

**RELEVANSI KONSEP SABAR AL-GHAZALI DALAM PERAWATAN  
KESEHATAN MENTAL (KAJIAN KITAB IHYA ULUMUDDIN)**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada**

**Fakultas Ushuluddin dan Dakwah**

**Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta**

**Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna**

**Memperoleh Gelar Sarjana Agama**



Oleh :

**DHARI'AH NURUL ARIFAH**  
**NIM. 18.11.31.008**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

**2022**

**RELEVANSI KONSEP SABAR AL-GHAZALI DALAM PERAWATAN  
KESEHATAN MENTAL (KAJIAN KITAB IHYA ULUMUDDIN)**

SKRIPSI

Diajukan Kepada  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Agama

Disusun Oleh:

**DHARI'AH NURUL ARIFAH**  
**NIM. 18.11.31.008**

Surakarta, 09 Mei 2022

Disetujui dan disahkan Oleh :  
Dosen Pembimbing Skripsi

Prof. Dr. H. Syamsul Bakri, M.Ag.  
NIP: 19710105 199803 1 001

## **SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIASI**

*Assalamualaikum Wr,Wb.*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : DHARI'AH NURUL ARIFAH

NIM : 18.11.31.008

PRODI : TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS : USHULUDDIN DAN DAKWAH

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**RELEVANSI KONSEP SABAR AL-GHAZALI DALAM PERAWATAN KESEHATAN MENTAL (KAJIAN KITAB IHYA ULUMUDDIN)**".

Benar-benar bukan merupakan plagiasi dan belum pernah diteliti sebelumnya. Apabila di kemudian hari diketahui bahwa skripsi ini merupakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian surat ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surakarta, 20 Mei 2022  
Penulis

Dhari'ah Nurul Arifah

## NOTA PEMBIMBING

Prof. Dr. H. Syamsul Bakri, M.Ag.

Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

## NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi saudara Dhari'ah Nurul Arifah

Lamp : -

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa setelah membaca, menelaah dan mengadakan perbaikan seperlunya, kami memutuskan bahwa skripsi saudara :

Nama : Dhari'ah Nurul Arifah

NIM : 181131008

Judul : Relevansi Konsep Sabar Al-Ghazali dalam Perawatan Kesehatan Mental (Kajian Kitab Ihya Ulumuddin)

Dengan ini kamu menilai skripsi tersebut sudah dapat dimunaqasyahkan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi.

Demikian, atas dikabulkannya permohonan ini disampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surakarta, 09 Mei 2022

Dosen Pembimbing

**Prof. Dr. H. Syamsul Bakri, M.Ag.**

NIP. 19710105 199803 1 001

**PENGESAHAN**

**RELEVANSI KONSEP SABAR AL-GHAZALI DALAM PERAWATAN  
KESEHATAN MENTAL (KAJIAN KITAB IHYA ULUMUDDIN)**

Disusun oleh:

**Dhari'ah Nurul Arifah**

**NIM. 18.11.31.008**

Telah dinyatakan lulus dalam ujian munaqosyah

Pada hari Jum'at 20 Mei 2022

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar

Sarjana Agama dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi

Penguji Utama

**Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog**

NIP. 19900802 201801 1 001

Penguji I/Ketua Sidang

Penguji II/Sekretaris Sidang

**Prof. Dr. H. Syamsul Bakri, M.Ag.**

NIP. 19710105 199803 1 001

**Siti Fathonah, S.Th.I., M.A.**

NIP. 19830223 201701 2 167

Mengetahui

Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

**Dr. Islah, M.Ag.**

NIP. 19730522 200312 1 001

## **MOTTO**

"Sabarlah, perlahan hati akan membaik setelah itu".

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, Sujud syukur atas kasih sayang-Mu yang telah memberiku kekuatan, ilmu, dan segala kemudahan dalam penyusunan skripsi ini. Atas karunia yang Engkau berikan, akhirnya skripsi yang sederhana ini bisa terselesaikan. Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk:

1. Orang tua saya, Bapak Ahmad Seto dan Ibu Tuminah yang telah membesarkan dan mendidik dengan penuh cinta dan kasih sayang, serta doa dan pengorbanan yang tiada hentinya untuk saya.
2. Kakak dan Adik saya, Robby Darul Salam dan Nur Fitriya Diana Sari yang selalu memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta khususnya Prof. Dr. H. Syamsul Bakri, M.Ag. yang telah membimbing skripsi sampai akhir dengan penuh keikhlasan dan kesabaran.
4. Teman-teman Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018, teman-teman JQH Al Wustha, teman-teman perjuangan atau sahabat dan khususnya teman seperjuangan Muhammad Ali Imron.

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta didasarkan pada Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543 b/U/1987 tanggal 22 Januari 1988. Pedoman transliterasi tersebut adalah :

### 1. Konsonan

Fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, sedangkan dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf serta tanda sekaligus. Daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin adalah sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	<i>Alif</i>	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	<i>Ba</i>	B	Be
ت	<i>Ta</i>	T	Te
ث	<i>Śa</i>	Ś	Es (dengan titik di atas)
ج	<i>Jim</i>	J	Je
ح	<i>Ḥa</i>	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	<i>Kha</i>	Kh	Ka dan ha
د	<i>Dal</i>	D	De
ذ	<i>Żal</i>	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	<i>Ra</i>	R	Er
ز	<i>Zai</i>	Z	Zet

س	<i>Sin</i>	S	Es
ش	<i>Syin</i>	Sy	Es dan ye
ص	<i>Ṣad</i>	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	<i>Ḍad</i>	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	<i>Ṭa</i>	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	<i>Ẓa</i>	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	<i>‘ain</i>	...’...	Koma terbalik di atas
غ	<i>Gain</i>	G	Ge
ف	<i>Fa</i>	F	Ef
ق	<i>Qaf</i>	Q	Ki
ك	<i>Kaf</i>	K	Ka
ل	<i>Lam</i>	L	El
م	<i>Mim</i>	M	Em
ن	<i>Nun</i>	N	En
و	<i>Wau</i>	W	We
ه	<i>Ha</i>	H	Ha
ء	<i>Hamzah</i>	...’...	Apostrop
ي	<i>Ya</i>	Y	Ye

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti vokal bahasa Indonesia terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

**a. Vokal Tunggal**

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
( ˘ )	<i>Fathah</i>	A	A
( ˙ )	<i>Kasrah</i>	I	I
( ˆ )	<i>Dammah</i>	U	U

Contoh:

No	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	كتب	<i>Kataba</i>
2.	ذكر	<i>Žukira</i>
3.	يذهب	<i>Yazhabu</i>

**b. Vokal Rangkap**

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf maka transliterasinya gabungan huruf, yaitu :

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan Huruf	Nama
أ...ى	<i>Fathah dan ya</i>	Ai	a dan i
أ...و	<i>Fathah dan wau</i>	Au	a dan u

Contoh :

No	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	كيف	<i>Kaifa</i>
2.	حول	<i>Ḥaula</i>

### 3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut :

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أ...ي	<i>Fathah dan alif</i> atau <i>ya</i>	Ā	a dan garis di atas
أ...ي	<i>Kasrah dan ya</i>	Ī	i dan garis di atas
أ...و	<i>Dammah dan wau</i>	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

No	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	قال	<i>Qāla</i>
2.	قيل	<i>Qīla</i>
3.	يقول	<i>Yaqūlu</i>
4.	رمي	<i>Ramā</i>

### 4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *Ta Marbutah* ada dua (2), yaitu :

- Ta Marbutah* hidup atau yang mendapatkan harakat *fathah*, *kasrah* atau *dammah* transliterasinya adalah /t/.
- Ta Marbutah* mati atau mendapat harakat *sukun* transliterasinya adalah /h/.
- Apabila pada suatu kata yang di akhir katanya *Ta Marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang /al/ serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *Ta Marbutah* itu ditransliterasikan dengan /h/.

Contoh :

No	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	روضة الأطفال	<i>Rauḍah al-atfāl</i>
2.	طلحة	<i>Ṭalḥah</i>

### 5. Syaddah (*Tasydid*)

*Syaddah* atau *Tasydid* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda yaitu tanda *Syaddah* atau *Tasydid*. Dalam transliterasi ini tanda *Syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *Syaddah* itu.

Contoh :

No	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	رَبَّنَا	<i>Rabbana</i>
2.	نَزَّلَ	<i>Nazzala</i>

### 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan huruf yaitu ال. Namun dalam transliterasinya kata sandang itu dibedakan antara kata sandang yang diikuti oleh huruf *Syamsiyyah* dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf *Qamariyyah*.

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *Syamsiyyah* ditransliterasikan sesuai dengan *bunyinya* yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu. Sedangkan kata sandang yang diikuti oleh huruf *Qamariyyah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya. Baik diikuti dengan huruf *Syamsiyyah* atau *Qamariyyah*, kata sandang ditulis dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sambung.

Contoh :

No	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	الرَّجُل	<i>Ar-rajulu</i>
2.	الجلال	<i>Al-Jalālu</i>

### 7. Hamzah

Sebagaimana yang telah disebutkan di depan bahwa *Hamzah* ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya terletak di tengah dan di akhir kata. Apabila terletak diawal kata maka tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa huruf *alif*. Perhatikan contoh berikut ini :

No	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
1.	أكل	<i>Akala</i>
2.	تأخذون	<i>Ta'khuzūna</i>
3.	النؤ	<i>An-Nau'u</i>

### 8. Huruf Kapital

Walaupun dalam sistem bahasa Arab tidak mengenal huruf kapital, tetapi dalam transliterasinya huruf kapital itu digunakan seperti yang berlaku dalam EYD yaitu digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandangan maka yang ditulis dengan huruf kapital adalah nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya.

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan tersebut disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka huruf kapital tidak digunakan.

Contoh :

No	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
	إِلَّا رَسُولٌ وَمَا مُحَمَّدٌ	<i>Wa mā Muḥammadun illā rasūl</i>
	الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ	<i>Al-ḥamdu lillāhi rabbil 'ālamīna</i>

### 9. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata baik *fi'il*, *isim*, maupun huruf ditulis terpisah. Bagi kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka penulisan kata tersebut dalam transliterasinya bisa dilakukan dengan dua cara yaitu bisa dipisahkan pada setiap kata atau bisa dirangkai.

Contoh :

No	Kata Bahasa Arab	Transliterasi
	وَإِنَّ اللَّهَ لَهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ	<i>Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqin</i> / <i>Wa innallāha lahuwa khairur-rāziqīn</i>
	فَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ	<i>Fa aufū al-Kaila wa al-mīzāna</i> / <i>Fa auful-kaila wal mīzāna</i>

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"RELEVANSI KONSEP SABAR AL-GHAZALI DALAM PERAWATAN KESEHATAN MENTAL (KAJIAN KITAB IHYA ULUMUDDIN)"**. Skripsi ini disusun untuk menyelesaikan Studi Jenjang Strata 1 (S1) Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis telah banyak mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan pikiran, waktu, tenaga, dan sebagainya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan setulus hati penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Mudofir, S.Ag., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Dr. Islah, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Ahmad Saifuddin, M.Psi., Psikolog. selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi sekaligus Dosen Pembimbing Akademik.
4. Prof. Dr. H. Syamsul Bakri, M.Ag. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan hingga akhir penyelesaian skripsi
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah membagikan ilmu dengan penuh kesabaran dan sangat bermanfaat bagi penulis
6. Bapak, Ibu, Kakak, Adik, dan seluruh Keluargaku tercinta yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan serta pengorbanan luar biasa dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Teman-teman Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018, teman-teman JQH Al Wustha, teman-teman perjuangan atau sahabat dan khususnya teman perjuangan Muhammad Ali Imron.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selama ini telah berjasa dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis tidak dapat membalas apapun atas segala kebaikan yang telah beliau semua beri, penulis hanya mampu mendoakan semoga kita semua dilimpahkan berkah dan rahmat-Nya. Akhir kata, penyusun berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan bagi semua pihak.

*Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.*

Surakarta, 20 Mei 2022

Penulis

Dhari'ah Nurul Arifah

NIM. 18.11.31.008

## ABSTRAK

Modernisasi kehidupan telah mengubah segala aspek kehidupan. Kehidupan modern menuntut pola pikir individu untuk terus berkembang dan maju. Individu harus beradaptasi dengan kemajuan zaman yang tak jarang dapat mengakibatkan beban psikologis. Problematika kehidupan pasti dirasakan oleh manusia, jika seseorang tidak mampu mengendalikan diri dari masalah yang datang akan berpengaruh terhadap kesehatan mental. Salah satu upaya manusia untuk mengelola pertahanan psikologisnya yaitu dengan memiliki sikap sabar. Al-Ghazali merupakan salah satu tokoh populer dalam bidang tasawuf. Diantara karya Al-Ghazali adalah kitab *Ihya Ulumuddin*. Di dalamnya terdapat ajaran tasawuf antara lain sabar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan konsep sabar Al-Ghazali serta relevansinya dalam perawatan kesehatan mental.

Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan dengan analisis hermeneutika. Teori hermeneutika yang digunakan adalah hermeneutika Schleiermacher tentang interpretasi psikologi dan gramatikal. Dalam mengumpulkan data, peneliti mencari dan mengumpulkan data primer secara langsung melalui Kitab *Ihya Ulumuddin* yang membahas tentang sabar. Kemudian dilanjutkan dengan mengumpulkan dan mempelajari data sekunder berupa jurnal, buku, artikel dan sebagainya yang terkait dengan penelitian. Setelah terkumpul data, peneliti melakukan analisis data menggunakan teknik deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konsep sabar Al-Ghazali merupakan salah satu solusi yang dapat diaplikasikan atas permasalahan-permasalahan hidup manusia. Sabar menurut Al-Ghazali adalah salah satu sifat dimana manusia mampu melawan dan menahan nafsu syahwatnya untuk melakukan perbuatan yang menyimpang norma dan agama. Apabila manusia mampu mengalahkan nafsu syahwatnya maka ia masuk ke dalam kelompok orang-orang sabar. Ajarannya mengajak manusia untuk melawan atau meninggalkan hawa nafsu atas keinginan-keinginan yang membawanya mengabaikan nilai spiritualitas. Dengan demikian, sabar sangat relevan apabila digunakan sebagai salah satu upaya untuk melakukan perawatan kesehatan mental karena dengan bersabar manusia akan menjadi lebih dekat dengan Allah, mengenal jiwanya dan meluaskan pandangannya dari tercelanya dunia. Dengan bersabar manusia akan menahan untuk melakukan hal-hal buruk, karena sabar melahirkan ilmu dan amal yang menjadi penyembuh penyakit. Berdialog dengan cara menasehati diri sendiri untuk mengalihkan diri dari kondisi yang berat menjadi ringan secara bertahap, yaitu dengan bersabar mampu menekan jiwanya untuk tidak melakukan perbuatan buruk. Pada akhirnya terwujudnya sikap-sikap optimis dan positif yang dapat merawat kesehatan mental. Al-Ghazali sedari kecil dididik untuk menanamkan akhlak mulia dan senantiasa beribadah. Oleh karena itu, dalam Kitab *Ihya Ulumuddin* Al-Ghazali menuliskan sifat-sifat terpuji antara lain sabar. Titik temu antara kondisi psikologi dan gramatikal adalah bahwa Al-Ghazali dengan kepribadian yang telah matang dalam berintelektual. Al-Ghazali tumbuh di tengah konflik keagamaan membuat ia memiliki corak tersendiri dalam menyampaikan sebuah kata.

**Kata Kunci:** Konsep Sabar, Al-Ghazali, Kesehatan Mental

## ABSTRACT

Modernization has transformed numerous aspects of life. Contemporary living expects people's mindsets to continue to evolve and advance. People should indeed adapt toward the points of time that further might often result in psychological burdens. People constantly face the problematic of life, if a person is unable to manage himself from the issues arising, it will affect his mental health. One of the human endeavor to maintain their psychological defense is about being patient. Al-Ghazali is one of the popular figure in the field of Sufism. Among Al-Ghazali's writings is the book *Ihya Ulumuddin*. And one that contains Sufi principles such as patience. This research aimed to describe Al-Ghazali's concept of patience and its relevance in mental health care.

This research is library research using hermeneutic analysis method. The hermeneutic theory used is Schleiermacher's hermeneutics on psychological and grammatical interpretation. In collecting data, researchers searched for and collected primary data, specifically *Ihya Ulumuddin* which discusses patience. Subsequently, proceed with collecting and studying secondary data related to research discussion consist of journals, books, article, etc. Following data collection, the researcher analyzed the data using descriptive techniques.

According to the findings of the study, Al-Ghazali's concept of patience is one solution that can be applied to human life's issues. In Al-Ghazali's view, patience is one of the qualities that allow humans to fight and hold their lust to conduct deeds that deviate from norms and religion. If a person is able to overcome his lust, he is one of the patience people. Thus, encourages individuals to fight or leave the lust for desires that leads them to disregard the value of spirituality. Thus, patience is particularly relevant when used as an effort to carry out mental health care because, with patience, individuals will grow closer to Allah, gain a better understanding of their souls, and broaden their perspectives on the despicable world. Humans would refrain from doing evil things if they have patience, as patience creates knowledge and acts that heal ailments. Dialogue by advising oneself to gradually shift from a severe to a light condition, by being patient and being able to suppress one's soul not to do bad deeds. At last, attaining an optimistic mindset, positive thinking, good prejudice, bliss, and inner serenity that do care for one's mental health as well as acquire peace and tranquility of the soul. Al-Ghazali from childhood was educated to instill noble character and always worship. Therefore, in the book of *Ihya Ulumuddin* Al-Ghazali writes commendable qualities such as patience. The meeting point between psychological and grammatical conditions is that Al-Ghazali with a personality that has matured intellectually. Al-Ghazali grew up in the midst of religious conflicts which made him have his own style in conveying a word.

**Keywords:** Concept of Patience, Al-Ghazali, Mental Health

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN BUKAN PLASGLIASI.....	iii
HALAMAN NOTA DINAS .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN MUNAQOSYAH.....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
HALAMAN PEDOMAN TRANSLITERASI.....	viii
KATA PENGANTAR .....	xv
ABSTRAKSI .....	xvii
DAFTAR ISI.....	xix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	13
C. Tujuan Penelitian .....	13
D. Manfaat Penelitian .....	13
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	15
B. Landasan Teori.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Sumber Data.....	40
C. Teknik Pengumpulan Data.....	41
D. Teknik Analisis Data.....	41

#### BAB IV PEMBAHASAN

A. Biografi Al-Ghazali.....	42
B. Konsep Sabar Al-Ghazali.....	56
C. Analisis Hermeneutika Terhadap Konsep Sabar Al-Ghazali.....	69
D. Relevansi Konsep Sabar Al-Ghazali dalam Perawatan Kesehatan Mental .....	79

#### BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan .....	89
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA .....	91

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia merupakan makhluk hidup yang mempunyai akal untuk berpikir, akal tersebut digunakan dengan sebaik-baiknya melalui perasaan, tingkah laku dan sebagainya. Akal manusia berfungsi sebagai kontrol diri, artinya manusia harus bisa membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Kontrol diri inilah sebagai katrol roda kehidupan manusia yang menginginkan suasana hidup yang positif. Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Zakiah Daradjat (2016), kesehatan mental merupakan terwujudnya fungsi-fungsi jiwa harmonisasi kehidupan dalam menghadapi problematika, serta merasakan diri yang positif dan kebahagiaan.

Modernisasi kehidupan telah mengubah segala aspek kehidupan, kehidupan modern menuntut pola pikir individu untuk terus berkembang dan maju sehingga individu harus beradaptasi atas kemajuan zaman yang tak jarang dapat mengakibatkan beban psikologis dalam kehidupan individu. Dalam kesehatan mental, gangguan jiwa merupakan keadaan yang tidak normal, ketidaknormalan tersebut disebabkan oleh gejala-gejala fisik dan jiwa yang terganggu (Abdurrahman, 2012). Karakteristik mental yang sakit adalah ketika individu tidak mampu beradaptasi secara positif terhadap lingkungannya maka dapat dikatakan mengalami gangguan mental (Ariadi, 2013).

Gangguan kecemasan, stres, dan depresi merupakan gangguan mental karena terdapat perilaku yang menyimpang. Prevalensi kesehatan jiwa di Indonesia adalah 18,5%, yang artinya 1.000 penduduk terdapat 185 penduduk

dengan gangguan kesehatan jiwa (Indarjo, 2009). Menurut Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi gangguan depresi 6,2%, gangguan depresi dapat meningkat seiring bertambahnya usia. Di Indonesia kondisi kesehatan mental sangat menyedihkan dan menjadi perhatian khusus, hal ini dengan ditunjukkannya hasil data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) yang dilangsungkan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Kesehatan pada tahun 1995 yang menyatakan bahwa gangguan mental remaja dan dewasa ditemukan ada 140 per 1.000 anggota rumah tangga dan gangguan mental anak usia sekolah ditemukan ada 104 per 1.000 anggota rumah tangga (Suhaimi, 2015).

Cobaan pasti dirasakan oleh manusia dalam menjalani kehidupannya, jika seseorang tidak mampu mengendalikan diri dari cobaan yang datang akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mentalnya (Reza, 2015). Hanna Djumhana Bastaman dalam Abdurrahman (2012) mengatakan empat pola wawasan kesehatan jiwa diantaranya yaitu: 1) Pola wawasan yang berorientasi simtomatis, menganggap gejala dan keluhan sebagai tanda adanya gangguan; 2) Penyesuaian diri, diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan individu atau tuntutan lingkungan tanpa mengambil hak orang lain; 3) Pengembangan potensi pribadi, yaitu manusia memiliki berbagai potensi dan kualitas yang dapat bermanfaat untuk diri sendiri; 4) Agama, yaitu kesehatan jiwa diperoleh dari iman dan taqwa. Pada tahun 1984, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menambahkan elemen spiritual sebagai batasan sehat sehingga yang dimaksud dengan sehat ialah tercakupnya empat dimensi sehat

yaitu bio – psiko – sosio – spiritual (Abdurrahman, 2012). Zakiyah Daradjat dalam Tamami (2011) memberi empat indikator yaitu: 1) Seseorang terhindar dari gangguan mental dan penyakit; 2) Menyesuaikan diri dengan masyarakat, alam dan Tuhan; 3) Mengendalikan diri pada keadaan hidup; 4) Terwujudnya keserasian dan keharmonisan fungsi jiwa.

