih berganti.

Bagi orang yang menghayati kehidupannya dengan konsep duniawi, dia akan cenderung dipengaruhi oleh emosi negatifnya, akan banyak

⁹ Zainuddin dkk, *Seluk Beluk Pendidikan dari al-Ghazali* (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), hlm. 17.

mengalami kesedihan, frustrasi, penyesalan diri, marah, atau akan terjadi reaksi-reaksi kejiwaan yang tidak sehat lainnya.¹⁰

Selain itu, keinginan seseorang untuk hidup layak sebagaimana kehidupan masyarakat yang tinggal di lingkungannya merupakan idaman setiap orang, sehingga apabila keinginannya tersebut tidak tercapai maka akan muncul perasaan kecewa, dengki bahkan muncul amarah dalam jiwanya. Masyarakat semacam itu menghadapi penyakit parah dalam kehidupannya dan kesedihan fatal bersama lewatnya waktu. Matahari kebahagiaan tak akan pernah menyinari cahaya cemerlangnya pada kehidupan mereka.¹¹

Manusia sebagai makhluk sosial tidak akan lepas dari berhubungan dengan manusia lain dan akan selalu bersinggungan dengannya, maka dalam pergaulannya sehari-hari terkadang seseorang melakukan suatu tindakan, perbuatan atau mengucapkan kata-kata yang menyinggung perasaan orang lain, sehingga mengakibatkan seseorang terbakar emosi marahnya, yang pada akhirnya akan melakukan pembalasan, apakah itu melalui perkataan ataupun dengan perbuatan fisik secara langsung, seperti pemukulan atau perusakan. Akan tetapi bagi seseorang yang tidak mampu melampiaskan amarahnya, maka amarahnya akan terpendam dalam hatinya dan memunculkan sikap dan perilaku yang tidak normal.

¹⁰ Kartini Kartono, *Higiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: CV. Mandar Maju, 1989), hlm. 138.

¹¹ Sayid Mujtaba Musawi Lari, *Menumpas Penyakit Hati*, (Jakarta: PT Lentera Basritama, 1999), hlm. 67-68.

Manakala seseorang sudah terbakar oleh api amarah di luar kesadarannya dan dicekam emosi ia akan membuat rusak berbagai persoalan dan tidak memberi kesempatan kepada orang lain untuk memperbaikinya. ✓

guru BK
 Al-Ghazali yang dikenal sebagai salah satu pembela tasawuf sunni terbesar yang berpegang teguh pada ajaran Ahlus Sunnah wal Jamaah. Ia membahas tentang konsep marah, bahwa dalam jiwa manusia bersemayam dua pasukan yaitu marah (*ghadab*) dan nafsu. Kedua pasukan ini kadang-kadang patuh kepada dorongan agama sehingga bisa berjalan sesuai dengan jalan yang benar. Tetapi kadang-kadang pasukan itu menguasai hati dan memperbudaknya, maka disini akan ditemui suatu kebinasaan hati sehingga dalam melakukan perjalanan menuju kebahagiaan akan terhenti.¹²

Oleh karena itu manusia harus dapat mengendalikan hawa nafsu dan amarahnya, ketika seseorang tersebut menghadapi berbagai tantangan hidup seperti; kegagalan dalam usaha, adanya perselisihan dalam keluarga atau menghadapi gangguan dari orang lain, Karena orang yang pemaarah pada umumnya mudah terseret oleh tingkah laku yang biasanya diperbuat oleh orang-orang yang berperangai buruk, sehingga ia dianjurkan untuk mampu meredam amarahnya.¹³

Selagi api amarah itu semakin kuat dan berkobar, maka ia akan membuat orangnya menjadi buta dan tuli untuk mendengarkan nasihat, sebab marah itu telah naik ke otak dan menutupi inti pikirannya, yang boleh jadi

¹² Imam al-Ghazali, *Mencari Jalan Kebahagiaan*, alih bahasa. Ahmad Sunarto (Jakarta: PT. Pusaka Amani, 1990), hlm. 20.

¹³ Imam al-Ghazali, *Akhlaq Seorang Muslim*, alih bahasa. Abu Laila dan Muhammad Tohir, (Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1995), hlm. 205.

akan menutupi inti indra, hingga mata menjadi gelap, otaknya pun seperti lorong goa yang sempit, sehingga siapa yang ada di dalamnya tentu tidak kuat bertahan lama, tidak bisa mendengar kata-kata secara jelas, tidak bisa melihat gambar secara jelas dan tidak mampu memadamkan api.¹⁴ Maka ketika amarah benar-benar menggelegak kuat, orang lain pun bisa dibunuhnya, ia akan melakukan pembalasan, pengrusakan sebagai bentuk pelampiasan

Menurut al-Ghazali, bahwa kekuatan marah itu tempatnya adalah dalam hati yaitu mendidihnya darah dalam hati dengan keinginan menuntut balas, dan sesungguhnya kekuatan ini ketika berkobarnya tartuju kepada menolak hal-hal yang menyakitkan sebelum terjadinya dan kepada mengambil balas dan menuntut balas setelah terjadinya.¹⁵ Sehingga menuntut balas itu adalah makanan pokok bagi kekuatan ini dan nafsu syahwatnya dan di dalam menuntut balas itulah kelezatan kekuatan itu dan ia tidak tentram kecuali dengannya.

Namun tidaklah semua marah itu jelek, terkadang marah diperlukan juga dalam kondisi-kondisi tertentu, sebagaimana yang dicontohkan Nabi saw ketika memerangi orang-orang kafir dan munafik dalam menjaga keutuhan agama, karena mereka menentang dan melecehkan risalah yang dibawanya. Nabi saw tidak pernah marah hanya karena urusan keduniaan, Ia marah adalah karena urusan agama. Akan tetapi sekarang yang kita jumpai adalah kebanyakan orang yang marah-marah hanyalah disebabkan oleh hal-hal yang

¹⁴ Ibnu Qudamah, *Minhajul Qosidin, Jalan Orang-orang Yang Mendapat Petunjuk*, Alih bahasa. Kathur Suhardi (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2001). hlm. 227.

