

**IMPLEMENTASI  
KONSEP SABAR DARI IBNU QAYYIM AL JAUZIYAH  
BAGI KESEHATAN MENTAL**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial Islam  
Dalam Bidang Ilmu Dakwah**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**Oleh :**

**AGUS MULYONO  
NIM. 9722 2224**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2003**

**NOTA DINAS**

Hal : Skripsi Saudara  
Agus Mulyono

Kepada Yang Terhormat,  
Dekan Fakultas Dakwah  
IAIN Sunan Kalijaga  
Di  
Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Sesudah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan, dan setelah membaca skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Agus Mulyono  
NIM : 9722 2224  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)  
Judul skripsi : **IMPLEMENTASI KONSEP SABAR DARI  
IBNU QAYYIM AL-JAUZIYAH BAGI  
KESEHATAN MENTAL**

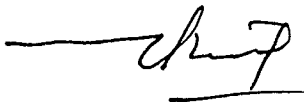
maka selaku Pembimbing I dan Pembimbing II kami berpendapat, bahwa skripsi tersebut sudah layak diajukan untuk dimunaqasyahkan.  
Demikian, mohon dimaklumi adanya.

*Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
Yogyakarta, 15 Sya'ban 1424 H.  
11 Oktober 2003 M.

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Drs. A. Machfudz Fauzy  
NIP : 150 189 560



Dra. Anisah Indriati, M. Si.  
NIP : 150 252 344

**PENGESAHAN**

Skripsi Berjudul

**IMPLEMENTASI KONSEP SABAR DARI IBNU QAYYIM AL  
JAUZIYAH BAGI KESEHATAN MENTAL**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

**AGUS MULYONO**  
NIM :9722 2224

Telah dimunaqosyahkan di depan Sidang Munaqosyah  
Pada hari Jum'at, tanggal 24 Oktober dan telah memenuhi syarat  
untuk diterima Sidang Dewan Munaqosyah

Ketua Sidang

Drs. M. Husen Madhal, M. Pd.  
NIP. 150 179 408

Sekretaris Sidang

Drs. Abdallah, M. Si.  
NIP. 150 254 035

Penguji I/Pembimbing I

Drs. A. Machfudz Fauzy  
NIP. 150 189 560

Pem. Pembimbing

Dra. Anisah Indriati, M. Si.  
NIP. 150 252 344

Penguji II

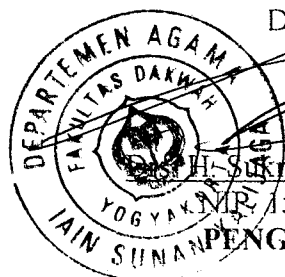
Drs. Abror Sodik, M. Si.  
NIP. 150 240 124

Penguji III

M. Fajrul Munawir, M. Ag.  
NIP. 150 289 205

Yogyakarta, 05 November 2003  
Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Dekan,



H. Sukriyanto, M. Hum.  
NIP. 150 088 689

**PENGESAHAN**

## MOTTO

والعصر، إن الإنسان لفلح خسر، إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات

وتواصوا بالصبر

1.
  - i. Demi masa.
  - ii. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian,
  - iii. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran.\*
2. Hadapi segala persoalan sebagai suatu pembelajaran bagi diri kita untuk lebih baik.
3. Jalani hidup ini dengan ridha.
4. Jalani setiap pekerjaan secara total, jangan setengah-setengah.
5. Setiap orang yang saya jumpai dalam beberapa hal adalah melebihi saya, oleh karena itu saya selalu dapat belajar dari orang lain.
6. Jadilah insan yang terus berusaha agar menjadi siap dan sempurna.

## PERSEMBAHAN

Skripsi yang sederhana ini penulis persembahkan kepada :

- ♥ Almamater Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- ♥ Keharibaan ayah-ibundaku, Muhdirdan dan Siti Mutingatun tercinta, serta bapak dan ibu pengasuh Pondok Pesantren Nurul Ummah yang telah banyak membantu demi pendidikan dan kemajuan putra-putrinya.
- ♥ Semua guru-guruku.
- ♥ Saudara-saudariku, Mas Slamet, Mas Nur, Mbak Asih, serta Dhek Nugrah tersayang adikku satu-satunya, yang tak pernah jemu menanti kapan kuliah kakak selesai.
- ♥ Mereka yang mencintai ilmu dan memiliki semangat yang kuat untuk mengarungi samudera ilmu yang luas.
- ♥ Sahabat-sahabatku yang budiman.

---

\* Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Bandung : Diponegoro, 2000), hal. 482.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إن الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا من يهدي الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له نشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ونشهد أن محمدا عبده ورسوله لا نبي بعده. ونصلي ونسلم على رسول الله سيدنا ومولانا محمد وعلى آله وأصحابه ومن تبعهم إلى يوم الدين، أما بعد

Dengan selesainya penyusunan skripsi yang berjudul **“IMPLEMENTASI KONSEP SABAR DARI IBNU QAYYIM AL-JAUZIYAH BAGI KESEHATAN MENTAL”** ini sembari melantunkan rasa syukur yang tiada terhingga pada *Ilahi Rabbi, Allah Azza wa Jalla*, atas limpahan karunia-Nya sehingga sampai titik terakhir penulisan skripsi ini selesai tersusun.

Perjalanan penyusunan skripsi ini sungguh melelahkan. Proses untuk mencapainya penuh dengan cobaan dan hambatan. Hanya dengan kesungguhan, keseriusan, ketelatenan dan kesabaran serta keyakinan dari pribadi penyusun sebagai modal teramat berharga, akhirnya selesailah sudah penyusunan skripsi ini. Oleh karenanya, sekali lagi, *Alhamdulillah, ya Rabbi*. Sudah barang tentu skripsi ini masih mengandung banyak kekurangan, meski demikian masih ada sedikit harapan tersisa semoga karya ini membawa kemanfaatan bagi penyusun pribadi pada khususnya, dan bagi para pembaca pada umumnya.

Dalam penyusunan skripsi ini tentu banyak pihak yang telah membantu penulis. Maka dengan kerendahan hati pada kesempatan ini perkenankanlah penyusun menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan kepada :

1. Dekan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta seluruh stafnya.
2. Drs. A. Machfudz Fauzy selaku pembimbing pertama dan Dra. Anisah Indriati, M.Si selaku pembimbing kedua yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, dorongan, serta masukan-masukan yang sangat bermanfaat bagi penyusun dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dra. Nurjannah, M.Si selaku penasihat akademik.
4. Segenap petugas pada UPT Perpustakaan IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Kedua orang tua dan saudara-saudara di kampung halaman atas dukungan moril dan materiilnya.
6. K.H. Asyhari Marzuqi beserta Ibu selaku pengasuh PP.Nurul Ummah, tempat penyusun tercatat sebagai santri.
7. Rekan-rekan di CDP, LP2M, SPA, SD N Adisucipto serta teman-teman Nurul Ummah yang telah memberi motivasi dan membantu serta mendo'akan keberhasilan penyusun yang tidak dapat penyusun sebutkan satu persatu pada lembaran ini.

Atas segala bantuannya, penyusun hanya mampu mengucapkan *jazakumullah khairan katsiira. Jazakumullah ahsan al-jaza.*

Yogyakarta, 05 November 2003 M.

Penyusun,  


**Agus Mulyono**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN NOTA DINAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul Dan Masalah.....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah.....	11
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	11
E. Kerangka Pemikiran Teoritik .....	12
1. Term Sabar dalam al-Qur'an dan Sunah .....	12
a. Term Sabar dalam al-Qur'an.....	12
b. Term Sabar dalam Sunah.....	17
2. Teori Sabar .....	24
3. Format Sabar dan Aplikasinya.....	32
4. Teori Kesehatan Mental .....	36
F. Metode Penelitian .....	54

BAB II : BIOGRAFI IBNU QAYYIM AL JAUZIYAH.....	59
A. Latar Belakang Kehidupan Ibnu Qayyim al-Jauziyah .....	59
1. Kehidupan dan Aktivitas Keilmuannya.....	59
2. Latar Belakang Sosial-Politik.....	64
3. Pemikiran Ibnu Qayyim Al Jauziyah.....	69
a. Bidang Aqidah (teologi) .....	70
b. Bidang Tasawuf.....	71
c. Bidang Fiqih dan Usul Fiqih.....	73
4. Karya-karyanya.....	75
B. Konsep Sabar Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah .....	77
1. Pengertian Sabar .....	77
2. Nama-nama Sabar Sehubungan Dengan Kaitan Kejadiannya.....	78
3. Jenis-jenis Sabar .....	81
4. Bagian-bagian Sabar.....	84
5. Macam-macam Sabar.....	89
6. Tingkatan-tingkatan Sabar.....	94
7. Hal-hal Yang Membantu Kesabaran.....	96
8. Hal-hal Yang Bertolak Belakang Dengan Sabar.....	98
9. Keutamaan Berperilaku Sabar.....	101
 BAB III : IMPLEMENTASI KONSEP SABAR DARI IBNU QAYYIM AL JAUZIYAH BAGI KESEHATAN MENTAL.....	 104
A. Landasan Dasar atau Persyaratan .....	104



B. Implementasi Sabar Dari Ibnu Qayyim al-Jauziyah Bagi Pembinaan Kesehatan Mental.....	109
BAB IV : PENUTUP .....	137
1. Kesimpulan.....	137
2. Saran-saran.....	139
3. Kata Penutup.....	139
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. PENEGASAN JUDUL DAN MASALAH

Untuk memperoleh kesatuan pengertian judul dan menghindari tafsiran yang berbeda, maka perlu dipertegas arti dan maksud judul serta permasalahan yang akan penulis bahas dalam skripsi ini; istilah dalam judul serta permasalahan yang dimaksud adalah :

#### 1. Implementasi

Implementasi berasal dari kata “*implementation*”,<sup>1</sup> yang berarti pelaksanaan dan penerapan.<sup>2</sup> Implementasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penerapan konsep sabar dari Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam upaya pembinaan kesehatan mental.

#### 2. Konsep

Konsep terambil dari kata “*concept*” (Inggris) yang mempunyai arti konsep, bagan dan pengertian.<sup>3</sup> Sedang menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* berarti pengertian, pendapat, rancangan, cita-cita yang telah dipikirkan.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> John M. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta : Gramedia. cet. XXIII, 1996), hal. 313.

<sup>2</sup> W.J. S Purwodarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, cet.V.1976), hal. 377.

<sup>3</sup> John M. Echols dan Hasan Shadily, *op. cit.*, hal. 135.

<sup>4</sup> Pusat Pembinaan Bahasa Departmen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1994), hal. 520.

Konsep yang dimaksud dalam penelitian ini adalah, gambaran ide, pengertian, pendapat, gagasan Ibnu Qayyim al-Jauziyah tentang sabar serta implementasinya bagi pembinaan kesehatan mental.

### 3. Sabar

Secara etimologis, kata sabar berasal dari bahasa Arab ( yang berupa isim masdar ) dari kata ( صبر يصبر صبورا ) yang berarti ( الحبيب ),<sup>5</sup> mempunyai makna menahan. Selanjutnya dijelaskan setiap orang yang menahan terhadap sesuatu dinamakan sebagai sabar.

Sedangkan secara istilah sebagaimana yang diungkapkan oleh al-Maraghi, sabar adalah ketabahan hati dalam menanggung berbagai macam kesulitan dalam hal mencegah perbuatan-perbuatan maksiat.<sup>6</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah memiliki pendapat yang lebih tegas yaitu sabar diartikan sebagai menahan jiwa dari rasa cemas dan amarah, menahan lidah dari keluh kesah, serta menahan anggota tubuh dari kekacauan.<sup>7</sup> Seperti merobek-robek saku bajunya dan menangis dengan tanpa kendali.

Dengan demikian sabar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu sikap mental yang mampu menahan rasa derita (tidak enak) yang dengannya seseorang dapat menahan diri dari berniat, berprasangka, berkata, dan

---

<sup>5</sup> Imam Abu al-Fadl Jamaluddin Muhammad bin Mukarrom Ibnu Mandzur al-Ifriqi al-Misri, *Lisamul 'Arab*, ( Beirut: Dar Shadr, juz IV cet. 1, 1995), hal. 438.

<sup>6</sup> Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, terj. Bahrin Abu Bakar dkk, (Semarang : Toha Putra, Juz XXII, 1992), hal. 10.

<sup>7</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *'Uddah as Shabirin wa Dzakhirah as Syakirin*, (Beirut . Dar al-Kitab al-'Arabi, 1997), hal. 27.

berbuat sesuatu yang bertentangan dengan ajaran agama dalam situasi dan kondisi bagaimana pun untuk mendapatkan keridhaan Allah SWT.

#### 4. Ibnu Qayyim al-Jauziyah

Ibnu Qayyim merupakan salah satu di antara sedikit ulama yang tertarik dan banyak mencurahkan pikirannya dalam mengkaji berbagai persoalan kejiwaan manusia. Tinjauan yang dipakai oleh Ibnu Qayyim berlandaskan pada sudut pandang ke-Islaman maksudnya, persoalan-persoalan kejiwaan yang dihadapi manusia, dibahas sebagai seorang mukmin yang beriman kepada Allah SWT.<sup>8</sup> Sehingga solusi yang ditawarkan oleh Ibnu Qayyim tidak terlepas dari nilai-nilai Islam.

Ibnu Qayyim al-Jauziyah yang dimaksud dalam penelitian ini adalah yang bernama Abu Abdullah Muhammad bin Abu Bakar bin Ayyub bin Sa'd Az-Zar'y Ad- Dimasqy, yang terkenal dengan sebutan Ibnu Qayyim al-Jauziyah.<sup>9</sup>

#### 5. Kesehatan Mental

Adapun yang dimaksud dengan kesehatan mental adalah berdasarkan sebagaimana disebutkan oleh salah satu pemikir Islam -Zakiah Daradjat- yaitu terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Ighaasah al-Laghfan min Masayid asy-Syaithan*, (Bcirut : Dar al-Ma'rifah, 1975), hal. IX.

<sup>9</sup> *Ibid.*, hal. 12.

<sup>10</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : CV Haji Masagung, cct. XVI, 1990), hal. 11.

Jadi yang dimaksud kesehatan mental dalam skripsi ini adalah orang yang terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa. Yang dimaksud dengan orang menderita gangguan jiwa bila : sering cemas tanpa diketahui sebabnya, malas, tidak ada gairah untuk bekerja, rasa badan lesu dan sebagainya. Sedangkan sakit jiwa adalah orang yang pandangannya jauh berbeda dari pandangan orang pada umumnya, jauh dari realitas., yang dalam istilah sehari-hari kita kenal, miring, gila dan sebagainya.

Kemudian dari beberapa istilah dan pengertian yang telah dijelaskan di atas, bahwa yang penulis maksud dengan judul "Implementasi Konsep Sabar Dari Ibnu Qayyim al-Jauziyah Bagi Kesehatan Mental" adalah suatu penelitian terhadap pemikiran Ibnu Qayyim tentang sabar yang berkaitan dengan menahan jiwa dari rasa cemas dan amarah, menahan lidah dari keluh kesah, serta menahan anggota tubuh dari kekacauan yang diterapkan dalam upaya pembinaan kesehatan mental yaitu terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*) agar memperoleh kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat.

## **B. LATAR BELAKANG MASALAH**

Dalam era modern sekarang ini, banyak di antara umat manusia mengalami reduksi pikiran dan jiwa diakibatkan dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang merupakan tulang punggung modernisasi dan industrialisasi. Seperti halnya yang dialami oleh manusia di dunia Barat. Pergeseran nilai dan perubahan pola pikir yang dialami manusia modern

mempunyai tendensi ke arah terjadinya proses *alienasi* manusia yaitu keterasingan diri sendiri, masyarakat dan lingkungannya. Ini sejalan dengan tesis yang dikemukakan Durkheim mengenai *alienasi* manusia, bahwa manusia telah kehilangan nilai dan tujuan hidup dalam struktur sosial yang baru (modernisasi), sehingga timbul gejala-gejala bunuh diri dan berbagai bentuk pelarian lainnya, misalnya dengan minum-minuman keras dan narkotika.<sup>11</sup>

Dengan kenyataan ini tidak sedikit kaum muslimin kontemporer yang belum kuat nilai keimanannya akan tersandung dan terjerumus dalam kehidupan negatif dunia modern, di mana mereka tidak membedakan antara yang baik dan yang buruk hasil produk modernisasi, sehingga banyak dari kalangan mereka yang menggunakan cara hidupnya tidak sesuai dengan konsep Islam. Akibatnya mereka mengalami kegamangan dan ketidakberdayaan dalam menjalani hidupnya.