Zakiah Daradjat (2016) membagi ke dalam empat kelompok penyebab gangguan kesehatan mental yaitu perasaan, pikiran/kecerdasan, kelakuan, dan kesehatan badan. Di antara gangguan perasaan yang disebabkan oleh kesehatan mental adalah rasa cemas (gelisah), iri hati, sedih, rendah diri, pemarah, dan ragu. Dengan demikian, gangguan kesehatan mental terjadi akibat dari seseorang tidak mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya.

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengarahkan tingkah laku dalam menahan yang bersifat impulsif. Kontrol diri ini berfungsi sebagai kemampuan untuk menekan tingkah laku yang dapat merugikan orang lain, ketika seseorang memiliki kontrol diri yang baik maka akan mengikuti peraturan yang berlaku. Kontrol diri memiliki fungsi seperti: Membatasi perhatian individu terhadap orang lain; Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain dalam lingkungannya; Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif; Membantu individu dalam memenuhi kebutuhannya secara seimbang (Titisari, 2017).

Seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik akan membimbing tingkah lakunya untuk berbuat yang menghasilkan perilaku yang positif, dengan

begitu dalam mengontrol diri seseorang telah melakukan sabar. Karena sabar merupakan menahan atau mengatur dirinya untuk tetap menjaga berbuat kebaikan. Regulasi emosi merupakan tahapan proses emosi yang diatur sesuai tujuan individu dengan cara mengontrol dan melibatkan banyak komponen. Regulasi emosi melibatkan perubahan emosi dan mengimbangi respon perilaku (Humaidah, Adma, & Purna, 2021). Dalam hal ini sabar membuat seseorang dapat mengendalikan emosi dengan baik. Emosi yang stabil membuat seseorang nyaman dalam beraktivitas, oleh karena itu pengendalian emosi akan lebih mudah dilakukan ketika seseorang menerapkan sabar dalam setiap kondisi yang dihadapinya dalam hidup (Ernadewita & Rosdialena, 2019).

Bersabar dengan cara menikmati masalah sebagai proses menjadi diri yang lebih baik serta yakin bahwa roda kehidupan akan berputar. Ada Pula bersabar dengan cara mengendalikan emosi, tidak gelisah dan tabah dalam setiap kondisi bagaimanapun, bukan meratapi masalah dengan cara mengeluh, putus asa, gelisah, kecewa dan sedih yang mendalam. Kesabaran dalam menghadapi penderitaan tidaklah mudah masih banyak dari sebagian orang ketika berhadapan dengan masalah menimbulkan emosi, perasaan tidak nyaman sampai menjalani hidupnya tidak bahagia. Respon negatif tersebut membawa manusia menjadi seorang yang mudah gelisah. Bertahan dalam keadaan sulit adalah kemampuan seseorang menghadapi musibah dengan perilaku yang tabah dan mampu mengendalikan diri terhadap cobaan.

Berdasarkan penjelasan di atas untuk mendapatkan kesehatan mental maka diperlukan keseimbangan antara aspek fisik, psikologi, sosial, dan

spiritual. Dalam hal ini, peneliti menekankan aspek spiritual dalam menerapkan perilaku sabar sebagai salah satu cara mendapatkan kesehatan mental. Di samping itu, untuk menopang spiritual dibutuhkan kecerdasan emosional yang menitik beratkan pada pengendalian diri (Ernadewita & Rosdialena, 2019). Pengendalian diri (emosi dan keinginan) merupakan wujud dari kesabaran karena sabar membuat seseorang mampu menekan emosi dan godaan nikmat dunia (Subandi, 2011).

Sabar menurut bahasa Arab memiliki tiga macam arti yaitu, *ash-shobru* yang artinya menahan, *ash-shobir* artinya obat yang pahit dan tidak disukai orang, dan *ash-shobr* artinya menyatukan (Subandi, 2011). Dengan demikian sabar berarti menahan diri dari apa yang tidak disukai manusia. Sabar menurut bahasa adalah menahan dan mencegah diri, sedangkan menurut istilah sabar merupakan menahan diri dari segala sesuatu yang tidak menyenangkan dengan tujuan mendapatkan rahmat dari Allah SWT (Qardhawi, 2003).

Kata sabar dalam Al-Qur'an merupakan kata yang terbanyak dalam penyebutannya sekaligus menjadi suatu tata cara untuk bersikap sabar sesuai dengan ajaran Al-Qur'an. Seperti yang terkandung di dalam Surah Al-Insyirah ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ ٦

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”.

Ayat ini menjelaskan tentang menanamkan sikap yakin bahwa disetiap kesulitan pasti ada kemudahan itulah janji Allah yang pasti yang tertulis di

dalam Al-Qur'an. Adapun surat yang menjelaskan dan menyuruh manusia untuk menerima kenyataan atas ketentuan-Nya. Dalam firman-Nya dalam Surah Al-Kahfi ayat 28:

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدْوَةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا  
٢٨

“Dan bersabarlah engkau (Muhammad) bersama orang yang menyeru Tuhannya pada pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharap perhiasan kehidupan dunia; dan janganlah engkau mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingat Kami, serta menuruti keinginannya dan keadaannya sudah melewati batas”.

Kesabaran mempunyai tingkatan, semakin besar masalah yang dihadapi maka semakin besar pula tingkat kesabarannya (Rusdi, 2016). Masalah hidup yang semakin rumit dialami manusia pastinya membutuhkan sebuah pijakan untuk menyelesaikan masalahnya (Tamami, 2011). Hal ini penting karena sebagai penyeimbang bagi manusia untuk memperoleh kebenaran dan ketenangan jiwa. Allah juga beberapa kali menyinggung perihal sabar di dalam Al-Qur'an, dalam firman-Nya Surah Al-Baqarah ayat 157 Allah berfirman:

أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُؤْتَمِنُونَ ١٥٧

“Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk”.

Terbentuknya sabar dalam diri manusia, terutama dalam menghadapi sebuah penderitaan dan bencana ialah dengan memahami hakikat kehidupan dunia yang sebenarnya (Qordhowi, 2003). Ali karomallahu wajhah mengatakan: “Islam berdiri atas empat pondasi yaitu yakin, sabar, jihad, dan adil (I. Al-Ghazali, 2011). Islam menyuruh kita untuk senantiasa bersabar,

karena sabar merupakan sifat Allah yang paling tinggi derajatnya. Dalam firman-Nya Surah Ibrahim ayat 21:

.....سَوَاءٌ عَلَيْنَا أَجْرْنَا أَمْ صَبَرْنَا مَا لَنَا مِنْ مَّحِيصٍ ء ٢١

“.....Sama saja bagi kita, apakah kita mengeluh atau bersabar. Kita tidak mempunyai tempat untuk melarikan diri”.

Ayat tersebut menjelaskan arti sabar ialah menahan diri dan lawan dari kata sabar sendiri pun ialah mengeluh (Qordhowi, 2003). Imam Al-Ghazali mengatakan bahwa sabar merupakan ciri khas yang dimiliki manusia karena tidak dipunyai hewan (kekurangannya) dan malaikat (kesempurnaannya) (I. Al-Ghazali, 2011). Penjelasannya ialah hewan dikuasai oleh nafsu syahwatnya karena tidak memiliki dorongan untuk mengontrol nafsu syahwatnya sedangkan malaikat tidak memiliki nafsu syahwat sehingga mencegah konflik dalam mendekati diri kepada Allah (Qordhowi, 2003).

Dari berbagai pernyataan konsep sabar yang sudah peneliti paparkan diatas, maka peneliti menjadikan konsep sabar Al-Ghazali sebagai kajian penelitian utama, karena beliau merupakan tokoh utama yang menjadi terobosan aliran tasawuf ke jalan yang benar. Begitu banyak karya-karya Al-Ghazali, salah satunya yaitu *Ihya' Ulumuddin* yang menjadi pegangan sumber utama penelitian. Kitab *Ihya' Ulumuddin* menjelaskan seperempat kitab dengan istilah *tazkiyat an-nafs*, Al-Ghazali mengartikannya sebagai upaya pembersihan diri dengan jalan mempelajari ilmu terpuji atau sifat ketuhanan (*rabbaniyah*) (M. Sholihin, 2000).

Al-Ghazali juga memberikan solusi atas upaya pembersihan jiwa yaitu dengan *riyadhah* (pelatihan jiwa). Hal yang menarik bagi Al-Ghazali dalam tasawuf adalah latihan-latihan jiwanya untuk mempertinggi akhlak terpuji sehingga mampu menahan dorongan nafsu untuk berbuat yang tercela, supaya hati nurani manusia tetap terjaga kemurniannya (Cholis & Syahril, 2018). Bila hal ini dilakukan dengan tekun maka sifat buruk akan terhapus dari jiwa dan terwujudnya suatu proses kebaikan akan tumbuh pada jiwa. *Ilaj al-amali* merupakan suatu pengobatan praktis yang bersandar pada syariat, dilakukan dengan cara penghapusan sifat-sifat buruk dibantu dengan amal perbuatan (M. Sholihin, 2000). Pengobatan ini harus memiliki sifat sabar yang tinggi, tanpa adanya kesabaran tidak mungkin ada pengobatan. Alasan tersebut mendorong Al-Ghazali mengatakan bahwa obat untuk akhlak yang buruk memiliki tiga unsur yaitu ilmu, amal, dan sabar. Dengan adanya ilmu, amal menjadi mudah dan kesabaran dianggap sebagai suatu amal maka suatu penyembuhan suatu akhlak buruk tetap dikombinasikan dengan ilmu, amal yang disertai dengan kesabaran (M. Sholihin, 2000).

Imam Al-Ghazali merupakan seorang tokoh di berbagai bidang diantaranya yaitu tokoh tasawuf. Al-Ghazali atau nama lengkapnya adalah Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Ahmad al-Tusi al-Ghazali, beliau dilahirkan pada tahun 450 H di Kota Thus, Persia. Beliau menulis karya-karyanya yang berisi tentang keilmuannya seperti ilmu kalam, fiqh, ushul fiqh, filsafat, tasawuf, akhlak, dan ontobiografi (Arifin, 2016). Diantara karya Al-Ghazali salah satunya adalah kitab yang berjudul *Ihya' Ulumuddin* di dalam

kitab tersebut beliau membahas tentang sabar. Selain Al-Ghazali tokoh tasawuf yang mengemukakan karyanya tentang sabar adalah Jalaludin Rumi yang mengemas tentang sabar menjadi untaian kata-kata indah dalam syair puisinya.

Al-Ghazali berkata dalam bukunya bahwa iman itu terbagi menjadi dua yaitu sabar dan syukur. Allah telah menyebutkan dalam Al-Qur'an terdapat lebih dari 70 penyebutan yang berhubungan dengan perbuatan baik sebagai buah dari kesabaran (I. Al-Ghazali, 2011). Sabar menurut Imam Al-Ghazali, sabar adalah suatu sikap untuk berperilaku taat dalam melawan nafsu syahwat, jika mampu melawannya maka dia telah menolong tentara Allah dan termasuk ke dalam kelompok orang-orang sabar. Namun jika dia tak mampu melawannya maka dia termasuk ke dalam golongan syaitan (I. Al-Ghazali, 2011). Dari pernyataan tersebut sudah jelas bahwa sabar merupakan proses suatu sifat yang dimiliki manusia untuk menghilangkan hawa nafsunya disetiap keadaan. Sabar merupakan salah satu tingkat *maqam* tasawuf untuk menempuh jalan menuju Allah. Al-Ghazali berkata dalam bukunya dalam menempuh perjalanan menuju Allah terdapat tiga pokok yaitu *Ma'rifat*, *hal ihwal*, dan amal perbuatan (I. Al-Ghazali, 2011).

Upaya manusia untuk mengelola pertahanan psikologisnya yaitu dengan memiliki sikap sabar. Sabar dalam ilmu Psikologis yaitu dengan mengendalikan emosi dan perilakunya agar tidak mudah marah dan menahan segala bentuk perilaku yang dapat memberikan dampak negatif terhadap dirinya sendiri. Dengan bersabar dapat memberikan dampak yang positif pada kehidupan sehari-hari. Seperti yang diungkapkan oleh Subandi (2011), beliau menemukan

lima kriteria yang mencakup konsep sabar psikologi yaitu pengendalian diri dengan menahan emosi supaya tidak mudah marah dan menahan perilaku agar tidak berbuat buruk pada dirinya sendiri, bertahan dalam situasi sulit, kegigihan untuk mencari pemecahan masalah, menerima kenyataan dan sikap yang tenang. Salah satu penyebab datangnya kebahagiaan adalah dengan bersabar, karena orang yang bersabar atas segala ujian dan cobaan yang telah Allah berikan akan diberikan pahala atau balasan yang lebih baik. Sabar juga memiliki manfaat yang besar dalam mendidik jiwa dan menguatkan kepribadian sehingga dapat menambah kekuatan untuk memikul beban kehidupan dan memperbarui semangat atas segala permasalahan hidup (Yulianto & Zain, 2018).

Dari pernyataan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa sabar merupakan menahan diri dari hawa nafsu, ketabahan hati atas peristiwa yang tidak diinginkan. Sabar juga merupakan suatu tingkatan spiritual yang tinggi saat seseorang mengalami musibah yang tidak menyenangkan hati dan jiwa. Ketika manusia belum mencapai tahap spiritual yang tinggi dapat terjadi ketidakseimbangan mental. Maka perlu menanamkan dan melatih sifat sabar untuk mencapai kehidupan yang bahagia. Menurut Ernadewita & Rosdialena (2019), Islam menjelaskan pentingnya pengembangan pribadi untuk menjadi manusia yang berkualitas yaitu dengan menanamkan sifat sabar. Karena dengan bersabar manusia senantiasa meningkatkan iman dan taqwanya kepada Allah SWT serta sikap dan tingkah lakunya penuh dengan kedamaian, rasa kesatuan, empati yang kuat, dan keberadaannya membawa kemaslahatan bagi kehidupan.

Dalam teori psikoanalisa yang dikemukakan oleh Freud mengatakan bahwa untuk melihat perilaku yang baik dan buruk terdapat tiga unsur yaitu id, ego, dan superego. Id adalah dorongan atau energi yang dapat mengaktifkan ego dan superego. Id merupakan dorongan untuk memuaskan hawa nafsu manusia yang terkadang menimbulkan rasa ketegangan dan tidak enak. Dorongan yang bersumber dari id terkadang tidak terkendali sehingga ego menekan dorongan tersebut, sedangkan superego mengatur agar ego bertindak sesuai moral dan agama (Willis, 2017).

Moral menjadi suatu masalah yang paling penting untuk dibicarakan, moral merupakan perilaku manusia yang sesuai dengan ukuran masyarakat, yang timbul dari hati tanpa paksaan disertai dengan rasa tanggung jawab. Faktor yang menimbulkan gejala-gejala rusaknya moral dalam masyarakat modern sangat banyak. Selain itu yang terpenting diantaranya adalah kurang tertanamnya jiwa agama, tidak dilaksanakannya agama dalam kehidupan baik oleh individu maupun masyarakat. Semakin jauh seseorang dengan agama, semakin susah pula memelihara moral seseorang sehingga tindakan atas pelanggaran, hukum, dan nilai moral semakin kacau. (Daradjat, 1980).

Menurut Zakiah Daradjat dalam bukunya berkata, peranan agama sangat penting terhadap bimbingan manusia dalam hidup. Agama membenarkan adanya dorongan dan keinginan yang harus dipenuhi setiap manusia. Seseorang yang ingin dipandang hidupnya supaya memiliki rasa aman dan harga diri, akan tetapi dalam memenuhi kebutuhan perlu adanya ketentuan-ketentuan agama

yang dapat memelihara seseorang agar tidak sampai jatuh yang mengakibatkan kegelisahan dan terganggunya ketentraman batin (Daradjat, 1980).

Berdasarkan hal tersebut agama sangat penting untuk membina moral yang baik, oleh karena itu sabar sangat berperan dalam menghadapi problematika kehidupan agar tidak melakukan sesuatu yang dapat merugikan orang lain. Tawaran dalam penelitian ini dalam fenomena tersebut adalah sabar Al-Ghazali sangat berkaitan dengan kesehatan mental, karena dengan konsep sabarnya dapat membentuk perilaku yang baik, memberikan ketenangan pada jiwa, serta menanamkan dan mengembangkan akhlak yang baik dengan meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt yang akhirnya akan membawa kehidupan yang bahagia di dunia maupun akhirat. Manusia yang mengenal Tuhannya akan menyelamatkan dirinya dari permainan dunia sehingga membawa manusia pada sistem kehidupan yang bahagia. Oleh karena itu, manusia perlu bersabar agar mampu menahan nafsu amarahnya yang akan membawa kondisi jiwanya jauh lebih tenang. Dalam hal ini sabar adalah perilaku yang positif dan berpengaruh baik terhadap kesehatan mental.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas penulis tertarik untuk menganalisis lebih mendalam bagaimana tentang konsep sabar Imam Al-Ghazali jika dilihat dari sudut pandang kesehatan mental sehingga dapat menyeimbangkan kondisi kesehatan mental manusia yang akan ditarik spesifik dengan judul **“Relevansi Konsep Sabar Al-Ghazali dalam Perawatan Kesehatan Mental (Kajian Kitab Ihya Ulumuddin)”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana konsep sabar Al-Ghazali?
2. Bagaimana relevansi konsep sabar Al-Ghazali dalam perawatan kesehatan mental?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk menjelaskan konsep sabar Al-Ghazali.
2. Untuk mendeskripsikan relevansi konsep sabar Al-Ghazali dalam perawatan kesehatan mental.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap penelitian ini bisa memberikan manfaat bagi para pembacanya, baik dari segi teoritis maupun praktis. Adapun manfaatnya sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur tentang riset hermeneutika terkait dengan ranah tasawuf mengenai konsep sabar Al-Ghazali dalam perawatan kesehatan mental.
2. Manfaat praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat bahwa sabar bisa dijadikan dalam merawat kesehatan mental dalam menghadapi berbagai problem dalam kehidupan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

Dalam meneliti tema implementasi konsep sabar Al-Ghazali dalam Perawatan Kesehatan Mental maka penulis merujuk pada penelitian - penelitian sebelumnya berupa penelitian skripsi dan jurnal sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2020) Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali diTinjau dari Perspektif Konseling Islam. Dalam penelitian skripsi di atas dijelaskan bahwasanya konsep sabar Imam Al-Ghazali memiliki tujuan yang sama dengan konseling islami yaitu terbentuknya perilaku yang baik dengan cara meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah sehingga individu dapat hidup sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an dan memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat. Jika ditinjau dari sudut pandang konseling islam, maka konsep sabar Al-Ghazali memiliki kaitan yang erat karena dalam proses layanan konseling dibutuhkan kesabaran baik konselor dan klien.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ernadewita & Rosdialena (2019) Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa relasi terhadap kesehatan mental, kesabaran akan membantu sifat individu untuk berperilaku yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Ciri-ciri perilaku positif tersebut yaitu pengendalian diri, menerima kenyataan, berpikir tenang dan hati-hati, teguh pendirian dan tidak mudah putus asa, sikap tenang tidak terburu-buru, memupuk sikap memaafkan, ikhlas, mengendalikan emosi serta kesehatan mental dalam Islam.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Munir (2019) Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya' Ulum Al-Din*. Dalam penelitian ini dijelaskan mengenai tasawuf dan kesabaran dalam pandangan Imam Al-Ghazali yaitu paradigma pemikiran tasawuf Al-Ghazali terbentuk dari perjalanan yang cukup panjang karena tak mampu menjawab atas keraguan-keraguan keilmuannya, Al-Ghazali membagi 4 macam sabar yaitu menurut kondisi, hukum, kuat lemahnya dan keadaan. Beliau juga menguasai dan mengatur nafsu meliputi apa yang dikonsumsi, puasa, dan kesederhanaan ketika berbuka.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Rofiq (2019) Konsep Sabar Ibnu Qayyim Al-Jauzzy dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental. Dalam penelitian skripsi di atas bahwa pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauzzy menerangkan sifat bersabar akan membentuk jiwa manusia sampai derajat *nafs muthmainah* dimana sikap ini akan membawa manusia menjadi tenang ketika dihadapkan oleh suatu masalah sehingga relevansinya dengan kesehatan mental adalah manusia dengan bersabar akan membentuk integritas dan keterpaduan di dalam diri.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Zulhami (2016) Tingkah Laku Sabar Relevansinya dengan Kesehatan Mental. Dalam penelitian di atas menjelaskan bahwa hubungan tingkah laku sabar dengan pembinaan kesehatan mental menghasilkan tiga aspek yaitu sabar sebagai terapi mental, tingkah laku sabar sebagai salah satu indikator terciptanya kesehatan

mental, dan tingkah laku sabar sebagai sarana pengembangan diri yang sehat mental.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmania et al. (2019) Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjek pada Remaja. Dalam penelitian di atas menjelaskan bahwa perilaku syukur adalah respon individu terhadap segala sesuatu yang telah diberikan oleh Allah SWT. pada masa remaja pencarian jati diri dilakukan pada pengalaman yang positif sehingga perilaku syukur lebih mudah ditampilkan sedangkan perilaku sabar didapatkan ketika individu mendapatkan pengalaman yang negatif.
7. Penelitian yang dilakukan oleh Ariadi (2013) Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. Dalam penelitian ini menerangkan bahwa tuntutan ajaran agama Islam mewajibkan manusia mempunyai hubungan yang baik dengan Allah, alam, dan manusia. Peranan agama Islam membantu manusia dalam mencegah dan mengobati gangguan jiwa dengan mengamalkan ajaran-ajaran agama Islam maka manusia dapat memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat.
8. Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf et al. (2018) Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa konsep sabar dalam Al-Qur'an memiliki kemiripan dengan konsep dalam literatur psikologi barat. Konsep sabar dalam Al-Qur'an memiliki makna yang beragam tergantung pada objek atau sesuatu yang dihadapi, hal ini juga diungkap dalam literatur psikologi barat yang memiliki kemiripan dengan

konsep sabar dalam Al-Qur'an yaitu *self control*, *resiliensi*, *perseverance*, dan *acceptance*.