¹⁵ *Ibid.* hlm. 226.

sepele dan sifatnya keduniaan, kemudian pelampiasannya dilakukan secara semena-mena dan membabi buta.

Bahwasannya Islam melarang tindakan marah yang berlebih-lebihan, membabi buta dan tidak dalam koridor Islam, dan dianjurkan untuk mampu bersabar dan meredam amarahnya tersebut. Sebagaimana salah satu firman Allah swt,

وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا

Artinya: "Tetapi orang yang bersabar dan mema'afkan sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan. (Q.S. Asy-Syuura: 43)¹⁶

Oleh sebab itu sifat sabar perlu ditanamkan dalam diri setiap orang, karena hal itu merupakan *proteksi* dari amarah, dan sifat-sifat tercela lainnya, yang dapat merusak jiwanya. Atas dasar asumsi diatas, maka penelitian ini berusaha menuangkan gagasan seorang sosok pembela Islam (*Hujatul Islam*) yaitu pembahasan mengenai sabar sebagai terapi emosi marah (studi pemikiran Imam al-Ghazali)

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang sebagaimana yang sudah di paparkan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut. Bagaimana pandangan Imam al-Ghazali tentang sabar sebagai terapi terhadap emosi marah?

¹⁶ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. (Semarang : CV. Alwaah, 1989), hlm. 790.

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan penelitian

Bertolak dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah, untuk mengetahui pandangan al-Ghazali tentang sabar sebagai terapi terhadap emosi marah.

2. Kegunaan penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

- a. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat mengetahui gambaran yang cukup mengenai sabar dalam pandangan Imam al-Ghazali sebagai terapi terhadap emosi marah dalam diri seseorang.
- b. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan bagi masyarakat pada umumnya dalam memahami dan mengimplementasikan konsep sabar tersebut sebagai upaya penanggulangan amarah.
- c. Secara akademis penelitian ini diharapkan dapat menjadi khazanah keilmuan bagi bimbingan islam khususnya bidang kesehatan mental.

E. Telaah Pustaka

Sepanjang sumber yang peneliti peroleh, penulis menemukan beberapa judul skripsi yang berkaitan dengan judul penelitian ini diantaranya:

Studi tentang konsep pengendalian emosi marah menurut Imam al-Ghazali, di tulis oleh Najicah, di dalamnya dibahas tentang pengendalian emosi marah yaitu dengan ilmu dan amal serta berpikir logis dan beramal baik

dapat meredam marah, dan dengan pengendalian marah akan mendapatkan kenikmatan, keamanan serta pahala dari Allah baik di dunia maupun di akhirat.

Implementasi konsep sabar dari Ibnu Qayyim al-Jauziyah bagi kesehatan mental, ditulis oleh Agus Mulyono didalamnya disebutkan bahwa berperilaku sabar merupakan salah satu ajaran Islam sebagai upaya menghadapi dan mensikapi persoalan-persoalan hidup, dan sabar merupakan perasaan ketenangan batin. Sabar menurut Ibnu Qoyim tidak ada batasannya kecuali jika seseorang telah menemui ajalnya.

Konsep sabar dan tawakal dalam perspektif konseling Islam (Implementasi bagi konselor), di tulis oleh Sarifuddin, di dalamnya disebutkan bahwa sifat sabar harus dimiliki oleh seorang konselor ketika melakukan terapi dan konseling karena dalam melakukan konseling kadang sikap, tingkah laku dan perkataan dari klien yang kurang mengerti sopan santun kasar dan mungkin mudah tersinggung.

Marah menurut al-Ghazali, ditulis oleh Khusnul Khatimah yang membahas bahwa al-Ghazali menganjurkan agar marah tidak dibunuh dari jiwa manusia, karena jika dibunuh maka manusia tidak akan lagi mempunyai daya untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya adapun sikap yang terbaik adalah menggunakan marah secara proporsional.

Selain meneliti skripsi, penulis juga mengadakan penelusuran pada beberapa karya Imam al-Ghazali, yang berkaitan dengan tema sabar dan marah diantaranya adalah: *Ihya' Ulumuddin*, yang di terjemahkan oleh

Mohammad Zuhri, Ia menjelaskan tema sabar secara terperinci dan Ia membaginya kedalam beberapa sub tema pokok bahasan. Ia menjelaskan bahwa sabar dapat menjadi tema sentral bagi proteksi terhadap akhlak-akhlak tercela, bahwa sabar adalah tetapnya dorongan agama (hal ini merupakan akhlak yang terpuji) dalam menghadapi dorongan hawa nafsu (merupakan akhlak yang tercela). yangmana diantara tema akhlak-akhlak tercela tersebut adalah amarah. Maka sabar dalam hal ini dapat dikaitkan dengan emosi marah.

Dalam karyanya yang lain yaitu *Khuluqul Akhlak* (akhlak seorang muslim), yang di terjemahkan oleh Abu Laila dan Muhammad Tohir, disitu al-Ghazali membahas tentang budi pekerti manusia, dan juga tentang pentingnya kesabaran. Kesabaran ini hubungannya dengan sesama manusia, sehingga sebagai makhluk soial, manusia dituntut untuk memiliki sifat sabar.

Dalam *Arba'in Al-Ghazali*, yang diterjemahkan oleh Zaid Su'di, Ia juga menjelaskan tentang 40 dasar-dasar agama, yang diantaranya adalah mengupas tentang pembersihan hati dari akhlak tercela, Ia juga menguraikan masalah akhlak terpuji, yang diantaranya adalah pembahasan tentang sabar, dan juga menguraikan tentang akhlak tercela yang diantaranya adalah marah. Marah yang diperbolehkan dan marah yang dilarang, marah yang seharusnya dan yang tidak semestinya.