Kenyataan ini telah mendorong para ahli jiwa untuk mencari penyelesaian bagi persoalan kejiwaan itu dan menolong orang-orang dalam mengatasi kesukaran-kesukaran tersebut. Di negara maju seperti Eropa dan Amerika, para ahli menumpahkan perhatian mereka dalam meneliti kepribadian dan perilaku manusia, untuk mengetahui sebab-sebab yang telah menimbulkan kesesatan orang ke dalam kesukaran kejiwaan dan berusaha menolong mereka agar terlepas dari kesukaran itu supaya dapat kembali menikmati ketenangan dalam hidupnya.

---

<sup>11</sup> Dawam Raharjo, *Intelektual Intelegensia dan Perilaku Politik Bangsa*, (Bandung : Mizan, 1999), hal. 166.

Begitu juga dunia Islam banyak memiliki pemikir ahli jiwa baik dari kalangan pemikir kontemporer maupun kalangan pemikir klasik yang berusaha mencari pemecahan-pemecahan terhadap keadaan jiwa manusia yang sering mengalami gangguan kejiwaan. Kita mengenal para ahli dari kalangan klasik seperti al-Ghazali dan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, di mana keduanya termasuk tokoh yang menaruh perhatian terhadap masalah-masalah kejiwaan manusia. Dan yang terakhir (buah pemikiran Ibnu Qayyim) yang akan dijadikan bahan penelitian oleh penulis.

Pemilihan tokoh muslim Ibnu Qayyim al-Jauziyah sebagai perangkat utama analisis karena didasari pada asumsi penulis bahwa untuk mengetahui ajaran Islam yang representatif perlu dikaji dua sumber pokok ajaran Islam itu sendiri yaitu al-Qur'an dan hadis. Bagaimana ia membicarakan tentang sesuatu hal berarti itulah yang mewakili nilai-nilai Islam yang hakiki. Dalam hal ini pendekatan yang Ibnu Qayyim al-Jauziyah gunakan dianggap memadai bagi bahan ajaran Islam yang sebenarnya -tentang sabar- yang mana Ibnu Qayyim al-Jauziyah mencoba menafsirkan kembali al-Qur'an ketika berbicara tentang sabar dengan pendekatan historis kritis-kontekstual.

Salah satu buah pemikiran Ibnu Qayyim yang berhubungan dengan konsep yang akan dijadikan obyek dalam penelitian adalah terdapat dalam buku *'Uddah Al-Sabirin wa Dzakhirah Al-Syakirin*.

sabar dan kemenangan adalah dua saudara kandung. Kemenangan itu beserta dengan sabar, jalan keluar itu bersama dengan kesulitan dan kesulitan itu bersama dengan kemudahan. Sehingga lebih digdaya menolong pelakunya tanpa senjata dan dukungan orang daripada



bantuan pasukan. Posisinya terhadap kemenangan adalah sama dengan seperti posisi kepala dengan tubuh.<sup>12</sup>

Dari pemikirannya ini tampak, bahwa sabar sangat dibutuhkan sebagai salah satu pembangun fungsi-fungsi jiwa agar tercapai kemenangan.

Secara umum sabar diartikan sebagai keteguhan hati dan ketegaran jiwa dalam menghadapi berbagai macam cobaan dan kesulitan. Pemberian arti yang demikian ini selalu dikaitkan dengan keadaan suatu sikap dalam menghadapi suatu musibah. Akan tetapi pemahaman terhadap sabar ini masih terlalu sempit dan terbatas. Bahkan masih seringkali kita jumpai banyak orang yang masih memiliki anggapan bahwa sabar ada batasannya sementara jika kita renungkan kembali dapat diketahui bahwa di dalam al-Qur'an pembatasan terhadap perilaku sabar tidak ada kecuali jika seseorang telah menemui ajalnya.

Menurut 'Utsman Najati, jika seseorang dapat konsisten dalam kesabarannya dalam artian sabar dalam melaksanakan ibadah dan selalu mentaati perintah-perintah Allah SWT, sabar dalam memerangi dorongan dan ajakan hawa nafsu, sabar dalam kreativitas maka ia akan menjadi seorang yang memiliki kepribadian yang matang, seimbang, utuh, produktif yang pada akhirnya akan menjadi seorang yang terhindar dari kegelisahan dan terpelihara dari berbagai macam gangguan kejiwaan.<sup>13</sup>

Kesehatan mental menurut Zakiah Darajat mempunyai pengertian :

---

<sup>12</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *'Uddah...*, *op. cit.*, hal. 18.

<sup>13</sup> 'Utsman Najati, *al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*, terj. Ahmad Rifa'i Utsman, *al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung : Penerbit Pustaka, 1985), hal. 324-325.

terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>14</sup>

Kesehatan mental sangat besar artinya bagi kehidupan manusia, karena jika kesehatan mental seseorang terganggu dapat berpengaruh terhadap perasaan, kecerdasan seseorang, perilaku dan juga jasmani.<sup>15</sup>

Pada zaman yang mengalami kemajuan yang sangat pesat dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi serta industrialisasi ini, tidak sedikit jumlahnya orang yang terkena gangguan kejiwaan, terlebih pada masyarakat yang tinggal di kota besar. Untuk mengantisipasi hal tersebut, tidak ragu lagi kita perlu meningkatkan perhatian pada khazanah pemikiran Islam. Pertama-tama hendaknya kita mulai dari al-Qur'an, hadis nabi, kemudian dengan menelusuri perkembangan pemikiran dalam kajian-kajian kejiwaan oleh para filosof dan pemikir muslim.<sup>16</sup>

Ibnu Qayyim al-Jauziyah merupakan salah satu pemikir Islam yang menaruh perhatian terhadap persoalan kejiwaan, ini dapat dilihat dalam karya-karyanya seperti dalam Kitab *Madarij al-Salikin*, *Uddah al-Sabirin wa Dzakhirah al-Syakirin*, dan lain sebagainya. Ibnu Qayyim al-Jauziyah dikenal sebagai ulama yang sangat ahli dalam membedah aspek-aspek

---

<sup>14</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan...*, *loc. cit.*, hal. 13.

<sup>15</sup> *Ibid.*

<sup>16</sup> Utsman Najati, *loc. cit.*

kejiwaan dan spiritual manusia berikut berbagai terapinya berdasarkan al-Qur'an dan as-Sunah.<sup>17</sup>

Ibnu Qayyim al-Jauziyah juga seorang mufassir, muhaqqiq, hafdz, faqih, penolong sunnah, pemberantas bid'ah, yang menolak taklid dan menyuruh ijihad serta mengajak kembali kepada al-Qur'an dan as-Sunnah. Dia adalah seorang Neo-Sufis sebagaimana yang diakui oleh pemikir besar kontemporer, Fazlur Rahman sebagai berikut :

Dalam hal ini, Hanabilah, Ibnu Taimiyah dan Ibnu Qayyim al-Jauziyah walaupun mereka merupakan musuh yang menyumpahi sufisme, tetapi yang terang, mereka adalah Neo-Sufis bahkan perintis aliran itu.<sup>18</sup>

Tentang apa yang disebut Neo-Sufisme, Fazlur Rahman memberikan penjelasan sebagai berikut:

Sufisme baru mempunyai ciri utama berupa penekanan terhadap motif moral dan penerapan metode dzikir dan muraqabah atau konsentrasi kerohanian guna mendekati Tuhan, tetapi sasaran dan isi konsentrasi itu disejajarkan dengan doktrin salafi dan bertujuan untuk meneguhkan keimanan kepada aqidah yang benar serta kemurnian moral dan jiwa. Gejala yang disebut neo-sufisme ini mempunyai kecenderungan untuk menghidupkan kembali aktivisme salafi dan menanamkan kembali sikap positif terhadap dunia.<sup>19</sup>

Jika penulis telaah memang pemikiran Ibnu Qayyim Al Jauziyah itu tidak hanya terdapat di dalam satu kitab saja, melainkan pada semua kitab

<sup>17</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Madarijus Salikin Jenjang Spiritual Para Penempuh Jalan Ruhani*, terj. Abu Sa'id al-Falahi, *Madarijus Salikin : Baina Manazili "Iyyaka Na'budu wa Iyyaka nastangin"*, (Jakarta : Rabbani Press, jil. I, 1998), hal. vii.

<sup>18</sup> Fazlur Rahman, *Islam*, terj. oleh Drs. Senoaji Saleh. (Jakarta : PT. Bina Aksara, 1987), hal. 309.

<sup>19</sup> *Jurnal Pemikiran Islam Paramadina*, (Jakarta : Paramadina, 1999, Vol. I, no. 2) hal. 135.

beliau, yang mana kitab yang satu melengkapi kitab yang lain.<sup>20</sup> Sehingga pemikiran Ibnu Qayyim akan tampak lebih orisinal.<sup>21</sup> Supaya kesan tersebut lebih kuat, maka pemikiran yang berkaitan dengan konsep yang akan penulis teliti juga diambilkan dari hasil karya Ibnu Qayyim yang lain seperti kitab *'Udah Al-Sabirin wa Dzakhirah Al-Syakirin*.

Dari beberapa problem manusia di era sekarang yang mengalami reduksi pikiran, kurangnya kesabaran dalam menghadapi problem kehidupan sehingga membawa dampak yang dapat mempengaruhi kejiwaan dan juga banyaknya anggapan masyarakat muslim, bahwasannya sabar ada batasannya, maka penulis menjadi tertarik dan berupaya untuk mengadakan penelitian tentang "Implementasi Konsep Sabar Dari Ibnu Qayyim al-Jauziyah Bagi Kesehatan Mental".

### C. RUMUSAN MASALAH

Bertolak dari latar belakang sebagaimana diungkapkan di atas, maka pokok permasalahan yang menjadi fokus kajian dalam skripsi ini adalah:

1. Bagaimana konsep Ibnu Qayyim al-Jauziyah tentang sabar yang berkaitan dengan menahan jiwa dari rasa cemas dan amarah, menahan lidah dari keluh kesah, serta menahan anggota tubuh dari kekacauan?

---

<sup>20</sup> Yang penulis maksud dari kitab di sini adalah *Kitab Madari al-Salikin* dimana pada topik pembahasannya cenderung mengikuti kitab aslinya yakni *Kitab Manazil al-Sairin*, karya Abu Ismail Abdullah bin Muhammad bin 'Ali al-Harawi al-Hanbali ash-shufi, wafat pada bulan Dzuhijjah 481 H. sebagai menara pembimbing kepada kebenaran dan petunjuk ke jalan Allah yang lurus. Lihat Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *loc. cit.*

<sup>21</sup> *Kitab Madarij al-Salikin* merupakan karya tulis Ibnu Qayyim al-Jauziyah yang paling monumental dalam bidang *tazkiyatun nafs* atau *tarbiyah ruhiah*. Bahkan buku ini dibilang setara dengan *Ihya' Ulumuddin* karya Al-Ghazali. Lihat Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *loc. cit.*

2. Bagaimana cara mengimplementasikan konsep sabar tersebut dalam upaya membina kesehatan mental, yaitu terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*)?

#### D. TUJUAN DAN KEGUNAAN PENELITIAN

Studi ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui konsep Ibnu Qayyim al-Jauziyah tentang sabar yang berkaitan dengan menahan jiwa dari rasa cemas dan amarah, menahan lidah dari keluh kesah, serta menahan anggota tubuh dari kekacauan sehingga mendapatkan pemahaman yang benar atau mendekati benar untuk memelihara yang lama yang baik dan untuk dijadikan tangga dalam melangkah menuju kepada yang lebih baik di masa sekarang dan akan datang.
2. Untuk mengetahui cara mengimplementasikan konsep sabar tersebut dalam upaya pembinaan kesehatan mental, yaitu terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).

Adapun kegunaan studi ini diharapkan dapat:

1. Secara teoritik penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah Bimbingan Islam khususnya bidang kesehatan mental.
2. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan bagi masyarakat pada umumnya dalam memahami dan mempraktikkan sabar secara benar atau mendekati benar

seperti yang diperintahkan ajaran Islam dan sekaligus dalam upaya pembinaan kesehatan mental.

## E. KERANGKA PEMIKIRAN TEORITIK

### 1. Term Sabar Dalam al-Qur-'an dan Sunah.

#### 1) Term Sabar Dalam al-Qur'an

Kata sabar menurut M. Fuad Abdul Baqi, dalam *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-F'adz al-Qur'an al-Karim* pada Al-Qur'an diungkapkan dengan segala derivasinya sebanyak 103 kali.<sup>22</sup> Di sini penulis hanya menyebutkan sabar ini pada enam belas versi, sebagai motivasi dan seruan kepada hal itu (sabar) antara lain :

- a. Perintah sabar, seperti Firman Allah SWT :

واستعينوا بالصبر والصلوة وانها لكبيرة الا على الخشعين

Artinya: "Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat, sesungguhnya shalat itu lebih berat, kecuali orang-orang yang khusyu' tunduk jiwannya." ( Q. S. al-Baqarah, 2 : 45).<sup>23</sup>

- b. Larangan melakukan sebaliknya, seperti Firman-Nya :

ولا تهنوا ولا تحزنوا وانتم الاعلون ان كنتم مؤمنين

Artinya : "Dan janganlah kalian bersikap lemah dan janganlah (pula) kalian bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang

<sup>22</sup> M. Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-F'adz al-Qur'an al-Karim*, (Beirut Dar al-Fikr, 1981), hal. 507.

<sup>23</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Jakarta : Proyek Penggandaan Al-Qur'an, 1980), hal. 16.

*paling tinggi (derajatnya), jika kalian orang-orang yang beriman." (Q.S. Ali 'Imran, 3 : 139).<sup>24</sup>*

Sikap lemah dan selalu bersedih hati artinya tidak sabar, oleh karena itu hal tersebut dilarang.

- c. Pujian terhadap pelakunya, seperti Firman Allah SWT :

والصبرين في البأساء والضراء وحين البأس أولئك الذين صدقوا  
وأولئك هم المتقون

*Artinya : "Dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan, mereka itulah orang-orang yang benar (imannya), dan mereka itulah orang-orang yang bertaqwa". (Q.S. Al-Baqarah, 2 : 177).<sup>25</sup>*

- d. Keharusan sabar, karena Allah SWT mencintainya, seperti Firman-Nya

والله يحب الصبرين

*Artinya : "Dan, Allah SWT mencintai orang-orang yang sabar." (Q.S. Ali Imran, 3 : 146).<sup>26</sup>*

- e. Allah SWT bersama orang-orang yang sabar, dan ini merupakan kebersamaan secara khusus, yang berarti menjaga, melindungi dan menolong mereka, bukan sekedar kebersamaan secara umum, seperti Firman Allah SWT :

واصبروا ان الله مع الصبرين

*Artinya : "Dan bersabarlah kalian, karena Allah SWT beserta orang-orang yang sabar." (Q.S. Al-Anfaal, 8 : 46).<sup>27</sup>*

<sup>24</sup> *Ibid.*, hal. 98.

<sup>25</sup> *Ibid.*, hal. 43.

<sup>26</sup> *Ibid.*, hal. 100.

<sup>27</sup> *Ibid.*, hal. 268.