9. Penelitian yang dilakukan oleh Ross et al. (2020) Implementasi Sahdzan (Sabar dan Husnudzan) sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa pandemi Covid-19 merupakan wabah penyakit yang disebabkan oleh virus *severe acute respiratory syndrome coronavirus-2*, pandemi ini memiliki dampak negatif bagi kesehatan salah satunya kesehatan mental. Dampak pandemi ini memerlukan perhatian khusus salah satunya dengan mengimplementasikan terapi kesabaran dan husnudzan. Hasil analisis dari implementasi sabar dan husnudzon adalah bahwa sifat tersebut menggambarkan perilaku positif sehingga dapat memperbaiki gangguan kesehatan mental.
10. Penelitian yang dilakukan oleh Azania & Naan (2021) Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini terdapat mahasiswa yang melakukan kegiatan yang menghasilkan nilai-nilai spiritualitas yaitu dengan berdzikir membuat mahasiswa menjadi lebih tenang dalam mengontrol diri sendiri dan merangkul orang lain dalam menurunkan tingkat kecemasan akibat pandemi. Seluruh mahasiswa juga berkeyakinan bahwa pandemi ini akan segera berakhir, dengan pikiran positif tersebut mampu menjaga kesehatan mental.

11. Penelitian yang dilakukan oleh Zaini (2017) Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa pribadi yang sehat adalah pribadi yang mampu menyeimbangkan antara jasmani dan rohaninya, dengan demikian bila seseorang tidak mampu memanaage ketika mengalami kendala atau masalah yang tidak dapat diselesaikan dengan dirinya sendiri, orang lain serta lingkungan maka dapat dikatakan terkena gangguan mental atau pribadi yang tidak sehat. Orang yang seperti itu yang harus diberi pengobatan salah satunya dengan menggunakan terapi sufistik. Terapi ini dilakukan dengan beberapa langkah yaitu: *takhalli* (membersihkan diri dari sifat-sifat tercela), *tahalli* (mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji), *tajalli* (kenyataan tuhan).

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Ernadewita & Rosdialena (2019), Zulhami (2016), dan Yusuf et al. (2018) adalah menggunakan konsep sabar dalam Islam, maka penelitian yang akan saya lakukan menggunakan konsep sabar Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya' Ulumuddin* yang akan dianalisis sebagai perawatan kesehatan mental. Adapun perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Ross et al. (2020) dan Azania & Naan (2021) adalah terletak di fenomena dan solusi permasalahannya, jika penelitian sebelumnya menggunakan kasus pandemi sebagai dampak kesehatan mental dan diberi solusi meningkatkan spiritual seperti sabar dan husnudzan maka peneliti yang akan dilakukan menggunakan fenomena umum permasalahan atas cobaan yang diberikan dengan solusi konsep sabar Al-Ghazali dalam perawatan kesehatan

mental. Penelitian oleh Rofiq (2019) perbedaan penelitian ini terletak pada sumber data primernya, penelitian ini menggunakan konsep sabar Ibnu Qayyim Al-Jauzzy sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan konsep sabar Al-Ghazali dalam hal ini jelas berbeda hasil suatu pemikiran tokoh yang akan dibahas.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2020) perbedaan dengan penelitian ini terletak pada analisis pembahasannya, dimana penelitian di atas menganalisis konsep sabar sebagai layanan di dalam konseling. Penelitian di atas memaparkan bahwa konselor harus bersabar dalam melayani klien dengan karakteristik dan latar belakang yang berbeda-beda, oleh karena itu konselor harus mendekatkan dirinya kepada Allah sehingga dapat menahan amarah saat proses konseling berlangsung sedangkan penelitian yang akan dilakukan menganalisis tentang bagaimana cara merawat kesehatan mental dengan memakai konsep sabar Al-Ghazali. Penelitian yang dilakukan oleh Munir (2019) perbedaan penelitian ini terletak pada rumusan dan analisis permasalahannya. Penelitian ini lebih condong membahas konstruksi konsep sabar dan dari konsep tersebut akan mengulas pemikiran-pemikiran tasawuf Al-Ghazali sedangkan penelitian yang akan saya lakukan adalah menggunakan konsep sabar Al-Ghazali dalam perawatan kesehatan mental.

Penelitian oleh Rahmania et al. (2019) perbedaan penelitian ini terletak pada analisis permasalahannya yaitu penelitian sebelumnya menganalisis tentang respon perilaku syukur dan sabar terhadap kesejahteraan remaja. Penelitian oleh Ariadi (2013) penelitian ini terletak di analisis tentang peranan

agama Islam dengan mengamalkan ajaran-ajarannya mampu mencegah gangguan jiwa sehingga masih bersifat kompleks dan penelitian oleh Zaini (2017) perbedaannya terletak pada metode yang digunakan adalah terapi sufistik untuk mencegah dan mengobati gangguan jiwa.

Berdasarkan tinjauan pustaka terhadap penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa ada beberapa penelitian yang telah meneliti tentang sabar. Akan tetapi, terkait dengan konsep sabar Al-Ghazali dalam perawatan kesehatan mental yang akan dianalisis menggunakan metode hermeneutika belum pernah dilakukan penelitian. Oleh karena itu, peneliti beranggapan bahwa penelitian ini patut dan pantas untuk diteliti secara mendalam.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Sabar**

#### **a. Pengertian Sabar**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, sabar merupakan tahan dalam menghadapi cobaan seperti tidak mudah marah, tidak mudah putus asa dan tidak patah hati. Sabar juga sama halnya didefinisikan dengan tabah (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008). Sabar menurut bahasa Arab memiliki tiga macam arti yaitu, *ash-shobru* yang artinya menahan, *ash-shobir* artinya obat yang pahit dan tidak disukai orang, dan *ash-shobr* artinya menyatukan (Subandi, 2011).

Sabar menurut bahasa adalah menahan dan mencegah diri, sedangkan menurut istilah sabar merupakan menahan diri dari segala sesuatu yang tidak menyenangkan dengan tujuan mendapatkan rahmat

dari Allah SWT. Sifat sabar memiliki makna menetap dalam diri. Sabar dalam perspektif bathiniyah diartikan sebagai menahan diri dan menjauhi segala kesenangan yang tidak disukai oleh Allah, bukan hanya kesenangan lahiriyah tetapi yang sifatnya bathiniyah (Bakri, 2020).

Hakikat sabar adalah perilaku (*khuluq*) yaitu jiwa mulia yang dapat menahan diri dari perbuatan yang tidak baik (Al-Jauziyyah, 2009). Dzun Nun berkata bahwa sabar merupakan etika yang baik dan merasa tentram saat menghadapi bencana atau kepahitan hidup tanpa mengadu. Adapun Abu Utsman berkata bahwa sabar merupakan menempatkan posisi diri membiasakan segala hal yang tidak diinginkan seperti saat ditimpa bencana. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah bahwa sabar merupakan menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan marah atau menahan atas kekacauan perbuatan dan tindakan. Dalam hal ini hakikat sabar adalah mengarahkan untuk melakukan pada hal-hal yang mendatangkan manfaat dan menahan untuk melakukan terhadap hal-hal yang mendatangkan bahaya (Al-Jauziyyah, 2009).

Sabar secara psikologis merupakan cara untuk mempertahankan dalam mengatasi cobaan yang menimpa manusia sebagai khilafah di muka bumi (Ernadewita & Rosdialena, 2019). Sabar merupakan kata yang mudah sekali diucapkan namun sulit dilakukan, dalam hal ini sabar menjadi label bagi ketakwaan. Karena, ketika diberi cobaan atau musibah dari Allah dan seseorang tersebut mampu bersabar maka mereka termasuk golongan orang yang bertakwa (Munir, 2019). Dari

beberapa pernyataan di atas disimpulkan bahwa sabar merupakan mekanisme pertahanan untuk mengendalikan emosi dan menahan diri dari segala cobaan yang tidak menyenangkan dan mengarahkan untuk melakukan hal-hal yang mengundang manfaat. Adapun istilah sabar berdasarkan objeknya:

- 1) Kesabaran dalam menahan syahwat kemaluan disebut kesucian (*'iffah*), kebalikannya zina.
- 2) Kesabaran menahan syahwat perut disebut kemuliaan jiwa (*syarafu nafs*), kebalikannya rakus.
- 3) Kesabaran untuk menahan yang tidak baik untuk ditampilkan disebut menyimpan rahasia, kebalikannya dari menyebarkan atau melakukan perbuatan keji (*qadzif*).
- 4) Kesabaran menahan keinginan untuk memenuhi tuntutan hidup sekunder disebut zuhud, kebalikannya adalah tamak.
- 5) Kesabaran menurut nafsu amarah disebut santun, kebalikannya adalah gegabah.
- 6) Kesabaran menghadapi ajakan nafsu melakukan sesuatu secara tergesa-gesa disebut ketenangan jiwa, kebalikannya adalah terburu nafsu.
- 7) Kesabaran menghadapi ajakan melarikan diri dari pertempuran disebut keberanian, kebalikannya pengecut.
- 8) Kesabaran melakukan balas dendam disebut damai, kebalikannya balas dendam dan hukuman.

- 9) Kesabaran menghadapi godaan untuk tidak sedekah disebut dermawan, kebalikannya kikir.
- 10) Kesabaran menghadapi ajakan untuk makan atau minum di waktu tertentu disebut puasa (*shaum*).
- 11) Kesabaran menahan diri untuk memberatkan sesama disebut harga diri (Al-Jauziyyah, 2009).

Subandi (2011) menemukan lima kriteria yang mencakup konsep sabar psikologi yaitu pengendalian diri dengan menahan emosi, bertahan dalam situasi sulit, pemecahan masalah, menerima kenyataan, dan sikap tenang. Kemudian Ahmad Saifuddin (2019) menyebutkan agama sebagai metode psikoterapi terdapat beberapa unsur contohnya unsur pengendalian diri dan emosi dalam doa dan ibadah. Dalam perspektif psikoanalisis, terdapat tiga struktur kepribadian yaitu id, ego, dan superego. Id adalah dorongan dari dalam yang mengarah pada kenikmatan. Ego merupakan kepribadian seseorang yang menjembatani antara id dan superego, sedangkan superego adalah kepribadian yang timbul akibat hasil dari nilai dan norma internalisasi.

Dominasi id mewujudkan perilaku kurangnya mengendalikan diri dan emosi sehingga ingin mencapai keinginan tanpa mementingkan nilai dan kenyataan yang ada. Dalam kajian psikologi terdapat perilaku agresi, perilaku ini bersifat merugikan. Perilaku agresi timbul akibat seseorang tidak mampu dalam mengendalikan diri dan emosinya ketika berhadapan dengan permasalahan. Agama mengajarkan puasa, saat

berpuasa dapat melatih pengendalian diri dan emosinya (Saifuddin, 2019).

Dalam puasa bersandar sifat sabar ketika melakukannya. Karena sabar mempunyai prinsip untuk mengendalikan diri dan emosi seperti yang dikatakan Subandi di atas. Puasa adalah sebuah ibadah dalam mengendalikan diri untuk menahan makan, minum, dan membatasi pandangan nafsu syahwat. Berpuasa juga melatih seseorang untuk meningkatkan kesadaran dalam mengendalikan berbagai macam dorongan hawa nafsu. Jika seseorang tidak mampu mengendalikan diri dari dorongan hawa nafsu akan muncul perilaku abnormal (Saifuddin, 2019).

Dalam perspektif agama dan akhlak sabar sangat ditekankan dalam Al-Qur'an karena memiliki nilai yang tinggi. Sabar merupakan suatu keharusan yang dimiliki manusia dalam peningkatan aspek material dan spiritual (Qordhowi, 2003). Atas dasar itu maka Al-Qur'an menyuruh kaum muslim untuk selalu menerapkan sifat sabar, karena sabar memiliki dampak positif atau manfaat yang besar untuk membina jiwa, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan atas problematika hidup, cobaan, dan musibah serta mendidik kaum muslim mengasah iman dan membersihkan hati.

#### b. Macam-Macam Sabar

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar dibagi menjadi tiga macam yaitu sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dari kedurhakaan

kepada Allah, dan sabar dalam ujian (Al-Jauziyyah, 2009). Menurut Yusuf Qordhowi, banyak aspek kesabaran dalam Al-Qur'an yang dirangkum menjadi dua hal yaitu menahan diri terhadap yang disukai dan menanggung hal yang tidak disukai: (Qordhowi, 2003)

#### 1) Sabar terhadap petaka dunia

Cobaan hidup akan dialami oleh setiap manusia baik orang baik atau orang jahat, yang beriman atau yang kafir karena masalah ini yang terlepas dari kesedihan hati, ditinggal oleh orang yang dicintainya, kerugian harta benda, dan kesulitan hidup akibat dari bencana alam. Yang diperlukan adalah menerimanya dengan kesabaran dan memulangkan segala sesuatunya kepada Allah SWT.

Allah berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 155-157:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۖ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ  
۱۵۶ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ۱۵۷

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “*Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji'un*” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk”.

#### 2) Sabar terhadap gejolak nafsu

Dorongan hawa nafsu menginginkan segala macam kenikmatan dan kesenangan hidup, kemegahan dunia dan nafsu seksual yang

membuat seseorang menjadi lupa diri terhadap Tuhannya. Maka untuk mengendalikan hal tersebut diperlukan kesabaran seperti yang diterangkan dalam surah Al-Munafiqun ayat 9:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَسِرُونَ ٩

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah harta-hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang berbuat demikian mereka itulah orang-orang yang rugi”.

### 3) Sabar dalam ketaatan kepada Allah

Dalam mentaati perintah Allah terutama dalam hal beribadah diperlukan kesabaran. Firmah Allah berfirman dalam surah Maryam ayat 65:

رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا ٦٥ ع

“(Dialah) Tuhan (yang menguasai) langit dan bumi segala yang ada di antara keduanya, maka sembahlah Dia dan berteguh hatilah pada beribadah kepada-Nya. Apakah engkau mengetahui ada sesuatu yang sama dengan-Nya?”.

Dalam ayat ini ditekankan bahwa adanya keteguhan serta kesabaran untuk menuju ketaatan kepada Allah SWT mengingat banyaknya rintangan baik dari dalam maupun luar.

### 4) Sabar dalam kesulitan berdakwah di jalan Allah

Berdakwah di jalan Allah adalah jalan yang panjang dan berliku-liku dengan diliputi rasa kesal, sakit hati, dan beban yang berat. Oleh karena itu orang yang menuju ke jalan Allah harus memiliki kesabaran, seperti yang terkandung dalam surah Luqman ayat 17

yang berisi tentang nasihat seorang ayah terhadap anaknya untuk bersabar dalam menghadapi cobaan dalam berdakwah.

#### 5) Sabar di medan perang

Dalam peperangan sangat diperlukan kesabaran ketika berperang melawan musuh. Dalam keadaan apapun, prajurit tidak boleh melarikan diri dari pertempuran karena takut mati kecuali mundur atau lari sebagai siasat atau taktik untuk mencapai kemenangan. Seperti firman Allah surah Al-Anfal ayat 46:

وَاطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ٤٦

“Dan taatilah Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berselisih, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan kekuatanmu hilang dan bersabarlah. Sungguh, Allah beserta orang-orang sabar”.

#### 6) Sabar dalam pergaulan antar manusia

Pergaulan antar sesama manusia baik dalam masyarakat dan hubungan antar bangsa maupun antara suami dan istri. Oleh karena itu dalam pergaulan sesama manusia diperlukan sifat sabar, sehingga saling mengalah dan menahan diri untuk tidak marah, memutuskan hubungan untuk hal-hal yang tidak disukai. Al-Qur'an menyuruh suami agar bersabar terhadap istrinya dari hal-hal yang tidak disukai menggunakan akal pikiran yang sehat.

#### c. Keutamaan Sabar

Sabar merupakan sifat terpuji yang harus dimiliki seseorang karena begitu memiliki sifat sabar akan memperoleh berbagai keistimewaan dari Allah SWT. Sabar yang terpuji dalam Al-Qur'an adalah karena

Allah bukan untuk memperoleh pujian dari manusia. Sabar diibaratkan sebagai cahaya karena mampu menerangi hati seseorang ketika gelap menyelimuti kehidupan baik dalam kesulitan saat diberi musibah maupun bentuk lain (Muhammad Sholihin, 2010).

### 1) Kesabaran menjadi penolong

Firman Allah surah Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣  
 “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

Sabar menjadi perisai seseorang di dunia agar tidak terjatuh pada kelengahan dan sabar di akhirat sebagai penolong dari amal-amal yang telah diperbuat.

### 2) Sabar mendatangkan keberuntungan

Firman Allah surah Ali Imran ayat 200:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ٢٠٠  
 “Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, agar kamu beruntung”.

Allah mengajarkan manusia untuk bersabar dan bertakwa agar memperoleh keberuntungan dalam hidupnya. Setiap usaha dan perbuatan manusia yang dilandasi dengan bersabar dan bertakwa akan selalu mengalirkan keberuntungan.

### 3) Memperoleh sebaik-baik tempat di akhirat

Orang yang bersabar akan memperoleh tempat yang baik di akhirat. Kesabaran yang kuat dalam menjalani perintah Allah dan bersabar menerima kepedihan akan mendapatkan buah yang baik.

Di akhirat kelak bagi orang yang bersabar akan mendapatkan balasan yang terbaik dan ditinggikan derajatnya, maka doronglah kesabaran agar terus tumbuh dalam diri.

Dengan demikian, Islam banyak membicarakan konsep sabar sebagai respon pertahanan psikologis dalam menghadapi problematika kehidupan manusia. Adapun dalam dunia psikologi, upaya untuk mempertahankan psikologi seseorang dengan memiliki resiliensi diri. Menurut Reivich dan Shatte dalam Ardani & Istiqomah (2020) resiliensi adalah seberapa besar ukuran seseorang dalam merespon secara baik ketika dihadapkan dengan kesengsaraan dan trauma, yang digunakan untuk mengelola tekanan hidup atau kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam keadaan situasi yang sulit.

Selanjutnya Reivich dan State mengatakan memiliki tujuh kemampuan dalam membentuk resiliensi, diantaranya regulasi emosi, tenang, fokus, pengendalian impuls, optimisme, dan analisis penyebab masalah (Ardani & Istiqomah, 2020). Seseorang yang memiliki resiliensi yang tinggi akan mudah untuk bangkit dan kembali ke keadaan normal. Karena mereka mampu mengelola emosinya dengan sehat. Walaupun mereka terkadang memiliki perasaan sedih dan marah, namun mereka tak akan membiarkan perasaan tersebut menetap dalam waktu yang lama. Mereka justru akan dengan cepat memutus perasaan yang tidak sehat dan kemudian membantunya tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat (Rohmah, 2012). Dalam hal ini sabar dan resiliensi

memiliki persamaan sebagai bentuk respon pertahanan psikologi seseorang dalam menghadapi problematika kehidupan.

## 2. Kesehatan Mental

### a. Pengertian Kesehatan Mental

Menurut etimologi, kata mental berasal dari kata latin yaitu *mens* atau *mentis* yang artinya jiwa, nyawa, sukma, ruh, dan semangat (Burhanuddin, 1998). Menurut Zakiyah Daradjat (2016), kesehatan mental merupakan terwujudnya fungsi-fungsi jiwa harmonisasi kehidupan dalam menghadapi problematika, serta merasakan diri yang positif dan kebahagiaan. Selanjutnya ia menekankan kesehatan mental adalah terhindarnya kondisi individu dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa. Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem prinsip-prinsip, peraturan-peraturan, dan prosedur-prosedur untuk mempertinggi keadaan ruhani (Abdurrahman, 2012).

Kesehatan merupakan suatu hal yang penting dan harus dijaga baik fisik, mental maupun sosial untuk mencapai kebahagiaan. WHO dalam Fakhriyani (2019) mengartikan kesehatan mental sebagai menyadari kondisi individu dalam mengatasi tekanan kehidupan serta bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada lingkungannya. Menurut Dadang Hawari dalam Abdurrahman (2012), kesehatan jiwa pada paham ilmu kedokteran adalah suatu kondisi yang terjadi pada perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Dalam konsep Islam jiwa

(mental) adalah seseorang yang telah melakukan pelatihan dan pengembangan jiwa akan mencapai tingkat kejiwaan yang sempurna yaitu jiwa *muthmainnah*, *radhiyah*, dan *mardhiyah* (Abdurrahman, 2012).

b. Ciri-Ciri Mental Sehat

Jiwa yang sehat ditandai dengan memiliki energi, daya tahan yang tinggi, kuat bekerja serta badan yang selalu sehat. Adapun mental yang sehat memiliki posisi yang seimbang terhadap diri sendiri dan lingkungan sosialnya (Abdurrahman, 2012). Berikut ciri-ciri mental yang sehat menurut Kartini Kartono dalam Abdurrahman (2012), yakni:

- 1) Adanya integrasi antara usaha dan potensi terhadap tuntutan lingkungan, standar, norma sosial, dan perubahan sosial.
- 2) Memiliki integrasi dan regulasi terhadap struktur kepribadian dalam memberikan partisipasi kepada masyarakat.
- 3) Melaksanakan proses realisasi diri serta memiliki tujuan hidup yang mengarah pada transendensi diri.
- 4) Sehat lahir batin, tenang, dan harmonis kepribadiannya serta mampu menikmati kepuasan dalam pemenuhan kebutuhannya.