Kemudian dalam karyanya *Syarh Ajaib Al-Qalb* (keajaiban-keajaiban hati) yang di terjemahkan oleh Muhammad Al-Bagir, al-Ghazali menerangkan tentang persoalan-persoalan hati secara luas, dan diantara pembahasannya

antara lain adalah pintu-pintu masuk setan kedalam hati yaitu marah, iri hati cinta harta, kebakhilan, berburuk sangka, dan lain-lain.

Selain itu, penulis juga mengutip karya selain karya al-Ghazali yaitu, karya Ibnu Qoyyim al-Jauziyah, *Sabar Perisai Seorang Mukmin* yang diterjemahkan oleh Fadli, Ia menjelaskan materi sabar secara detail dan menyeluruh disitu juga dijabarkan tentang masalah sabar, pembagian sabar, macam-macam sabar, jenis-jenis sabar menurut variabelnya, perbedaan peringkat-peringkat sabar, pembagian sabar kepada terpuji dan tercela dan lain-lain.

Karya Ibnu Qudamah, *Minhajul Qoshidin, Jalan Orang-orang yang Mendapat Petunjuk*. Kitab ini di dalamnya mencakup beberapa permasalahan yang dekat dengan masalah kehidupan sehari-hari, masalah ibadah, hal-hal yang merusak, hal-hal yang menyelamatkan. Ada yang mengatakan bahwa kitab ini merupakan salinan dari kitab Ihya' Ulumuddin yaitu dengan menghilangkan nukilan-nukilan riwayat yang *dhaif* dan menghadirkan riwayat-riwayat yang *shahih* dan *masyhur* dan mengandung makna yang baik dan tepat. Ibnu Qudamah berkata, Saya buang hal-hal yang memang layak untuk dibuang dan saya tambahkan hal-hal yang memang pantas untuk ditambahkan.

F. Kerangka Pemikiran Teoritik

Pembahasan masalah sabar bukanlah merupakan pembahasan yang baru dalam dunia Islam. Walaupun begitu pembahasan masalah sabar dalam

pandangan al-Ghazali sebagai terapi emosi marah belum dibahas secara terperinci, sehingga pembahasan mengenai sabar berkaitan dengan emosi marah sangat menarik untuk diteliti.

1. Teori sabar

Secara etimologi kata sabar berasal dari bahasa arab yang berupa isim masdar dari kata (صَبْرٌ يَصْبِرُ صَبْرًا) yang berarti (الحبس), yang mempunyai makna menahan.¹⁷ Sabar adalah lawan dari mengeluh. Menyangkut hal ini Allah berfirman kepada Nabi Muhammad dan orang-orang yang beriman:

وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا

Artinya : “Dan bersabarlah terhadap apa yang mereka ucapkan dan jauhilah mereka dengan cara yang baik”. (Q.S Al-Muzzamil:10).¹⁸

Menurut para ulama sabar ialah menahan nafsu dari ketergesaan, menahan lisan dari keluhan dan menahan anggota badan dari memukul-mukul pipi dan merobek-robek pakaian atau yang lainnya.¹⁹ Pemberian arti yang demikian ini selalu dikaitkan dengan keadaan suatu sikap dalam menghadapi suatu musibah. Sementara Imam al-Ghazali memberikan pendapatnya tentang sabar yaitu ketetapan dan ketegakan dorongan agama dalam menghadapi dorongan hawa nafsu.²⁰ Sabar adalah sifat yang khusus bagi manusia. Sifat sabar tidak terdapat pada malaikat dikarenakan

¹⁷ Imam Abu Al-Fadh, *Lisanul Arab*, (Beirut Dar Shadr, juz IV cet.I 1995), hlm. 438. lihat skripsi Agus Mulyono, *Implementasi Konsep Sabar dari Ibnu Qoyim Al-Jauziyah*, (Perpus UTN SUKA, 2004), hlm. 2.

¹⁸ Depag RI, *Al-Qur'an*, hlm. 989.

¹⁹ Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah, *Tazkiyah An-Nafs: Konsep Penyucian Jiwa Menurut Para Salaf*, Alih bahasa. Imlihan Asy-Syafi'I, (Solo: Pustaka Arafah, 2002), hlm. 84.

²⁰ Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya'Ulumuddin*, hlm. 306.

kekhususannya yang hanya taat dan setia saja kepada Allah swt, dan juga tidak terdapat pada binatang yang hanya memperturutkan hawa nafsunya.

Menurut al-Ghazali bahwa sabar mempunyai dua gambaran. Pertama sabar yang berkaitan dengan fisik, hal ini adakalanya berkaitan dengan perbuatan, seperti ketabahan memikul beban yang berat, melakukan amal-amal yang berat dari berbagai macam ibadah lainnya. Kedua sabar yang berkaitan dengan psikis dalam menghadapi hal-hal yang dimintai tabiat dan nafsu. Sabar dalam kelebihan penghidupan disebut *zuhud* (menahan diri dari keduniaan). Sabar dalam menahan amarah dinamakan dengan *hilm* murah hati dan lain-lain.²¹ Dalam keadaan apapun hamba pasti memerlukan kesabaran, sebab hal itu merupakan tabiat kehidupan.²²

Di dalam Al-Qur'an, Allah Ta'ala telah mensifati orang-orang yang sabar dengan beberapa sifat sebagai buah dari sifat sabar, demikian menurut Imam Al-Ghazali.²³ Beberapa sifat tersebut antara lain, sebagaimana disebutkan dalam firman-Nya,

وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: "Dan sesungguhnya kami akan memberikan balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan". (Q.S. An-Nahl, 16: 96),²⁴

وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

²¹ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Jilid VII Alih bahasa. Moh Zuhri dkk, (Semarang: CV. Asy-Syifa', 2003), hlm. 336.