- f. Pengabaran Allah SWT bahwa sabar ini lebih baik bagi para pelakunya, seperti Firman-Nya :

ولئن صبرتم لهو خير للصبرين

*Artinya : "Tetapi, jika kalian bersabar, sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi orang-orang yang sabar." (Q.S. An-Nahl, 16 : 126).<sup>28</sup>*

- g. Allah SWT memberikan balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik, seperti Firman-Nya :

ولنجزي الذين صبروا اجرهم باحسن ما كانوا يعملون

*Artinya : "...Dan sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan." (Q.S. An-Nahl, 16 : 96)<sup>29</sup>*

- h. Orang-orang yang sabar diberi balasan tanpa batas, seperti Firman-Nya

انما يوفى الصبرون اجرهم بغير حساب

*Artinya : "...Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas." (Q.S. Az-Zumar, 39 : 10).<sup>30</sup>*

- i. Orang-orang yang sabar mendapatkan kabar gembira, seperti Firman-Nya:

ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الاموال والانفس  
والثمرت وبشر الصبرين

*Artinya : "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepada kalian dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta benda,*

<sup>28</sup> *Ibid.*, hal. 421.

<sup>29</sup> *Ibid.*, hal. 416.

<sup>30</sup> *Ibid.*, hal. 747.



*jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”(Q.S. Al-Baqarah, 2 :155).<sup>31</sup>*

- j. Jaminan prtolongan bagi orang-orang yang sabar, seperti Firman-Nya :

بلى ان تصبروا وتتقوا ويأتوكم من فورهم هذا يمددكم ربكم بخمسة

الآف من الملائكة مسومين

*Artinya :”Ya (cukup), jika kalian bersabar dan bertaqwa, dan mereka telah menyerang kalian seketika itu juga, niscaya Allah SWT menolong kalian dengan lima ribu malaikat yang memakai tanda.”(Q.S. Ali ‘Imran, 3 : 125).<sup>32</sup>*

- k. Pengabaran dari Allah SWT, bahwa orang-orang yang sabar adalah orang-orang yang mulia, seperti Firman-Nya :

ولمن صبر وغفر ان ذلك لمن عزم الامور

*Artinya :”Tetapi, orang yang sabar dan memaafkan, sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan.” (Q.S. Asy Syura, 42 :43).<sup>33</sup>*

- l. Pengabaran dari Allah, bahwa pahala amal salih hanya layak diperoleh orang-orang yang sabar, seperti Firman-Nya :

ويلكم ثواب الله خير لمن آمن وعمل صالحا ولا يلقها الا الصبرون

*Artinya :”... Kecelakaan yang besarlah bagi kalian, pahala Allah adalah lebih baik bagi orang-orang yang beriman dan beramal salih, dan tidak diperoleh pahala itu kecuali orang-orang yang sabar.”(Q.S. Al-Qashas, 28 :80).<sup>34</sup>*

<sup>31</sup> *Ibid.*, hal. 39.

<sup>32</sup> *Ibid.*, hal. 96.

<sup>33</sup> *Ibid.*, hal. 790.

<sup>34</sup> *Ibid.*, hal. 623.

- m. Penggambaran, bahwa hanya orang-orang yang sabar yang bisa mengambil pelajaran dan manfaat dari ayat-ayat Allah, seperti Firman-Nya :

أن أخرج قومك من الظلمت إلى النور وذكرهم بأيم الله إن في ذلك  
لآيت لكل صبار شكور

*Artinya :* "Keluarkanlah kaummu dari gelap gulita kepada cahaya terang benderang, dan ingatkanlah mereka kepada hari-hari Allah. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi setiap orang yang penyabar dan bersyukur." (Q.S. Ibrahim, 14 :5).<sup>35</sup>

- n. Penggambaran, bahwa keberuntungan yang diharapkan, keselamatan dari sesuatu yang ditakuti dan masuk surga, diperoleh bagi orang-orang yang karena kesabaran mereka, seperti Firman-Nya :

والملائكة يدخلون عليهم من كل باب. سلام عليكم بما صبرتم فنعم عقب الدار.

*Artinya :* "Dan para malaikat masuk ke tempat-tempat mereka dari semua pintu (sambil mengucapkan), keselamatan bagi kalian berkat kesabaran kalian. Maka alangkah haiknya tempat kesudahan itu." (Q.S. ar Raad, 13 : 23-24).<sup>36</sup>

- o. Sabar memusakakan derajat kepeloporan dan kepemimpinan. Syaikhul Islam (Ibnu Taimiyah) berkata : "Dengan kesabaran dan keyakinan dapat diperoleh kepemimpinan dalam agama" lalu dia membaca ayat, yang berbunyi :

وجعلنا منهم ائمة يهدون بأمرنا لما صبروا وكانوا بآيتنا يوقنون.

*Artinya :* "Dan Kami jadikan di antara mereka itu pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah Kami ketika mereka bersabar, dan mereka meyakini ayat-ayat Kami." (Q.S. as Sajadah, 32 : 24).<sup>37</sup>

<sup>35</sup> *Ibid.*, hal. 380.

<sup>36</sup> *Ibid.*, hal. 372.

<sup>37</sup> *Ibid.*, hal. 663.

- p. Allah mengaitkan kesabaran dengan berbagai posisi dalam Islam, iman, keyakinan, taqwa, tawakal, syukur, amal salih, dan rahmat.

Oleh karena itu kedudukan sabar seperti kedudukan kepala dari tubuh. Tidak ada artinya iman bagi seseorang yang tidak memiliki kesabaran, sebagaimana tidak adanya tubuh tanpa kepala.<sup>38</sup>

Seorang mukmin yang sabar tidaklah menjadi terlalu sedih sewaktu ia terimpa cobaan. Ia juga tidak menjadi lemah atau ambruk ketika tertimpa bencana atau malapetaka. Allah telah menganjurkan untuk bersabar dan memberitahu kepadanya, bahwa apa yang menimpanya dalam kehidupan dunia ini tidak lain adalah cobaan dari Allah, agar ia tahu siapa di antara manusia yang termasuk orang-orang yang sabar.

Semua itu merupakan motivasi dan anjuran dari al-Qur'an untuk bersabar. Jadi, untuk memperoleh pertolongan di dunia, kemenangan di akhirat, keberhasilan mendapatkan surga dan selamat dari neraka, dan semua kebaikan yang digandrungi oleh seseorang ataupun sekelompok orang, tergantung pada sifat utama yang agung ini, yakni sabar.

## 2) Term Sabar Dalam Sunah.

Sebagaimana al-Qur'an memberikan perhatiannya yang begitu tinggi terhadap sabar, demikian pulalah perhatian sunah (hadis) terhadap sifat utama ini. Berikut ini sebagian dari hadis-hadis tersebut :

---

<sup>38</sup> Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *op. cit.*, hal. 161.

Dari Abd ar-Rahman bin Abu Laila, dari Shuhaub bin Sinan berkata Rasulullah saw bersabda,

*"Sungguh mengagumkan perihal orang mukmin, semua perihalnya adalah baik. Hal itu tidak dimiliki oleh siapapun kecuali orang yang beriman. Jika mendapatkan kebahagiaan hidup ia bersyukur, maka hal itu lebih baik baginya. Dan jika ditimpa kesengsaraan ia bersabar, maka itu lebih baik baginya."*

Dan di dalam *Musnad Ahmad* diriwayatkan oleh Sa'ad bin Abi Waqqas, bahwa Rasulullah saw bersabda :

*"Aku kagum terhadap orang mukmin yang apabila mendapatkan kebaikan ia memuji Allah dan bersyukur, dan jika ditimpa musibah ia memuji Allah dan bersabar. Orang mukmin diberi pahala dalam semua perihalnya sampai memberi sesuap makanan ke mulut istrinya pun ia diberi pahala." <sup>39</sup>*

Dari dua hadis ini dapat dipahami bahwa orang yang beriman yang benar-benar dalam imannya kepada Allah dan hari akhirat, diberi pahala semua perbuatannya yang baik. Jika ia ditakdirkan mendapat kebaikan dan kebahagiaan, ditakdirkan pula baginya kehidupan yang menyenangkan ia mengetahui hak dan kewajiban. Ia memuji Allah dan berterimakasih kepada-Nya. Maka Allah Yang Maha Mulia dan Maha Agung menggajarnya atas syukurnya dan tidak ingkar terhadap nikmat-Nya. Serta ditakdirkan pula baginya berbagai ujian berat, lalu ia memuji Allah dan mengucapkan *istirja*, serta sabar atas apa yang ditakdirkan atasnya, maka yang demikian juga lebih baik baginya. Dia akan mendapat pahala atas kesabarannya dan keimanan terhadap qadar baik dan buruknya,

---

<sup>39</sup> Shahih Muslim , XVIII, hal. 125, bab "*Alhadis Mutafarriqah*"; Musnad Ahmad, I, hal. 173.

hingga sesuap makanan yang ia usahakan memperolehnya untuk istri dan keluarganya.

وعن ابي مالك الحارث بن عاصم الاشعري رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : الطهور شطر الايمان، والحمد لله تملأ الميزان، وسبحان الله والحمد لله تملأن او تملأ ما بين السموات والارض، والصلاة نور والصدقة برهان، والصبر ضياء، والقرآن حجة لك او عليك، كل الناس يغدوا فبائع نفسه فمعتقها او موبقها (رواه مسلم)

*"Dari Abu Malik Al-Harits bin Ashim Al-Asy'ary r.a., ia berkata : Rasulullah SAW bersabda : "Suci adalah bagian dari iman, membaca alhamdulillah dapat memenuhi timbangan, subhanallah dan alhamdulillah itu dapat memenuhi semua yang ada di antara langit dan bumi, salat itu adalah cahaya, sedekah itu adalah bukti iman, sabar adalah pelita dan al-Qur'an untuk berhujah (berargumentasi) terhadap yang tidak kamu sukai. Semua orang pada waktu pagi menjual dirinya, kemudian ada yang membebaskan dirinya dan ada pula yang membinasakan dirinya," (HR. Muslim).<sup>40</sup>*

Dalam hadis di atas dijelaskan bahwasanya keadaan suci merupakan bagian dari iman sedang buktinya adalah sedekah, membaca kalimat *subhanallah* dan *alhamdulillah* menyebabkan hamba memperoleh pahala yang sangat besar, sedangkan sabar dan salat merupakan pelita bagi manusia sehingga menjadi teranglah kehidupan manusia baik dalam keadaan susah maupun gembira. Untuk menguatkan itu semua, maka perlu adanya bukti atau dalil yaitu al-Qur'an terutama sebagai dalil terhadap hal-hal yang tidak manusia sukai sehingga diharapkan manusia mau mengikui apa yang diajarkan oleh Allah SWT

---

<sup>40</sup> Imam Nawawi, *Terjemah Riyadhus Shalihin*, karya Abi Yahya bin Syarof An-Nawawi, (Jakarta : Pustaka Amani, 1996), hal. 48-49.

Abu Laits Assamarqandi meriwayatkan dengan sanadnya dari Ibn Abbas r.a., Rasulullah SAW bersabda :

يا غلام ألا أعلمك كلمات ينفعك الله بهن قلت بلى يا رسول الله قال : إ حفظ الله يحفظك إ حفظ الله تجده أمامك. تعرف إلى الله في الرخاء تعرفك في الشدة إذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله. قد جف القلم بما هو كائن فلو أن الخلق كلهم أرادوا أن ينفعوك بشيء لم يقدره الله لك لم يقدروا عليه وإن أرادوا أن يضروك بشيء لم يكتبه الله عليك لم يقدروا عليه اعمل لله بالشكر واليقين واعلم أن في الصبر على ما تكره خيرا كثيرا وإن النصر مع الصبر وإن الفرج مع الكرب وإن مع العسر يسرا.

*"Hai anak ! sukakah saya ajarkan kepadamu beberapa kalimat semoga Allah memberi manfaat bagimu." Jawab Ibnu Abbas : Baiklah ya Rasulullah, Nabi SAW bersabda : "Jagalah perintah Allah niscaya Allah menjaga padamu, dan jagalah larangan Allah, karena Allah selalu di hadapanmu, mendekatlah kepada Allah di waktu senang, niscaya Allah menolong kamu di waktu kesukaran. Jika engkau minta makan mintalah kepada Allah, dan jika minta tolong mintalah kepada Allah. Telah kering apa yang ditulis oleh kalam dalam lauh mahfudh tentang apa yang akan terjadi hingga hari kiamat. Maka kalau umpama makhluk semuanya akan berbuat sesuatu yang berguna bagimu yang tidak ditakdirkan Allah bagimu, mereka tidak berbuat itu. Demikian pula jika mereka berusaha dan mengganggu engkau dengan sesuatu yang tidak ditakdirkan Allah atasmu, mereka tidak dapat berbuat itu. Beramallah kepada Allah dengan syukur dan yakin. Ketahuilah bahwa sabar menghadapi sesuatu yang tidak menyenangkan itu sangat baik. Dan kemenangan itu beserta kesabaran, dan kelapangan itu di samping kesukaran, dan bahwasannya tiap-tiap kesukaran pasti akan ada kelapangan dan keringanan."<sup>41</sup>*

Hadis ini menerangkan bahwa, jika kita senantiasa menjaga perintah Allah niscaya Allah menjaga kita, begitu juga dengan larangan-Nya karena Allah selalu di hadapan kita. Dan jangan lupa mendekat dan mengingat Allah di waktu senang, karena Allah akan menolong kita di waktu

<sup>41</sup> Abu Laits Assamarqandi, *Tambihul Ghafilin*, ( t.p : tt.), hal. 90.

kesukaran. Ketika kita berada di dalam kebahagiaan, kita jangan lupa kepada-Nya, karena Dia pasti akan menolong kita dalam menghadapi masalah yang sulit.

Minta tolong juga seharusnya hanya kepada Allah, karena Allah tempat meminta pertolongan. Dan hendaknya kita jangan meminta tolong selain kepada Allah karena itu perbuatan syirik. Kerjakan pula perintah-Nya, beramallah dengan syukur dan yakin, karena itu lebih baik dan utama. Dan hendaknya sabar dalam menghadapi segala hal atau masalah dan cobaan dalam hidup. Karena kesuksesan itu beserta orang-orang yang sabar. Tentunya di samping ada kesukaran pasti ada hakekat kesenangan dan keringanan.

Ibn Mas'ud r.a., Berkata : Rasulullah SAW bersabda :

ثلاث من رزقهن فقد رزق خيرى الدنيا والآخرة : الرضا بالقضاء والصبر  
على البلاء والدعاء عند الرخاء.

*“Tiga macam siapa yang mendapatkannya maka ia telah mencapai*

*kebaikan dunia akhirat : ridha pada qadha, sabar atas ujian, dan*

*berdo'a di waktu senang.<sup>42</sup>*

Hadis di atas menjelaskan bahwa : tiga macam siapa yang mendapatkannya akan bahagia di dunia dan dan akhirat : ridha, sabar, dan berdo'a. Ridha atas qadha dan taqdir Allah, ridha terhadap ketetapan Allah terhadap dirinya, tidak mengeluh terhadap kehendak Allah. Dan sabar atas

---

<sup>42</sup> *Ibid.*, hal. 91.

bencana dan cobaan yang Allah berikan kepada kita, tidak berputus asa dalam menghadapi kehidupan, walaupun karena hartanya telah sirna semua, karena keseluruhan itu milik Allah semata. Serta berdo'a di waktu kita bahagia, karena dalam kebahagiaan, senang kadang bahkan sering kita lupa pada Sang Pencipta. Jika ketiga perkara itu kita miliki jadilah kita orang yang bahagia di dunia dan akhirat.

Abu Hurairah berkata : Nabi SAW ditanya :

أي الناس أشد بلاء ؟ قال : الأنبياء ثم الصالحون ثم الامثل فالأمتل  
*"Siapakah manusia yang sangat berat ujiannya (bala'nya) ? Jawab Nabi SAW : Para Nabi, kemudian orang-orang salihin, kemudian orang-orang yang serupa dan yang dibawahnya." <sup>43</sup>*

Pada hadis ini cobaan itu sesuai dengan golongan atau tingkatan keimanan dan kedudukannya, Allah tidak akan membebani seseorang kecuali orang itu mampu memikulnya. Bertambah kuat iman seseorang akan bertambah berat ujian dan cobaan yang diberikan dari Allah.