Menurut Hasan Langgulung dalam Abdurrahman (2012), ada sifat-sifat yang digunakan untuk mengukur kesehatan mental yaitu:

- 1) Menyadari kelebihan dan kekurangan dalam diri.
- 2) Jarak antara aspirasi dan potensi yang dimiliki seseorang sesuai.
- 3) Luasnya hubungan yang dibangun dengan orang lain.

- 4) Memiliki keseimbangan emosi.
- 5) Memiliki sifat spontanitas yang sesuai.
- 6) Menciptakan hubungan yang dinamis dengan orang lain.

Menurut WHO, menyebutkan kriteria jiwa atau mental yang sehat, yaitu sebagai berikut:

- 1) Menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan.
- 2) Memperoleh kepuasan dari hasil usahanya.
- 3) Selalu merasa puas memberi daripada menerima.
- 4) Bebas dari rasa tegang dan cemas.
- 5) Tolong menolong dan saling memuaskan antar hubungannya dengan orang lain.
- 6) Menerima kekecewaan sebagai pembelajaran.
- 7) Menyelesaikan rasa permusuhan secara kreatif dan konstruktif.
- 8) Mempunyai rasa kasih sayang.

Menurut Hanna Djumhana Bastaman dalam Abdurrahman (2012), menjelaskan bahwa ada empat pola wawasan kesehatan jiwa dengan masing-masing orientasinya yakni:

- 1) Pola wawasan yang berorientasi simtomatis, menganggap bahwa adanya gejala dan keluhan merupakan tanda gangguan atau penyakit yang diderita seseorang. Kondisi sehat merupakan kondisi yang tidak menunjukkan adanya gejala atau keluhan seseorang dari gangguan kejiwaan (neurosis, gangguan kepribadian) atau penyakit kejiwaan tertentu (psikosis).

- 2) Pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri, penyesuaian diri merupakan usaha seseorang untuk memenuhi tuntutan lingkungan tanpa harus kehilangan harga diri atau memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadi tanpa melanggar hak orang lain.
- 3) Pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi pribadi, sehat mental terjadi bila potensi dan kualitas seperti tanggung jawab, kreativitas, bersikap, dan sebagainya dikembangkan secara optimal sehingga mampu mendatangkan manfaat bagi dirinya dan lingkungan. Dalam pengembangan potensi dan kualitas tersebut perlu adanya norma-norma yang berlaku dan nilai-nilai yang dianut.
- 4) Pola wawasan yang berorientasi agama, berpandangan bahwa agama memiliki daya untuk meningkatkan kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa diperoleh dari keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan dan mengharapkan tuntutan keagamaan dalam hidup.

Dari beberapa pernyataan di atas dapat dipahami bahwa tolak ukur seseorang yang sehat mentalnya adalah seseorang yang memiliki keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berupaya merealisasikan nilai-nilai agama yang diwujudkan dalam amal shaleh, mengerjakan perintah-Nya, dan menjauhi segala yang dilarang (Abdurrahman, 2012).

#### c. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Prinsip kesehatan mental yaitu hakikat kesehatan mental yang merujuk pada kondisi dapat membentuk hubungan antara kesehatan

mental dan kepribadian dengan aspek-aspek yang beragam (Fakhriyani, 2019). Menurut Schneiders dalam Yusuf (2018) prinsip kesehatan mental memiliki beberapa kategori yaitu:

1) Prinsip Berdasarkan Hakikat Manusia

- a) Memiliki kondisi jasmani yang baik dan integritas organisme.
- b) Perilaku individu sesuai dengan hakikatnya sebagai manusia yang memiliki moral, intelektual, agama, emosional, dan sosial.
- c) Integritas dan kontrol diri, baik dalam cara berpikir, berimajinasi, memuaskan keinginan, mengekspresikan perasaan, dan bertingkah laku.
- d) Memiliki pengetahuan dan pemahaman diri mengenai diri sendiri (*self insight*).
- e) Konsep diri secara sehat meliputi penerimaan diri dan penghargaan terhadap status diri sendiri secara realistis dan wajar.
- f) Pemahaman dan penerimaan diri disertai dengan upaya perbaikan diri (*self improvement*) serta perwujudan diri.
- g) Mengembangkan sikap adil.
- h) Penanaman dan pengembangan kebiasaan yang baik.
- i) Kemampuan melakukan perubahan sesuai dengan keadaan dan kepribadian.
- j) Kematangan berpikir, mengambil keputusan, mengekspresikan emosi, dan melakukan tindakan.

- k) Mengatasi konflik dan frustrasi serta ketegangan-ketegangan secara efektif.
- 2) Prinsip berdasarkan hubungan manusia dengan lingkungannya
  - a) Pribadi yang harmonis dalam kehidupan berkeluarga.
  - b) Kepuasan dalam bertindak.
  - c) Sikap yang realistis termasuk penerimaan terhadap kenyataan secara sehat dan objektif.
- 3) Prinsip berdasarkan hubungan manusia dengan Tuhan
  - a) Perkembangan kesadaran terhadap *dzat* yang lebih tinggi daripada dirinya sendiri.
  - b) Kegiatan yang tetap dan teratur misalnya shalat dan berdo'a.

### 3. Hermeneutika

#### a. Pengertian Hermeneutika

Menurut bahasa hermeneutika berasal dari bahasa Yunani "*hermeneuein*" kata bendanya "*hermeneia*" yang memiliki arti menafsirkan atau interpretasi sedangkan menurut istilah hermeneutik artinya suatu proses penafsiran kata yang tidak dimengerti menjadi mengerti (Sumaryono, 1993). Fakhruddin Faiz (S, 2006) menjelaskan bahwa kata "Hermeneutika" merupakan kata benda yang memiliki 3 arti yaitu : (1) sebagai ilmu penafsiran, (2) sebuah ilmu untuk mengetahui kata-kata yang terkandung dalam ungkapan penulis, dan (3) penafsiran khusus yang merujuk pada penafsiran kitab suci.

Menurut Palmer menjelaskan bahwa proses memahami yang diasosiasikan Dewa Hermes ada tiga bentuk makna dasar yaitu: (S, 2006)

- 1) *Hermeneuein* sebagai *to explain* (menjelaskan), *to assert* (menegaskan), atau *to say* (menyatakan) dalam hal ini terkait dengan fungsi pemberitahuan dari Hermes.
- 2) *Hermeneuein* sebagai *to explain* (menjelaskan), interpretasi ialah sebagai penjelasan untuk menekankan aspek pemahaman, interpretasi lebih menitikberatkan pada penjelasan daripada interpretasi ekspresif. Seseorang dapat mengekspresikan tanpa menjelaskan.
- 3) *Hemeneuein* sebagai *to translate*, pada makna ini *to interpret* (menafsirkan) menjadi makna *to translate* (menerjemahkan) merupakan bentuk interpretatif dasar membawa sesuatu untuk dipahami.

b. Hermeneutika Schleiermacher

Friedrich Daniel Ernst Schleiermacher adalah tokoh hermeneutika yang lahir pada zaman romantik di Jerman. Ia lahir pada tanggal 21 November 1768 di Breslau. Schleiermacher merupakan seorang teolog, ia juga dikenal sebagai seorang filsuf dan bapak hermeneutika modern. Istilah “Seni Memahami” terjemahan dari Jerman berasal dari Schleiermacher yaitu *Kunstlehre des Verstehens*. Jadi, istilah memahami (*verstehen*) dalam hermeneutika adalah memahami atas

struktur-struktur simbol atau teks yang kegiatannya mengacu pada proses menangkap makna dalam bahasa atau lebih luas (Hardiman, 2015).

Hermeneutik Schleiermacher bertolak pada kesalahpahaman karena prasangka (*vorurteil*), menurutnya apabila kita mengutamakan perspektif diri sendiri sehingga salah memahami apa yang dimaksud penulis maka kita telah berprasangka kepadanya (Hardiman, 2015). Konsep hermeneutika Schleiermacher secara historis dipengaruhi oleh pemikiran Plato dan Friedrich Von Schlegel yang membuat pemikirannya berpindah dari linguistik gramatika menjadi interpretasi psikologi, selain itu ia juga dipengaruhi oleh pemikiran Friedrich Ast dan Friedrich August Wolf yang memfokuskan hermeneutika pada aspek bahasa (Bary & Zakirman, 2020).

E. Sumaryono (Bary & Zakirman, 2020) Menurut Schleiermacher, ada dua hal dalam hermeneutika yaitu interpretasi gramatikal dan interpretasi psikologi. Gramatikal merupakan ketentuan cara berpikir setiap orang dalam memahami sebuah teks yang dibaca sedangkan psikologi yaitu dengan memahami kepribadian penulis sehingga meminimalisir terjadinya kesalahpahaman. Kedua sisi interpretasi ini sangat penting. Seseorang menggunakan bahasa secara tidak sadar membawa perubahan dalam bahasa itu sendiri, namun seorang pengarang akan mengenali dirinya melalui bahasa dan menunjukkan sisi

individualitasnya ketika mengungkapkan hasil pemikirannya dalam suatu bahasa.

Proses memahami teori hermeneutika Schleiermacher adalah memadu padankan aspek gramatikal dengan aspek psikologis. Aspek hermeneutika psikologi mengatakan bahwa peluang kesalahpahaman akan menjadi semakin luas ketika dunia psikologisnya tidak bisa dikaji lagi. Sedangkan aspek hermeneutika gramatikalnya akan mengatakan bahwa bahasa akan mengalami perubahan, tak heran jika suatu saat bahasa yang digunakan saat ia hidup tak bisa dipahami sebagaimana yang mestinya, dan akan menimbulkan kesalahpahaman yang luas juga (Bary & Zakirman, 2020).

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif menggunakan metode *library research* (kepustakaan). Penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang bersumber dari data-data berasal dari perpustakaan baik berupa buku, ensiklopedia, kamus, jurnal, dokumen, majalah dan lain sebagainya (Harahap, 2014).

#### **B. Sumber Data**

Sumber data merupakan sumber dari mana data tersebut diperoleh. Sumber data penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu sumber primer dan sekunder. Adapun sumber yang digunakan sebagai berikut:

1. Sumber primer, yaitu sumber data utama yang akan digunakan langsung dalam penelitian. Adapun sumber data utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kitab *Ihya' Ulumuddin* Jilid VII karya Al-Ghazali.
2. Sumber sekunder, yaitu sumber data pendukung yang relevan dengan penelitian seperti kitab terjemahan, buku cetak maupun elektronik, dan jurnal. Berikut buku yang terkait dengan penelitian yaitu *Ihya Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama* Jilid I dan VIII (Al-Ghazali, 2014; A.-I. Al-Ghazali, 2013), *Mutiara Ihya Ulumuddin Ringkasan yang Ditulis Sendiri Oleh Sang Hujjatul-Islam* (Al-Ghazali, 2001), *Mengungkap Rahasia Sabar & Syukur* (Ghazali, 2010), *Sufi Healing Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik* (Bakri & Saifuddin, 2019), *Penyucian Jiwa dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali* (M. Sholihin,

2000). Selain itu juga buku-buku yang berkaitan dengan perawatan kesehatan mental.

### **C. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam melakukan penelitian ini, langkah awal yang diambil adalah dengan mengumpulkan data primer yang terkait dengan penelitian yaitu tentang konsep sabar dalam kitab *Ihya Ulumuddin* Jilid VII serta terkait dengan perawatan kesehatan mental. Kemudian dilanjutkan dengan mengumpulkan data-data penunjang seperti buku cetak maupun elektronik, jurnal, kitab serta sumber literer lainnya.

### **D. Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif analitis yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis objek penelitian. Penggunaan teknik deskriptif analisis ini tidak hanya menguraikan saja tetapi juga memberikan pemahaman dan penjelasan. Dalam penelitian ini akan dideskripsikan bentuk penafsiran menggunakan teori hermeneutika Schleiermacher berbagai pembahasan yang terkandung dalam Kitab *Ihya Ulumuddin* kemudian dianalisis teks tersebut.

## **BAB IV PEMBAHASAN**

### **A. Biografi Al-Ghazali**

#### 1. Riwayat Hidup Al-Ghazali

Nama lengkap sang Imam merupakan Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ta'us Ath-Thusi Asy-Syafi'i Al-Ghazali, lebih dikenal dengan sebutan *Hujjatul Islam* Zainuddin al-Thusi, seorang ahli fiqih yang bermadzhab syafi'i. Ada yang beranggapan, panggilan *Ghazala* dinisbatkan pada suatu wilayah di Thusi. Ada pula dengan sebutan *Ghazzala*, kata tersebut didasarkan pada pensifatan beliau sebagai seseorang yang selalu menyucikan diri dan melembutkan jiwa. Pada akhirnya nama beliau dikenal dengan sebutan al-Imam Al-Ghazali (Al-Ghazali, 2014).

Imam al-Ghazali lahir di kota Thusi pada abad ke-5 Hijrah (450 H), beliau memiliki ayah dengan kelembutan hatinya, sederhana, pekerja keras, dan pedagang yang sabar. Ayahnya dikenal dengan sosok yang gemar menuntut ilmu ke beberapa ulama, aktif mengikuti pengajian dan ringan tangan dalam membantu kebutuhan sesama. Sang ayah senantiasa meluangkan waktunya untuk mengunjungi rumah ulama satu ke yang lainnya, agar mendapatkan pembelajaran dari sudut pandang masing-masing. Terkadang sang ayah terharu saat mendengarkan uraian yang telah disampaikan para ulama pada saat menuntut ilmu.

Disuatu kesempatan, sang ayah berdo'a kepada Allah Swt. dengan sungguh ingin memiliki keturunan yang dapat menguasai ilmu agama dengan menggemari pengajian yang didalamnya berisikan ilmu dari para ulama. Dan dianugerahi dua orang putra yang bernama Abu Hamid dan Ahmad. Ahmad nama lengkapnya adalah Abu al-Futuh Ahmad bin Muhammad bin Muhammad bin Ahmad ath-Thusi al-Ghazali, yang biasa dipanggil Majduddin (Al-Ghazali, 2014). Ayahnya meninggal sejak ia dan adiknya masih berusia kanak-kanak. Sebelum meninggal dunia, ayahnya sempat memberi pesan kepada sahabatnya seorang sufi besar yang bernama Ahmad bin Muhammad ar-Razikani agar kedua anaknya diasuh dan dididik serta mendapatkan pendidikan yang sesuai dengan apa yang beliau dapatkan (Arifin, 2016).

Al-Ghazali menghembuskan nafasnya pada hari Senin, tanggal 14 Jumadil Akhir, tahun 505 Hijriah yang bersamaan dengan 20 Oktober tahun 1111 Masehi. Jenazahnya dikebumikan di tanah kelahirannya, Thus (Arifin, 2016).

## 2. Pendidikan Al-Ghazali

Sejak awal mengenyam pendidikannya Al-Ghazali sudah menunjukkan kecerdasannya. Ia sukses menguasai dasar ilmu agama yaitu fikih, Al-Qur'an, dan hadits dengan baik pada usia tujuh tahun. Di usia lima belas tahun, ia memutuskan pergi ke Jurjan dan belajar dengan seorang guru yang bernama Abu Nashr Ismaili. Setelah selesai, beliau kembali ke kota kelahirannya untuk mematangkan ilmu yang didapat terutama fiqih. Pada

usia 23 tahun, beliau melanjutkan pendidikan di Naisabur dan mendaftarkan diri ke Madrasah Nizamiyah guna mendalami ilmu kalam, logika, filsafat, fiqih, dan tasawuf pada seorang guru yang bernama Abal Ma'ali al-Juwaini (Arifin, 2016).

Al-Ghazali merupakan seorang ulama pengelana. Selama menuntut ilmu di Naisabur, sang guru al-Juwaini melihat Al-Ghazali sebagai sosok seorang murid yang sangat cerdas, memiliki kemampuan yang berkembang pesat, dan intensitas berpikir yang luar biasa. Al-Juwaini merasa bahwa Al-Ghazali merupakan murid satu-satunya yang bisa dijadikan sebagai pengganti ulama ketika dirinya telah wafat. Al-Ghazali tidak hanya berguru pada Al-Juwaini saja, ia mempelajari teori dan praktek tasawuf kepada Yusuf An-Nazaj. Ia melakukan latihan dan praktek tasawuf yang dipelajarinya, walaupun hal itu belum ada pengaruh yang relevan dalam langkah-langkah hidupnya (M. Sholihin, 2000).

Al-Ghazali menguasai ilmu yang didapatkan dari Al-Juwaini, ia mengetahui perbedaan pendapat dari para ahli dan mampu memberikan tantangan kepada penantangannya. Karena kemampuannya Al-Juwaini menjulukinya dengan sebutan "*Bahr Mu'riq*" (lautan yang menghanyutkan) (M. Sholihin, 2000). Pada tahun 1805 Al-Juwaini wafat, Al-Ghazali memutuskan pergi ke Istana Nizam al-Mulk seorang perdana menteri keturunan Seljuk. Di sini, ia diangkat sebagai seorang hakim dan penasihat agama. Selain itu, ia sangat aktif dalam berbagai forum ilmiah di kalangan ulama sehingga namanya populer sebagai seorang yang alim dan berwibawa

(Arifin, 2016). Karena kekuatan analisisnya dan kehebatannya dalam berargumentasi, ia sering mengalahkan para ulama sehingga tak heran mereka mengakui kelebihan Al-Ghazali.

Sejak saat itu, ia diangkat oleh Nizam Al Muluk sebagai guru besar di Universitas Nizamiyah, Baghdad. Walaupun usianya terlihat muda, Al-Ghazali aktif memberikan kuliah tentang teologi dan fiqih mazhab syafi'i. Dilain waktu kegiatan aktif mengajar, ia mempelajari filsafat secara mendalam. Hal ini dibuktikan dengan sebuah karyanya yang berjudul *Maqashid Al-Falasifah*. Selain aktif mengajar, ia juga aktif melakukan kegiatan perdebatan-perdebatan terhadap paham golongan yang sedang berkembang saat itu. Kegiatan tersebut menimbulkan pergolakan dalam dirinya karena tidak mendapatkan kepuasan batinnya. Oleh karena itu, ia memutuskan untuk *uzlah* (mengasingkan diri) dan meninggalkan Baghdad (M. Sholihin, 2000).

Pada tahun 488 Hijriah, Al-Ghazali pergi ke Damaskus untuk memulai perjalanan sufistik. Di kota ini ia berzuhud, beritikaf dan berdzikir di menara Masjid Umawi dengan makan dan minum yang terbatas. Ia melanjutkan perjalanannya ke Palestina dan masuk ke dalam Qubah Shahrah setiap hari untuk melakukan dzikir secara khusyuk. Setelah itu, ia menuju Makkah dan Madinah guna menunaikan rukun Islam yang kelima, Ibadah Haji (Arifin, 2016).

Setelah merampungkan Ibadah Haji, ia sementara waktu menetap di kota Damaskus. Tidak lama kemudian, ia kembali ke tanah kelahirannya,

Thus. Sesampainya di Thus, ia melakukan pembenahan diri untuk menata kembali hidupnya. Dalam buku *al-Munqidz min al-Dhalal*, halaman 933 disebutkan (Al-Ghazali, 2014).

*“Aku baru menyadari bahwa sesungguhnya diriku sangat membutuhkan kondisi di mana aku bisa mengabdikan diriku untuk ilmu dan agama. Dan, untuk tujuan itulah aku kembali ke negeri asalku. Sebab, semua yang pergi pasti akan kembali ke asalnya. Akan seperti itu pula kondisi masa, dimana ilmu dan agama menjadi asing, hingga kembali ke asal sesungguhnya, Allah Swt”.*

Pada masa ini, ia memulai menuliskan susunan buku *Ihya Ulumuddin* sampai selesai. Al-Ghazali sadar bahwa ilmu yang dimiliki tanpa diimbangi dengan amalan akan bernilai sia-sia, begitupun sebaliknya amalan tanpa didasari dengan ilmu tidak akan berbuah. Kemudian semasa hidupnya diisi dengan menulis, beramal, beribadah, dan mendekatkan diri kepada Allah Swt, karena ia menyadari bahwa semua yang dimiliki semata-mata hanyalah titipan-Nya (Al-Ghazali, 2014).

Dalam hal ini, maka dapat dipahami bahwa Al-Ghazali merupakan seorang yang produktif semasa hidupnya. Sedari kecil ia telah dibekali keilmuan intelektual Islam, gaya hidup yang sederhana, dan mencurahkan hidupnya di jalan Allah Swt dengan beribadah dan berdakwah. Kecerdasannya yang luar biasa mampu menguasai berbagai bidang ilmu pengetahuan.

### 3. Pemikiran Al-Ghazali

Kondisi pemikiran Islam pada masa itu mengalami banyak pertentangan antar berbagai aliran pemikiran. Aliran yang populer pada masa itu adalah aliran kalam, aliran filsafat, aliran tasawuf, dan aliran batiniyah. Al-Ghazali

bergelut dengan pemikiran kalam untuk mempertahankan akidah *Ahl As-Sunnah* dan melindungi dari *Ahl Al-Bid'ah*. Setelah mendalami ilmu kalam, Al-Ghazali melihat bahaya ilmu kalam lebih banyak melahirkan kesimpulan-kesimpulan yang rumit dan menyesatkan. Inilah menjadi penyebab Al-Ghazali meninggalkan ilmu kalam dan berlari ke filsafat (M. Sholihin, 2000).

Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya' Ulumuddin* saat membicarakan yang berkaitan dengan teori dan konsep ilmu tidak meletakkan Ilmu Kalam sebagai salah satu ilmu yang bermanfaat dengan masyarakat. Al-Ghazali menyatakan Ilmu Kalam tidak bermanfaat karena dua sebab, yaitu *pertama*, ilmu yang menyimpang dari mutlamat utama. *Kedua*, ahli ilmu kalam membicarakan terlalu jauh dan menyimpang dari apa yang dibicarakan ulama salaf (Nasution & Siregar, 2015).

Dalam filsafat, ia mengarang buku yang berjudul *Maqshid Al-Falasah* untuk menjelaskan pemikiran filsafat dan kritiknya. Buku yang berjudul *Tahafut Al-Falasifah* terdapat kritiknya yang lebih tegas. Alasannya menulis karya ini yaitu datangnya kelompok pemikir yang cenderung melepaskan keyakinan Islam dengan memandang tak bermanfaat bagi pencapaian intelektual. Dalam hal ini, ia tetap mengakui landasan matematika dan logika formal serta ikut mengembangkannya. Al-Ghazali tidak menolak semua paham filsafat, ia hanya menolak pada tiga persoalan yaitu: *pertama*, paham keabadian alam; *kedua*, Tuhan hanya mengetahui hal

yang universal tanpa mengetahui yang partikular; dan *ketiga*, kebangkitan jasmani (M. Sholihin, 2000).

Persoalan yang bersifat metodologi juga ia tolak, karena keyakinan para filosof yang mengklaim bahwa asumsi rasional adalah satu-satunya alat untuk membuktikan kebenaran metafisik. Al-Ghazali meninggalkan filsafat dan mendalami aliran bataniyah. Pengikut aliran ini hanya mengakui realitas-realitas dari iman yang *ma'shum* (terpelihara dari dosa). Menurutnya, metode yang benar untuk memahami pengetahuan merupakan metode pengajaran dari imam *ma'shum* (M. Sholihin, 2000).

Pada dasarnya Al-Ghazali sependapat dengan aliran ini, akan tetapi menurutnya hal itu hanya terbatas pada tingkat para Nabi dan Rasul Allah. Manusia tidak membutuhkan imam yang *ma'shum* lagi, karena Tuhan dengan kitab suci-Nya mewariskan alat untuk kebenaran. Ia menyebutnya dengan *al-qitshas al-mustaqim*, diperoleh dari Al-Qur'an (M. Sholihin, 2000). Al-Ghazali mengalami kekosongan pada ilmu-ilmu yang telah dikritiknya dan melabuhkan hatinya pada tasawuf.

Dalam memahami tasawuf, Al-Ghazali selain memahami ajarannya ia juga mempraktekannya dengan pengalaman nyata. Ia mengalami kesangsian hidup bersikap pasrah dan mengakui kelemahannya yaitu dengan memilih bertasawuf serta meninggalkan kemewahan dunia. Menurut pengakuannya, ia memperoleh langsung ilmu-ilmu yang tak terhingga dari Tuhan. Dan ia menarik kesimpulan bahwa dengan tasawuf mereka berkenalan langsung tentang hakikat yang tercapai, sufi lebih

dengan Tuhan karena hati mereka bersih, serta hidup yang benar (M. Sholihin, 2000).

#### 4. Evolusi Intelektual Al-Ghazali

Sedari kecil Al-Ghazali dikenal sebagai anak yang cerdas, menyukai ilmu pengetahuan dan kebenaran yang ditempuh dengan kedukaan dan kesengsaraan. Dalam karyanya yang berjudul *Al-Munqidz min Adh-Dhalal*, mengisahkan bahwa beliau haus mencari hakikat kebenaran. keadaan yang seperti ini menjadi suatu hal yang biasa bagi dirinya sekaligus sebagai pembawaannya yang tempramental. Usahnya ia bertujuan untuk menghilangkan diri dari kepercayaan-kepercayaan menyesatkan yang didasari taklid (M. Sholihin, 2000).

Sifat Al-Ghazali yang seperti itu menjadi menonjol ketika dirinya dihadapkan pada pemikir kalam, filsafat, dan bathiniyah. Setelah melihat berbagai pertentangan dari berbagai aliran, Al-Ghazali mengatakan bahwa pertentangan tersebut menimbulkan bahaya yang besar. Al-Ghazali mempelajari *ulum al-aqliyah* (ilmu-ilmu logika) dari Al Juwaini menjadi terobosannya terhadap akidah warisan dan keterbatasannya dari taklid (M. Sholihin, 2000).

Penempatan akal pada posisi yang tinggi menyebabkan Al-Ghazali mengalami goncangan dan terhimpitnya kesangsian. Kesangsian ini timbul akibat kesenjangan yang ditangkap antara indera dengan kenyataan. Al-Ghazali mencari kepastian akan kebenaran dengan persepsi indrawi, yang mengakibatkan beliau tidak mempercayai lagi panca inderanya. Menurut

Al-Ghazali, kebenaran itu satu dan sumbernya merupakan fitrah asli (M. Sholihin, 2000).

Al-Ghazali berpikir untuk meneliti hakikat pengetahuan, pengetahuan yang dicari Al-Ghazali adalah pengetahuan yang diyakininya benar (*Al-Ilm Al-Yaqin*). Setelah tidak menemukan kepastian melalui indera, kemudian memakai akal sebagai analisisnya. Akan tetapi kepercayaannya kepada akal menjadi goncang setelah ia juga memikirkan dasar apakah yang menjadikan akal dapat dipercaya. Logisnya akal itu harus lebih tinggi daripada akal. Kenyataannya Al-Ghazali tidak menemukan dasar secara faktual dan beranggapan bahwa dasar itu merupakan suprarasional (M. Sholihin, 2000).

Al-Ghazali berpikir untuk memecahkan dasar suprarasional tersebut melalui pendekatan tasawuf. Beliau berpendapat bahwa pengetahuan supra rasional ada di dunia. Karena bila pengetahuan supra rasional itu tidak ada yang artinya berarti sumber pengetahuan didapat dan diketahui setelah mati. Dari sinilah Al-Ghazali mengalami kesangsian hidup yang serius dan tidak menemukan jalan keluar. Dalam kebuntuannya tersebut, Al-Ghazali mengatakan tidak ada lagi sumber pengetahuan yang dapat dipercaya. Keadaan seperti ini membuat Al-Ghazali menderita dan mengalami kegoncangan jiwa selama dua bulan tanpa penyelesaian (M. Sholihin, 2000).

Akhirnya Al-Ghazali mendapatkan inspirasi berupa *nur* dari Allah yang masuk ke dalam hatinya. Kemudian ia menjadi sehat dan mengklaim bahwa telah menemukan jawaban atas apa yang dicarinya dalam perjalanan yang

panjang. Tak lama dari kejadian itu, beliau menemukan ketenangan hidup hingga menjadi kehidupan yang seperti biasanya bersama anak dan keluarganya hingga ajal menjemput (M. Sholihin, 2000).

#### 5. Karya Al-Ghazali

Menurut Sulaiman Dunya, karya Al-Ghazali mencapai 300 buah. Pada usia dua puluh lima tahun dan ia menggunakan waktu untuk mengarang selama tiga puluh tahun. Ia berhasil menghasilkan karya kurang lebih 10 karya dalam waktu setahun, diantaranya filsafat, ilmu kalam, fiqh-ushul fiqh, tafsir, tasawuf, dan akhlak (M. Sholihin, 2000).

Menurut Yanuar Arifin, Al-Ghazali berhasil menghasilkan karya lebih dari 457 buah yang mencakup beberapa keilmuan, yaitu ilmu kalam, fiqh, filsafat, akhlak, autobiografi, dan tasawuf (Arifin, 2016). Semasa hidupnya Al-Ghazali menulis dan mengarang lebih dari delapan puluh kitab risalah, diantaranya yaitu *al-Munqidh min al-Dlalal*, *Hujjat al-Haqq*, *al-Iqtisad fi al-I'tiqad*, *Jawahir Al-Qur'an wa Ditaruh*, *Faishal al-Tafriqa bayn al-Islam Wa al-Zandaqa*, *Misykat al-Anwar*, *Jawahirul Qur'an*, dan *Yaqut at-Ta'wil fi Tafsirut Tanzil* dan karya umum keagamaan lainnya (Bakri, 2020).

Dr. Abdurrahman Badawi dalam bukunya yang berjudul *Mu'allafat Al-Ghazali*, menulis karya-karyanya sebagai berikut: (Al-Ghazali, 2001)

- a. *Ihya' 'Ulumuddin*, telah dicetak beberapa kali yaitu cetakan Bulaq tahun 1269, 1279, 1282, dan 1289. Cetakan Istanbul tahun 1321, cetakan Teheran tahun 1293, dan cetakan Dar Al-Qalam Beirut tanpa tahun.

- b. *Al-Adab fi Ad-Din*, dicetak di *Majmu'ah Ar-Rasa'il* kairo tahun 1328 H/1910 M dari halaman 63 hingga 94.
- c. *Al-Arba'in fi Ushul Ad-Din*, dicetak di Kairo tahun 1328 H/1910 M dan *Al-Maktabah At-Tijariyyah* di kairo tanpa tahun.
- d. *Asas Al-Qiyas*, Al-Ghazali dalam *Al-Mushtashfa*, I/38, II/238 dan III/325 cetakan Mesir tahun 1324 H/1907 M.
- e. *Al-Istidraj*, Al-Ghazali dalam *Ad-Durrah Al-Fakhirah* halaman 57 dari cetakan naskah tulisan tangan bernomor 18 *Tashawwuf 'Arbi*, Ashafiyah.
- f. *Asrar Mu'amalat Ad-Din*, As-Subki dalam *Thabaqat Asy-Syafi'iyah Al-Kubra IV/116* dan disebutkan Al-Ghazali di dalam *Minhaj Al-'Abidin* halaman 32.
- g. *Ijlam Al-'Awamm 'an 'Ilm Al-Kalam*, dicetak di Istanbul tahun 1278, di Kairo tahun 1303, 1309 dan 1350 H dengan bantuan Muhammad 'Ali 'Athiyah Al-Katbi, dan tahun 1351 H oleh *Idarah Ath-Thiba'ah Al-Muniriyyah* diterjemahkan ke dalam bahasa Spanyol.
- h. *Al-Imla 'ala Musykil Al-Ihya*, dicetak di Fez tahun 1302 pada halaman pinggir *Ithaf As-Sadah Al-Muttaqin* karya Az-Zubadi.
- i. *Bidayah Al-Hidayah*, cetakan Bulaq tahun 1287, Kairo 1277 dan 1303, dan dalam *Ta'liqat* karya Muhammad An-Nawawi Al-Jari di Kairo tahun 1308 H, Bulaq tahun 1309, Lucknow tahun 1893, Kairo 1306 dan 1326, Bombay tahun 1326, Kairo tahun 1353 H, dan Kairo tahun 1985

M *Maktabah Al-Qur'an* dengan koreksi Muhammad Utsman Al-Khasyat diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris dan Jerman.

- j. *Tahafat Al-Falasifah*, dicetak di Kairo tahun 1302, 1319, 1320, 1321 H dan 1955 M. Dicitak di Bombay oleh Thab Hijr tahun 1304. Diterjemahkan ke dalam bahasa Latin oleh Calonymus dan diterbitkan tahun 1527 M dengan judul *Destretio Philosophiac*, dicetak dua kali di Al-Bunduqiyah tahun 1527 dan 1562.
- k. *Al-Munqidz min Adh-Dhalal*, dicetak di Istanbul tahun 1280 dan 1303 H, di Kairo tahun 1309, dan pada halaman pinggirnya buku *Al-Insan Al-Kamil*. Diterjemahkan ke dalam bahasa Prancis sebanyak tiga kali, bahasa Inggris dua kali, bahasa Turki, dan Belanda.

Menurut Ma'mum Gharib diantara karya kitab Al-Ghazali yang paling terkenal dan berpengaruh yaitu kitab *Ihya' 'Ulum al-din*, *Tahafut al-Falasifah*, dan *al-Munqidh min al-Dlalal* (Bakri, 2020).

#### 6. Guru, Murid, dan Panutan Al-Ghazali

Al-Ghazali selama menuntut ilmunya mempunyai banyak guru yang dijadikan panutannya, sebagai berikut: (Nasution & Siregar, 2015)

- a. Abu Sahl Muhammad Ibn Abdullah Al Hafsi merupakan guru yang mengajari Al-Ghazali kitab shahih Bukhori.
- b. Abul Fath Al-Hakimi At-Thusi merupakan guru yang mengajari Al-Ghazali kitab sunan Abi Daud.
- c. Abdullah Muhammad Bin Ahmad Al-Khawari merupakan guru yang mengajari Al-Ghazali maulid an nabi.

- d. Abu Al-Fatyan ‘Umar Al Ru’asi merupakan guru yang mengajari Al-Ghazali kitab shahih Bukhori dan shahih Muslim.

#### 7. Murid-Murid Al-Ghazali

Al-Ghazali memiliki banyak murid, karena beliau pernah menjadi pengajar Madrasah Nidzamiyah di Naisabur (Nasution & Siregar, 2015).

- a. Abu Thahir Ibrahim Ibn Muthahir Al-Syebbak Al-Jurjani
- b. Abu Fath Ahmad Bin Ali Bin Muhammad Bin Burhan, karya beliau yaitu *al ausath*, *al wajiz*, dan *al wushul*.
- c. Abu Thalib, Abdul Karim Bin Ali Bin Abi Thalib Al-Razi, beliau mampu menghafal kitab *Ihya ‘Ulumuddin* dan beliau belajar ilmu Fiqh.
- d. Abu Hasan Al-Jamal Al-Islam, Ali Bin Musalem Bin Muhammad Assalami, karya beliau yaitu *Ahkam al-Khanatsi*.
- e. Abu Mansur Said Bin Muhammad Umar, beliau belajar ilmu fiqh dan menjadi ulama besar di Baghdad.
- f. Abu Al Hasan Sa’ad Al-Khaer Bin Muhammad Bin Sahl Al Anshari Al Maghribi Al Andalusi, beliau belajar ilmu fiqh di Baghdad.
- g. Abu Said Muhammad Bin Yahya Bin Mansur Al Naisabur, beliau belajar ilmu fiqh dan memiliki karya seperti *al-mukhit fi sarh al wasith fi masail*, dan *al-khilaf*.
- h. Abu Abdullah Al Husain Bin Hasr Bin Muhammad beliau belajar fiqh.

#### 8. Pengaruh Al-Ghazali

Al-Ghazali membuktikan dari berbagai hasil karyanya, ia adalah sosok pemikir yang sangat berpengaruh bagi tokoh klasik maupun modern.

Pengaruhnya terhadap tokoh klasik seperti Jalaluddin Rumi, Syaikh Al-Asyraq, Ibnu Rusyd, dan Syah Waliyullah, mereka yang melukiskan gagasan rasional Al-Ghazali ke dalam karyanya. Karyanya ditunjuk dan Al-Ghazali yang menjadi penyebab utama terobosan aliran tasawuf ke dalam puisi persia dan mengarahkannya ke jalan yang benar. Adapun tokoh modern Yusuf Qardhawi yang menyebutnya sebagai seorang *ensiklopedia* pada masanya (M. Sholihin, 2000).

Dalam sejarah, Al-Ghazali adalah orang yang sangat berpengaruh setelah Rasulullah SAW. Meskipun terkesan berlebihan, banyak bukti yang menguatkan argumen tersebut. Pemikiran keagamaan Al-Ghazali juga berpengaruh di kalangan agama Yahudi dan Kristen, seperti filosof Yahudi bernama Musa Ibn Maymun (*Moses the Maimonides*). Pengaruh Al-Ghazali juga terlihat di kalangan filosof Barat, seperti Thomas Aquinas dan Blaise Pascal. Di kalangan Kristen abad pertengahan, pemikirannya menetes ke filsafat Bonaventura. Melalui ordo Fransiscan, tasawuf Al-Ghazali mendapatkan penghubung mistisisme Kristen (Katolik) (M. Sholihin, 2000).

Ordo Fransiscan merupakan sebuah ordo yang menembus ilmu pengetahuan Islam, mempunyai arah ilmiah yang kuat, seperti yang diungkapkan dan novelnya Umberto Eco yang berjudul *The Name of the Rose*. Al-Ghazali adalah salah satu tokoh besar Islam yang banyak memberikan pemikirannya dalam khazanah Keislaman, sosial, budaya, etika, dan metafisika Islam (M. Sholihin, 2000).

## B. Konsep Sabar Al-Ghazali

### 1. Keutamaan Sabar

Allah SWT menggambarkan orang-orang yang sabar dengan berbagai macam sifat. Kata sabar dalam Al-Qur'an telah banyak disebutkan kurang lebih tujuh puluh empat. Dan Allah SWT juga banyak mengaitkan masalah-masalah dengan bersabar menambah derajat dan kebaikannya, serta menjadikannya sebagai buah dari kesabaran. Sebagaimana firman Allah SWT : (Ghazali, 2010)

وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَيْمَةً يَهْتَدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ ٢٤

Artinya: “Dan kami jadikan di antara mereka itu pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah Kami, ketika mereka bersabar. (QS. As-Sajdah:24).

Ayat di atas menjelaskan tentang Bani Israil yang dijadikan sebagai teladan, yaitu baik seperti nabi atau ulama yang memberi petunjuk kepada masyarakat sehingga mengantarkan mereka kepada kebaikan dan kesejahteraan hidup yang berdasarkan perintah Allah SWT. Hal ini disebabkan karena mereka telah bersabar dan tabah dalam menghadapi tantang dan melaksanakan tugas-tugasnya (Shihab, 2017b).

قُلْ يُعْبَادُ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُؤَفِّي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ١٠

Artinya: “Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas. (QS. Az-Zumar: 10).

Ayat di atas menjelaskan bahwa orang-orang yang bersabar merupakan orang yang bertekad atas kesabarannya, maka mereka adalah orang-orang

yang disempurnakan pahalanya tanpa ada perhitungan yang akan Allah lipat gandakan pahalanya tanpa batas (Shihab, 2017a).

Sesungguhnya bersabar merupakan lebih utama dari pada menahan marah. Petunjuk kesempurnaan akal adalah orang yang berpura-pura sabar, memaksakan diri untuk bersikap sabar, dan sabar yang alami (Al-Ghazali, 2001). Allah SWT berfirman :

وَأَوْزَنَّا الْقَوْمَ الَّذِينَ كَانُوا يُسْتَضْعَفُونَ مَشَارِقَ الْأَرْضِ وَمَعَارِبَهَا الَّتِي بَرَكْنَا فِيهَا وَتَمَّتْ  
كَلِمَاتُ رَبِّكَ الْحُسْنَىٰ عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمَا صَبَرُوا وَدَمَرْنَا مَا كَانَ يَصْنَعُ فِرْعَوْنُ  
وَقَوْمَهُ وَمَا كَانُوا يَعْرِشُونَ ۝ ١٣٧

Artinya: “Dan telah sempurnalah perkataan Tuhanmu yang baik (sebagai janji) untuk Bani Israil, disebabkan kesabaran mereka”. (QS. Al-A’raf: 137).

Ayat di atas menjelaskan bahwa sabar merupakan keteguhan jiwa dan pendirian yang disertai dengan keyakinan akan setiap usahanya yang dilakukan akan mendatangkan kebahagiaan jika bertakwa kepada Allah (U. Yusuf, 2020).

أُولَٰئِكَ يُؤْتَوْنَ أَجْرَهُمْ مَرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ  
٥٤

Artinya: “Mereka itu diberi pahala dua kali (karena beriman kepada Taurat dan Al-Qur’an) disebabkan kesabaran mereka, dan mereka menolak kejahatan dengan kebaikan, dan menginfakkan sebagian dari rezeki yang telah Kami berikan kepada mereka”. (QS. Al-Qasas: 54)

Ayat di atas menjelaskan bahwa orang-orang yang bersabar dan menerima penderitaan karena keimanannya, maka mereka akan mendapatkan kedudukan yang tinggi dan diberikan pahala yang berlipat ganda. Mereka juga enggan melakukan kejahatan dan memberi maaf serta membalasnya dengan amal perbuatan, mereka merupakan orang-orang yang

dermawan yang diberikan rezeki dan menafkahnnya kepada yang dibutuhkan (Shihab, 2017e).

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ  
٩٦

Artinya: “Apa yang ada disisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Dan Kami pasti akan memberi balasan kepada orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan”. (QS. An-Nahl: 96)

Ayat di atas menjelaskan bahwa sepiantas kebaikan yang berada disisi Allah yaitu segala macam kenikmatan yang bersifat duniawi suatu saat akan lenyap dan berakhir. Namun apa yang ada di sisi Allah, termasuk ganjaran kebaikan yang dilakukan karena Allah adalah kekal dan akan menemukan ganjarannya yang tidak akan putus-putus. Dan Allah akan memberikan balasan kepada orang-orang yang bersabar dalam memelihara amanat, melaksanakan perintah, dan menjauhi larangan-Nya dengan pahala yang lebih baik dan berlipat ganda dari apa yang telah mereka lakukan sambil menghapus dosa (Shihab, 2017d).

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ١٥٧

Artinya: “Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (QS. Al-Baqarah: 157)

Ayat di atas menjelaskan tentang tidak ada yang tahu persis makna rahmat Tuhan, yang pasti rahmat-Nya bukan seperti rahmat makhluk. Rahmat makhluk merupakan rasa perih ketika melihat kesengsaraan orang lain. Dan rasa pedih inilah sebagai dorongan untuk membantu kesengsaraan orang lain. Sedangkan rahmat Allah merupakan hal yang dapat dilihat dari

hasilnya yaitu limpahan atas karunia-Nya. Mereka juga mendapatkan petunjuk menuju jalan kebahagiaan dunia dan akhirat (Shihab, 2017b).