²² Ibnu Qudamah, *Minhajul Qosidin*, hlm. 343.

²³ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, hlm. 314.

²⁴ Depag RI, *Al-Qur'an*, hlm. 416.

Artinya: "Dan bersabarlah sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar". (Q.S. Al-anfal: 46).²⁵

Ayat di atas menunjukkan betapa pentingnya sifat sabar bagi orang beriman, Sabar merupakan akhlak yang paling utama yang banyak mendapat perhatian dalam Al-Qur'an.²⁶

Di dalam As-Sunnah, Nabi juga memuji terhadap sifat sabar tersebut, sebagaimana yang terdapat dalam *Musnad Ahmad* diriwayatkan oleh *Sa'ad bin Abi Waqqas*, bahwa *Rasulullah saw* bersabda:

Artinya: "Aku kagum terhadap orang mu'min yang apabila mendapat kebaikan ia memuji Allah dan bersyukur, dan jika ditimpa musibah ia memuji Allah dan bersabar. Orang mu'min diberi pahala dalam semua perihalnya sampai memberi sesuap makanan ke mulut istrinya pun ia diberi pahala".²⁷

Sabda *Rasulullah saw*:

Artinya: "Pada kesabaran atas apa yang kamu tidak sukai terdapat kebaikan yang banyak". (H.R. Ath Turmudzi dari hadits Ibnu Abbas).²⁸

Bahwasanya manusia akan selalu mendapatkan ujian yang silih berganti, kadang mendapatkan nikmat, kadang diberikan cobaan dan Allah kagum dengan urusan kaum mukmin karena setiap urusannya adalah menjadi baik yaitu apabila mendapat nikmat ia bersyukur dan apabila diberikan cobaan maka ia bersabar dan sifat ini tidak dimiliki kecuali orang-orang yang beriman, dan merupakan salah satu tanda orang beriman adalah ia memiliki sifat sabar, karena sabar adalah bagian dari iman.

²⁵ *Ibid*, hlm. 268.

²⁶ Yusuf Al-Qardawi, *Sabar Sifat Orang Beriman, Tafsir Tematik Al-Qur'an*, (Jakarta: Rabbani Press, 2003) hlm. 9.

²⁷ *Shahih Muslim*, XVIII, bab "*Alhadits Mutafarriqah*". hlm. 125.

²⁸ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, hlm. 321.

Pada prinsipnya, sabar adalah sikap hidup untuk senantiasa berbuat kebaikan kepada diri sendiri maupun orang lain, meskipun musibah menimpa dirinya. Sabar tidak diartikan kelemahan diri, keputusasaan, bukan pula takut karena kerendahan rasa. Sabar adalah suatu keteguhan sikap, tahan uji, berani karena benar, yang mempunyai daya tangkal terhadap nilai negatif, dan memiliki daya rujuk terhadap nilai positif.

Menurut Imam al-Ghazali, ilmu sabar yaitu membenaran Allah swt, terhadap apa yang kita ceritakan seputar hawa nafsu, setan dan syahwat yang menjadi musuh bagi akal dan makrifat bagi kebajikan. Masing-masing saling memerangi. Siapa yang mampu merendahkan pasukan setan dan menolong pasukan Allah, akan dimasukkan syurga-Nya. Perilaku ini menjadi keharusan, karena menjadi bagian dari iman kepada Allah swt.²⁹

2. Emosi marah

Emosi marah pada umumnya ditimbulkan oleh berbagai macam rintangan terhadap aktivitas dan keinginan yang berasal dari orang lain maupun dari ketidakmampuan diri sendiri, selain itu marah merupakan emosi yang paling sukar untuk diterima dan dilupakan. Rasa marah sebenarnya menunjukkan kelemahan diri kita dalam menghadapi masalah bahwa perasaan kita merasa sedang terjadi sesuatu yang tidak baik.

²⁹ Imam al-Ghazali, *Raudhah Taman Jiwa Kaum Sufi*, alih bahasa. Mohammad Lukman Hakim, (Surabaya: Risalah Gusti, 1995), Hlm. 127.

Rasulullah saw. Bersabda:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ تَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Artinya : "Orang yang kuat bukanlah orang yang mampu bergulat, tetapi orang yang kuat adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah". (H.R. Ahmad dan Ibnu Hibban)³⁰

Marah bukan merupakan unsur yang lahir dengan sendirinya namun diawali oleh berbagai sebab, sehingga berakibat pada timbulnya marah pada diri seseorang, baik itu disebabkan oleh faktor yang ada dalam diri seseorang maupun yang datang dari luar dirinya. Marah yang datang dari dalam dirinya bisa saja disebabkan oleh cara pandang atau persepsi yang keliru, kemudian yang datang dari luar dirinya adalah segala sesuatu yang datang dari luar dirinya yang dapat membuat seseorang marah, seperti gangguan orang lain, ataupun bencana.

Emosi marah biasanya lebih banyak berasal dari luar dirinya, salah satunya adalah gangguan oleh orang lain. Maka seseorang harus mampu mensikapi hal tersebut dengan baik dan bijaksana, dan Allah SWT menyuruh manusia untuk berlaku sabar terhadap gangguan orang lain tersebut.

Sebagaimana firman Allah swt dalam menggambarkan sifat sabar sahabat Rasulullah saw, yaitu dalam Q.S. Ibrahim: 12,

وَمَا لَنَا إِلاَّ أَنْتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَى مَا آتَيْنَاؤُنَا

وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ

³⁰ Ibnu Qudamah, *Minhajul Qosidin*, hlm. 225.