Kemudian dijelaskan ada tiga macam yang termasuk taat kepada Nabi SAW bersabda :

ثلاث من كنوز البر : كتمان الصدقة و كتمان الوجد و كتمان المصيبة  
*"Tiga macam termasuk perbendaharaan ta'at : menyembunyikan sedekah, menyembunyikan penyakit, dan menyembunyikan musibah." <sup>44</sup>*

---

<sup>43</sup> Sunan Ibnu Majah, juz II, (Semarang : Toha Putra, tt), hal. 1334.



Kemudian pada hadis ini, tiga kategori taat ialah menyembunyikan sedekah, menyembunyikan penyakit dan musibah atau bala'. Jika seseorang bisa menyembunyikan sedekah dan tidak memberitahukan penyakit yang ia derita, serta minta ampun kepada Allah, maka Allah akan meringankan penderitaannya juga mengampuni dosanya. Seperti bangun di malam hari ketika orang lain nyenyak dalam tidurnya, ia bangun salat lail (salat malam). Dan Allah suka terhadap orang yang melangkah menuju masjid untuk sembahyang fardu dan langkah yang menghubungkan tali silaturahmi.

Abu Said al Khudri r.a. berkata :

عن ابى سعيد الخدرى رضى الله عنه قال جاء أناس من الانصار فسألوا رسول الله صلى الله عليه وسلم فأغظاهم قال : فجعل لا يسأله احد منهم إلا اعطاه حتى نفذ ما عنده ثم قال حين أنفق كل شئى عنده ما يكون عندنا من خير فلا تؤخره عنكم فإنه من يستغف يعفه الله و من يستغن يغنه الله و من يتصبر يصبره الله و لن يعطوا عطاء خيرا و اوسع من الصبر (رواه مسلم)

*"Orang-orang dari golongan Ansar datang, kemudian mereka meminta kepada Rasulullah SAW. Rasulullah SAW-pun memberikan kepada mereka. Kata Abu Said : Tidak seorangpun yang minta kepada nabi melainkan beliau memberinya sehingga habislah yang ada pada beliau. Kemudian beliau bersabda di waktu beliau memberikan itu : "Apa yang baik ada pada kami, maka kami tidak menyimpannya untuk kami. Sesungguhnya orang yang menghormati dirinya maka Allah akan menghormati dirinya pula. Barang siapa yang merasu cukup, Allah akan mencukupkannya, barang siapa mohon kesabaran, Allah akan menyabarkannya. Dan tidak ada pemberian yang lebih baik dan lebih lapang dari pada kesabaran. (Hadis riwayat Bukhari dan Muslim).<sup>45</sup>*

<sup>44</sup> Abu Laits Assamarqandi, ... lok. cit.

<sup>45</sup> *Ibid.*, hal. 126.

Rasul saw menjelaskan dalam hadis yang mulia ini agar manusia selalu bersikap menerima terhadap dirinya sendiri atas karunia yang diberikan oleh Allah SWT sehingga dengan hal tersebut manusia akan lebih tenang dan tetram dalam hidupnya baik menyangkut kondisi-kondisi psikologis maupun fisiologis tertentu. Kalau begitu, sabar adalah penting sehingga Allah menggambarkan dengan barang siapa yang merasa cukup, Allah akan mencukupkannya, barang siapa mohon kesabaran, Allah akan menyabarkannya. Dan tidak ada pemberian yang lebih baik dan lebih lapang dari pada kesabaran. Dengan begitu sikap sabar akan membawa seseorang kepada sikap lapang dada dan dengan lapang dada seseorang akan menjadi tenang dan tentaram dalam hidupnya.

## 2. Teori Sabar

### a. Pengertian sabar

Asal arti sabar adalah menahan dan mencegah. Semua orang yang menahan sesuatu, sesungguhnya ia telah bersabar atasnya. Sabar adalah lawan dari mengeluh. Menyangkut hal ini Allah berfirman ketika menggambarkan ucapan penghuni neraka, *"Sama saja bagi kita, apakah kita mengeluh ataukah bersabar. Sekali-kali kita tidak mempunyai tempat untuk melarikan diri."*(Q.S. Ibrahim : 21).<sup>46</sup>

---

<sup>46</sup> Departemen Agama RI, *op. cit.*, hal. 383.

Kata sabar dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak lebih dari 70 kali demikian menurut Imam al-Ghazali,<sup>47</sup> sedangkan Hamka mengatakan bahwa sabar yang disebutkan dalam Al-Qur'an hingga 101 kali.<sup>48</sup>

Kata sabar dalam Al-Qur'an diungkapkan dalam berbagai bentuk kata jadian (isytiqaq), yaitu dalam bentuk *fi'il madhi* (kata kerja yang menunjukkan waktu lampau), disebutkan sebanyak 21 kali. Ungkapan dalam bentuk *fi'il mudhari'* (kata kerja yang menunjukkan yang sekarang atau yang akan datang), disebutkan sebanyak 11 kali. Adapun dalam bentuk *fi'il amar* (kata kerja yang menunjukkan perintah), sebanyak 30 kali. Adapun dalam bentuk masdar (kata dasar), disebutkan sebanyak 26 kali. Jadi kata sabar dalam Al-Qur'an diungkapkan dengan segala derivasinya sebanyak 103 kali.<sup>49</sup>

Kata sabar berasal dari kata ( صَبْرٌ يَصْبِرُ صَبْرًا ) mempunyai arti, bersabar, tabah hati, berani.<sup>50</sup> Ia juga dari Bahasa Arab yang berupa isim masdar dari kata ( صَبْرٌ يَصْبِرُ صَبْرًا ) yang berarti ( الحَبْس )<sup>51</sup> yang

<sup>47</sup> Imam Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, (Beirut : Dar al-Fikr, jil. IV, cet. I, 1975), hal. 33.

<sup>48</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz II, (Jakarta : Pustaka Panjimas, 1987), hal. 21.

<sup>49</sup> Dewan Editor Taufiq Abdullah dkk. *Ensiklopedi Tematis Dunia Islam, Ajaran*, (Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, Vol. III, 2002), hal. 308. Demikian juga yang disebutkan oleh M. Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fadz al-Qur'an al-Karim*, (Beirut Dar al-Fikr, 1981), hal. 507.

<sup>50</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penterjemah / Penafsiran al-Qur'an), hal. 211.

<sup>51</sup> Ibnu Mandzur, *op cit.*, hal. 438.

berarti menahan. Selanjutnya dijelaskan setiap orang yang menahan terhadap sesuatu dinamakan sebagai sabar.

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, sabar diartikan sebagai tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lepas putus asa, tidak lepas patah hati) dalam hal ini sabar sama halnya dengan tabah.<sup>52</sup>

Adapun secara terminologi para ahli mengartikan sabar dengan berbagai macam pengertian, sebagaimana yang diungkapkan oleh al-Maraghi, sabar adalah ketabahan hati dalam menanggung berbagai macam kesulitan sebagai upaya mencegah perbuatan-perbuatan yang tidak disukai dan dalam rangka melaksanakan ibadah, serta ketabahan dalam menjauhi perbuatan-perbuatan maksiat.<sup>53</sup> Dalam hal ini al-Maraghi menggunakan tolak ukur kemampuan perasaan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dan sebagai upaya untuk memenuhi kehendak Allah SWT.

Sabar juga dapat diartikan sebagai penahanan diri dalam rangka menanggung suatu penderitaan, baik dalam menghadapi sesuatu yang tidak diinginkan maupun dalam bentuk kehilangan sesuatu yang disenangi.<sup>54</sup> Kemampuan emosi dalam menanggung beban penderitaan sangat dibutuhkan baik hal tersebut dipersiapkan ketika menerima sesuatu kesulitan ataupun ketika tertimpa musibah sehingga perasaan menjadi

---

<sup>52</sup> Pusat Pembinaan Bahasa Departmen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *op. cit.*, hal. 763.

<sup>53</sup> Ahmad Musthafa al-Maraghi, *op. cit.*, hal. 10.

<sup>54</sup> Dewan Redaksi, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta : Ikhtiar Baru Van Hoeve, jil. IV, cet. 1, 1993), hal. 184.

sedih dan gelisah, maka ketika perasaan dapat mengendalikannya dapat dikatakan sebagai sabar.

Sedangkan menurut Ali Usman bahwa sabar adalah menahan diri serta membawanya kepada yang ditentukan oleh syara' dan akal serta menghindarkan diri dari apa yang dibenci keduanya.<sup>55</sup>

Jadi menurut pendapat mereka sabar adalah merupakan suatu kekuatan emosi yang mendorong jiwa untuk melakukan hal-hal yang baik, dalam rangka menunaikan suatu kewajiban dan tidak melakukan suatu perbuatan yang dilarang oleh agama. Di sini akal dan syara' menjadi ukuran pelaksanaan sabar tersebut.

Mufassir al-Qurtubi memiliki pendapat yang berlainan dengan pendapat di atas, beliau mengartikan sabar sebagai larangan berangan-angan terhadap segala sesuatu yang telah diberikan oleh Allah SWT kepadanya dan ridha terhadap segala yang menjadi keputusan-Nya baik dalam hal urusan dunia maupun akhirat.<sup>56</sup> Pendapat di atas mengindikasikan adanya sifat pencegahan dan penahanan diri terhadap keinginan sesuatu yang lain serta menerima terhadap takdir Tuhan.

Sabar juga dimaknai sebagai penjara dan pencegah, yakni memenjarakan nafsu dari perasaan keluh kesah, gelisah, serta menahan lisan dari hal-hal yang tidak berguna dan memelihara anggota tubuh dari

---

<sup>55</sup>Ali Usman dkk. *Hadits Qudsi : Pola Pembinaan Akhlak Muslim*, (Bandung : CV. Diponegoro, cet. XXII, tt.), hal. 101.

<sup>56</sup> Imam al-Qurtubi, *Tafsir al-Qurtubi*, (Kairo : Dar al-Qutub al-Mishriyyah, Juz I, cet. II, 1954), hal. 372.

segala yang tidak dibenarkan.<sup>57</sup> Dari definisi yang demikian sabar dapat juga diartikan sebagai ketabahan ketaatan kepada Allah SWT, ketabahan terhadap ujian dan cobaan yang datangnya dari Allah SWT.

Sabar juga diartikan sebagai keteguhan hati dalam menghadapi kesulitan dan bahaya atau keteguhan hati dalam rangka memperoleh kelapangan dan kecukupan hidup, sehingga dimanifestasikan dalam bentuk pekerjaan dan perjuangan.<sup>58</sup> Berbeda dengan definisi pada umumnya di atas, adalah sebagaimana yang diungkapkan oleh al-Thabathaba'i yang mengartikan sabar sebagai puasa.<sup>59</sup>

Sementara al-Ghazali mengemukakan pendapatnya tentang sabar yaitu suatu tingkatan di antara berbagai tingkatan agama dan ia merupakan tahapan di antara berbagai tahapan orang-orang yang menjalankan suluk (menuju pada jalan Allah), dan semua tingkatan dalam agama itu tersusun dalam tiga hal : (1). Ilmu / ma'rifat / pengetahuan, (2). Keadaan / ahwal, dan (3). Amal / perbuatan. Ilmu dimisalkan sebagai pohon, keadaan sebagai cabang dan amal ibarat buahnya. Oleh karena itu tidak akan sempurna sabar selain dengan ma'rifat yang mendasarinya dan dengan hal ihwal

---

<sup>57</sup> Sayyid Mahmud Abu Faidh Al-Munafi Al-Hasan, *Jamharah al-Aulia*, terj. Abu Bakar Basymeleh, dengan judul, *Jamharah al-Aulia, Himpunan Aulia dan Ulama Tasawuf*, (Surabaya : Mutiara Ilmu, cet. I, 1996), hal. 36

<sup>58</sup> Fachruddin, *Ensiklopedi Al-Qur'an*, (Jakarta : Rineka Cipta, jil. II, cet. I, 1992), hal. 248.

<sup>59</sup> Said Muhammad Husain al-Thabathaba'i, *al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an*, (Beirut : Muassah al-A'lam, juz. I, 1991), hal. 153.

yang tegak berdiri.<sup>60</sup> Lebih lanjutnya Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa sabar merupakan gambaran kokohnya dorongan agama seseorang dalam menghadapi syahwat, apabila kuat dorongan agama seseorang dan dapat menaklukkan syahwat lalu menentangnya, maka ia telah menolong pasukan Allah SWT dan dikategorikan sebagai orang yang penyabar dan jika dorongan agamanya kalah, lemah, dan dapat dikuasai oleh syahwat serta tidak mampu menolaknya, maka ia dikategorikan sebagai pengikut syetan.<sup>61</sup>

Jadi, adapun yang dapat dikatakan dengan sabar di sini adalahh apabila dalam jiwa manusia terdapat dua dorongan yang sama-sama kuat dan saling berusaha mengalahkan satu sama lainnya, yaitu motif hawa nafsu yang merupakan bisikan dari syetan dan motif agama yang bersumber dari Allah SWT yang jika dalam peperangan tersebut yang menang adalah agama, maka orang tersebut dikatakan orang yang sabar.

Apabila seseorang telah belajar bersabar dalam menanggung derita kehidupan dan bencana, bersabar dalam menahan cobaan dan permusuhan orang, bersabar dalam menyembah dan mentaati Allah dan dalam melawan berbagai hawa nafsu dan dorongannya, dan bersabar dalam bekerja dan berproduksi, maka ia menjadi seorang manusia yang mempunyai kepribadian yang matang, seimbang, utuh, produktif, dan aktif

---

<sup>60</sup> Imam Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, terj. Ismail Ya' kub, dengan judul *Ihya' al-Ghazali*, (Jakarta : Faizan, cet. II, jil. VI, 1985), hal. 273.

<sup>61</sup> Jamaluddin al-Qasimiy, *Mauidhat al-Mukminin min Ihya' 'Ulum al-Din*, terj. Moh. Rathami, (Bandung : Diponegoro, juz. I, 1975), hal. 902.

ia menjadi terhindar dari kegelishan dan terlindung dari berbagai gangguan kejiwaan.<sup>62</sup>

Sabar mempunyai dua gambaran :

- a) Sabar yang berkaitan dengan fisik. Contohnya adalah ketabahan memikul beban dengan badan, melakukan amal-amal yang berat dari berbagai macam ibadah atau lain-lainnya.
- b) Sabar yang berkaitan dengan psikis dalam menghadapi hal-hal yang dimintai tabiat dan nafsu. Gambaran kesabaran dalam menghadapi nafsu perut dan nafsu kemaluan yang disebut *iffah* (menjaga diri dari hal-hal yang hina). Sabar dalam peperangan disebut *syaja'ah* (keberanian). Sabar dalam menahan amarah disebut *hilm* (kemurahan hati). Sabar dalam menghadapi kasus yang mengguncangkan disebut *sa'yu shadrin* (lapang dada). Sabar dalam menyimpan sesuatu disebut *kitmanu sirrin* (menyembunyikan rahasia). Sabar dalam urusan kelebihan penghidupan disebut *zuhud* (menahan diri dari keduniaan). Sabar dalam menerima bagian yang sedikit disebut *qana'ah* (kepuasan).<sup>63</sup>

Dari sekian banyak definisi yang telah dipaparkan di atas dapatlah diambil suatu kesimpulan arti bahwa sabar adalah sikap mental tahan menderita yang dengannya orang dapat menahan diri dari berniat, berprasangka, berkata, dan berperilaku yang menyimpang dari ajaran Islam

---

<sup>62</sup> Utsman Najati, *op. cit.*, hal. 324-325.