بَلَىٰ إِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمِدِّكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ ١٢٥

Artinya: “Ya (cukup), jika kamu bersabar dan bertakwa dan mereka datang menyerang kamu dengan seketika itu juga, niscaya Allah menolong kamu dengan lima ribu malaikat yang memakai tanda.” (QS. Ali-Imran: 125)

Ayat di atas menjelaskan tentang dalam berperang senantiasa kita selalu bersabar dan bertakwa dengan melaksanakan perintah Allah dan rasul-Nya, niscaya Allah akan membantu dengan mengirimkan lima ribu tentara malaikat yang memakai tanda (yang memiliki keberanian dan kekuatan) (Shihab, 2017c).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Allah akan memberikan hadiah bagi yang bersabar dengan melipat gandakan pahalanya. Orang yang bersabar juga merupakan keteguhan jiwa terhadap pendirian dalam menghadapi persoalan hidup dengan keyakinan dan keimanan yang dimiliki dan berbuah kebahagiaan.

## 2. Makna dan Hakikat Sabar

Menurut Al-Ghazali sabar merupakan kedudukan agama dan derajat bagi orang *salikin*. Kedudukan agama dibagi menjadi tiga hal yaitu *ma'rifat*, *hal-ihwal*, dan amal perbuatan. Dalam hal ini, *ma'rifat* dikiaskan seperti pohon, *hal-ihwal* seperti cabang, dan amal perbuatan seperti buah (I. Al-Ghazali, 2011).

فالصبرُ على التحقيق عبارةٌ عنها، والعملُ هوَ كالثمرةِ يصدرُ عنها، ولا يُعرفُ هذا إلا بمعرفةِ كيفيةِ الترتيبِ بينَ الملائكةِ والإنسِ والبهائمِ، فإنَّ الصبرَ خاصِّيَّةُ الإنسِ، ولا يتصوَّرُ ذلكَ في البهائمِ والملائكةِ، أمَّا في البهائمِ. فلنقصانها، وأمَّا في الملائكةِ. فإكمالها.

“Maka sabar secara hakikat adalah ibarat dari *ma'rifat* itu. Dan amal perbuatan adalah seperti buah-buahan yang keluar dari padanya. Dan ini tidak diketahui kecuali dengan mengetahui cara menyusun antara Malaikat, manusia, dan binatang. Maka sabar adalah ciri khas manusia dan demikian itu tidak tergambar pada binatang dan malaikat. Pada binatang, karena kekurangannya dan pada malaikat, karena kesempurnaannya” (I. Al-Ghazali, 2011).

Binatang merupakan makhluk yang paling rendah dan dikuasai oleh hawa nafsu syahwat, hawa nafsu tersebut membangkitkan binatang untuk bergerak dan diam. Mereka lemah untuk menghalau dan menolaknya dari apa yang diinginkan, maka tetapnya kekuatan dalam menghadapi nafsu syahwat disebut dengan sabar. Malaikat tidak memiliki hawa nafsu, karena mereka selalu taat dan mencegah segala yang dilarang. Adapun manusia, ia diciptakan pada permulaan waktu. Keadaannya sama seperti binatang yang diciptakan dengan hawa nafsu makan, bermain, berhias, dan nikah yang ia butuhkan (I. Al-Ghazali, 2011).

Mulanya manusia tidak mempunyai kekuatan untuk bersabar, karena sabar merupakan ungkapan dari para tentara dalam menghadapi pertentangan yang terjadi antar tentara yang lain karena berlawanan apa yang diinginkan oleh keduanya. Sewaktu anak masih kecil yang ada padanya hanyalah hawa nafsu seperti halnya binatang. Kemudian, Allah memuliakan dan mengangkat derajat hambanya lebih tinggi dari pada

binatang. Ketika anak kecil beranjak dewasa, Allah menempatkan dua malaikat di sisinya untuk memberi petunjuk dan memberi kekuatan (I. Al-Ghazali, 2011).

Dengan bantuan malaikat manusia menjadi berbeda dengan binatang dan memiliki dua sifat yaitu: (1) *Ma'rifat* kepada Allah dan Rasul-Nya, (2) *Ma'rifat* dalam mengenal baik dan buruk yang berdasarkan atas sebab akibat. Berbeda dengan binatang, ia tidak memiliki *ma'rifat*, petunjuk untuk melakukan hal yang baik atau buruk tetapi ia hanya dikendalikan oleh hawa nafsu syahwatnya saja. Dengan demikian, manusia dengan petunjuk menjadi mengerti bahwa dengan menuruti nafsu syahwatnya mempunyai akibat yang buruk. Akan tetapi, cahaya petunjuk tidak cukup jika tidak mempunyai kemampuan untuk meninggalkan segala hal yang buruk (I. Al-Ghazali, 2011).

Begitu banyak hal yang mendatangkan bahaya dan keburukan sehingga manusia sulit untuk meninggalkannya. Maka manusia memerlukan kemampuan dan kekuatan untuk mendorong nafsu syahwatnya dengan menempatkan malaikat lain pada diri manusia. Sehingga manusia mampu melawan dan mengendalikan nafsu syahwatnya dari segala sesuatu yang mendatangkan keburukan.

Menurut Al-Ghazali sifat sabar dapat membedakan manusia dengan binatang dalam melawan nafsu syahwat disebut sebagai “penggerak agama” dan menanamkan keinginan nafsu syahwat sebagai “penggerak nafsu syahwat”. Hati manusia menjadi tempat pertempuran antara penggerak

agama dan penggerak nafsu syahwat. Malaikat sebagai penolong penggerak agama dan syaitan sebagai penolong penggerak nafsu syahwat. Maka sabar merupakan tetapnya penggerak agama dalam mengalahkan nafsu syahwat. Jika sabar mampu melawan dan mendorong nafsu syahwat, maka ia telah menolong tentara Allah dan masuk ke dalam golongan orang-orang sabar. Namun, jika penggerak agama tidak mampu mengalahkan nafsu syahwat, maka ia masuk ke dalam golongan syaitan (I. Al-Ghazali, 2011).

Dengan demikian, sabar menurut Al-Ghazali merupakan salah satu sifat dimana manusia mampu melawan dan mendorong nafsu syahwatnya untuk melakukan perbuatan yang menyimpang norma agama. Apabila manusia mampu mengalahkan nafsu syahwatnya maka ia masuk ke dalam kelompok orang-orang sabar (penggerak agama).

### 3. Sabar Bagian dari Keimanan

Al-Ghazali mengatakan bahwa sabar merupakan bagian dari keimanan, dengan dua gagasan dari dua makna secara mutlak, yakni: (I. Al-Ghazali, 2011)

- a. Keimanan dikatakan secara mutlak pada *tashdiq* (pembenaran) dan amal shalih, maka iman memiliki dua rukun yaitu keyakinan dan sabar.

Keyakinan merupakan ilmu pengetahuan tentang ajaran pokok-pokok agama yang Allah beri petunjuk kepada hamba-Nya. Sabar merupakan amal perbuatan yang disebabkan dari tuntutan keyakinan, karena keyakinan memberikan pengetahuan bahwa berbuat keburukan akan mendatangkan bencana dan ketaatan mendatangkan manfaat.

Maka, dengan bersabar akan meninggalkan perilaku keburukan dan melakukan hal kebaikan yang dilandasi dengan penggerak agama dalam melawan penggerak hawa nafsu.

- b. Keimanan dimaknai secara mutlak pada keadaan yang menghasilkan perbuatan yang baik.

Perbuatan yang dilakukan manusia terbagi atas dua bagian, yaitu perbuatan yang membawa kebaikan baginya di dunia dan akhirat, atau perbuatan yang mendatangkan keburukan baginya di dunia dan akhirat. Dalam hal ini, sabar sangat diperlukan karena berhubungan dengan perbuatan yang mendatangkan bahaya baginya di dunia dan akhirat, begitupun dengan syukur diperlukan karena berkaitan dengan perbuatan yang membawa kebaikan baginya di dunia dan akhirat.

Dengan demikian, sabar sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas keimanan seseorang dalam bertindak. Dengan bersabar manusia dapat menahan untuk berbuat keburukan yang akan mendatangkan bahaya dan taat kepada-Nya keberkahan hidup di dunia maupun akhirat.

#### 4. Macam-Macam Sabar Al-Ghazali

Sabar menurut Al-Ghazali dibagi menjadi dua macam. *Pertama*, badaniah yaitu seperti menanggung kesulitan dan tetap kuat atas kesulitannya. *Kedua*, sabar dalam jiwa yaitu menahan keinginan-keinginan tabiat atas tuntutan hawa nafsu. Adapun istilah dalam penyebutan nama-

nama sabar yang dikaitkan dengan sesuatu yang disabari: (I. Al-Ghazali, 2011).

- a. Sabar menahan rasa lapar (nafsu syahwat perut) dan seks dinamakan *'iffah* (penjagaan diri).
- b. Sabar dalam menghadapi musibah disebut dengan sabar, lawannya adalah keluh kesah dan gelisah.
- c. Sabar dalam menanggung harta kekayaan dinamakan menahan diri, berlawanan dengan keadaan takabur.
- d. Sabar dalam peperangan dinamakan berani, lawannya adalah penakut.
- e. Sabar dalam menahan marah dinamakan pemurah, berlawanan dengan penyesalan diri.
- f. Sabar dalam menghadapi zaman yang celaka dinamakan lapang dada, lawannya adalah bosan dan sempit dada.
- g. Sabar dalam menyembunyikan perkataan dinamakan dengan menyimpan rahasia, lawannya adalah menyimpan rahasia.
- h. Sabar berlebihan dalam kehidupan dinamakan dengan zuhud yang berlawanan dengan rakus.
- i. Sabar atas apa yang diterimanya sekarang dinamakan qana'ah, lawannya adalah lahap.

##### 5. Tingkatan Sabar

Al-Ghazali membagi sabar ke dalam tiga tingkatan, antara lain: (I. Al-Ghazali, 2011).

- a. Sabar menurut kuat dan lemahnya

- 1) Memperoleh kekalnya sabar dengan mengontrol kecenderungan dan dorongan untuk berbuat jahat dan maksiat. Orang yang sampai pada tingkat ini dinamakan *shiddiq* (orang benar) yang dekat dengan Allah.
- 2) Perbuatan yang mendorong kejahatan lebih kuat sehingga mengalahkan dorongan kepada agama menjadi lemah dan tidak ada perlawanan dari dirinya karena keputus-asaannya. Orang yang berada ditingkat ini adalah yang terbanyak, mereka merupakan orang-orang yang lalai. Mereka adalah orang-orang bodoh, jiwa dan hatinya dikuasai oleh hawa nafsu sehingga berpaling dari Allah.
- 3) Pertempuran dalam hati untuk terus berjuang diantara kekuatan yang mengajak kejahatan atau kebaikan. Mereka adalah orang yang lemah dari sebagian hawa nafsunya, terkadang kekuatan yang baik menang pun begitu sebaliknya. Orang dalam tingkatan ini merupakan orang yang mencampur perbuatan baik dengan perbuatan yang buruk.

b. Sabar menurut sukar dan mudahnya

- 1) Meninggalkan hawa nafsu.
- 2) Ridha dengan apa yang ditakdirkan untuk dirinya.
- 3) Berbahagia atas segala hal yang telah Allah berikan baik kebahagiaan maupun kesengsaraan. Hal tersebut adalah derajat orang-orang yang *shiddiq* dan *mahabbah* (cinta) kepada Allah.

c. Sabar menurut hukumnya

- 1) Wajib, yaitu sabar atas perbuatan yang dilarang oleh Allah seperti melaksanakan kewajiban dan sabar dalam menghadapi musibah
- 2) Sunnah, yaitu sabar untuk meninggalkan perbuatan yang hukumnya makruh dan sabar untuk melaksanakan perbuatan-perbuatan yang hukumnya sunnah.
- 3) Haram, yaitu sabar untuk menerima atas segala kesakitan yang hukumnya diharamkan. Misalnya seseorang yang dipotong tangannya dan ia sabar atasnya dengan diam.
- 4) Makruh, yaitu sabar atas kesakitan yang diperolehnya dari segi yang dimakruhkan menurut agama.

6. Obat yang bisa membantu terlaksananya sabar

Sesungguhnya Allah menurunkan penyakit pasti pula menurunkan obatnya dan menjanjikan kesembuhan penyakit tersebut. Salah satunya dengan bersabar, sekalipun sabar itu berat. Dalam mewujudkan sabar harus dengan ilmu dan amal, ilmu dan amal adalah racikan obat yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit-penyakit hati. Berbagai macam penyakit membutuhkan ilmu dan amalan yang berbeda. Sebagaimana dengan yang sudah dibahas di atas terkait macam-macam sabar, maka penyembuhan penyakit penghambat kesabaran berbeda dengan obat yang berbeda disesuaikan dengan penyakitnya (Ghazali, 2010).

Al-Ghazali mengatakan bahwa sabar adalah ucapan tentang pertempuran antara motif agama dalam melawan motif hawa nafsu. Masing-

masing saling berusaha untuk mengalahkan satu sama lain, maka penting bagi kita dalam menghadapinya dengan memperkuat salah satunya supaya mampu mengalahkan pihak yang lainnya. Adapun tiga cara dalam mengalahkan motif hawa nafsu, antara lain: (Ghazali, 2010)

- a. Ketika kita melihat makan-makanan yang bergizi yang dapat membangkitkan hawa nafsu dan dilihat dari segi macamnya atau kuantitasnya. Maka dalam hal ini hawa nafsu dapat dilawan dengan melakukan puasa tanpa putus beserta berbuka dengan menyedikitkan makanan dalam berbuka puasa dan mengkonsumsi makanan yang dapat melemahkan hawa nafsu.
- b. Memutuskan penyebab yang membangkitkan rangsangan hawa nafsu seketika. Sesungguhnya hawa nafsu dapat bangkit ketika melihat pemandangan yang dapat mendorong nafsu syahwat. Karena pemandangan dapat menggerakkan hati, dan hati mendorong hawa nafsu. Hal ini dapat diputus dengan cara mengasingkan diri atau menjaga diri dari tempat-tempat yang dapat membangkitkan nafsu syahwat dan menjauhinya secara keseluruhan.
- c. Menghibur diri dengan sesuatu hal yang disukai yaitu dengan menikah. Sesungguhnya, segala sesuatu yang disenangi oleh tabiat manusia. Maka dalam hal-hal yang diperbolehkan sejenisnya terdapat hal-hal yang tidak memerlukan pada hal-hal yang dilarang.

Adapun untuk menguatkan motif agama, maka bisa dilakukan dengan dua cara: (Ghazali, 2010)

- a. Memberikan asupan berupa informasi terkait manfaat dan buah mujahadah mengenai agama dan dunia. Demikian dengan memperbanyak berpikir tentang hadist yang telah dikeluarkan tentang keutamaan sabar mengenai kebaikan akibat sabar di dunia dan akhirat. Juga memperbanyak atsar bahwa pahala sabar lebih besar daripada nikmat yang telah hilang, dengan begitu ia akan berbahagia dengan musibah. Karena telah hilang dari dirinya apa yang tidak kekal bersamanya selain masa hidupnya dan ia memperoleh sesuatu yang kekal setelah kematiannya selamanya.
- b. Melatih pendorong agama untuk melawan pendorong hawa nafsu secara bertahap, sedikit demi sedikit sampai ia memperoleh lezatnya kemenangan terhadap hawa nafsu. Maka ia telah berani bertarung untuk melawannya dan menambah kekuatannya untuk mengalahkannya. Membiasakan berlatih dalam melaksanakan amalan-amalan yang berat akan meningkatkan kekuatan-kekuatan yang menimbulkan amalan tersebut.

### **C. Analisis Hermeneutika Terhadap Konsep Sabar Al-Ghazali**

Interpretasi psikologi merupakan salah satu analisis hermeneutika Schleiermacher yang memusatkan diri pada sisi subyektif teks tersebut, yaitu dengan menelusuri aspek psikis pengarangnya. Gagasan Schleiermacher tidak lepas dari kenyataan bahwa bahasa yang digunakan pengarang merupakan hasil penerapannya dari sosial, pengetahuan, dan pengalamannya. Seseorang tidak

akan berbicara menggunakan bahasa yang tidak dimengerti atau tak disukai dalam memmanifestasikan isi pikirannya, sehingga sebuah keharusan untuk memahami konteks pengarang sebelum memahami apa yang dituliskannya dalam teks si pengarang (Bary & Zakirman, 2020).

Pada bagian ini untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan interpretasi psikologis Schleiermacher, maka peneliti menelusuri atau menyampaikan latar belakang historis dari Al-Ghazali. *Pertama*, analisis biografi dan kepribadian Al-Ghazali untuk mendapatkan deskripsi kehidupan yang jelas tentangnya dan bagaimana Al-Ghazali mampu menyelesaikan karyanya. *Kedua*, analisis kondisi sosial dan pengalaman yang melingkupi Al-Ghazali sedari kecil hingga dewasa. Dalam hal ini diperlukan untuk mengetahui dan memahami kondisi yang terjadi pada saat itu sehingga membentuk suatu pola gambaran psikologisnya. Selain itu, mengetahui suatu ideologi pemikiran yang membentuk karakter Al-Ghazali.

Al-Ghazali dilahirkan di Thusi pada tahun 450 Hijriah, ia lebih dikenal dengan sebutan *Hujjatul Islam* karena kecerdasannya dalam menguasai berbagai bidang keilmuan. Ada pula yang memanggilnya dengan sebutan Ghazzala, karena beliau memiliki sifat yang selalu mensucikan dan melembutkan jiwa. Al-Ghazali sedari kecil terlahir di tengah keluarga yang sederhana. Ayahnya berprofesi sebagai pedagang atau pemintal wol, ayahnya memiliki hati yang lembut, pekerja keras, sederhana, gemar menuntut ilmu, dan pedagang yang sabar. Setelah ayahnya wafat Al-Ghazali mengenyam

pendidikan semampunya dengan mengandalkan bekal ilmu yang telah didapat dan kecerdasan yang dimilikinya.

Dalam hal menuntut ilmu, Al-Ghazali sedari kecil sudah menunjukkan bakat kecerdasannya. Beliau merupakan seorang ulama pengelana yang mencari ilmu di berbagai tempat. Al-Ghazali mengikuti jejak ayahnya dalam hal gemar menuntut ilmu di berbagai tempat guna mendapatkan sudut pandang masing-masing. Hingga pada masa dewasa, Al-Ghazali mendalami ilmu kalam, logika, filsafat, fiqih, dan tasawuf pada seorang guru yang bernama Al-Juwaini. Sang guru melihat sosok muridnya sebagai seorang yang cerdas, memiliki kemampuan yang berkembang, dan cara berpikir yang luar biasa hingga terlintas menjadikannya sebagai pengganti ulama kelak ketika dirinya telah meninggal dunia.

Pada masa itu, Al-Ghazali aktif dalam forum ilmiah dikalangan ulama yang menjadikan namanya terkenal dan berkarismatik. Karena kekuatan analisisnya dalam berargumentasi sehingga ia sering mengalahkan para ulama. Selain itu, ia juga diangkat sebagai seorang hakim dan penasihat agama serta aktif mengajar di Universitas Nizamiyah. Beliau juga aktif melakukan kegiatan perdebatan terhadap paham golongan yang berkembang pada saat itu, kegiatan-kegiatan tersebut menimbulkan kemelut dalam dirinya karena tidak mendapatkan kepuasan dalam batin sehingga memutuskan untuk beruzlah. Al-Ghazali pergi ke Damaskus untuk memulai perjalanan sufistiknya dengan berzuhud, beriktikaf, dan berdzikir di menara Masjid Umawi. Setelah itu, ia

melaksanakan ibadah haji dan memutuskan pulang ke tanah kelahirannya untuk menata kembali kehidupannya.

Pada masa inilah, Al-Ghazali mulai menuliskan susunan buku *Ihya Ulumuddin* sampai selesai. Kemudian Al-Ghazali mengisi hidupnya dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, menulis, beramal, dan beribadah. Al-Ghazali sebelum sampai pada ilmu tasawuf sudah melewati berbagai keilmuan, yakni kalam, filsafat, dan bathiniyah. Dari semua keilmuan tersebut belum memberikan keyakinan pada Al-Ghazali, karena kondisi pemikiran pada masa itu tengah mengalami gejolakan dan pertentangan antar berbagai keilmuan. Sehingga Al-Ghazali berusaha mengembalikan aliran-aliran keagamaan kembali kepada ajaran-ajaran yang benar dan murni dari Al-Qur'an dan As-Sunnah. Karena bangsa Arab yang pada umumnya memiliki karakteristik nomaden dan buta huruf. Pada saat Islam datang sampai masa sahabat mayoritas masih buta huruf. Dengan memandang intelektual "non arab" tidak berguna sebagai keseimbangan antara Al-Qur'an dan As-Sunnah.

Hingga akhirnya melabuhkan hatinya pada tasawuf, karena Al-Ghazali dalam bertasawuf mengalami kesangsian hidup dan bersikap pasrah dalam meninggalkan kemewahan dunia. Dengan bertasawuf juga dapat mencapai hakikat karena sufi memiliki hati yang bersih dan hidup yang benar. Dengan pemikirannya, ia memiliki pengaruh yang besar terhadap tokoh klasik dan modern, sehingga ia pun menjadi intelektual dalam khazanah keislaman.

Berdasarkan pada perjalanan biografi dan sosial pengalamannya dapat dipahami bahwa Al-Ghazali merupakan sosok dengan kepribadian yang

produktif semasa hidupnya. Ia rela menghabiskan usianya untuk berpindah-pindah dari negara satu kenegara yang lain untuk mencari ilmu dari sumber yang tepat. Al-Ghazali sedari kecil terlahir dari keluarga yang sederhana. Ayahnya berprofesi sebagai pedagang atau pemintal wol, setelah ayahnya wafat Al-Ghazali mengenyam pendidikan semampunya. Al-Ghazali juga sedari kecil telah dibekali keilmuan intelektual Islam dan memiliki kecerdasan yang luar biasa sehingga tak heran jika ia berani berdebat dengan gagasan-gagasannya dalam mengalahkan ulama besar pada saat itu.