Artinya: "...maka kami sungguh-sungguh akan bersabar terhadap gangguan-gangguan yang kamu lakukan kepada kami. Dan hanya kepada Allah saja orang-orang yang bertawakal itu berserah diri".³¹

Marah bisa menjadikan diri tidak terkendali bahkan bisa lupa diri. Orang yang sedang marah biasanya nada bicaranya tidak teratur, dengan nada tinggi cenderung memperbesar-besarkan masalah, matanya melotot, raut mukanya merah membara, dan badannya gemeteran karena menahan kekuatan dari dalam diri yang memerintahkan kepada anggota badannya supaya digerakkan untuk memukul atau menghancurkan orang yang menyebabkan marah.³² Akan tetapi bukan berarti melampiaskan emosi marah itu dilarang atau harus dimatikan, hal ini diperbolehkan yaitu dalam dataran tertentu.

Emosi marah yang didiamkan atau dipendam akan mempersulit kehidupan seseorang. Mengungkapkan rasa marah pada dasarnya adalah melepaskan perasaan dan menolong orang lain untuk mengerti keadaan yang sebenarnya sedang terjadi.³³

Alangkah beruntungnya manusia yang mempunyai emosi dan mempunyai usaha mempertahankan keadaan-keadaan yang menyenangkan serta menghindari keadaan-keadaan yang menyedihkan atau tidak menyenangkan. Namun pada dasarnya emosi marah yang menguasai manusia akan menyebabkan hilangnya kemampuan berfikir secara sehat.

³¹ Depag RI, *Al-Qur'an*, hlm. 381.

³² KH. Mawardi Labay El-Sultoni, *Dzikir dan Do'a Menghadapi Marah*, Cet 1 (Jakarta: PT. Al-Mawardi Prima, 2001), hlm 19.

³³ Rochelle, Semmel Albin, *Emosi*, (Jakarta: Kanisius, 1988), hlm. 50.

Kadang-kadang akan terdengar ucapan yang mengandung permusuhan, yang biasanya akan disesali setelah emosi marahnya reda.

Kemegahan, kebanggaan (kesombongan), bersendau gurau, mentertawakan, menghina, bertengkar, melanggar janji, rakus pada harta dan ambisi kepada kedudukan merupakan penyebab munculnya amarah. Semua penyebab marah ini termasuk akhlak yang tercela, maka seseorang harus mampu membebaskan diri dari sifat-sifat tercela tersebut dan mulai menanamkan sifat-sifat terpuji dalam hidupnya, agar dapat terhindar dari emosi marah.³⁴

3. Relevansi Sabar dengan Emosi Marah

Al-ghazali menyebutkan bahwa ketika manusia terancam kebinasaan, maka tetapnya ancaman itu menyebabkan marah. Marah merupakan kekuatan yang mengelora dalam batin, dan Allah telah menanamkannya di dalam batin manusia. Demikian halnya dengan sabar. Sabar merupakan kekuatan dorongan agama yang tertanam di dalam batin manusia yang mampu menghadapi dorongan hawa nafsu. Bahwasanya marah merupakan sifat tercela yang dihembuskan oleh pasukan syetan sehingga memunculkan hawa nafsu yang jelek seperti membalas, mencela, memukul dan lain-lain.

Imam al-Ghazali berkata bahwa sabar adalah menahan dorongan hawa nafsu dengan menegakkan dorongan keagamaan. Dorongan hawa nafsu ada dua, pertama adalah dorongan dari pihak syahwat dan yang kedua

³⁴ Sayyid Mujtaba Musawi Lari, *Munumpas Penyakit Hati*, (Jakarta: PT. Lentera, 2000), hlm. 97. lihat juga Ibnu Qudamah, *Minhajul Qosidin, Jalan Orang-orang Yang Mendapat Petunjuk*, Alih bahasa. Kathur Suhardi (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2001). hlm. 227.

adalah dorongan dari pihak kemarahan (*ghadhab*). Syahwat adalah menuntut kelezatan, kenikmatan dan hal-hal yang disenangi oleh hawa nafsu, sedangkan kemarahan (*ghadhab*) untuk menghindari kepedihan.³⁵

Sabar merupakan sifat positif yang mampu menahan gelombang hawa nafsu agar tidak merusak ke dalam jiwa atau batin manusia, sedangkan marah (*ghadab*), hal ini terbagi dua yaitu, marah yang positif dan marah yang negatif. marah yang positif adalah marah yang dilakukan dalam rangka membela agama, yaitu ketika agama Islam di lecehkan atau perintah-perintah Allah dilanggar, atau dalam rangka menjaga keutuhan agama. hal inilah seperti yang di contohkan oleh Rasulullah saw, sedangkan marah yang negatif adalah marah yang dilakukan hanya untuk melampiaskan hawa nafsunya, atau karena kepentingan pribadinya saja.³⁶

Sabar memiliki peranan penting dalam rangka menanggulangi munculnya emosi marah yang tidak terkendali dan menggelornya hawa nafsu yang berlebihan. Maka Allah swt menganjurkan kepada kita untuk bersabar dari perilaku buruk orang lain atau gangguan-gangguan dari orang lain. Sebagaimana firman Allah swt,

وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا

Artinya : “Dan bersabarlah terhadap apa yang mereka ucapkan dan jauhilah mereka dengan cara yang baik”. (Q.S. Al-Muzzamil: 10).³⁷

³⁵ Imam al-Ghazali, *Ringkasan Ihya'*, hlm. 317-318.

³⁶ Imam al-Ghazali, *Akhlak Seorang*, hlm. 204.

³⁷ Depag RI, *Al-Qur'an dan*, hlm. 989.

.... وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : "... Dan orang-orang yang menelan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan". (Q.S. Ali-Imran: 134)³⁸

Allah swt menyuruh kita untuk mampu menahan amarah dan dengan ikhlas memaafkan kesalahan orang lain. Sehingga ketika di dalam hatinya telah tertanam sifat sabar maka emosi marah tidak akan muncul, dan sifat sabar itu pasti tidak akan ada dalam diri seseorang ketika ia sedang marah, karena marah dan sabar itu bagaikan dua sisi mata uang yang tidak akan pernah beriringan.