<sup>63</sup> Ibnu Qudamah, *Minhajul Qashidin, Jalan Orang-orang yang Mendapatkan Petunjuk*, (Al-Imam Ibnu Jauzy), Terj. Kathur Suhardi, (Jakarta : Pustaka Al-Kautsar, cet. II, 1998), hal. 341.



baik dalam situasi dan kondisi yang bagaimanapun dalam rangka mengabdikan diri kepada Allah dan dalam upaya melaksanakan apa yang menjadi perintah-Nya dan menjauhi segala apa yang menjadi larangan-Nya serta mencari ridha-Nya sehingga diharapkan dapat memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

#### **b. Macam-macam Sabar**

Sabar dibagi dalam beberapa macam : sabar terhadap apa yang diupayakan, dan sabar terhadap apa yang tanpa diupayakan. Mengenai sabar dengan upaya, terbagi menjadi dua : Sabar dalam menjalankan perintah Allah dan sabar dalam menjauhi larangan-Nya. Mengenai sabar terhadap hal-hal yang tidak melalui upaya dari hamba, maka kesabarannya adalah dalam menjalani ketentuan Allah yang menimbulkan kesukaran baginya.<sup>64</sup>

Ibnu Katsir menyebutkan sabar ada dua macam, sabar dalam meninggalkan yang haram dan dosa, sabar mengerjakan taat dan taqarub.<sup>65</sup> Kesabaran yang disebutkan Ibnu Katsir adalah merupakan dua aspek yang penting dimiliki oleh manusia yang beragama dan berTuhan kepada Allah., karena kesabaran dalam meninggalkan yang buruk atau dosa itu adalah wajib bagi setiap umat manusia. Kemudian sabar dalam menjalankan segala perintah atau taat kepadanya adalah kewajiban setiap

---

<sup>64</sup> Abul Qasim al-Qusyairy an-Naisabury, *Ar-Risalatul Qusyairiyyah fi 'Ilmi at-Tashawwuf*, (Berut : Darul Khair, tt.), hal. 183.

<sup>65</sup> H. Salim Bahreysy, H. Said Bahreysy, *Terjamah singkat Tafsir Ibnu Katsir*, (Surabaya : PT. Bina Ilmu, 1992), hal. 172.

manusia pula. Bahkan dalam pendekatan diri atau taqarrub merupakan keharusan dalam beribadah kepada-Nya. Selanjutnya dalam tafsirnya ditambahkan kesabaran yang ketiga, sabar menghadapi musibah balak, ini juga wajib bagaikan membaca istighfar dari segala dosa dan aib.<sup>66</sup>

Dari keterangan di atas menunjukkan, bahwa macam-macam sabar ada tiga yaitu sabar dalam menjalankan perintah-perintah Allah, sabar dalam meninggalkan larangan-Nya, dan sabar terhadap musibah yang menimpanya. Jadi terhadap ketiga hal ini seseorang harus sabar dalam menjalaninya.

### 3. Format Sabar dan Aplikasinya

Sabar itu sikap mental yang amat tinggi nilainya dalam kehidupan orang beriman. Pada prinsipnya, sabar adalah sikap hidup untuk senantiasa berbuat kebaikan kepada diri sendiri maupun orang lain, meskipun musibah menimpa dirinya. Sabar tidak diartikan sebagai kelemahan diri, keputusasaan, bukan pula takut karena kerendahan rasa. Sabar adalah suatu keteguhan sikap, atau tahan uji, berani karena benar, yang masing-masing secara kontekstual mempunyai daya tangkal terhadap nilai negatif, dan memiliki daya rujukan terhadap nilai positif.

Ayat berikut ini lazim dipakai oleh para pembimbing atau psikolog, guna menekankan tingginya keutamaan sabar, dan bagaimana orang menanggapi musibah yang menimpa.

---

<sup>66</sup> *Ibid.*, hal. 273. Demikian juga pendapat Husain Muzhahiri, menurut beliau sabar terbagi menjadi beberapa bagian, yaitu kesabaran atas musibah, kesabaran atas kemaksiatan, dan kesabaran dalam beribadah, *Mengendalikan Nahuri, Ajaran Islam dalam Mengutai Gejala Kecenderungan Alamiah Manusia*, terj. Irwan Kurniawan, (Jakarta : Lentera, 2000), hal. 194.

ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الاموال والانفس  
والثمرت وبشر الصبرين. الذين اذا اصبتهم مصيبة قالوا انا لله وانا اليه  
راجعون.

*Artinya : "Sesungguhnya Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah mereka mengucapkan, "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un". (Q.S. al-Baqarah, 2 : 155-156).<sup>67</sup>*

Secara global ayat-ayat itu menyentuh setiap orang. Maksudnya, setiap orang dalam hidupnya pasti akan ditimpa musibah, ringan atau berat. Bagi mereka yang sabar, penyelesaiannya harus melalui cara yang baik dan gigih, sambil berserah diri pada petunjuk dan kehendak Allah SWT. Antisipasi aktif seperti itulah yang didukung dan dirahmati oleh Allah SWT. Kalimat *istirjaa* (pernyataan kembali pada hukum Tuhan) dalam ayat itu sering ditafsirkan oleh pihak non-Islam secara pantheistic, yaitu menyatu kembali dengan Wujud Tuhan. Dan lagi, kalimat itu hanya berfungsi sebagai pemberitahuan adanya orang yang meninggal dunia. Padahal, pernyataan kembali kepada Tuhan itu ditujukan kepada orang yang tertimpa musibah, digunakan sebagai mekanisme pertahanan diri, agar terhindar dari cemas, kecewa, stres dan lain-lain.<sup>68</sup>

<sup>67</sup> Departemen Agama RI, *op. cit.*, hal. 18.

<sup>68</sup> Sukanto Mm. A. Dardiri Hasyim, *Nafsiologi Refleksi Analisis tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia*, (Surabaya : Risalah Gusti, 1995), hal. 133.

Sabar itu dapat menjadi kekuatan yang dahsyat untuk melawan hawa (dekadensi atau kemerosotan moral) dan paralisa mental (kelumpuhan mental). Untuk melawan hawa, sabar bukanlah sifat pasif, melainkan aktif menghalau jejak-jejak syetan. Bagi seorang mukhlis, sabar menumbuhkan wibawa dalam perilaku dan tutur kata, yang berfungsi sebagai benteng bagi hidup dan kehidupan. Sabar yang sudah mapan akan mendatangkan sikap *qanaah*, yaitu sikap mau menerima dengan *ikhlas*, kenyataan yang sesuai dengan haknya, sambil meningkatkan terus kemampuannya secara wajar. Sifat *qanaah* tidak pernah mengenal dengki, iri dan dendam apalagi serakah.<sup>69</sup>

Dalam ruang lingkupnya pada aspek kehidupan, sikap sabar akan dihadapkan pada :

1. Sabar dalam ibadah.

Ibadah adalah satu-satunya kewajiban manusia kepada Tuhan, sebagai pertanggung jawaban total dalam melaksanakan amanat Tuhan selaku khalifah bumi. Manusia mengemban tugas untuk menegakkan ibadah ritual dan sosial. Kedua bentuk ibadah itu harus seimbang dalam pelaksanaannya dengan tekun dan tahan uji. Ganjaran dari Tuhan atas kesabaran dalam beribadah tidak dapat dinikmati secara langsung dan sempurna.

---

<sup>69</sup> *Ibid.*, hal. 134.

2. Sabar menghadapi musibah.

Semua manusia dalam menempuh kehidupan di dunia ini pasti pada suatu saat tertentu ditimpa suatu musibah, ringan atau berat. Untuk menghadapi hal demikian seseorang perlu berbesar hati dalam menghadapinya. Dalam ajaran Islam diajarkan tentang bagaimana menghadapi suatu musibah yakni dengan jalan sabar dan menyerahkan sepenuhnya kejadian tersebut kepada Allah SWT dengan suatu ungkapan atau kalimat *istirjaa* -yang tentunya perlu kita perdalam mekanismenya- agar tidak mudah terjebak oleh praktek perdukunan, klenik, atau hembusan para normal.

3. Sabar menghadapi kemaksiatan.

Di sinilah sabar sepenuhnya berfungsi sebagai daya tangkal, dan berlangsungnya proses pembinaan *nafsil-insaniah*. Dua macam nafsu selalu berbenturan, yaitu yang dilaknati dan yang dirahmati. Dalam benturan itu, nafsu setan berhadapan dengan nafsu iman. Hasil akhirnya bergantung pada diri masing-masing, nafsu mana yang kita beri peluang untuk menang. Iman kita teruji, dan kedudukan kita sebagai khalifah bumi tertantang, keputusan berada di tangan kita, apakah akan membuat keonaran atau menciptakan kedamaian.

Demikianlah berbagai aspek kehidupan yang perlu dilapisi dengan sikap sabar sebagai pertahanan jiwa. Sabar merupakan media ampuh dalam membina kesehatan mental.<sup>70</sup> Sabar merupakan proses pengosongan

---

<sup>70</sup> Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami*, (Jakarta : Bulan Bintang, 2002), hal. 236.

jiwa dari sifat permusuhan dan ketertarikan daripada kecenderungan-kecenderungan syahwat, sehingga dengan demikian seorang yang sabar akan memperoleh ketenangan jiwa yang diharapkan oleh setiap insan. Sampai di sini dapat penulis simpulkan, bahwa sabar merupakan salah satu daya tangkal terhadap hal-hal yang bersifat negatif, sekaligus sebagai daya tolak terhadap berbagai gangguan jiwa.

#### 4. Teori Kesehatan Mental

##### a. Pengertian

Ilmu kesehatan mental adalah salah satu dari cabang termuda dari ilmu jiwa yang berkembang pada akhir abad ke-19 M. Menurut Siti Meichati istilah kesehatan mental (*mental hygiene*) pertama kali dikemukakan oleh seorang psikiater Adolph Meyer yang membantu perkembangan gerakan *mental hygiene* disarankan oleh seorang bekas penderita mental yang menuliskan pengalaman pribadinya selama dirawat dan diterbitkan pada tahun 1908 dengan judul "*Am Mind That Found It self*". Pasien itu bernama Clifford Beers, ia menuturkan bahwa, pengalaman selama perawatannya itu telah menyebabkan merasa pentingnya penerimaan yang disertai pengertian (*acceptance and understanding*) dari orang kepada orang lain. Sikap penerimaan dan

pengertian inilah yang telah menyembuhkan lebih banyak di samping usaha-usaha lainnya.<sup>71</sup>

Kemudian pada abad ke-20 kelihatan dengan jelas bahwa ilmu kesehatan mental mengalami perkembangan dan kemajuan yang pesat, seiring dengan laju perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga ia menjadi suatu ilmu pengetahuan bersifat praktis dan dipraktikkan dalam kehidupan manusia sehari-hari terutama dalam bentuk bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di rumah-rumah tangga, sekolah-sekolah, lembaga-lembaga, dan kantor-kantor serta di tengah-tengah kehidupan masyarakat. Kemajuan yang ditandai dengan perkembangan klinik-klinik kejiwaan dan munculnya lembaga-lembaga pendidikan kesehatan mental, merupakan bukti dari perkembangan dan kemajuan yang dialami oleh kesehatan mental tersebut.

Pesatnya perkembangan dan kemajuan tersebut tentunya ditunjang oleh banyaknya faktor, yang terpenting di antaranya menurut Yahya Jaya adalah perhatian manusia yang besar terhadap kesejahteraan hidupnya, kemajuan ilmu dan teknologi, dan adanya kesadaran masyarakat akan pentingnya dilakukan pembinaan kesejahteraan hidup bersama.<sup>72</sup>

Perkembangan dan kemajuan yang dialami oleh kesehatan mental pada gilirannya juga mengakibatkan pengertian orang tentang ilmu

---

<sup>71</sup> Siti Meichati, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM., 1983), hal. 2.

<sup>72</sup> Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta : YPI Ruhama, 1989), hal. 13.

kesehatan mental itu. Dulu orang memandang bahwa kesehatan mental diperuntukan bagi orang yang terkena gangguan atau penyakit jiwa kini sudah dirasakan keperluannya oleh semua orang yang mendambakan ketentraman, kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Dengan demikian sifat ilmu ini telah berkembang dari “penyembuhan” menjadi “pencegahan dan pemeliharaan”.

Kesehatan mental mempunyai beberapa pengertian yang menurut sudut pandang masing-masing orang dan sistem pendekatan yang digunakan. Jika ditinjau dari aspek gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*), kesehatan mental berarti terhindarnya orang dari gangguan jiwa maupun penyakit jiwa. Jika dilihat dari sudut pandang adaptasi seseorang baik dengan dirinya sendiri, masyarakat, maupun lingkungan, maka kesehatan jiwa berarti kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap dirinya sendiri, dengan orang lain, dan masyarakat serta lingkungan dimana ia berada.<sup>73</sup>

Menurut Abraham Maslow,<sup>74</sup> untuk menggapai kesempurnaan hidup manusia terdapat seperangkat kebutuhan dasar yang harus dipenuhinya. Kebutuhan tersebut disusun dan diklasifikasikan secara

---

<sup>73</sup> Zakiah Darajat, *op. cit.*, hal. 24.

<sup>74</sup> Abraham Maslow, adalah salah seorang tokoh dan sekaligus pelopor psikologi transpersonal –tokoh yang menyangga lainnya adalah Carl Roger, Gordon, W. Allport dan lain-lain- dengan tiga teorinya tentang tiga kebutuhan dasar manusia, aktualisasi diri dan pencapaian pengalaman puncak. Seseorang yang mengaktualisasikan diri tidak lagi dibelenggu oleh kebutuhan-kebutuhan duniawi, yang ada hanyalah kebutuhan untuk mencapai “kebenaran”. Abraham Maslow adalah anak pertama dari tujuh bersaudara, ia dilahirkan di Brooklyn, New York USA, pada tanggal 1 April 1908. Ia meninggal pada tahun 1970. Lihat, Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi, Telaah atas Pemikiran Humanistik Abraham Maslow*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2002), hal. 66.



bertingkat menjadi lima bentuk kebutuhan yaitu, kebutuhan dasar psikologis yaitu sekumpulan kebutuhan dasar yang berkait dengan kebutuhan biologis dan kelangsungan hidup seperti makan minum dan seks. Kebutuhan akan rasa aman, yaitu kebutuhan yang mendorong individu untuk memperoleh ketentraman kepastian dan keteraturan dari kondisi lingkungan yang mengitarinya. Kebutuhan akan rasa cinta dan memiliki, yaitu kebutuhan yang mendorong individu untuk mengadakan hubungan afektif atau ikatan emosional dengan individu yang lain yang dilandasi oleh ikatan kasih sayang dan rasa saling memiliki. Kebutuhan akan rasa harga diri, yaitu kebutuhan yang mengacu pada penghormatan dan penghargaan terhadap setiap perilakunya. Kebutuhan aktualisasi diri, yaitu kebutuhan individu untuk melakukan keinginan yang sesuai dengan profesionalitas yang ada pada dirinya.

Di antara kelima strata kebutuhan di atas, bagi aliran humanistik kebutuhan aktualisasi dirilah yang paling tinggi tingkatannya dan sekaligus diperlukan perhatian serius, sebab setiap individu secara kodrati memiliki hasrat untuk menyempurnakan dirinya dengan cara mengembangkan segenap potensi yang dimilikinya, oleh karena itu dalam pandangan humanistik, kemampuan individu untuk mengaktualisasikan dirinya dengan cara mendayagunakan segenap potensi yang dimilikinya agar tercipta kesempurnaan diri dan sebaliknya ketidakmampuan diri untuk mengaktualisasikan dirinya akan membawa

individu mengalami gangguan-gangguan psikologis baik neurosis<sup>75</sup> maupun psikosis (kelainan mental yang gawat). Dengan demikian bila dicermati konsep humanistik tentang kesehatan mental mengikuti pola wawasan yang berorientasi pada pengembangan potensi. Pola ini menghendaki bahwa kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin sehingga membawa ke arah kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari gangguan-gangguan penyakit mental.

Dalam pandangan humanistik aktualisasi diri merupakan proses perkembangan atau penemuan jati diri dan mekarnya potensi diri yang ada atau yang terpendam di antara yang nampak dari individu yang teraktualisasi dirinya atau individu yang memiliki kemampuan melihat realitas hidup. Dorongan semata-mata tidak bersikap emosional, namun lebih bersikap objektif dalam memandang persoalan dan memiliki kemampuan untuk membedakan norma yang benar dan salah.<sup>76</sup> Atas hal ini aliran humanistik memandang bahwa individu yang sehat adalah individu yang memiliki “kemerdekaan psikologis” yang mampu mencapai derajat spiritual. Derajat spiritual di sini bukanlah

---

<sup>75</sup> Neurosis adalah kelainan fungsional yang lebih berbahaya ketimbang kepribadian maladjustment sederhana, tetapi lebih ringan ketimbang psikosis fungsional. Lihat, Philip L. Harriman, *Panduan Untuk Memahami Istilah Psikologi*, (Jakarta : Restu Agung), hal. 156.