Al-Ghazali semasa mudanya dihabiskan untuk menuntut dan memperdalam ilmu pengetahuan. Ia tumbuh menjadi seorang pemuda yang dengan berbagai ilmu pengetahuan, senang berdiskusi, berdebat, dan membela paham keislaman dengan logika dan filsafat. Dengan begitu, ia memiliki kepribadian yang telah matang dalam berintelektual. Seseorang yang rasional dan hasil pencapaiannya telah banyak diakui dan dikenal oleh orang sekitarnya.

Al-Ghazali merupakan seorang yang kuat dan bijak dalam berhujjah, jadi tak heran jika beliau dijuluki sebagai sang Hujjatul Islam. Al-Ghazali tumbuh sebagai seorang pemikir yang lahir di tengah konflik berbagai aliran keagamaan yang sedang berkembang saat itu. Sehingga membawa Al-Ghazali untuk berusaha mengembalikan ajaran atau pemahaman sesuai dengan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Dari karya-karyanya yang populer mampu meredam konflik yang terjadi sehingga memberikan pengaruh pada pemikiran Islam sejak dulu hingga sekarang.

Al-Ghazali sangat mencintai ilmu pengetahuan, karena itu alasan beliau rela meninggalkan kemewahan dunia serta menjadi musafir dan mengembara demi mencari ilmu pengetahuan. Al-Ghazali pada masa itu tidak pernah diam atas pengalaman bertasawufnya untuk diamalkan oleh segelintir masyarakat. Beliau dengan tegas menjelaskan dan menguraikan konsep cara bertasawuf yang benar dengan tujuan membenarkan ajaran Islam. Atas kritiknya tersebut membuat Al-Ghazali menebarkan kepada masyarakat untuk mendalami dan menguasai ilmu tasawuf sebelum tekun beribadah. Hal ini didapati pada susunan penulisan dan pembahasan kitab Ihya Ulumuddin yang berkaitan dengan teori dan konsep ilmu, konsep fiqh ibadah, fiqh muamalah, dan aspek-aspek tasawuf contohnya sabar.

Al-Ghazali berasal dari keluarga yang sederhana, ayahnya hanya berprofesi sebagai pemintal wol. Al-Ghazali mengenyam pendidikan semampunya dengan mengandalkan bekal ilmu yang telah didapat dan kecerdasan yang dimilikinya. Ayahnya yang gemar menuntut ilmu dari berbagai ulama untuk mendapatkan sudut pandang masing-masing ini menurun kepada anaknya. Oleh karena itu, Al-Ghazali dijuluki sebagai seorang ulama pengelana. Al-Ghazali menuntut ilmu diberbagai tempat guna mendapatkan ilmu berasal dari sumbernya langsung. Karena pada saat itu Al-Ghazali lahir di tengah konflik berbagai aliran keagamaan yang sedang berkembang saat itu.

Sehingga Al-Ghazali menulis kitab Ihya Ulumuddin ini karena atas kesadarannya terhadap penyelewengan teori dan fiqh serta tasawuf dalam masyarakat. Sumber utama rujukan kitab ini adalah Al-Qur'an dan As-Sunnah,

kemudian didukung athar-athar sahabat dan tabi'in barulah Al-Ghazali mengutarakan konsep pemikirannya pada kitab ini. Sedari kecil juga beliau telah dididik untuk selalu menanamkan akhlak mulia, hal ini yang menyebabkan beliau sangat tidak menyukai sifat-sifat tercela seperti riya, takabur, dan sombong. Melainkan beliau senang beribadah dan mencari sesuatu yang mendapat ridha Allah. Oleh karena itu, dalam kitab *Ihya 'Ulumuddin* ini beliau menuliskan sifat-sifat terpujinya salah satunya yaitu sabar.

Al-Ghazali semasa tuanya dihabiskan dengan menggoreskan tinta penanya untuk menuliskan berbagai karya tulis yang sangat penting dan bagus untuk dikaji oleh manusia sampai pada zaman sekarang ini. Disamping itu, Al-Ghazali juga pada masa tuanya menghabiskan waktunya untuk mengabdikan dirinya kepada Allah SWT, mengamalkan segala ilmu yang dimiliki dan diperolehnya kepada sesama manusia agar bermanfaat.

Interpretasi gramatikal merupakan sebuah langkah untuk memahami teks dalam bahasa, memahami struktur kalimat atau memainkan peran kata dalam suatu kalimat. Dalam hal ini senada dengan tolak ukur hermeneutika Schleiermacher yaitu didasarkan pada analisis bahasa yang digunakan dalam teks saat ia menulis sebuah teks. Dengan begitu, menuntut untuk memahami dan menguasai aspek ketatabahasaan secara utuh serta menuntut penentuan makna yang digunakan dalam kata yang harus disesuaikan dengan kata-kata lain yang berada disekitarnya.

Sebuah konsep sabar Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya Ulumuddin*, peneliti melakukan interpretasi secara objektif terhadap hasil pemikiran dengan cara

menelaah dan menganalisis kosa kata yang sering digunakan dalam penyampaian konsep sabar dan keterkaitannya dengan teks. Dalam penulisan, Kitab Ihya Ulumuddin menggunakan bahasa Arab, sehingga jika seseorang yang ingin memahaminya harus mengerti bahasa Arab yang digunakan. Karena bahasa Arab memiliki istilah dan struktur sendiri. Selain itu, gaya bahasanya cukup menarik dengan menggunakan susunan tata bahasa yang mudah.

اعلم : أَنَّ الصَّبْرَ مَقَامٌ مِنْ مَقَامَاتِ الدِّينِ، وَمَنْزِلٌ مِنْ مَنْزِلِ السَّالِكِينَ، وَجَمِيعُ مَقَامَاتِ  
الدِّينِ إِنَّمَا تَنْتَظِمُ مِنْ ثَلَاثَةِ أُمُورٍ : مَعَارِفٌ، وَأَوَالٌ، وَأَعْمَالٌ.

“Ketahuilah bahwa, sabar merupakan salah satu dari maqam-maqam agama, dan salah satu dari manziil-manzil para salik. Seluruh maqam dalam agama tersusun dari tiga perkara: ma’rifat, hal-ihwal, dan amal” (Al-Ghazali, 2011).

*Ketahuilah bahwa, sabar merupakan salah satu dari maqam-maqam agama yakni ketahuilah bahwa, sabar merupakan kedudukan dari kedudukan agama, dan salah satu dari manzil-manzil para salik yakni dan derajat-derajat orang-orang yang menempuh jalan menuju Allah Swt. Seluruh maqam dalam agama tersusun dari tiga perkara: ma’rifat, hal-ihwal, dan amal yakni dan semua kedudukan agama itu sesungguhnya dapat tersusun dari tiga perkara: pengetahuan, keadaan hati atau sikap, dan amal perbuatan.*

فَالصَّبْرُ : عِبَارَةٌ عَنْ ثَبَاتِ بَاعِثِ الدِّينِ فِي مَقَابِلَةِ بَاعِثِ الشَّهْوَةِ ، فَإِنْ ثَبَّتَ حَتَّى قَهَرَهُ  
وَاسْتَمَرَّ عَلَى مَخَالَفَةِ الشَّهْوَةِ .. فَقَدْ نَصَرَ حَزْبَ اللَّهِ وَالتَّحَقَّقَ بِالصَّابِرِينَ ، وَإِنْ تَخَاذَلَ وَ  
ضَعُفَ حَتَّى غَلَبَتِ الشَّهْوَةُ وَلَمْ يَصْبِرْ فِي دَفْعِهَا .. التَّحَقَّقَ بِأَتْبَاعِ الشَّيَاطِينِ

“Maka sabar adalah ibarat dari tetapnya penggerak agama dalam menghadapi penggerak nafsu syahwat. Kalau sabar itu tetap sehingga mengalahkan nafsu syahwat dan terus-menerus menentangnya, maka ia telah menolong tentara Allah dan ia dimaksudkan dalam kelompok orang-orang

sabar. Kalau penggerak agama itu membiarkan dan lemah sehingga ia dikalahkan oleh nafsu syahwat dan ia tidak sabar untuk menolaknya, maka ia dimaksudkan dalam golongan pengikut syaitan” (Al-Ghazali, 2011).

*Maka sabar* yakni sebuah tindakan atau perbuatan *ibarat dari tetapnya penggerak agama* yakni pengetahuan yang menjadikan manusia dekat dengan Allah, *dalam menghadapi penggerak nafsu syahwat* perbuatan tercela. *Kalau sabar itu tetap sehingga mengalahkan nafsu syahwat dan terus-menerus menentangnya, maka ia telah menolong tentara Allah dan ia dimaksudkan dalam kelompok orang-orang sabar* yakni apabila pengetahuan agama itu luas dan bertahan sehingga berhasil melawan dorongan perbuatan tercela dan terus menentangnya, maka mereka telah membela barisan Allah dan masuk ke dalam golongan orang-orang sabar. *Kalau penggerak agama itu membiarkan dan lemah sehingga ia dikalahkan oleh nafsu syahwat dan ia tidak sabar untuk menolaknya, maka ia dimaksudkan dalam golongan pengikut syaitan* yakni jika pengetahuan agama itu melemah sehingga tidak mampu melawan dorongan perbuatan tercela, ia tidak mampu bertahan dan tak mampu menghindarinya, maka mereka termasuk ke dalam golongan setan.

فإِذَا؛ تَرَكُ الْأَفْعَالِ الْمَشْتَهَاةَ عَمَلٌ يَثْمُرُهُ حَالٌ يُسَمَّى الصَّبْرَ، وَهُوَ ثَبَاتٌ بِاعْتِاقِ الدِّينِ الَّذِي هُوَ فِيْمَقَابِلَةِ بَاعْتِاقِ الشَّهْوَةِ، وَثَبَاتٌ بِاعْتِاقِ الدِّينِ حَالٌ تَثْمُرُهَا الْمَرْفَةُ بِعِدَاوَةِ الشَّهْوَاتِ وَمُضَادَّتِهَا لِأَسْبَابِ السَّعَادَاتِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، فَإِذَا قَوِيَ يَقِينُهُ \_ أَعْنِي الْمَعْرِفَةَ الَّتِي تُسَمَّى إِيْمَانًا \_ وَهُوَ الْيَقِينُ بِكُونِ الشَّهْوَةِ عَدُوًّا قَاطِعًا لَطَرِيقِ اللَّهِ تَعَالَى .. قَوِيَ ثَبَاتٌ بِاعْتِاقِ الدِّينِ، وَإِذَا قَوِيَ ثَبَاتُهُ .. تَمَّتِ الْأَفْعَالُ عَلَى خِلَافِ مَا تَتَقَضَاهُ الشَّهْوَةُ

“Jadi, meninggalkan perbuatan-perbuatan yang diinginkan oleh nafsu syahwat adalah perbuatan yang dihasilkan oleh keadaan yang dinamakan sabar

yaitu, tetapnya penggerak agama dalam menghadapi penggerak hawa nafsu. Dan tetapnya penggerak agama adalah keadaan yang dihasilkan oleh ma'rifat dengan memusuhi nafsu syahwat dan melawannya untuk sebab-sebab kebahagiaan di dunia dan akhirat. Apabila keyakinannya kuat, ma'rifatnya yang dinamakan iman yaitu, keyakinan bahwa nafsu syahwat adalah musuh yang memotong jalan menuju Allah Swt, niscaya penggerak agama kuat dan apabila tetapnya penggerak agama kuat, niscaya perbuatan-perbuatan itu sempurna dengan bertentangan terhadap apa yang dituntut oleh nafsu syahwat” (Al-Ghazali, 2011).

Dalam hal ini, tindakan untuk meninggalkan perbuatan-perbuatan yang disenangi hawa nafsu adalah amalan yang dihasilkan dari keadaan hati yang dinamakan dengan sabar. Sabar merupakan keteguhan agama dalam melawan hawa nafsu. Keteguhan agama merupakan sebuah keadaan yang dihasilkan dari pengetahuan tentang bahaya hawa nafsu dalam menahan terwujudnya sarana-sarana kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Apabila keyakinan seseorang kuat (ma'rifat yang disebut iman) yakni keyakinan bahwa hawa nafsu adalah salah satu musuh nyata yang menghambat jalan menuju Allah Swt maka keteguhan agama menjadi semakin kuat. Apabila keteguhan agama ini kuat maka tidak akan terjadi tindakan-tindakan yang menentang hawa nafsu (Ghazali, 2010).

اعلم : أن باعث الدين بالإضافة إلى باعث الهوى له ثلاثة أحوال :

أحدها : أن يقهر داعي الهوى فلا تبقى له قوة المنازعة.

الحالة الثانية : أن تغلب دواعي الهوى وتسقط بالكلية منازعة باعث الدين.

الحالة الثالثة : أن تكون الحرب سجالاتاً بين الجندين، فتارة له اليد عليها، وتارة لها عليه.

“Ketahuilah, bahwa motif agama ketika berhadapan dengan motif hawa nafsu memiliki tiga keadaan: *Pertama*, motif agama mengalahkan motif hawa nafsu. *Kedua*, motif hawa nafsu berhasil mengalahkan motif agama. *Ketiga*, peperangan silih berganti dan pemenangnya diantara kedua hal itu” (Al-Ghazali, 2011).

Sabar memiliki tiga keadaan ketika penggerak agama dihadapkan dengan penggerak hawa nafsu. *Pertama*, penggerak agama dapat menundukkan penggerak hawa nafsu, sehingga penggerak hawa nafsu tidak lagi memiliki kekuatan untuk melakukan perlawanan. Sarana untuk sampai tahap ini dengan memiliki sikap sabar. *Kedua*, perbuatan yang mendorong penggerak hawa nafsu menjadi lebih kuat dan penggerak agama tidak mampu melawan sehingga jatuh dan menyerahkan dirinya kepada balatentara setan tanpa melakukan perlawanan. *Ketiga*, keadaan dimana terjadinya peperangan silih berganti dan pemenangnya diantara kedua balatentara tersebut. Terkadang penggerak agama mampu mengalahkan penggerak hawa nafsu begitupun sebaliknya (Ghazali, 2010).

Sikap sabar akan tercapai seseorang memahami dengan betul hakikat kesabaran dan sabar sebagian dari pada keimanan. Sabar merupakan salah satu *maqam* agama di dalam tasawuf dan orang yang memiliki kesabaran memiliki derajat atau kemuliaan dihadapan Allah. Sabar tersusun atas tiga perkara yang mana salah satunya adalah ma'rifat. Ma'rifat merupakan pengetahuan yang menjadikan manusia dekat dengan Allah, yaitu dengan memiliki pengetahuan yang luas dan benar akan menjauhkan manusia dari bahaya, perbuatan tercela atau pengaruh dorongan hawa nafsu. Telah disebutkan di atas bahwa sabar merupakan teguhnya penggerak agama dalam melawan penggerak hawa nafsu. Dalam hal ini, sabar merupakan suatu tindakan untuk meninggalkan atau menahan segala perbuatan yang bersifat negatif dan mengarahkannya pada

perbuatan yang bersifat positif agar terhindar dari murka Allah sehingga memiliki hidup yang bahagia dan sejahtera.

Dalam hal ini, titik temu antara kondisi psikologi dan gramatikal Al-Ghazali adalah bahwa Al-Ghazali dengan kepribadiannya yang telah matang dalam berintelektual di bidang keislaman dan beliau juga lahir di tengah konflik aliran keagamaan yang sedang berkembang saat itu membuat Al-Ghazali juga memiliki corak tersendiri dalam menyampaikan sebuah kata yang menggunakan intuitif dalam mengungkap makna-makna yang tersirat. Sehingga dapat dipahami bahwa seseorang untuk memahami sebuah kata tidak boleh hanya menggunakan struktur kata saja, melainkan harus memperhatikan kata-kata lain dari teks dengan tujuan membentuk pemahaman secara utuh.

#### **D. Relevansi Konsep Sabar Al-Ghazali dalam Perawatan Kesehatan Mental**

Dalam realita kehidupan kata sabar kerap kali dikaitkan dengan musibah, cobaan, dan sebagainya. Sabar merupakan salah satu *maqam* dalam tasawuf, perilaku sabar merupakan perintah dari Allah SWT kepada manusia dengan harapan, manusia dapat menjalani hidup dengan lebih baik di jalan Allah. Akan tetapi, tidak begitu adanya faktanya manusia masih banyak yang kurang sabar dalam menjalani persoalan hidup di dunia. Dalam hal ini, perilaku sabar kerap kali dihadapkan pada sesuatu yang menyayat hati karena sabar sebagai obat bagi seseorang yang mengalami kegelisahan dan kesedihan.

Al-Ghazali berkata dalam bukunya, Allah SWT memberikan penyakit kepada hambanya juga memberikan penawar obat dan menjanjikan penyembuhan penyakit tersebut dengan sabar. Terwujudnya sabar yaitu dengan

ilmu dan amal, ilmu dan amal merupakan sebuah racikan obat untuk menyembuhkan penyakit hati (Ghazali, 2010). Dalam hal ini konsep sabar Al-Ghazali sangat berkaitan dengan perawatan kesehatan mental. Pada dasarnya hakikat dan makna kesabaran Al-Ghazali adalah suatu tindakan keteguhan dorongan penggerak agama dalam mengalahkan penggerak hawa nafsu agar tidak melakukan perbuatan buruk yang menyimpang dari norma agama (I. Al-Ghazali, 2011).

Dalam hal ini, sabar merupakan salah satu sifat manusia dimana usaha jiwanya dalam melawan hawa nafsu dengan kekuatan kesabarannya agar terhindar dari perbuatan yang keji dan tidak terperosok ke dalam jurang murkanya Allah sehingga tercapainya kehidupan yang bahagia di dunia maupun akhirat. Dengan begitu, manusia memiliki hati yang mulia dan terhindarnya dari penyakit hati. Manusia yang memiliki kedekatan dengan Allah akan merasakan suasana hati yang tentram, damai, bahagia, dan berpikir positif yang akan berpengaruh baik pada kesehatan psikis maupun fisik.

Akan tetapi, faktanya manusia masih banyak yang kurang sabar dalam menjalani persoalan hidup. Karena, mereka masih lemah dalam mengendalikan hawa nafsunya dengan pengetahuan agama yang dimilikinya. Akibatnya mereka dalam menjalani hidup dengan perasaan sedih, gelisah, putus asa dan sebagainya yang dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan mentalnya. Dengan begitu, perlu dikatakan mereka yang krisis spiritualnya butuh perhatian khusus terhadap bimbingan akhlak yang baik agar terwujudnya kehidupan yang

lebih baik. Salah satunya dengan konsep sabar Al-Ghazali untuk membimbing akhlak yang baik.

Menurut Zakiah Daradjat dalam bukunya berkata, peranan agama sangat penting terhadap bimbingan manusia dalam hidup. Agama membenarkan adanya dorongan dan keinginan yang harus dipenuhi setiap manusia. Seseorang yang ingin dipandang hidupnya supaya memiliki rasa aman dan harga diri, akan tetapi dalam memenuhi kebutuhan perlu adanya ketentuan-ketentuan agama yang dapat memelihara seseorang agar tidak sampai jatuh yang mengakibatkan kegelisahan dan terganggunya ketentraman batin (Daradjat, 1980).

Dalam hal ini, ajaran agama Islam menempatkan posisi sifat sabar sebagai solusi atau petunjuk atas problematika kehidupan yang rumit. Kebutuhan hidup yang semakin meningkat membuat manusia berlomba-lomba ingin terlihat menarik dihadapan orang lain dengan menghalalkan berbagai cara sekalipun melewati batas ajaran agama yang dilarang. Manusia yang seperti ini tidak dapat menahan hawa nafsunya sehingga berbuat keburukan yang mendatangkan penyesalan. Padahal sudah jelas tuntutan ajaran agama mengajarkan kepada manusia untuk memiliki hubungan yang baik dengan Allah, manusia, dan alam. Peranan agama ini sangat membantu dalam mengelola keinginan hawa nafsunya, sehingga dapat memulihkan keadaan jiwa serta merawat kesehatan mentalnya akan selalu terjaga. Yaitu dengan mengamalkan ajaran dan perintah Allah maka seseorang akan mendapatkan kehidupan yang bahagia dan sejahtera.

Menurut Zakiah Daradjat (2016), kesehatan mental merupakan terwujudnya fungsi-fungsi jiwa harmonisasi kehidupan dalam menghadapi problematika, serta merasakan diri yang positif dan kebahagiaan. Selanjutnya ia menekankan kesehatan mental adalah terhindarnya kondisi individu dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa. Selain itu, Zakiah Daradjat dalam Tamami (2011) memberikan empat indikator yaitu: 1) Seseorang terhindar dari gangguan mental dan penyakit; 2) Menyesuaikan diri dengan masyarakat, alam, dan Tuhan; 3) Mengendalikan diri pada keadaan hidup; 4) Terwujudnya keserasian dan keharmonisan fungsi jiwa.

Ciri mental yang sehat adalah dengan menjalankan ibadah dengan penuh ketenangan yang dilandasi dengan ketakwaan dan keimanan kepada Allah, mempunyai bakat yang dapat dikembangkan, memiliki akhlak yang baik, berpikir positif, dan semangat dalam menjalani hidup. Dalam hal ini Zakiah Daradjat sangat menekankan aspek keimanan dan ketakwaan dalam mewujudkan kesehatan mental (Daradjat, 2016). Seperti contoh makna zikir dalam surat Ar-Ra'du ayat 28 yakni: *Pertama*, bersikap ihsan yaitu menyadari bahwa Allah selalu mengawasi semua perilaku yang tampak maupun tersembunyi. *Kedua*, menyadari bahwa hidup ini tidak lepas dari ujian Allah, yaitu dengan diberikannya ujian atau musibah manusia akan memiliki kesadaran dan mendorong untuk bersabar. Apabila manusia sudah memiliki sifat tersebut maka hidupnya akan bahagia dan terhindar dari gangguan mental (S. Yusuf, 2018).