G. Metode Penelitian

1. Data dan Sumber data

Dalam penelitian ini penulis berusaha mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan topik yang dibahas, karena penelitian skripsi ini bersifat literer yang berorientasi pada kerangka ilmiah, secara pragmatis (abstrak teoritis, bukan secara empiris), maka secara operasional, penulisan skripsi ini berdasarkan pada metode penelitian kualitatif yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau tulisan dari tokoh yang diamati.

Dalam mengumpulkan data, penyusun melakukan kajian terhadap beberapa sumber data yang berupa kitab terjemahan dari karya al-Ghazali,

³⁸ *Ibid*, hlm. 98.

yang diantaranya adalah *Ihya' Ulumuddin*, *Arba'in Al-Ghazali*, *Ajaib al-Qalb*. Hal ini karena keterbatasan ilmu yang dimiliki penulis.

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data penulisan skripsi ini, metode yang penulis gunakan adalah metode studi pustaka yaitu suatu cara kerja pengkajian pustaka khusus yang bermanfaat untuk mengetahui pengetahuan ilmu yang telah ada dalam bidang tertentu, dalam pengumpulan data diperlukan adanya sumber-sumber bacaan buku, majalah-majalah, serta artikel yang dipandang relevan dengan masalah yang dibahas dalam skripsi ini dan data yang disebut dalam literatur.³⁹

Sesuai dengan jenisnya, maka pengumpulan data yang digunakan adalah menelusuri buku-buku yang mendukung analisis terhadap kajian yang diangkat.

3. Metode Analisis Data

Dalam penulisan ini pengolahan datanya menggunakan metode deskriptif, yaitu suatu metode yang meliputi proses-proses penyusunan penjelasan atau penafsiran terhadap data yang ada, kemudian dianalisis (karena itu metode ini sering juga disebut metode analitik).⁴⁰ Penulis juga menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) yaitu suatu teknik yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan

³⁹ Winarno Surachman, *Pedoman Penyelidikan Dalam Research, Pengantar Metodologi Ilmiah*, (Bandung: Badan Penerbit IKIP, 1968), hlm.206.

⁴⁰ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989). Hlm. 42. Deskriptif, berarti menggambarkan secara tepat sifat-sifat suatu individu, keadaan, gejala atau kelompok tertentu, dan untuk menentukan frekuensi atau penyebaran suatu gejala/frekuensi adanya hubungan tertentu antara suatu gejala dengan gejala lain dalam masyarakat. Lihat Sudarto, *metode penelitian filsafat* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), hlm. 47.

karakteristik pesan dilakukan secara subyektif dan sistematis.⁴¹ Analisis isi juga digunakan untuk memperoleh keterangan dari isi komunikasi yang disampaikan.

Sementara itu, metode analisis non statistik atau analisis kualitatifnya adalah dengan menggunakan cara berfikir sebagai berikut:

Pertama, Metode induksi yaitu, proses mengorganisasi fakta-fakta atau hasil-hasil pengamatan yang terpisah-pisah menjadi satu rangkaian hubungan atau suatu generalisasi.⁴² Penulis berusaha mempelajari pemikiran al-Ghazali tentang sabar dan emosi marah, agar dapat di bangun suatu kesimpulan konseptional yang bersifat umum.

Kedua, Metode deduksi yaitu, mengambil kesimpulan yang dimulai dari sifat pernyataan yang sifatnya umum menuju ke khusus dengan menggunakan rasio atau penalaran.⁴³ Penyimpulan hubungan berdasarkan generalisasi yang sudah ada.⁴⁴ Dalam hal ini penelaahan yang bertolak pada konsep sabar dari al-Ghazali, terapinya terhadap emosi marah.

H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam pembahasan skripsi ini, maka perlu di susun sistematika sebagai berikut :

⁴¹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000), hlm. 163. lihat juga, Klaus Krippendorff, *Analisis isi pengantar teori dan metodologi*, (Jakarta: Rajawali Press, 1991), hlm. 15. Subyektif adalah menurut pandangan sendiri; (filsafat). Sistematis, adalah teratur menurut system.

⁴² Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, cet II (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), hlm. 40.

⁴³ Nana Sudjana, *Tuntunan Penyusunan karya Ilmiah*, (Bandung: Sinar Baru, 1991), hlm. 7.

⁴⁴ *Ibid*, hlm. 40.

Bab Pertama, berisi pendahuluan, yaitu mendiskripsikan tentang pokok-pokok persoalan yang di tuangkan dalam penelitian tersebut meliputi : penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab Dua, mendiskripsikan kajian umum tentang dinamika kehidupan al-Ghazali yang meliputi : riwayat hidup al-Ghazali, corak pemikiran al-Ghazali, pendapat para ulama tentang al-Ghazali dan karya-karya al-Ghazali..

Bab Tiga, pada bagian ini penulis akan menguraikan tentang sabar dalam pandangan al-Ghazali sebagai terapi emosi marah, yang terbagi kedalam tiga bagian, yaitu: Yang pertama adalah tentang konsep sabar dalam pandangan al-Ghazali, yaitu mendiskripsikan tentang: makna dan hakikat sabar, keutamaan perilaku sabar, macam-macam sabar, penjelasan bagian-bagian sabar menurut perbedaan kuat lemahnya, hal-hal yang membantu kesabaran. Yang kedua adalah teori tentang emosi marah, yaitu mendiskripsikan tentang: makna dan hakikat marah, sebab-sebab munculnya marah, dampak marah, tingkat-tingkat marah. Yang ketiga adalah analisis terhadap pandangan al-Ghazali tentang sabar sebagai terapi emosi marah, yang terbagi menjadi dua bagian yaitu sabar dan relevansinya terhadap emosi marah, dan sabar sebagai terapi emosi marah.