<sup>76</sup> Frank G. Goble, *Madzhab Ketiga Psikoterapi Humanistik Abraham Maslow*, (Yogyakarta : Kanisius, 1987), hal. 51.

mengandung konotasi religius,<sup>77</sup> tetapi merupakan sifat transendensi diri yang merupakan inti dari kemanusiaan yang menjadi motivasi dan sumber makna hidup dan potensi dari berbagai kemampuan dan sifat baik manusia.

Mustafa Fahmi menekankan pada penyesuaian sebagai tolak ukur terhadap sehatnya mental seseorang, yaitu suatu proses dinamik terus-menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang serasi antara diri dan lingkungannya.<sup>78</sup> Jadi kesehatan mental di sini adalah keadaan seseorang yang menentukan dinamisme sosialnya, yaitu kesanggupannya untuk berorientasi dan memberi pengaruh pada masyarakat serta kesanggupannya merespon secara dinamis dengan masyarakat di mana ia hidup dan bagaimana respon itu dapat memuaskan terhadap kebutuhannya.

Dari segi ilmu, Kartini Kartono dan Jenny Andari mengemukakan pandangannya tentang kesehatan mental dalam pendapatnya berikut ini :

Ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental atau jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan emosi atau penyakit mental dan gangguan emosi dan berusaha mengurangi dan menyembuhkan penyakit mental serta memajukan kesehatan jiwa rakyat<sup>79</sup>.

---

<sup>77</sup> Derajat spiritual, baik berupa aktualisasi diri ataupun pengalaman puncak adalah sepenuhnya berdasarkan pilihan bebas manusia, namun demikian Maslow juga tidak mengesampingkan agama yang juga dapat dijadikan sebagai wahana aktualisasi, atau meraih pengalaman puncak. Lihat Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi, Telaah Atas Pemikiran Abraham Maslow*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2002), hal. 127.

<sup>78</sup> Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*, Teji. Zakiah Darajat, (Jakarta : Bulan Bintang, cet. 1, 1977), hal. 24.

<sup>79</sup> Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung : Mandar Maju, 1989), hal. 3.

Atas dasar ini *mental hygiene* memiliki tema sentral, yaitu : berupaya memecahkan segenap *keruwetan* batin manusia yang disebabkan oleh berbagai kesulitan hidup, dan sekaligus berusaha memperoleh kebersihan jiwa dalam pengertian tidak terganggu oleh berbagai ketegangan, ketakutan, dan konflik terbuka serta konflik batin.

Secara lebih operasional Zakiah Darajat mengemukakan bahwa :

Kesehatan mental adalah pengetahuan dan bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa.<sup>80</sup>

Dalam pandangan operasional tersebut, tergambar wawasan yang menekankan pada upaya yang mendorong tumbuh dan berkembangnya bakat dan potensi yang dimiliki manusia, agar dengan pemanfaatan yang lebih baik dapat memberikan kebahagiaan bagi diri dan masyarakatnya demi terhindarnya mereka dari gangguan atau penyakit jiwa.

Sedangkan dari segi kondisi Zakiah Darajat berpendapat :

kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>81</sup>

Dalam pendapat di atas ditekankan pentingnya terwujud kondisi jiwa yang dilandasi oleh keharmonisan fungsi-fungsi jiwa. Adanya kerjasama yang harmonis antara fungsi-fungsi jiwa tersebut akan terbina

---

<sup>80</sup> Zakiah Darajat, *op. cit.*, hal. 12.

<sup>81</sup> *Ibid.*, hal. 13.

kesiapan mental untuk menghadapi berbagai perubahan yang terjadi sehingga perubahan itu tidak akan mengakibatkan kegelisahan dan kegoncangan jiwa.

Dalam hubungan ini Hasan Langgulung menyatakan,

kesehatan mental adalah keadaan terpadu dari berbagai tenaga pada seseorang yang menyebabkan ia menggunakan dan mengeksploitasikannya dengan sebaik-baiknya yang selanjutnya menyebabkan ia mewujudkan kemanusiaannya.<sup>82</sup>

Pernyataan Hasan Langgulung di atas mengandung dua hal, yaitu ; keterpaduan tenaga seseorang, dan kesanggupan seseorang menggunakan tenaga-tenaga itu dengan baik yang menyebabkan perwujudan dirinya. Keterpaduan tenaga dimaksudkan bahwa seseorang telah dipersiapkan dengan tenaga psikologis utama yang diperlukan untuk melaksanakan berbagai fungsi psikologisnya. Sedangkan kesanggupan menggunakan tenaga-tenaga atau potensi yang dimilikinya sehingga ia berhasil mewujudkan sifat-sifat kemanusiaannya dalam aktifitas kehidupan sehari-hari. Dengan demikian terdapat hubungan yang erat antara keterpaduan tenaga-tenaga seseorang dan sejauh mana ia dinamis dan aktif dalam hidupnya.

Dalam pandangan Islam, kebahagiaan (*sa'adah*) mengandung arti keselamatan (*najat*), kejayaan (*juuz*), dan kemakmuran (*fulah*).<sup>83</sup> Dan kebahagiaan dipandang dalam dua dimensi yang tidak terpisah, yaitu

---

<sup>82</sup> Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta : Pustaka al-Husna, 1986), hal. 214.

<sup>83</sup> *Ibid.*, hal. 267.

kebahagiaan dunia dan akhirat. Dan dengan tegas Islam menyatakan bahwa kebahagiaan dunia adalah gambaran bagi kebahagiaan akhirat, dan kebahagiaan akhirat adalah muara bagi kebahagiaan dunia.

Dari situ dapat disimpulkan bahwa rumusan kesehatan mental adalah perwujudan keharmonisan fungsi-fungsi kejiwaan manusia dan terciptanya penyesuaian diri dengan dirinya sendiri dan lingkungan masyarakatnya dalam konteks hubungan *muamalah* (horisontal) dan ibadah kepada Allah SWT (vertikal), dan bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna demi memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat.

Dalam konteks pandangan Islam, mental yang sehat identik dengan kepribadian yang serasi, di mana terdapat keseimbangan antara kekuatan spiritual yang mendalam dan vitalitas fisik. Menurut 'Utsman Najati, kepribadian yang serasi adalah kepribadian yang memperhitungkan tubuh, kesehatannya, kekuatannya, dan memenuhi kebutuhannya dalam batas-batas yang diperkenankan agama, dan pada saat yang sama berpegang teguh pada keimanan kepada Allah SWT, dan menghindari segala hal yang membangkitkan amarah-Nya.<sup>84</sup>

Abdulah Gimnastiar mengartikan kesehatan mental adalah *qalibun salim*. Sedangkan orang yang sehat mental adalah mereka yang berhasil merawat, memelihara dan memperindah hatinya, dengan ciri-ciri antara lain :

---

<sup>84</sup> 'Utsman Najati, *op. cit.*, hal. 255.

- a) Hatinya bebas dari jeratan memperturutkan hawa nafsu untuk menyalahi perintah Allah.
- b) Hidupnya selalu diselimuti mahabbah dan tawakal kepada Allah.
- c) Dalam hal beribadah segenap cita-cita dan perhatiannya hanya tertuju pada satu hal yakni harus menjadi ladang ibadah dan amal salih.
- d) Sungguh-sungguh merasakan lezatnya bekerja dalam ikhtiar.
- e) Syukur, tidak licik, tidak jahat dan tidak dzalim.<sup>85</sup>

Dengan demikian jelaslah bahwa kriteria mental yang sehat yang didasarkan atas konsep Islam lebih lengkap dan lebih luas dibandingkan dengan kriteria yang dikembangkan oleh konsep Barat. Karena mental yang sehat menurut kriteria Barat tanpa disertai laku ibadah yang didasari atas akhlak yang mulia dihadapan Allah SWT.<sup>86</sup> Dan jelas pula konsep kesehatan mental Islami senantiasa dihubungkan dengan aqidah keimanan (*tauhid*) dengan perilaku ibadah (dalam arti luas), dengan budi pekerti yang luhur, dan dengan kehidupan akhirat.

Atas dasar uraian-uraian di atas, dapatlah dirumuskan karakteristik kesehatan mental Islami yaitu; terhindarnya manusia dari gangguan dan penyakit jiwa sehingga ia mampu menyesuaikan diri dan dapat menikmati

---

<sup>85</sup> Abullah Gimnastiar, *Dalam Qalbu Salim*, (Bandung : Darut Tauhid, vol. 100, tt.), hal. 95.

<sup>86</sup> Thohari Musnamar, *Urgensi dan Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta : UII, 1987), hal. 7.

ketenangan hidup, yang didasarkan pada konsep tauhid<sup>87</sup> dan *akhlak al-karimah*

### **b. Pandangan Islam Terhadap Kesehatan Mental**

Menurut Yahya Jaya pandangan Islam terhadap kesehatan mental dapat dilihat sebagai berikut :

- a) Agama Islam memberikan tugas manusia untuk menjadi *abid* sebagai penyembah Allah SWT (Q.S. al-Zariyat, 51 : 56). dan sebagai khalifah Allah di bumi (Q. S. al-Baqarah, 2 : 30). Dalam melaksanakan tugas ini manusia diberi petunjuk dan bimbingan untuk mencapai tujuannya, sehingga dapat mengembangkan potensi-potensi jiwanya dan merasakan mental yang sehat.
- b) Islam memberikan tuntunan kepada manusia untuk bersabar dan shalat (Q.S. al-Baqarah 2 : 45) dalam menghadapi segala cobaan hidup sehingga dapat diatasinya dengan ketenangan jiwa.
- c) Ajaran Islam memiliki nilai-nilai ketaqwaan dan keteladanan dari Nabi Muhammad SAW dalam membantu pemeluknya untuk membina kepribadiannya.
- d) Ajaran Islam dengan melalui wahyu memberikan tuntunan kepada akal agar berpikir dengan benar.

---

<sup>87</sup>Mengenai pandangan hidup tauhid, Amin Rais mengemukakan, “tidak mempertentangkan antara dunia dan akhirat, antara yang alami dan yang adialami, antara yang imanen dan yang trsidental, antara jiwa dan raga dan lain sebagainya, berhubung seluruh alam semesta dilihat sebagai satu kesatuan (unity of the whole universe)”. Lihat, Amin Rais, *Cakrawala Islam, Antara Citra dan Fakta*, (Bandung : Mizan, tt), hal.18.



- e) Ajaran Islam yang tentunya dalam al-Qur'an dan al-Qur'an itu sendiri merupakan obat (syifa) bagi jiwa.
- f) Ajaran Islam menuntun pemeluknya untuk berinteraksi sosial dengan baik, baik dengan lingkungannya, dengan orang lain, sebagaimana tercantum dalam ajaran aqidah, syariat, dan akhlak.
- g) Ajaran Islam mendorong manusia untuk berbuat baik serta mencegah dari perbuatan yang jahat dan maksiat.
- h) Ajaran Islam dapat memenuhi kebutuhan psikis manusia.<sup>88</sup>

Peran Agama Islam yang demikian besar dapat membantu seseorang dalam mewujudkan kesehatan mental sehingga terhindar dari gangguan-gangguan penyakit kejiwaan, kesejahteraan dan kebahagiaan hidup akan dapat terwujud dengan catatan ajaran Islam harus tetap dihayati dan diamalkan secara konsisten.

Dengan demikian pandangan Islam tentang kesehatan mental mengacu kepada kebahagiaan dan kesejahteraan manusia dalam membina hubungan baik dengan Tuhan, terhadap diri sendiri, sesama manusia dan alam lingkungan sekitarnya.

### c. Ruang Lingkup Kesehatan Mental Islami

Untuk mewujudkan kesehatan mental yang baik, harus melakukan tiga macam usaha secara umum yakni : *Pertama*, pencegahan artinya usaha yang ditempuh oleh seseorang dalam rangka menghadapi diri sendiri dan orang lain yang bertujuan untuk mengurangi terjadinya gangguan kejiwaan

---

<sup>88</sup> Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam : Dalam Memumbuh Kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Jakarta : Ruhama, cet. I, 1994), hal. 86-87.

sehingga ia dapat menjaga perilakunya dalam mempertahankan dirinya dan orang lain dari kemungkinan mengalami kepincangan dan ketidaktenangan batin. Usaha ini dapat diwujudkan dalam bentuk pribadi maupun pemerintah dengan cara memperbaiki dan mempertinggi sistem kebudayaan dan peradaban masyarakat yang sedang berkembang.

*Kedua*, pengobatan artinya usaha yang ditempuh oleh seseorang dalam rangka menyembuhkan dan merawat orang yang mengalami gangguan dan sakit jiwa, sehingga diharapkan ia dapat menjadi sehat kembali.

Adapun langkah *ketiga* adalah pembinaan yakni memiliki tujuan untuk memelihara dan menjaga kondisi mental manusia yang memang sudah baik adanya sehingga dimungkinkan untuk meningkatkannya dan mengoptimalkan segala potensi yang telah ada seperti apa yang dilakukan orang dalam memperkuat ingatan, fantasi, kemampuan, dan kepribadiannya.<sup>89</sup>

Adapun ruang lingkup kesehatan mental Islami adalah kepercayaan kepada Allah SWT. Hal ini sangat diperlukan oleh manusia, karena akan menjamin kesehatan mental seseorang. Tanpa iman kepada Tuhan seseorang tidak mungkin merasakan kebahagiaan dan ketenangan jiwa. Setelah mengalami begitu besar peran percaya kepada Tuhan, maka dengan sendirinya manusia ingin dekat dengan Tuhan.<sup>90</sup> Dan hal ini juga

---

<sup>89</sup> *Ibid.*, hal. 82-83.

<sup>90</sup> Zakiah Darajat, *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, tt), hal. 52.

memerlukan cara-cara tertentu sebagaimana yang diajarkan dalam agama yang menuntut pemeluknya untuk konsisten melaksanakan ajaran tersebut supaya ketenangan jiwa dapat tercapai.

Selain dari kepercayaan kepada Tuhan, pandangan Islam tentang kesehatan mental juga mengacu kepada kebahagiaan dan kesejahteraan manusia dalam membina hubungan yang baik dengan sesama manusia seperti menjaga persaudaraan tidak menyakiti terhadap orang lain dan lain-lain. Menjaga hubungan baik dengan alam lingkungan sekitarnya seperti tidak berbuat kerusakan di muka bumi. Dan menjaga kestabilan serta kesehatan terhadap diri sendiri.

#### **d. Gangguan Kesehatan Mental Menurut Islam**

Dalam kesehatan mental gangguan kejiwaan berarti kumpulan dari keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan kejiwaan maupun jasmani. Keabnormalan tersebut bukan disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota fisik, kendatipun gejala-gejala kelihatan pada fisik, akan tetapi dapat disebabkan oleh keadaan jiwa dan jasmani yang terganggu.<sup>91</sup> Menurut psikiatri, gangguan kesehatan jiwa adalah gangguan kepribadian baik ringan maupun yang berat. Sedangkan yang dimaksud penyakit jiwa menurut al-Qur'an yaitu tidak terdapat gangguan

---

<sup>91</sup> Zakiah Darajat, *op. cit.*, hal. 33. Lihat juga Mustafa Fahmi, *asn-Shihah an-Nafsiyah fil 'Ushrati wal Madrasati wal Ijtima'i*, terj. Zakiah Darajat, dengan judul *Kesehatan Mental Dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*, (Jakarta : Bulan Bintang, jil. II, cet. I, 1977), hal. 58.

kepribadian, jiwanya sehat, tetapi jiwa ini melanggar peraturan-peraturan Allah SWT, misalnya berdusta, khianat, ingkar janji dan sebagainya.<sup>92</sup>

Menurut para ulama (Halim Hasan, Zaenal Arifin Abas, Abdurrahim Haitami, dan Hamka), seperti yang dikutip Zulkifli Yunus, bahwa yang termasuk penyakit jiwa adalah, jahil, hasad, dengki, sombong atau takabur, buruk sangka kepada orang lain, ragu dalam beriman, munafik, benci, dendam, suka mencaci orang lain, kecewa, putus asa, dan lain-lain.<sup>93</sup>

Jadi gangguan kesehatan mental menurut Islam adalah melekatnya sifat tercela yang dimiliki oleh manusia, karena sifat-sifat tercela itu dapat menyebabkan manusia terganggu jiwanya dan tidak dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri, masyarakat, maupun alam sekitarnya yang juga akan membawa pengaruh dan akibat bagi orang yang terkena penyakit atau gangguan kejiwaan tersebut sehingga mempunyai dampak dan sifat di luar kebiasaannya.