Menurut From tujuan dan harapan manusia disebut dengan istilah kerangka orientasi. Kerangka orientasi tersebut menjadi kebutuhan akan tujuan dan harapan hidup manusia meskipun ukurannya berbeda-beda. Dalam memenuhi kebutuhannya terdapat banyak faktor yang menyebabkan kebutuhan tersebut tidak dapat tercapai sehingga menimbulkan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan ini bisa disebut dengan permasalahan hidup sehingga untuk mencapai keseimbangan kembali harus menyelesaikan permasalahannya (Bakri & Saifuddin, 2019).

Adapun faktor penyebab kesehatan mental terganggu karena seseorang tidak mampu menyesuaikan dirinya dengan situasi yang dihadapinya. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu: (Daradjat, 2016)

1. Frustrasi

Frustrasi merupakan suatu keadaan yang menyebabkan seseorang merasa adanya hambatan dalam memenuhi kebutuhannya atau keinginannya.

2. Konflik (pertentangan batin)

Konflik atau pertentangan batin merupakan terdapat beberapa macam dorongan yang berlawanan satu sama lain dan tidak dapat dipenuhi dalam waktu yang bersamaan.

3. Kecemasan

Kecemasan merupakan penampakan yang muncul dari proses emosi yang sedang bercampur atau ketika sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin.

Menanggapi hal tersebut konsep sabar Al-Ghazali menjadi solusi jalan keluar, karena ajarannya mengajak manusia untuk menahan atau meninggalkan hawa nafsu. Selain itu, Al-Ghazali menempatkan posisi sabar sebagai bagian dari keimanan. Hal ini selaras dengan konsep kesehatan mentalnya Zakiah Daradjat yang menekankan aspek spiritual sebagai peranan penting dalam menjaga kesehatan mental. Karena, seseorang yang memiliki keimanan dan ketakwaan yang kokoh kepada Allah memiliki jiwa yang jauh lebih tenang sehingga keimanan memiliki peranan penting terhadap kehidupan individu.

Dalam mewujudkan atau meningkatkan sikap sabar perlu adanya penguatan positif dalam diri yaitu berprasangka baik dan berpikir positif. Berprasangka baik adalah suatu sikap yang menganggap baik pada sesuatu yang sedang dihadapinya. Berprasangka baik ini misalnya tidak memiliki sikap yang berlebihan dalam mengkhawatirkan pada kejadian-kejadian yang ditemui dalam setiap perjalanan kehidupan. Berprasangka baik dan berpikir positif bisa dilakukan dengan beberapa tahapan, antara lain: (Bakri & Saifuddin, 2019)

1. Membuat pertimbangan dan perencanaan yang telah matang, hal ini akan menjadi modalitas seseorang dalam menumbuhkan keyakinan dan optimisme.
2. Dalam melaksanakan hal di atas seseorang sudah memulai berpikir positif dan berprasangka baik. Ketika seseorang berpikir positif terhadap sesuatu,

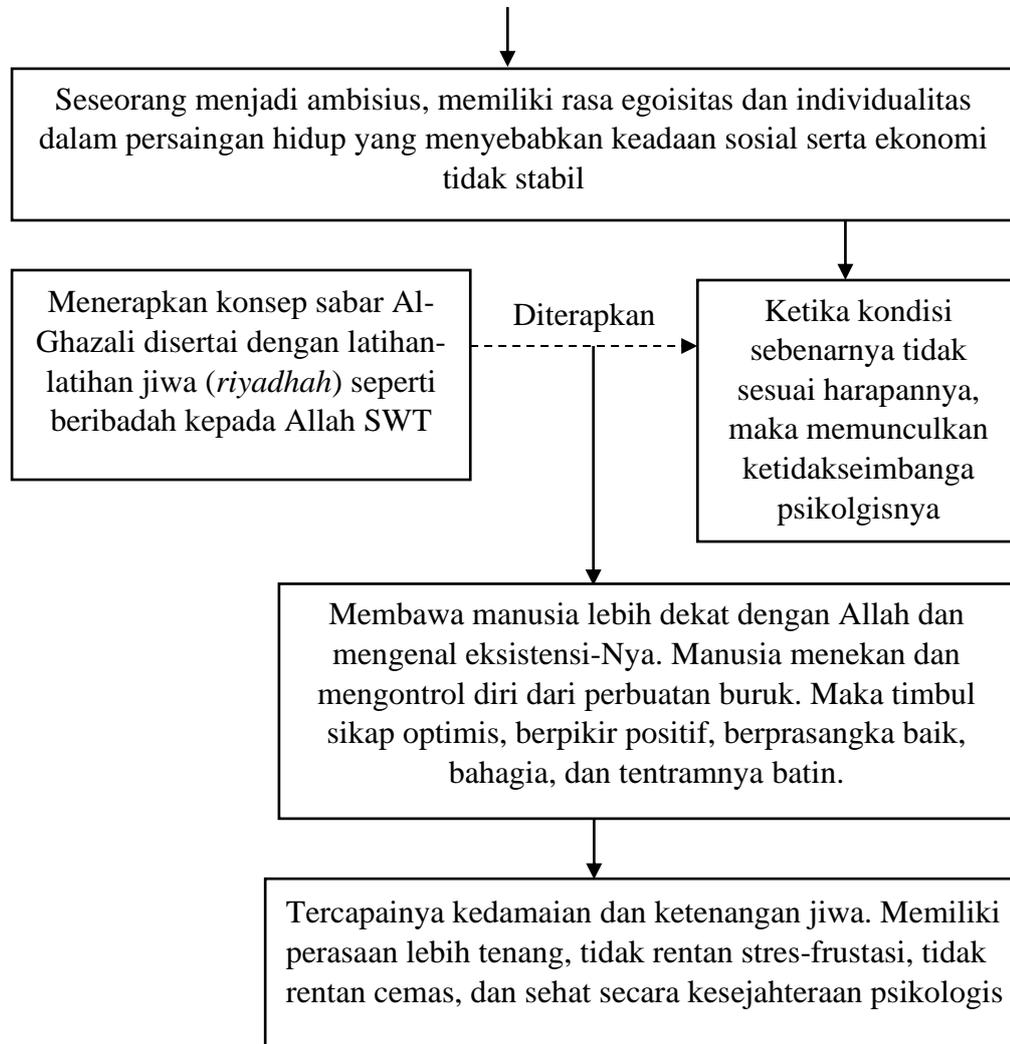
maka akan timbul perilaku yang positif sehingga dapat memperlancar pelaksanaan perencanaan tersebut.

3. Tetap berpikir positif akan hasil yang didapatnya. Pikiran positif inilah yang akan membantu seseorang untuk menarik jiwa keberhasilan. Dengan berprasangka baik dan berpikir positif akan terhindar dari ketakutan dan kekhawatiran yang tak beralasan, pada akhirnya akan terhindar dari emosi yang negatif.
4. Tetap berpikir positif dan berprasangka baik jika menemukan keburukan yang terjadi dan tidak sesuai harapan yang diinginkan akan membantunya dalam memiliki ketahanan psikologis yang baik.
5. Meningkatkan kesadaran diri bahwa seseorang tidak akan mengalami kejadian hal yang buruk sepanjang hidup, sebaliknya bahwa seseorang juga tidak akan mungkin mendapatkan kebaikan sepanjang masa.

Dengan demikian, masalah ini sangat relevan dengan konsep sabar Al-Ghazali yang ditawarkan sebagai jalan keluar, karena pada hakikatnya sabar dan kesehatan mental mempunyai prinsip yang sama yaitu mendorong sifat-sifat buruk yang dapat menyebabkan kesehatan mental terganggu. Maka dengan mendorong dan menahan sifat tersebut harus memiliki keteguhan agama yang kuat dengan berlandaskan keimanan dan ketakwaan kepada Allah sehingga tercapainya kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat.

### **Alur Konsep Sabar sebagai Perawatan Kesehatan Mental**

Berbagai faktor yang menyebabkan seseorang memiliki keinginan dan kekhawatiran berlebih, suka mengeluh, misalnya di era kemajuan teknologi dan kehidupan modern tuntutan hidup semakin tinggi dalam memenuhi kebutuhan individu.



Perkembangan zaman semakin pesat dan maju, tuntutan hidup dan kebutuhan semakin meningkat. Kedudukan dan merasa terpandang menjadi hal yang penting sehingga mereka merasa malu jika tak mengikuti arus modern. Akibatnya, manusia dalam hidupnya selalu mengejar waktu dan benda. Meningkatnya kebutuhan sekunder, orang lebih mementingkan diri sendiri sehingga jauh dari ikatan sosial dan merasa kesepian. Timbulnya persaingan hidup membawa manusia untuk berbuat hal-hal yang dapat merugikan orang

lain. Kondisi seperti ini membuat tidak stabil, hidupnya dipenuhi dengan kegelisahan dan perasaan tertekan yang tak jarang dapat menyebabkan gangguan stres dan kecemasan (Daradjat, 1980).

Ajaran konsep sabar Al-Ghazali merupakan salah satu solusi yang dapat diaplikasikan atas permasalahan-permasalahan hidup manusia. Ajarannya mengajak manusia untuk melawan atau meninggalkan hawa nafsu atas keinginan-keinginan yang membawa seseorang semakin jauh dan mengabaikan nilai-nilai spiritualitasnya. Dalam hal sabar, ada *riyadhah* yang selalu bersandar pada sabar (I. Al-Ghazali, 1995). *Riyadhah* merupakan suatu proses latihan atau menyucikan jiwa dalam memerangi hawa nafsu manusia dengan selalu beribadah dan berakhlak mulia, yang bertujuan dapat mengontrol diri untuk berbuat hal buruk (Hasan, 2017).

Dengan demikian, ajaran konsep sabar Al-Ghazali membawa manusia untuk lebih dekat dengan Allah dan mengenal eksistensi-Nya. Dalam bersabar manusia dapat mengenal jiwanya dan meluaskan pandangannya dari tercelanya dunia. Dengan sabar pula manusia dapat menekan jiwanya dan mengontrol dari segala perbuatan yang buruk. Berdialog dengan diri sendiri yaitu menasehati diri sendiri untuk mengalihkan diri dari kondisi yang berat menjadi ringan secara bertahap. Selanjutnya manusia akan sukses dengan kesabaran, karena dengan bersabar akan memiliki sikap optimis, berpikir positif, kebahagiaan, dan tentramnya batin. Tercapainya sikap-sikap positif tersebut dapat merawat kesehatan mental seseorang.

Al-Ghazali mengatakan sabar merupakan separuh bagian dari keimanan. Keimanan melahirkan sebuah keyakinan dan amal perbuatan, dari keyakinan mengajarkan sebuah ilmu pengetahuan tentang ajaran pokok agama yang berbuah amal perbuatan. Amal perbuatan tersebut merupakan buah sabar atas keyakinan terhadap keimanan, maka sabar merupakan aspek penting dalam keagamaan seseorang. Dengan bersabar manusia akan menahan untuk melakukan hal-hal buruk yang menyebabkan kesehatan mental terganggu, karena sabar melahirkan ilmu dan amal yang menjadi penyembuh obat penyakit hati.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari pembahasan dan analisis di atas, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sabar merupakan salah satu *maqam* di dalam tasawuf. Menurut Al-Ghazali sabar merupakan suatu sifat ciri khas manusia karena malaikat dan binatang tidak membutuhkan sabar. Malaikat tidak memiliki hawa nafsu karena kesempurnaannya, sedangkan binatang merupakan makhluk yang paling rendah karena tunduk terhadap hawa nafsu. Oleh sebab itu, malaikat karena kesempurnaannya dan binatang karena kekurangannya tidak membutuhkan sabar. Sabar menurut Al-Ghazali juga tetapnya penggerak agama dalam penggerak hawa nafsu. Sabar dapat dipahami sebagai jika seseorang memiliki pengetahuan agama dengan benar manusia akan menahan dan melawan hawa nafsunya sehingga terhindar dari perbuatan-perbuatan buruk yang menyimpang norma agama.
2. Konsep sabar Al-Ghazali sangat relevan dalam perawatan kesehatan mental. Sabar membawa manusia untuk lebih dekat dengan Allah dan mengenal eksistensi-Nya. Dalam bersabar manusia dapat mengenal jiwanya dan meluaskan pandangannya dari tercelanya dunia. Dengan bersabar pula manusia dapat menekan jiwanya dan mengontrol diri dari segala perbuatan buruk. Sehingga sabar dapat mewujudkan sikap optimis, berpikir positif, dan bahagia di dunia dan akhirat.

## **B. Saran**

1. Konsep sabar Al-Ghazali merupakan salah satu ajaran konsep yang cocok jika diaplikasikan dalam kehidupan masyarakat kini. Konsep sabar Al-Ghazali membentuk akhlak yang baik dan meningkatkan keimanan kepada Allah agar lebih dekat sehingga terhindar dari celaka dunia.
2. Jika sabar itu sulit, bisa dimulai dengan cara menasehati diri sendiri terlebih dahulu dengan percaya bahwa segala hal yang berat akan ringan secara bertahap.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, G. (2012). *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Agustin, Y. (2020). Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali Di Tinjau Dari Perspektif Konseling Islam. *UIN Ar-Raniry Darussalam-Banda Aceh*.
- Al-Ghazali. (2001). *Mutiara Ihya Ulumiddin Ringkasan yang Ditulis Sendiri Oleh Sang Hujjatul-Islam* (Terj. I. Kurniawan). Bandung: Mizan Anggota IKAPI.
- Al-Ghazali. (2014). *Ihya Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid I* (Terj. I. I. Ba'dillah). Jakarta: PT Gramedia.
- Al-Ghazali, A.-I. (2013). *Ihya Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama Jilid VIII* (Terj. I. I. Ba'adillah). Jakarta: Republika Penerbit.
- Al-Ghazali, I. (1995). *Raudhah: Taman Jiwa Kaum Sufi*. Surabaya: Risalah Gusti.
- Al-Ghazali, I. (2011). *Ihya' Ulumiddin Jilid VII*. Makkah: Darul Minhaj.
- Al-Jauziyyah, I. al-Q. (2009). *Indahnya Sabar Bekal Sabar agar tidak Pernah Habis*. Jakarta: Maghfirah Pustaka.
- Ardani, T. A., & Istiqomah. (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' Medika*, 3(2), 118–127. <https://doi.org/10.32502>
- Arifin, Y. (2016). *Hikmah, Karomah & Kisah Spiritual Tokoh-Tokoh Sufi Dunia*. Yogyakarta: Araska.
- Azania, D., & Naan. (2021). Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. *Humanistika: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26–45. <https://doi.org/10.36835>
- Bakri, S. (2020). *Akhlaq Tasawuf Dimensi Spiritual dalam Kesejarahan Islam*. Sukoharjo: EFUDEPRESS.
- Bakri, S., & Saifuddin, A. (2019). *Sufi Healing Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Psikis dan Fisik*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Bary, S., & Zakirman. (2020). Hermeneutika Friedrich D.E. Schleiermacher sebagai Metode Tafsir Al-Qur'an (Kajian ayat ikhlas; jilbab; sayyarah; dan al-huda). *Journal of Qur'an and Hadith Studies*, 9(1), 51–70. <https://doi.org/10.1548>

Burhanuddin, Y. (1998). *Kesehatan Mental*. Bandung: CV Pustaka Setia.

- Cholis, N., & Syahril. (2018). Konsep Tasawuf sebagai Psikoterapi Bagi Problematika Masyarakat Modern (Studi Terhadap Kitab Ihya' Ulumiddin Karya Imam Al-Ghazali). *Jurnal Manthiq*, 3(1), 43–58. <https://doi.org/10.29300>
- Daradjat, Z. (1980). *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Gunung Agung.
- Daradjat, Z. (2016). *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Gunung Agung.
- Ernadewita, & Rosdialena. (2019). Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 3(1), 45–65. <https://doi.org/10.31869>
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media.
- Ghazali, I. Al. (2010). *Mengungkap Rahasia Hakikat Sabar & Syukur*. Surabaya: CV. Karya Utama.
- Harahap, N. (2014). Penelitian Kepustakaan. *Iqra'*, 8(1), 68–73. <https://doi.org/10.30829>
- Hardiman, F. B. (2015). *Seni Memahami Hermeneutik dari Schleiermacher sampai Derrida*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Hasan, A. B. P. (2017). Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 10–22. <https://doi.org/10.30870>
- Humaidah, N. D., Adma, F., & Purna, R. S. (2021). Regulasi Emosi pada Pasien Covid-19. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 45–50. <https://doi.org/10.26905>
- Indarjo, S. (2009). Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5, (1), 48–57. <https://doi.org/10.15294>
- Martono. (2019). Kajian Kritis Hermeneutika Friederich Schleiermacher Vs Paul Ricoeur. *Jurnal Edukasi Khatulistiwa: Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 2(1), 42–47. <https://doi.org/10.26418>
- Munir, M. (2019). Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' 'Ulum Al-Din. *Spiritualis*, 5(2), 113–133. <https://doi.org/10.53429>
- Nasution, A. B., & Siregar, R. H. (2015). *Akhlaq Tasawuf Pengenalan, Pemahaman, dan Pengaplikasiannya (Disertai Biografi dan Tokoh-Tokoh Sufi)*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Qordhowi, Y. (2003). *Al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar*. Jakarta: Gema Insani Press.

- Rahmania, F. A., Anisa, S. N., Hutami, P. T., Wibisono, M., & Rusdi, A. (2019). Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 155–166. <https://doi.org/10.20885>
- Reza, I. F. (2015). EFEKTIVITAS PELAKSANAAN IBADAH DALAM UPAYA MENCAPAI KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 105–115.
- Rofiq, A. A. (2019). Konsep Sabar Ibnu Qayyim Al-Jauzzy Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental. *UIN Walisongo Semarang*. Retrieved from <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/10007>
- Rohmah, U. (2012). Resiliensi dan Sabar sebagai Respon Pertahanan Psikologis dalam Menghadapi Post-Traumatic. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 6(2), 312–330. <https://doi.org/10.15575/idajhs.v6i2.348>
- Ross, H. O., Hasanah, M., & Kusumaningrum, F. A. (2020). Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar dan Husnudzan) sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 12(1), 73–82. <https://doi.org/10.20885>
- Rusdi, A. (2016). Patience In Islamic Psychology and Its Measurement. *Paper Submission for The 3rd Inter-Islamic University Conference Psychology*. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/317063350\\_Patience\\_in\\_islamic\\_Psychology\\_and\\_Its\\_Measurement](https://www.researchgate.net/publication/317063350_Patience_in_islamic_Psychology_and_Its_Measurement)
- Saifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Beragama*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP.
- S, A. W. B. (2006). Hermeneutika sebagai Sistem Interpretasi Paul Ricoeur dalam Memahami Teks-Teks Seni. *Imaji*, 4(2), 198–209. <https://doi.org/10.21831>
- Shihab, M. Q. (2017a). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 11*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2017b). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 1*. Ciputat: Penerbit Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2017c). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 2*. Ciputat: Penerbit Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2017d). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 6*. Ciputat: Penerbit Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2017e). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 9*. Ciputat: Penerbit Lentera Hati.
- Sholihin, M. (2000). *Penyucian Jiwa Dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali*.

Bandung: CV. Pustaka Setia.

- Sholihin, Muhammad. (2010). *Indahnya Sabar Melejitkan Spirit Sabar, Agar Hidup Lebih Tenang*. Yogyakarta: CV. Solusi Distribusi.
- Subandi. (2011). Sabar Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 215–227. <https://doi.org/10.22146>
- Suhaimi. (2015). Gangguan Jiwa dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam. *Jurnal Pemikiran Islam*, 40(1), 23–30. <https://doi.org/10.24014>
- Sumaryono, E. (1993). *Hermeneutik Sebagai Metode Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Tamami. (2011). *Psikologi Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Titisari, H. T. D. (2017). Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Kontrol Diri dengan Perilaku Delikuen pada Siswa SMA Muhammadiyah 1, Jombang. *Psikodimensia*, 16(2), 131–140. <https://doi.org/10.24167>
- Wahyudi, M. A. (2020). Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Conceling. *Jurnal Konseling Religi*, 11, 01. 145-157.
- Wahyudi, M. A. (2018). Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi. *Esoterik: Jurnal Ahklak dan Tasawuf*, 4(2). 387-397.
- Wahyudi, M. A., & Bakri, S. (2021). Psikoterapi Sufistik dalam Pengobatan Reiki pada Masa Pandemi. *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 6(1), 63–73. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub>
- Wahyudi, M. A. (2020). Berdamai Dengan Emosi Saat Karantini Diri. *KPIN (Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara)*.
- Willis, S. S. (2017). *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Yulianto, R., & Zain, M. H. (2018). Studi Komparatif: Psikoterapi dalam Perspektif Islam dan Modern. *All-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama*, 4(2). <https://doi.org/10.30651>
- Yusuf, M., Kahfi, D., & Chaer, M. T. (2018). Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat. *Al-Murabbi*, 4(2), 233–246. <https://doi.org/10.53627>
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, U. (2020). *Sabar sebagai Psychological Strength untuk Mencapai Kesuksesan Konsep, Indikator, dan Hasil Penelitian*. Jakarta: Siraja.
- Zaini, A. (2017). Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 211–221. <https://doi.org/10.21043>

Zulhami. (2016). *Tingkah Laku Sabar Relevansinya Dengan Kesehatan Mental*. 04(01), 40–53. <https://doi.org/10.24952>