Skripsi ini di akhiri dengan Bab Empat, yang berisi penutup yang meliputi: Kesimpulan, Saran-saran dan Kata penutup.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI



SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada bab terakhir ini akan penulis sampaikan kesimpulan dari pembahasan di atas yaitu, Imam al-Ghazali menyatakan bahwa Marah merupakan sifat pembawaan sebagai makhluk Allah yang tidak membedakan siapa saja, baik itu hewan maupun manusia. Namun pengendalian marah adalah sifat keutamaan yang terdapat pada manusia, karena manusia diberikan akal pikiran sehingga mampu membedakan baik dan buruknya suatu perbuatan menurut pandangan Allah swt. Imam al-Ghazali kemudian membagi marah pada tiga tingkatan, yaitu *tafriith* (marah yang lemah), dan *I'tidal* (marah yang sedang), *Ifrath* (marah berlebi-lebihan). Marah yang baik menurut al-Ghazali adalah *I'tidal* (sedang), yaitu marah yang normal, marah karena membela kebenaran, memerangi orang-orang kafir dan orang munafiq dalam rangka menjaga keutuhan agama, sehingga hal ini tidak memerlukan terapi, sedangkan *ifrath* (marah yang berlebih-lebihan) dan *tafriith* (marah yang kurang) memiliki tetapi lemah merupakan marah yang dibenci oleh agama.

Selanjutnya al-Ghazali memberikan penjabaran terhadap tema sabar kedalam sub-sub pokok bahasan, sebagai proteksi terhadap sifat-sifat tercela diantaranya adalah sabar terhadap marah yang kurang, maka terapinya dalam hal ini adalah *syaja'ah* (keberanian), yaitu marah yang dimaksudkan untuk memberikan teguran kepada seseorang yang tujuannya untuk perbaikan. Dalam

hal ini seorang mukmin diperintahkan untuk bersikap keras dan tegas terhadap orang-orang yang berbuat kerusakan, orang-orang kafir dan orang-orang munafik, dan dilarang hanya diam dan berpangku tangan saja terhadap perbuatan-perbuatan munkar tersebut, karena kehilangan marah yang demikian itu adalah tercela. Kemudian sabar terhadap marah yang berlebih-lebihan, maka terapi sabar dalam hal tersebut dinamakan dengan *hilm* (kemurahan hati), yaitu kedewasaan dan kemampuan seseorang untuk mampu menahan amarahnya dan santun terhadap orang lain, walaupun mungkin dalam hatinya ada perasaan ingin membalas dan di dalam dadanya dongkol dengan perbuatan buruk orang lain tersebut,

Maka dari pemaparan diatas kita ketahui bahwa terapi sabar terhadap emosi marah ada dua macam yaitu sabar terhadap emosi marah yang berlebihan disebut dengan (*hilm*) kemurahan hati, dan terapi sabar terhadap emosi marah yang lemah dinamakan dengan (*syaja'ah*) yaitu keberanian.

B. Saran-saran

Setelah melakukan analisis terhadap pemikiran Imam al-Ghazali tentang sabar sebagai terapi emosi marah, maka demi kesinambungan penelitian selanjutnya, penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada para pemikir atau ilmuwan, hendaknya dalam memahami ajaran agama harus kritis dan obyektif, semestinya jangan taklid begitu saja terhadap dogma atau pemikiran seseorang, namun kita dapat melakukan koreksi apabila terjadi kesalahan.

2. Kepada para akademisi yang berminat melakukan penelitian pada topik yang sama hendaknya mampu menggali dan mengembangkan penelitiannya ini dari sisi yang lain dengan pembahasan yang lebih menarik.
3. Kepada para pencinta ilmu hendaklah introspeksi diri terhadap sikap dan prilakunya dan mulai menyemai sifat-sifat sabar sebagai benteng pertahanan dari emosi marah dalam dirinya.

C. Kata penutup

Alhamdulillah puji dan syukur penulis haturkan kehadirat Allah awt, yang telah memberikan rahmat, taufik, hidayah, inayah serta kesehatan selama penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan segala kemampuan yang ada.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan yang sejati hanyalah milik Allah swt semata. Namun dengan penyusunan skripsi ini sedikit banyak penulis dapat belajar dari rentetan perjalanan sejarah.

Akhirnya “tiada gading yang tak retak” begitu juga dengan penulisan skripsi ini. Semoga dengan tersusunnya skripsi ini dapat menambah wawasan khususnya bagi penulis dan manfaat bagi para pembaca pada umumnya. Semoga Allah swt senantiasa memberikan rahmat dan inayahnya kepada kita semua. Amin.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI



SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal, *Riwayat Hidup Al-Ghazali*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1975)
- Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, cet II (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999)
- Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. (Semarang : CV. Alwaah, 1989)
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990)
- Drever, James, *Kamus Psikologi*, alih bahasa. Nancy Simanjuntak, (Jakarta: PT. Bina Aksara, 1988)
- Ghazali, Imam al-, *Akhlaq Seorang Muslim*, alih bahasa. Abu Laila dan Muhammad Tohir, (Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1995)
- _____, *Al-Minqidzu min al-Dlalal*, alih bahasa. Sunarto, (Gresik: Bintang Pelajar, 1986)
- _____, *Arba'in Al-Ghazali: 40 Dasar Agama Menurut Hujjah al-Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2003)
- _____, *Ihya' Ulumuddin*, alih bahasa. Moh. Zuhri, DIPL. TAFL. Dkk. Jilid VII, (Semarang: Asy Syifa', 1993)
- _____, *Intisari Ihya Ulumuddin, mensucikan jiwa (Konsep Tazkiyatun Nafs)*, diseleksi dan disusun ulang oleh Sadi Hawa, (Jakarta: PT. Rabbani Press, 2000)
- _____, *Kegelisahan al-Ghazali, Sebuah Otobiografi Intelektual*, (Bandung: Pustaka Hidayat, 1998).
- _____, *Membersihkan Hati dari Akhlak yang Tercela*, (Rembang: Al-Arbain, 1988)
- _____, *Mencari Jalam Kebahagiaan*, alih bahasa. Ahmad Sunarto (Jakarta: PT. Pusaka Amani, 1990)
- _____, *Menjelang Hidayah*, terjemahan *Bidayah Al-Hidayah* oleh M. As'ad al-Hafidy, (Bandung: Mizan, 1998).
- _____, *Minhajul Abidin*, alih bahasa, Abu Hidayah, (Surabaya: Mutiara Ilmu, 1995)