Kesemuanya itu merupakan musibah yang datang dari Allah SWT. Sebagaimana firman-Nya :

ما اصاب من مصيبة في الارض ولا في انفسكم الا في كتب من قبل ان نبراهنا ان ذلك على الله يسير. لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما اتكم والله لا يحب كل مختال فخور.

<sup>92</sup> Zulkifli Yunus, *Kesehatan Mental Islam*, (Bandung : Pustaka, 1994), hal. 86.

<sup>93</sup> *Ibid.*

*Artinya : “Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahfuzh) sebelum kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri”. (QS. al-Hadid, 57 : 22-23)<sup>94</sup>*

#### **e. Langkah-langkah Mencapai Kesehatan Mental yang Islami**

Dalam rangka mencapai kesehatan mental dalam pribadi seseorang diperlukan suatu usaha-usaha tertentu yang harus ditempuhnya yaitu :

- a) Fungsi preventif atau pencegahan, yakni mencegah timbulnya masalah pada seseorang.
- b) Fungsi kuratif atau korektif, yakni memecahkan atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.
- c) Fungsi preventif atau developmental, yakni memelihara agar keadaan yang telah baik tidak menjadi tidak baik kembali, dan mengembangkan keadaan yang sudah baik itu menjadi lebih baik.<sup>95</sup>

Upaya ketiga di atas jika diaplikasikan dalam pribadi seseorang diharapkan dapat menjadi pribadi yang sehat, dapat mempertinggi sistem kebudayaan dan peradaban masyarakat yang sedang berkembang serta dimungkinkan untuk meningkatkan dan mengoptimalkan segala potensi yang telah ada seperti apa yang dilakukan orang dalam memperkuat ingatan

---

<sup>94</sup> Departemen Agama RI, *op. cit.*, hal. 904

<sup>95</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling Islami*, (Yogyakarta : UII Press, 1992), hal. 4.

fantasi, kemampuan dan kepribadiannya.<sup>96</sup> Dan upaya implementasi konsep sabar bagi kesehatan mental di sini hanya menekankan pada dimensi pembinaannya saja, artinya tidak menjelaskan tentang aspek preventif dan kuratifnya.

Dalam rangka mewujudkan kesehatan mental dalam pribadi seseorang menurut pandangan yang Islami diperlukan suatu usaha-usaha yang harus ditempuhnya. Di antara usaha tersebut adalah :

1. Berusaha untuk menciptakan hidup secara Islami, yakni berusaha secara sadar untuk mengisi kegiatan sehari-hari dengan hal-hal yang bermanfaat dan sesuai dengan nilai-nilai aqidah, syari'ah, dan akhlak, aturan-aturan negara serta norma-norma sosial kemasyarakatan sekaligus menjauhi hal-hal yang dilarang agama dan aturan-aturan yang berlaku.
2. Melakukan latihan intensif yang bercorak psiko-edukatif, meliputi pengenalan diri, komunikasi lintas budaya, menjadi orang tua efektif, dan hal-hal yang mendukung, yang bertujuan untuk meningkatkan aspek-aspek psiko-sosial yang positif dan mengurangi aspek-aspek yang negatif, baik yang masih merupakan potensi maupun yang sudah teraktualisasikan dalam perilaku.
3. Melatih disiplin yang berorientasi spiritual-religius, yaitu mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah *mahdhah* maupun *ghairu mahdhah* antara lain :
  - a. Memperbanyak zikir kepada Allah SWT.

---

<sup>96</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa, cet. III, 1997), hal.38.

b. Bersabar dalam rangka meningkatkan kualitas shalat.<sup>97</sup>

Masih dalam rangka memperoleh kesehatan mental yang Islami adalah mengikuti tujuan utama al-Qur'an diturunkan yaitu untuk mempengaruhi dan memberi pedoman bagi tingkah laku manusia. Di antara fungsi al-Qur'an selain sebagai petunjuk hidup dan rahmat adalah berfungsi sebagai obat jiwa.<sup>98</sup> Fazlur Rahman, berpendapat kitab ini (al-Qur'an), tentu saja bukanlah sebuah buku sains ataupun buku kedokteran, namun al-Qur'an menyebut dirinya sebagai penyembuh hati, yang oleh kaum muslimin diartikan bahwa petunjuk yang di kandunginya akan membawa manusia pada kesehatan spiritual, psikologis, dan fisik.<sup>99</sup> Al-Qur'an adalah obat penawar atas segala penyakit yang ada dalam dada manusia dan bagi siapa yang dalam hatinya ada penyakit, maka akan merusak pengetahuan, pandangan-pandangan hidup dan merusak daya imajinasinya sehingga melihat sesuatu dengan sebaliknya. Allah SWT telah berfirman dalam al-Qur'an surat Yunus ayat 57 dan surat al-Isra ayat 82 sebagai berikut :

ياايها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما فى الصدور وهدى  
 ورحمة للمؤمنين.

Artinya : "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu Pelajaran dari Tuhan-mu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada)

<sup>97</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *op. cit.*, hal. 151-152.

<sup>98</sup> Zulkifli Yunus, *op. cit.*, hal. 81.

<sup>99</sup> Fazlur Rahman, *Etika Pengobatan Islam, Penjelajahan Seorang Neo-Modernis*, terj. Jaziar Rudianti, (Bandung : Mizan, 1999), hal. 41.

*dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman". (Q.S. Yunus, 10 : 57).<sup>100</sup>*

وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين الا خسارا.

*Artinya : "Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan Rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian". (Q.S. Al-Isra, 17: 82).<sup>101</sup>*

## F. METODE PENELITIAN

Dalam setiap penulisan karya ilmiah tidak dapat lepas dari penggunaan metode, karena metode merupakan cara bertindak dalam upaya, agar kegiatan penelitian dapat terlaksana atau tercapai hasil yang maksimal.<sup>102</sup> Untuk penelitian yang dilaksanakan dalam rangka penulisan karya ilmiah (skripsi) ini, penulis menggunakan penelitian jenis pustaka (*Library Research*). Sedangkan pendekatan yang digunakan penulis adalah pendekatan literer, dimana penulis memakai landasan berikut :

### 1. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah benda, hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian yang melekat dan yang dipermasalahkan.<sup>103</sup> Yang menjadi subjek penelitian adalah sejarah, pemikiran tokoh Ibnu Qayyim al-

<sup>100</sup> Departemen Agama RI, *op. cit.*, hal. 315.

<sup>101</sup> *Ibid.*, hal. 437.

<sup>102</sup> Anton Bakker dan Achmad Charris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta : Kanisius 1996), hal.10.

<sup>103</sup> Suharsini Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta 1995), hal. 116.



Jauziyah. Objek penelitian adalah sarana yang menjadi bidang kajian dalam sebuah penelitian atau apa saja yang menjadi sumber penelitian.<sup>104</sup> Yang menjadi objek penelitian dalam skripsi ini adalah konsep sabar dari Ibnu Qayyim dan implementasinya bagi kesehatan mental

## 2. Sumber data

Dalam metode 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 orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.<sup>105</sup> Dalam mengumpulkan data, penyusun melakukan kajian terhadap literatur-literatur primer, seperti *Kitab Madarij al-Salikin* karya Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *'Udah al-Sabirin Wa Dzakhirah al-Syakirin*, karangan Ibnu Qayyim al-Jauziyah. Dan dilengkapi dengan literatur sekunder yang berkaitan serta menunjang pemecahan pokok-pokok permasalahan.

---

<sup>104</sup> Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Praktis*, (Jakarta : Bina Aksara, 1985), hal. 40.

<sup>105</sup> Lexy J. Moleong., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1991), hal. 3.

Di antara kitab-kitab yang dijadikan literatur sekunder adalah :

- a. *Kesehatan Mental* karya Zakiah Darajat
- b. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam* karya Kartini Kartono dan Jenny Andari
- c. *Teori-teori Kesehatan Mental* karya Hasan Langgulung
- d. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, karangan 'Utsman Najati
- e. Kepustakaan yang menunjang dan berkaitan dengan pokok-pokok permasalahan yang diangkat.

### 3. Analisa 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 dianalisa (karena itu metode ini sering juga disebut "Metode Analitik").<sup>106</sup> Penulis juga menggunakan metode analisis isi (*Content Analysis*) yaitu suatu teknik yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan dilakukan secara subjektif dan sistematis.<sup>107</sup> Analisis isi juga digunakan untuk memperoleh keterangan dari isi komunikasi yang disampaikan dalam bentuk lambang.<sup>108</sup> Dengan demikian analisis di sini

---

<sup>106</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta : Andi Offset, 1989), hal. 42.

<sup>107</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosda Karya, 2000), hal. 163. Lihat juga, Klaus Krippendorff, *Analisis Isi Pengantar Teori dan Metodologi*, (Jakarta : Rajawali Pers, cet. I, 1991), hal. 15. Dalam Content Analysis menampilkan tiga syarat, yaitu obyektifitas, pendekatan tematis, dan generalisasi, lihat Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta : Rake Sarasin, cet. VIII, 1998), hal. 49.

<sup>108</sup> Jalaludin Rakhmat, *Metode penelitian Komunikasi*, (Bandung : Remaja Rosda Karya, 1985), hal. 108.

ialah melakukan analisis terhadap makna yang terkandung dalam teks, kemudian dilakukan pengelompokan, maupun analisis terhadap makna-makna dari teks tersebut dan selanjutnya disusun secara logis dan sistematis. Dengan metode ini penulis berusaha untuk menelusuri konsep sabarnya Ibnu Qayyim al-Jauziyah, sehingga diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritik, kemudian diimplementasikan bagi pembinaan kesehatan mental.

Sementara itu, metode analisisnya non statistik atau analisis kualitatif, dengan menggunakan cara berpikir sebagai berikut:

- a. Metode induksi, yaitu metode berpikir yang bertolak dari hal-hal yang khusus ke hal yang umum.<sup>109</sup> Dalam hal ini adalah penalaran yang bertolak pada konsep sabar dari Ibnu Qayyim al-Jauziyah serta implementasinya bagi pembinaan kesehatan mental. Dari sini penulis meneliti dari yang bersifat khusus kemudian ditarik ke dalam suatu kesimpulan yang bersifat umum.
- b. Metode deduksi, yaitu metode berpikir yang berangkat dari masalah-masalah yang sifatnya umum kemudian ditarik kesimpulan yang bersifat khusus.<sup>110</sup> Dalam hal ini adalah penelaahan yang bertolak pada konsep sabar dari Ibnu Qayyim al-Jauziyah serta implementasinya bagi kesehatan mental. Dari sini penulis meneliti dari yang bersifat umum kemudian ditarik kepada kesimpulan yang bersifat khusus.

---

<sup>109</sup>Winarno Surachmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar metode Teknik*, (Bandung: Angakasa, 1987), hal. 139.

<sup>110</sup> Sutrisno Hadi, *op. cit.*, hal.42.

- c. Kesenambungan historis,<sup>111</sup> yakni mencari benang merah bagi perkembangan pemikiran tokoh yang bersangkutan baik dalam hubungannya dengan lingkungan historis, pengaruh-pengaruh yang dialami maupun perjalanan hidupnya sendiri, sebagai latar belakang eksternal diselidiki keadaan khusus zaman yang dialami tokoh. Bagi latar belakang internal diperiksa riwayat hidup Ibnu Qayyim al-Jauziyah, pendidikannya, pengaruh yang diterimanya dan segala macam pengalaman yang membentuk pandangannya. Lebih dari itu konteks pikiran tokoh Ibnu Qayyim al-Jauziyah diterjemahkan ke dalam terminologi dan pemahaman yang sesuai dengan cara berfikir aktual sekarang.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>111</sup> Anton Baker, *op. cit.*, hal. 64.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## BAB IV

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Pada bagian akhir dari pembahasan ini, penulis dapat mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Sabar menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah adalah kesanggupan sikap mental dalam menahan perasaan yang tidak enak atau menderita sehingga seseorang dapat menghindarkan diri dari berniat, berprasangka, berkata, dan berbuat sesuatu yang berlawanan dengan ajaran agama Islam. Ibnu Qayyim al-Jauziyah membagi sabar dalam tiga bagian antara lain : Sabar dalam menjalankan apa yang diperintahkan-Nya, sabar dalam menjauhi apa yang dilarang-Nya dan sabar terhadap musibah yang menimpanya. Semua ini dalam rangka mendapatkan ridha dari Allah SWT.

Berperilaku sabar merupakan salah satu ajaran agama Islam sebagai upaya untuk menggapai dan mensikapi persoalan-persoalan hidup, karena dengan sabar terhadap segala apa yang terjadi perasaan menderita yang akan dapat menimbulkan ketegangan batin dapat dihindari, oleh karena itu sikap sabar sangat diperlukan oleh manusia dalam pemahaman serta pelaksanaannya secara benar dan sungguh-sungguh. Sabar menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah tidak ada batasnya kecuali, jika seseorang telah menemui ajalnya.

2. Dengan memahami konsep sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah secara tepat dan benar dengan diliputi dengan keyakinan serta dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari sangat besar artinya bagi kesehatan mental sehingga seseorang akan dapat merasakan kebahagiaan dan ketentraman batinnya serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, dengan demikian ia mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan, serta baiknya hubungannya dengan Allah SWT. Karena dengan membiasakan bersikap sabar, emosi menjadi terkendali. Dari dalam berusaha timbul kesungguhan bila terbentur pada suatu persoalan. Dalam menanggapi tidak cepat panik, akan tetapi selalu menanggapi dengan sikap positif, ulet dalam usaha, mendapatkan solusi bila ternyata gagal, cepat mencari hikmah di balik kegagalannya, mengintrospeksi diri di mana kelemahan-kelemahan dirinya dan kekeliruan dalam usahanya, bila mendapat kesuksesan tidak lupa daratan, tidak hura-hura dan foya-foya, akan tetapi segera memuji Allah dengan mengucapkan *humdalah* dan melakukan sujud syukur sebagai luapan rasa gembira dan terimakasihnya kepada Sang Pemberi kesuksesan dan Pemberi Nikmat yang didapat sebagai tanda syukurnya, serta berusaha pula memanfaatkan nikmat yang didapat sesuai dengan tujuan penciptaan dan penganugerahan kepadanya, atau dengan perkataan lain diusahakan pemanfaatannya untuk sesuatu tujuan yang diridhai Allah SWT dan bermanfaat untuk kehidupan manusia. Dengan implementasi sabar bagi pembinaan kesehatan mental kiranya dapat menjadi kontribusi yang signifikan bagi Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

## B. SARAN-SARAN

Dengan memperhatikan, memahami dan mempraktikkan sabar menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah ini penulis yakin akan memiliki manfaat yang bermacam-macam seperti yang telah diungkapkan di atas. Dengan demikian hendaknya setiap insan dapat mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman tentang sabar ini dapat diperkuat dengan mempelajari dan memahami kitab-kitab tasawuf yang dikarang oleh ulama-ulama sufi terdahulu seperti kitab *Minhajul 'Abidin* karya Ibnu Qudamah, *Ihya 'Ulum al-Din* karangan Imam Al-Ghazali, *Risalah al-Qusyairiyah* karya Al-Qusyairiyah, *Al-Hikam* dan *Tanwir fi Isqati at-Tadbir wal Ikhtiyar* karya Ahmad bin Muhammad Athaillah serta kitab-kitab tasawuf lainnya. Karena kitab-kitab tersebut mempunyai nuansa tersendiri dalam membentuk kebahagiaan dalam hidup seseorang.