- _____, *Mutiara Ihya' Ulumuddin, Ringkasan yang Ditulis Sendiri oleh Sang Hujatul-Islam al-Ghazli*, (Bandung: Mizan, 1997)
- _____, *Neraca Beramal*, alih bahasa Mizan al-Amal, oleh A. Mustofa, (Jakarta: Rineka Cipta, 1995).
- _____, *Raudhah Taman Jiwa Kaum Sufi*, alih bahasa. Mohammad Lukman Hakim, (Surabaya: Risalah Gusti, 1995)
- _____, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin, Sumber Ilmu Akhlak dan Tasawuf*, alih bahasa. Gamal Komandoko (Yogyakarta: Absolut, 2003)
- _____, *Tafakkur dibalik Penciptaan Makhluk*, alih bahasa Al-Hikmah 'Fi Makhluqatillahi azza wa jalla oleh Abu Ahmad Najieh, (Surabaya: Risalah Gusti, 1997).
- Gunarso, Singgih D., *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000)
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989)
- Hamka, *Tasawuf Perkembangan dan Pemurnian*, (Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1983)
- Hamzah, Imam Yahya Ibn, *Kiat Mengendalikan Nafsu*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2001)
- Hanafi, A, *Filsafat Islam*, (Bandung: Bulan Bintang, 1976)
- _____, A, *Pengantar Filsafat Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976)
- Ilyas, A, *Pintu-pintu Kebaikan*, (Jakarta: Grafindo Persada, 1997)
- Ilyas, Yunahar, *Kuliah Akhlak*, (Yogyakarta: LPPI, 1999)
- Jauziyah, Ibnu Qoyyim Al-, *Sabar Perisai Seorang Mukmin*, alih bahasa, Fadli. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2003)
- _____, *Tazkiyah An-Nafs: Konsep Penyucian Jiwa Menurut Para Salaf*, Alih bahasa. Imtihan Asy-Syafi'I, (Solo: Pustaka Arafah, 2002)
- Jumbulati, Ali Al-, *Perbandingan Pendidikan Islam*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994)
- Kartono, Kartini, *Higiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: CV. Mandar Maju, 1989)

- Lari, Sayid Mujtaba Musawi, *Memumpas Penyakit Hati*, (Jakarta: PT Lentera Basritama, 1999)
- Madjidi, Busyairi, *Konsep Kependidikan Para Filosof Muslim*, (Yogyakarta, Al-Amin Press, 1997)
- Majalah Ar-Risalah*, No. 50. Th. V. 2005.
- Maraghi, Ahmad Mustofa al-, *Tafsir al-Maraghi*, alih bahasa. Bahruan Abu Bakar dkk, (Semarang : Toha Putra, Juz XXII, 1992)
- Moleong, Lexy J., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000)
- Mustofa, *Filsafat Islam*, (Bandung: Pustaka Setia, 1997)
- Nadawi, Abul Hasan Ali An-, *Tokoh-tokoh Pemikir dan Dakwah Islam*, alih bahasa. M Qodirun Nur, (Semarang: Pustaka Mantiq, 1992)
- Nasution, Harun, *Filsafat dan Mistisme dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1987)
- Nata, Abuddin *Filsafat Pendidikan Islam I*, (Jakarta: Locos, 1997)
- Othman, Ali Issa, *Manusia Menurut al-Ghazali*, (Jakarta: Pustaka, 1987)
- Poerwadarminta, W.J.S., *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PN. Balai Pustaka, 1984)
- Purwantoro, *Seluk Beluk Filsafat Islam*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1994)
- Pusat Pembinaan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1994)
- Qardawi, Yusuf Al-, *Al-Ghazali Antara Pro dan Kontra*, alih bahasa. Hasan Abrori, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997)
- _____, *Sabar Sifat Orang Beriman, Tafsir Tematik Al-Qur'an*, (Jakarta: Rabbani Press, 2003)
- Qudamah, Ibnu, *Minhajul Qosidin, Jalan Orang-orang Yang Mendapat Petunjuk*, alih bahasa. Kathur Suhardi (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2001)
- Rochelle, Semmel Albin, *Emosi*, (Jakarta: Kanisius, 1988)

- Salim, Peter dan Yeni Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991)
- Sudarsono, *Filsafat Islam*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1996)
- Sudarto, *Metode Penelitian Filsafat* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996)
- Sudjana, Nana, *Tuntunan Penyusunan karya Ilmiah*, (Bandung: Sinar Baru, 1991)
- Sultoni, Mawardi Labay El-, *Dzikir dan Do'a Menghadapi Marah*, Cet 1 (Jakarta: PT. Al-Mawardi Prima, 2001)
- Surachman, Winarno, *Pedoman Penyelidikan Dalam Research, Pengantar Metodologi Ilmiah*, (Bandung: Badan Penerbit IKIP, 1968)
- Suryabrata, Sumadi, *PsikoLogi Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali pers, 1990)
- Widjaya, Hanna, *Ilmu Pernyataan*, (Bandung: UPT UNPAD, 1997)
- Ya'qub, Hamzah, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin, Tashawwuf dan Taqarrub*, (Jakarta: Pustaka Atisa, 1992)
- Zaenuddin dkk, *Sehuk Beluk Pendidikan Al-Ghazali*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1991)