Sabar yang dibahas di sini baru sebagian dari pembahasan masalah mental, untuk itu perlu diteliti lebih lanjut tentang aspek-aspek lain dari dimensi spiritualitas Islam seperti tawakal, ridha, sakinah, yakin dan lain-lainnya untuk membangun mental yang Islami serta membangun konsepsi psikologi yang Islami sehingga akan lebih komprehensif.

## C. KATA PENUTUP

Alhamdulillah, setelah melalui proses yang panjang dan melelahkan, berkat rahmat, hidayah dan ridha Allah SWT skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak



yang terlibat dalam proses tersebut, baik secara langsung maupun tidak langsung, mulai dari awal hingga akhirnya. Dan kepada semuanya penulis sampaikan "*jazakumullahu ahsanal jaza*".

Adanya tegur-sapa, saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan skripsi ini, terutama bagi pembaca yang menemukan kekurangan dan kesalahan di dalamnya, sudilah kiranya untuk membenarkan dan menyempurnakannya. Untuk itu penulis sampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya.

Demikianlah mudah-mudahan skripsi ini ada guna dan manfaatnya (di dunia dan akhirat), sekecil apapun bagi pihak-pihak yang memerlukan dan umat manusia pada umumnya, termasuk bagi penulis sendiri. *Amin*.

Penulis,



Agus Mulyono  
NIM. 9722 2224

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, Departemen Agama RI, Proyek Penggandaan Kitab Suci Al-Qur'an, 1980.
- Abdul Aziz dkk., *Ensiklopedi hukum Islam*, Jakarta : Ichtiar Baru Van Hoeve, 1996.
- Abi Ja'far Muhammad bin Jarir at-Thabari, *Jami' al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an*, jil. I, Beirut : Dar al-Ma'rifat Tiba'at wa Nasyr, 1982.
- Abu Laits Assamarqandi, *Tanbihul Ghafilin*, t.p. : tt.
- Abul Qasim al-Qusyairy an-Naisabury, *Ar-Risalatul Qusyairiyyah fi 'Ilmi at-Tashawwuf*, Berut : Darul Khair, tt.
- Abullah Gimnastiar, *Dalam Qalbu Salim*, vol. 100, Bandung : Darut Tauhid, tt.
- Ahmad Warson Munawwir, *Al Munawwir*, Kamus Arab-Indonesia, Surabaya : Pustaka Progresif, 1997.
- Ahmad Asy-Syantani dkk., *Dairah al-Ma'rifah al-Islamiyah*, jil. XIV, Beirut : Dar al-Fikr, tt.
- Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, terj. Bahrun Abu Bakar dkk, Juz XXII, Semarang: Toha Putra, 1992.
- Ahmad Syalabi, *Mausu'ah al-Tarekh al-Islam wa al-Hayat al-Islamiyah*, cet. IV, juz. V, Mesir : al-Nahdhah, 1979.
- Al-Ghazali, *al-Mungidz Min al-Dalal*, Beirut : al-Maktabah al-Sya'biyah, tt.
- Ali Usman dkk. *Hadits Qudsi : Pola Pembinaan Akhlak Muslim*, cet. XXII, Bandung : CV. Diponegoro, tt.
- Al-Imam Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad al-Ghazali, *Ihya 'Ulum ad-Din*, jil. IV, Beirut : Dar al-Kitab al-Islami, tt.
- Amatullah Amstrong, *Khasanah Istilah Sufi, Memasuki Dunia Tasawuf*, terj. Ahmad Baiquni dan M.S. Nashrullah, cet. I, Bandung : Mizan, 1996.
- Amin Rais, *Cakrawala Islam, Antara Citra dan Fakta*, Bandung : Mizan, tt.

- Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2002.
- Anton Bakker dan Achmad Charris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta : Kanisius 1996.
- Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, cet. III, Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.
- Dawam Raharjo, *Intelektual Intelegensia dan Perilaku Politik Bangsa*, Bandung : Mizan, 1999.
- Departemen Agama, *Ensiklopedi Islam Di Indonesia*, vol. 2, Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1993.
- Dewan Editor Taufiq Abdullah dkk. *Ensiklopedi Tematis Dunia Islam, Ajaran*, vol. III, Jakarta : PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 2002.
- Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, vol. III, IV, cet. I, Jakarta : Ichtiar Baru Van Hoeve, 1993.
- Hasan bin 'Ali Al Hijazy, *Manhaj Tarhiyah Ibnu Qayyim*, judul asli, *Al-Fikru Turbawy 'Inda Ibni Qayyim*, terj. Muzaidi Hasbullah, Jakarta : Pustaka Al-Kautsar, 2001.
- Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 1991.
- Malik Badri, *Tafakkur Perspektif Psikologi Islam*, judul asli, *Al Tafakkur al-Musyhadah ila al-Syuhud Dirasah al-Nafsiyah al-Islamiyah*, terj. Usman Syihab Husnan, Bandung : PT Rosda Karya, 1996.
- Jalaludin Rakhmat, *Metode penelitian Komunikasi*, Bandung : Remaja Rosda Karya, 1985.
- Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, cet. II, Yogyakarta : LPPI, 2000.
- Elli Nur Hayati, *Panduan Untuk Pendamping Perempuan Korban Kekerasan, Konseling Berwawasan Gender*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2000.
- Fachruddin, *Ensiklopedi Al-Qur'an*, jil. II, cet. I, Jakarta : Rineka Cipta, 1992.
- Fazlur Rahman, *Etika Pengobatan Islam, Penjelajahan Seorang Neo-Modernis*, terj. Jaziar Rudianti, Bandung : Mizan, 1999.

- , *Islam*, terj. oleh Drs. Senoaji Saleh, Jakarta : PT. Bina Aksara, 1987.
- Frank G. Goble, *Madzhab Ketiga Psikoterapi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta : Kanisius, 1987.
- H. Salim Bahreysy, H. Said Bahreysy, *Terjemah singkat Tafsir Ibnu Katsir*, Surabaya : PT. Bina Ilmu, 1992.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterspi dan Konseling Islam, Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2001.
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz II, Jakarta : Pustaka Panjimas, 1987.
- Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta : Pustaka al-Husna, 1986.
- Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi, Telaah atas Pemikiran Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2002.
- Husain Muzhahiri, *Mengendalikan Naluri, Ajaran Islam dalam Mengatasi Gejala Kecenderungan Alamiah Manusia*, terj. Irwan Kurniawan, Jakarta : Lentera, 2000.
- Ibnu Iyas, *Tarekh al-Hadharah al-Islamiyah*, juz. I, Mesir : Dar al-Fikr, tt.
- Ibnu Katsir, *al-Bidayah wa al-Nihayah*, juz. IV, Beirut : Dar al-Fikr, t.t.
- Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Menyelamatkan Hati Dari Tipu Daya Setan*, terj. Hawn Murtado, juz. I, Surakarta : Pustaka Al-Alaqa.
- , *Raudhah al-Muhibhin*, terj. Kathur Suhardi, Jakarta : Pustaka al Kautsar, 1997.
- , *Zaul al-Maad fi Hadyi Khairil Ibad*, tahqiq Syu'ayb al-Arniuth, jil. I, Beirut : Muassasah al-Risaah, 1992.
- , *al-Fawaid*, terj. Mahrus Ali, *Memetik Manfaat Al-Qur'an*, cet. II, Jakarta : Cendekia, 2000.
- , *Ighaasah al-Laghfan min Masayid asy-Syathhan*, Beirut: Dar al-Ma`rifah, 1975.
- , *Madarij As-Salikin, Baina Manazili Iyyaka na' Budu wa Iyyaka Nasta'in*, Beirut : Dar al-Kutub, tt.

- , *'Uddah as Shabirin wa Dzakhirah as Syakirin*, Beirut : Dar al-Kitab al-'Arabi, 1997
- , *Madarijus Salikin Jenjang Spiritual Para Penempuh Jalan Ruhani*, terj. Abu Sa'id al-Falahi, Madarijus Salikin : *Baina Manazili "Iyyaka Na'budu wa Iyyaka nasta'in"*, jil. I, Jakarta : Rabbani Press, 1998.
- , *Sistem Kedokteran Nabi*, terj. Sayyid Agiel Munawar, Semarang : Bina Ulama, 1994.
- , *Ar-Ruh li Ibnul Qayyim*, Beirut : Dar al-Qalam, 1403 H
- Ibnu Qudamah, *Minhajul Qashidin, Jalan Orang-orang yang Mendapatkan Petunjuk, cet. II*, (Al-Imam Ibnul Jauzy), Terj. Kathur Suhardi, Jakarta : Pustaka Al-Kautsar, 1998.
- Imam Abi Hamid bin Muhammad Al-Ghazal, *Ihya 'Ulum Al-Din*, juz IV, Beirut : Dar al-Fikr, 2002.
- , *Ihya 'Ulum al-Din*, jil. IV, cet. I, Beirut : Dar al-Fikr, 1975.
- , *Mukhtasar Ihya 'Ulum al-Din*, terj. Irwan Kurniawan, dengan judul *Mutiara Ihya 'Ulum al-Din* Bandung : Mizan, 1997.
- Imam Abu al-Fadl Jamaluddin Muhammad bin Mukarrom Ibnu Mandzur al-Ifriqi al-Misri, *Lisanul 'Arab*, juz IV cet. I, Beirut : Dar Shadr, 1995.
- Imam al-Qurtubi, *Tafsir al-Qurtubi*, Juz. I, cet. II, Kairo : Dar al-Qutub al-Mishriyyah, 1954.
- Imam Nawawi, *Terjemah Riyadhus Shalihin*, karya Abi Yahya bin Syarof An-Nawawi, Jakarta : Pustaka Amani, 1996.
- Jamaludin al-Qasimy, *Mauidah al-Mukminin min Ihya 'Ulum al-Din*, terj. Moh. Abdai Pathomy, juz I, Bandung : Diponegoro, 1975.
- John M. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, cet. XIII, Jakarta : Gramedia, 1996.
- Jurnal Pemikiran Islam Paramadina*, vol. I, no. 2, Jakarta : Paramadina, 1999.

- Kamil Muhammad Uwaydhah, *Al-Imam Al-Hafidh Syamsyuddin Ibnu Qayyim*, Beirut : Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1994.
- Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Bandung : Mandar Maju, 1989.
- Khudhari Bek, *Tarekh al-Tasyri' al-Islami*, cet. IV, Mesir : al-Sa'adah, 1954.
- Klaus Krippendorff, *Analisis Isi Pengantar Teori dan Metodologi*, cet. I, Jakarta : Rajawali Pers, 1991.
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung : Remaja Rosda Karya, 2000.
- M. Fuad Abdul Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fadz al-Qur'an al-Karim*, Beirut Dar al-Fikr, 1981.
- Muhammad Abduh, *Tafsir al-Qur'an al-Karim, (Juz 'Ammah)*, terj. Muhammad Baqir, dengan judul *Tafsir Juz 'Ammah*, cet. II, Bandung : Mizan, 1998.
- Muhammad Abu Zahrah, *Ibnu Taimiyah*, Beirut : Dar al-Fikr al-Arabi, tt.
- Muhammad Amin, *Tanwir al-Qulub*, Beirut : Dar al-Fikr, 1995.
- Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsir al-Qur'an al-Hakim as-Syahir bi tafsir al-Manar*, jil. I, Beirut : Dar al-Ma'rifat t.t.
- Muhammad Suwayd dalam Ibnu Qayyim Al Jauziyah, "Serpihan Kasih Untuk Si Buah Huti" terj. Syamsuddin, Jakarta : Pustaka Azzam, 1999.
- Murtadha Muthahhari, *Jejek-jejak Ruahani*, terj. Hikmat-ha Vo Andaruz-ha, penerj. Ahmad Subandi, Bandung : Pustaka Hidayat, 1996.
- Mustafa Fahmi, *ash-Shihah an-Nufsiyah fil 'Usrati wal Madrasati wal Ijtima'i*, terj. Zakiah Darajat, dengan judul *Kesehatan Mental Dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*, jil. II, cet. I, Jakarta : Bulan Bintang, 1977.
- Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, cet. VIII, Yogyakarta : Rake Sarasin, 1998.
- Philip L. Harriman, *Panduan Untuk Memahami Istilah Psikologi*, Jakarta : Restu Agung, tt.
- Suharsini Arikunto, *Manajemen Penelitian*, Jakarta : PT. Rineka Cipta 1995.

- II. Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penterjemah / Penafsiran al-Qur'an.
- Pusat Pembinaan Bahasa Departmen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1994.
- Said Muhammad Husain al-Thabathaba'i, *al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an*, juz. I, Beirut : Muassah al-A'lam, 1991.
- Sayyid Mahmud Abu Faidh Al-Munafi Al-Hasan, *Jamharah al-Aulia*, terj. Abu Bakar Basymeh, dengan judul, *Jamharah al-Aulia, Himpunan Aulia dan Ulama Tasawuf*, cet. I, Surabaya : Mutiara Ilmu, 1996.
- Siti Meichati, *Kesehatan Mental*, Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1983.
- Sri Rahayu Parto Suwito, *Metode Konseling*, Jakarta : Dikti Depdikbud, 1982
- Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Praktis*, Jakarta : Bina Aksara, 1985.
- Sukanto Mm. A. Dardiri Hasyim, *Nafsiologi Refleksi Analisis tentang Diri dan Tingkah Laku Mamusia*, Surabaya : Risalah Gusti, 1995.
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Yogyakarta : Andi Offset, 1989.
- Syarifuddin, *Pembaharuan Pemikiran Dalam Hukum Islam*, Angkasa Raya : Amir Dadang, 1990.
- Syekh Nawawi Banten, *Tafsir Munir*, Jakarta : Darul Ulum Press, 1990.
- Taqiyuddin Ahmad bin 'Ali, *al-Nail*, juz. IV, Mesir : t.p, 1326 H.
- Syeikh Ali Ahmad Jurjawi, judul asli, *Hikmah al-Tasyri' wa Falsafatuhu*, penerj. Hadi Mulyo dan Drs. Shobahussurur, dengan judul, *Tarjamah Falsafahdan Hikmah Hukum Islam*, Semarang : Asy-Syifa', 1992.
- Thaha Abd al-Rauf, dalam pengantar edisi lain kitab "*Zad al-Maad*" karya Ibnu Qayyim Al Jauziyah, Beirut : Musthafa al-Halabi, 1980.
- Thohari Musnamar, *Urgensi dan Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta : UII, 1987.
- Gordon, Thomas, judul Asli "*P.E.T. Parents Effectiveness Training. The Tested New Ways to Raise Responsible Children*" diterj. Oleh Tim Psikologi Klinis, *Menjadi Orang Tua Efektif, Petunjuk Terbaru Mendidik Anak yang Bertanggung Jawab*, Jakarta : Gramedia, 1987.

'Utsman Najati, *al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*, terj. Ahmad Rifa'i Utsman, *al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung : Penerbit Pustaka, 1985.

W.J. S Purwodarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, cet. V, Jakarta : Balai Pustaka, 1976.

Website : <http://www.alirsyad-alislamy.or.id>.

Winarno Surachmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar metode Teknik*, Bandung: Angkasa, 1987.

Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*, Jakarta : YPI Ruhama, 1989.

Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam : Dalam Menumbuh Kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, cet. I, Jakarta : Ruhama 1994.

Yosoef Syoe'ib, *Sejarah Daulah Abbasiyah III*, Jakarta : Bulan Bintang, 1978.

Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, cet. XVI, Jakarta : CV. Haji Masagung, 1990.

-----, *Islam Dan Kesehatan Mental*, Jakarta : Gunung Agung, 1982.

-----, *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta : Bulan Bintang, tt.

-----, *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta : Gunung Agung, tt.

-----, *Psikoterapi Islami*, Jakarta : Bulan Bintang, 2002.

Zulkifli Yunus, *Kesehatan Mental Islam*, Bandung : Pustaka, 1994.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA