

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kehidupan setiap manusia berbeda-beda, ada yang diberikan kenikmatan dan bisa menikmatinya dengan adanya rasa syukur. Ada juga yang diberi cobaan berupa kesusahan, tapi bisa tenang dan tetap bersyukur atas apa yang diberikan Allah SWT kepadanya sebab ia bersabar. Ada pula yang tidak bisa bersabar atas keduanya. Sabar merupakan bekal untuk mengarungi arus kehidupan. Sabar menjadikan seseorang kuat dalam menghadapi berbagai ujian hidup.

Diperlukan kesabaran dalam menghadapi berbagai situasi. Contohnya saja tatkala tertimpa musibah. Musibah sendiri ialah segala hal yang menimpa pada sesuatu, baik itu berupa kesenangan maupun kesusahan. Akan tetapi kebanyakan orang menganggap musibah hanya berupa kesusahan saja. Sebenarnya kesenangan yang diperoleh juga dapat dikatakan sebagai musibah, apabila seorang hamba tidak dapat mensyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah SWT.

Ibnu Thufail mengatakan bahwa unsur manusia ada tiga, yaitu badan atau jasad, jiwa dan akal pikiran.<sup>1</sup> Jasad manusia dapat bergerak karena adanya jiwa. Secara tidak langsung jiwa mempunyai peran penting bagi jasad. Akan tetapi, jasad tidak hanya bergantung pada jiwa saja untuk keberlangsungan hidup. Jasad membutuhkan sandang, papan dan pangan. Adapun jiwa juga memerlukan ketenangan untuk memelihara kehidupan rohani. Oleh karenanya jiwa memerlukan peran agama. Seperti halnya berpegang teguh pada Alquran dan

---

<sup>1</sup> Ahmad Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam* (Yogyakarta: Bulan Bintang, 1990), 163.

Sunnah, melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Sehingga antara jiwa dan jasad hendaklah dipenuhi kebutuhannya. Hal itu dilakukan untuk memunculkan keseimbangan dalam menjalani kehidupan. Keadaan tersebut akan mengantarkan manusia pada kehidupan yang tenang, bahagia dan tentram.

Salah satu hal yang membantu agar kebutuhan manusia tercapai ialah adanya interaksi dengan lingkungannya. Namun berbagai problematika kehidupan mau tidak mau harus dihadapi. Hal itu akan melibatkan banyak hal, seperti kegiatan berpikir, emosi dan berbagai perilaku lainnya.<sup>2</sup> Di era modern masyarakat dituntut menghadapi kesulitan di bidang material maupun mental. Hal itu terjadi dikarenakan kebutuhan manusia semakin banyak sesuai dengan tuntutan kemajuan zaman. Dampaknya semakin kuat beban yang ditanggung oleh manusia itu sendiri, sehingga bisa mengakibatkan kegelisahan, ketegangan, bahkan tekanan perasaan lebih dominan yang berakibat pada semakin berkurangnya kebahagiaan seseorang.<sup>3</sup>

Kegelisahan, ketegangan, sedih, bahagia dan menderita adalah contoh kecil dari emosi. Adanya emosi membantu seseorang mengekspresikan diri dalam menghadapi suatu hal. Akan tetapi apabila emosi tidak dikendalikan dengan baik, tentunya akan berakibat buruk bagi aktivitas sehari-hari. Salah satu hal yang sangat penting dalam diri manusia adalah mengendalikan emosi. Adanya emosi akan menunjukkan apakah seseorang sedang dilanda bahagia, ketakutan, kesedihan atau perasaan lainnya. Dalam mengambil suatu keputusan tidak sedikit emosi berperan aktif dari pada rasio. Ketika emosi lebih dominan daripada akal

---

<sup>2</sup> Abdul Aziz El-Qussy, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa dan Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), 39.

<sup>3</sup> Zakia Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Haji Masagung, 1990), 10.

maka keputusan yang diambil akan cenderung mengutamakan perasaan dari pada logika. Hal itu menggambarkan akal sehat yang terbengkalai.

Daniel Goleman dalam bukunya yang berjudul *Emotional intelligence*, memaparkan sebuah data yang menarik terkait emosi. Dimana adanya survei besar-besaran pada guru dan orang tua. Hasilnya cukup mencengangkan. Terdapat kecenderungan yang sama dimanapun, yaitu generasi atau keturunan sekarang mengalami kesulitan emosional lebih banyak daripada generasi sebelumnya. Contohnya saja generasi sekarang lebih mudah kesepian dan pemurung, sopan-santun yang terkikis, berangsanang, mudah cemas, gugup, agresif dan impulsif.<sup>4</sup>

Gejala-gejala emosi yang dirasakan oleh manusia pada dasarnya timbul akibat dari tidak dapat terpenuhinya suatu kebutuhan. Apabila kebutuhan yang semakin meningkat tidak dapat tercapai, maka manusia akan cenderung merasakan ketidakpuasan. Kepuasan yang tidak bisa dirasakan membuat frustrasi pada diri seseorang. Inilah yang memicu datangnya suatu kecemasan, angan-angan panjang yang dapat mengakibatkan stres, bahkan memicu seseorang untuk melakukan tindakan kriminal. Ketika emosi tidak dapat dikendalikan, akan menyebabkan terjadinya pertarungan batin pada diri seseorang. Tentunya itu akan semakin memperkeruh keadaan. Manusia akan semakin jauh dari kata mampu untuk memusatkan perhatiannya pada suatu kegiatan dan cenderung mempunyai pemikiran yang kurang jernih.<sup>5</sup>

Supaya kehidupan yang lebih baik tercipta dalam menjalani berbagai persoalan hidup perlu adanya upaya pengendalian emosi. Adapun ciri-ciri orang

---

<sup>4</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), xvi.

<sup>5</sup> *Ibid.*, 48.

yang dapat mengendalikan emosi, diantaranya: dapat memotivasi diri sendiri, mampu bertahan tatkala frustrasi menghampiri, bisa mengendalikan dorongan hati, dapat mengontrol rasa senang agar tidak berlebihan, bisa mengatur suasana hati, menjaga diri dari stress agar tidak mengganggu kemampuan berpikir, empati dan berdoa.<sup>6</sup> Adapun teori pengendalian emosi yang dapat diterapkan salah satunya ialah menurut Daniel Goleman. Dalam karyanya *Kecerdasan Emosional* atau *Emotional Intelligence*, Goleman menjelaskan pengendalian emosi merupakan kemampuan diri dalam menangani perasaan agar bisa diungkapkan dengan benar, sehingga tercapai keseimbangan dalam dirinya.<sup>7</sup>

Keinginan dan kebutuhan manusia beraneka ragam. Manusia selalu menginginkan lebih dan merasa kurang terhadap apa yang telah mereka miliki. Seperti telah dijabarkan di atas, hal itu dapat memicu ketidakseimbangan emosi, ia akan merasa gelisah dan tidak tenang. Gejolak emosi tersebut tentunya dapat diatasi, salah satunya dengan cara Sabar. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam QS. al-Baqarah(2): 155,

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ ۗ

Artinya:

"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."<sup>8</sup>

Dari ayat diatas menjabarkan bahwa Allah SWT menguji hamba-Nya dengan berbagai masalah kehidupan. Masalah yang dihadapi sangatlah bermacam-macam bisa berupa ketakutan, kekurangan harta, bahkan kelaparan.

<sup>6</sup> Goleman, *Kecerdasan Emosional.*, 45.

<sup>7</sup> Ibid., 48.

<sup>8</sup> Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Terjemah* (Jakarta Timur: PT Suara Agung, 2011), 44.

Sebagai seorang muslim sudah menjadi keharusan sabar tatkala menghadapi ujian atau musibah yang sedang menimpa. Adanya sabar akan menjadi penetralisir amarah-amarah yang muncul dan menghindarkan diri dari musibah lainnya. Secara tidak langsung sabar menjadi jalan keluar yang rasional ketika manusia tidak mempunyai jawaban dalam menyelesaikan suatu persoalan kecuali sabar atau marah.<sup>9</sup>

Imam Al-Junaid Ibn Muhammad Al-Baghdadi menjelaskan sabar ialah menjauhi apa yang dilarang agama, berperilaku tenang tatkala meneguk duri cobaan dan tidak memperlihatkan perilaku membutuhkan padahal kemelaratan melanda kehidupan. Menurut Amr Bin Utsman Al-Makki, sabar ialah yakin kepada Allah SWT, bersikap lapang dada terhadap apa yang menimpanya dan bersikap tenang karenanya.<sup>10</sup> Berbeda lagi makna sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, beliau menjelaskan sabar ialah menahan jiwa dari perasaan cemas, menahan lisan dari berkeluh kesah dan menahan anggota badan dari nampar pipi sendiri, menyobek-menyobek pakaian sendiri dan lain-lain.<sup>11</sup>

Hakikat Sabar adalah satu di antara akhlak mulia yang dapat mencegah manusia dari tindakan tidak baik. Sabar merupakan salah satu kekuatan jiwa. Dengan adanya sabar segala keperluan jiwa akan baik dan tuntas.<sup>12</sup> Dari penjabaran latar belakang tentang sabar dan upaya pengendalian emosi, penulis menemukan permasalahan dimana masyarakat mempunyai gejala emosi yang tak terkendali. Terdapat berbagai kebutuhan yang diperlukan juga diinginkan oleh

---

<sup>9</sup> Sony Adams, *Sabar Kemudian Syukur* (Yogyakarta: Mueezam, 2018), 2.

<sup>10</sup> Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah, *Sabar dan Syukur: Mengungkap Rahasia dibalik Keutamaan Sabar dan Syukur*, Terj. Ahmad Sunarto (Semarang: Pustaka Nuun, 2015), 15.

<sup>11</sup> *Ibid*, 11.

<sup>12</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Sabar Perisai Seorang Mukmin*, terj. Fadli (Jakarta: Azzam, 2000), 21.

manusia. Namun disisi lain tidak mungkin semua kebutuhan dan keinginan tersebut dapat dicapai semua. Keadaan tersebut dapat memicu berbagai tindakan amoral bahkan kriminalitas. Hal itu mengharuskan manusia menahan diri dari kebutuhan dan keinginan yang belum bisa dipenuhi. Sehingga manusia memerlukan sabar agar dirinya menjadi tenang dalam menghadapi masalah tersebut.

Seperti yang telah dipaparkan diatas definisi sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah ialah menahan jiwa dari perasaan cemas, menahan lisan berkeluh kesah dan menahan anggota badan dari perilaku menampar pipi diri sendiri, menyobek pakaian sendiri dan sebagainya. Ibnu Qayyim memaparkan sabar sebagai solusi terbaik dalam menghadapi ujian dari Allah SWT. Beliau menjelaskan sabar tidak hanya sekedar menahan diri, namun juga terdapat suatu usaha agar tidak melakukan perilaku tercela. Pemikiran tersebut sangatlah sesuai dan dapat diterapkan pada keberlangsungan hidup sebagai upaya pengendalian emosi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengambil judul "*Konsep Sabar dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Implikasinya terhadap Upaya Pengendalian Emosi.*"

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, di peroleh bererapa pertanyaan yang akan di teliti. Berikut rumusan masalah yang di dapat:

1. Bagaimana Konsep Sabar Ibnu Qayyim al-Jauziyyah?
2. Bagaimana Implikasi dari Konsep Sabar Ibnu Qayyim al-Jauziyyah terhadap Upaya Pengendalian Emosi?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan di adakanya penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Konsep Sabar Ibnu Qayyim al-Jauziyyah.
2. Untuk mengetahui Implikasi Konsep Sabar Ibnu Qayyim al-Jauziyyah terhadap Upaya Pengendalian Emosi.

### **D. Kegunaan Penelitian**

Penelitian yang penulis lakukan diharapkan bisa bermanfaat bagi penulis dan pihak-pihak yang terkait. Adapun manfaat atau kegunaan dari penelitian ini di antaranya sebagai berikut :

1. Kegunaan teoritis
  - a. Memberi manfaat bagi khasanah keilmuan keislaman.
  - b. Diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan menambah wawasan seputar keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi.
2. Kegunaan praktis
  - a. Bagi IAIN Kediri

Diharapkan hasil penelitian ini mampu menambah ragam karya ilmiah koleksi IAIN Kediri. Dan diharapkan dapat memberikan wacana tambahan mengenai Konsep Sabar Ibnu Qayyim al-Jauziyyah yang mengandung ajaran tasawuf di dalamnya, sehingga mahasiswa IAIN Kediri dapat memahami Konsep Sabar Ibnu Qayyim al-Jauziyyah secara objektif.

b. Bagi Mahasiswa IAIN Kediri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi wacana kepada mahasiswa IAIN Kediri mengenai Konsep Sabar Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan Implikasinya terhadap Upaya Pengendalian Emosi.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan penelitian yang akan dilakukan selanjutnya, serta membantu para peneliti lain untuk menjalankan penelitiannya yang berhubungan dengan penelitian ini.

### **E. Telaah Pustaka**

Guna memperoleh informasi yang berkaitan dengan teori atau pemikiran yang diperlukan, maka penulis berusaha menelaah beberapa data pustaka yang sesuai pembahasan mengenai sabar dan upaya pengendalian emosi. Data pustaka oleh penelitian sebelumnya dijadikan sebagai salah satu rujukan dalam penulisan skripsi oleh penulis. Sehingga penelitian ini bukanlah penelitian yang baru. Berikut beberapa data pustaka yang mempunyai implikasi pemikiran tentang, "*Konsep Sabar dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Juziyyah dan Implikasinya terhadap Upaya Pengendalian Emosi.*" Diantaranya:

1. Siti Ernawati, Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2019. Judul skripsi, *Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental*. Pada skripsi tersebut menjelaskan analisa serta mendeskripsikan teori sabar dalam sudut pandang M. Quraish Shihab. Jenis penelitian yang digunakan ialah riset kepustakaan atau library research. Buku *Secercah Cahaya Ilahi*



dan *Menjemput Maut Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT.* menjadi sumber data primer pada penelitian tersebut. Sedangkan Sumber data sekunder ialah beberapa literatur yang dirasa relevan dengan judul yang diangkat. Adapun metode analisis data ialah deduktif dan interpretasi. Terdapat beberapa hasil skripsi tersebut, yaitu: 1. Sabar membantu seseorang untuk mengendalikan nafsu. 2. Sabar mendatangkan kerelaan terhadap musibah yang diperoleh. 3. Sabar sangat relevan dengan kesehatan mental. Terkait skripsi tersebut dengan skripsi yang penulis teliti mempunyai perbedaan yang terletak pada subjek yang diteliti serta pemikiran tokoh. Pada skripsi tersebut menyebutkan bahwa konsep sabar menurut M. Quraish Shihab menahan diri dari hawa nafsu, sedangkan menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah sabar tidak hanya menahan hawa nafsu. Sabar menurut Ibnu Qayyim juga berkaitan dengan upaya pengendalian emosi yang menggambarkan tenangnya jiwa manusia.<sup>13</sup>

2. Ahmad Faris Aulia, Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2013. Dengan judul *Relevansi sabar dan Kecerdasan Emosional dalam Pandangan Achmad Mubarak.* Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Sumber data pada penelitian tersebut adalah buku karya Achmad Mubarak yang berjudul *Psikologi Qurani.* Sedangkan Sumber data sekunder pada penelitian tersebut ialah beberapa literatur yang berkaitan dengan skripsinya. Adapun teknik yang digunakan ialah kepustakaan atau library research. Metode analisis data yang dipakai ialah deskriptif kualitatif. Dalam skripsi tersebut

---

<sup>13</sup> Siti Ernawati, *Konsep Sabar Menurut M. Quraish Shihab dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental* (Semarang: UIN Walisongo, 2019), v.

menunjukkan hasil penelitian bahwa kecerdasan bukan hanya berkaitan dengan intelektual saja namun juga perlu kecerdasan emosional, kecerdasan emosi digambarkan sebagai kemampuan mengendalikan emosi, sabar disebut juga dengan kemampuan mengendalikan emosi, sabar menjadi kunci kecerdasan emosional. Sedangkan perbedaan skripsi penulis dengan skripsi tersebut terletak pada pemikiran tokoh. Meskipun sama pembahasannya namun pemikiran Ibnu Al qayyim Al jauziyah lebih mendalam. Beliau memaknai sabar bukan sebatas menahan jiwa tapi juga menahan lisan agar tidak berkeluh kesah dan menghindarkan diri dari perilaku tercela seperti menamparku pipi sendiri, merobek baju sendiri dan sebagainya.<sup>14</sup>

3. Cicilia Indah Nuraeny, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Ilmu keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, 2016. Judul skripsinya ialah *Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Prodi BK USD Angkatan tahun 2012)*. Dalam proses pengerjaan skripsi melibatkan 62 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan 8 mahasiswa atau 12,9% sangat mampu mengelola emosi, 49 mahasiswa atau 79,3% dinyatakan mampu, 5 mahasiswa atau 8,06% tergolong cukup mampu dan 0% atau tidak ada mahasiswa yang dinyatakan kurang mampu dan sangat kurang mampu dalam mengelola emosinya. Dari hasil penelitian tersebut terdapat

---

<sup>14</sup> Ahmad Faris Aulia, *Relevansi Sabar dan Kecerdasan Emosional dalam Pandangan Achmad Mubarak* (Semarang: IAIN Walisongo, 2013), v.

beberapa usul yang nantinya akan memberi atau meningkatkan pengelolaan emosi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Diantaranya diadakan kegiatan sharing setiap minggu dengan dosen pembimbing, diadakan kegiatan relaksasi diluar kampus bersama dosen pembimbing dan teman-teman. Perbedaan antara skripsi tersebut dengan skripsi penulis terletak pada objek yang dikaji. Penulis juga tidak hanya mengkaji terkait pengelolaan emosi saja namun juga dikaitkan dengan sabar.<sup>15</sup>

4. Dewi Iis Apriani, Program Studi Pendidikan Agama Islam (Tarbiyah), Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah, Yogyakarta, 2017. Judul skripsi *Hubungan Sabar Menurut Imam Al-Ghazali dengan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Peserta Didik*. Tujuan dari penelitian tersebut ialah memahami keterkaitan konsep sabar Imam Al-Ghazali dengan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual peserta didik. Jenis penelitiannya ialah penelitian pustaka atau library research. Adapun metode analisis datanya ialah deskriptif analisis. Hasil penelitian tersebut Menjelaskan konsep sabar Imam Al-Ghazali memiliki hubungan dengan kecerdasan seseorang. Sabar mempunyai keterkaitan dengan pengetahuan seseorang. Sabar merupakan bagian dari keimanan. Peserta didik yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi menggambarkan bahwa kemampuannya dalam bersabar sangatlah bagus. Perbedaan skripsi

---

<sup>15</sup> Cicilia Indah Nuraeny, *Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Prodi BK USD Angkatan tahun 2012)* (Yogyakarta: USD, 2016), v.

penulis dengan Deskripsi tersebut ialah pada tokoh dan subjek penelitian yang tentunya mempengaruhi isi dan struktur dari sebuah penelitian.<sup>16</sup>

5. Sopyan Hadi, *Jurnal Madani*, Vol. 1, No. 2 September 2018. Judul Jurnal "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an." Dalam jurnal ini peneliti menggunakan studi komparatif untuk menafsirkan tentang sabar dari Tafsir Al-Azhar karya Prof. HAMKA dan Tafsir Al-Misbah karya Prof. Quraish Shihab. Alasan peneliti membuat karya ilmiah ini karena didorong oleh kegelisahannya terhadap masyarakat yang belum memahami hakikat sabar. Masyarakat beranggapan bahwa sabar hanyalah berupa tindakan pasif. Sedangkan hasil penelitian menyatakan bahwa sabar merupakan tindakan yang aktif dan produktif. Prof. HAMKA dan Prof. Quraish Shihab mempunyai pemikiran tentang sabar yang sama yaitu seseorang yang sanggup mengelola emosi untuk mencegah diri dari perbuatan tercela serta mampu mengarahkan diri pada perilaku terpuji. Disini penulis menyatakan bahwa konteks yang dikaji sama, namun mempunyai perbedaan sudut pandang tokoh tentunya mempengaruhi konteks penelitian.<sup>17</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menyampaikan makna sabar secara lebih rinci beserta faktor pendorong agar manusia dapat sabar dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
6. Safiruddin Al Baqi dan Taufik Rizki Sista, *Jurnal Sains Psikologi*, Jilid 7, No. 1 Maret 2018. Judul dari Jurnal ini adalah "Pengaruh Pelatihan Manajemen Emosi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dan Ekspresi

---

<sup>16</sup> Dewi Iis Afriyani, *Hubungan Sabar Menurut Imam Al-Ghazali dengan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Peserta Didik* (Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah, 2017), v.

<sup>17</sup> Sopyan Hadi, "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an", *Jurnal Madani*, 2 (September, 2018), 473-488.

Emosi dalam Konteks Keluarga." Menurut peneliti manusia tidak dapat terlepas dari regulasi dan ekspresi emosi. Lingkungan keluarga mempunyai pengaruh yang besar terhadap peningkatan keduanya. Adapun pelatihan yang dilakukan berupa workshop, menggunakan kartu emosi dan mengisi catatan harian emosi keluarga. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan sebanyak 253 orang tua, akan tetapi yang mengikuti pelatihan sampai akhir berjumlah 82 orang. Regulasi peserta di ukur dengan menggunakan DERS-16, sedangkan ekspresi peserta di ukur dengan Mo VEE. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terjadi sebuah perubahan regulasi emosional setelah mengikuti pelatihan. Sedangkan relasi emosional peserta tidak ada perubahan. Pada penelitian yang penulis kaji padasarnya mempunyai kesamaan pembahasan mengenai emosi, akan tetapi metode yang digunakan tidaklah sama.<sup>18</sup>

7. Sukatin, et. al. *Jurnal Golden Age*, Vol. 5, No. 2 Juni 2020. Judul Jurnal adalah "Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini". Pada jurnal ini peneliti menjabarkan bahwa pada Masa awal perkembangan anak akan merasakan aman berada di lingkungannya apabila yang diperlukan oleh anak terpenuhi. Anak-anak mempunyai potensi besar dalam mengingat segala yang dirasakan dan keadaan tersebut akan mempengaruhi proses perkembangannya. Hasil penelitian menyebutkan bahwa proses pembelajaran yang tepat dan bermakna bisa didapat apabila orang tua, keluarga atau guru bisa memberi perhatian dan memahami emosi pada

---

<sup>18</sup> Safiruddin Al Baqi dan Taufik Rizki Sista, "Pengaruh Pelatihan Manajemen Emosi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dan Ekspresi Emosi dalam Konteks Keluarga", *Jurnal Sains Psikologi*, 1 (Maret, 2018), 81-87.

anak. Pada masa usia dini anak-anak dikatakan dapat mengendalikan emosi, apabila sewaktu anak diberikan stimulus, ia akan merespon dengan emosi positif serta perilaku yang positif. Perbedaan yang terlihat dari Jurnal ini dengan skripsi yang penulis buat ialah pada objek pembahasan, namun dalam konteks pengendalian emosinya hampir sama dengan skripsi penulis.<sup>19</sup> Pada karya ilmiah ini objek penelitiannya ialah anak usia dini, sedangkan skripsi yang penulis buat objeknya tidak hanya anak-anak namun semua manusia.

## **F. Kajian Teoritis**

Penulis akan menjelaskan konsep serta teori yang digunakan untuk membuat skripsi. Teori yang pertama ialah konsep sabar dalam perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan teori kedua ialah pemikiran Daniel Goleman tentang upaya pengendalian emosi. Apabila ditinjau secara umum sabar mempunyai arti yang hampir sama yaitu menahan diri dari berbagai musibah atau cobaan hidup yang menimpa. Namun Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mempunyai pandangan bahwa sabar tidak hanya menahan diri dari cobaan yang menimpa saja namun juga mencakup berbagai hal. Penulis menggunakan teknik analisis data interpretasi yang mana penulis akan berusaha memahami kandungan buku-buku atau sumber lainnya yang berkaitan dengan sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah serta buku yang mengandung penjelasan tentang upaya pengendalian emosi.

Dari sumber primer maupun sekunder yang diperlukan tercipta sebuah kerangka konsep yang nantinya dapat ditelaah sehingga menghasilkan sebuah kesimpulan (deduktif). Penulis memaparkan konsep sabar Ibnu Qayyim al-

---

<sup>19</sup> Sukatin, et. al., "Analisis Perkembangan Emosi Anak Usia Dini", *Jurnal Golden Age* (Juni, 2020), 77-90.

Jauziyyah yang memuat tentang pengertian sabar yang terdiri dari sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, Macam-macam Sabar serta Faktor yang dapat Mengantarkan Manusia pada Kesabaran. Adapun dalam pengendalian emosi, penulis menjelaskan terlebih dahulu mengenai pengertian emosi dan macam-macam emosi. Hal itu dilakukan guna mempermudah dalam mengkaji upaya pengendalian emosi menurut Daniel Goleman. Dari kerangka konsep tersebut penulis menyimpulkan bahwa terdapat implikasi atau keterkaitan antara konsep sabar terhadap upaya pengendalian emosi. Keterkaitan yang dimaksud ialah sabar merupakan kunci dari upaya pengendalian emosi. Hal itu mencakup sabar mengantarkan manusia lebih mengenali diri, membuat manusia dapat mengendalikan diri dan mengantarkan manusia pada ketenangan.

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Penulis menggunakan jenis penelitian kajian pustaka (library research) untuk membantu memperoleh data. Jenis penelitian atau metode penelitian ialah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian kajian pustaka atau kepustakaan menggunakan sumber buku atau literatur yang terdapat di perpustakaan sebagai data penelitian.

Terdapat sebuah kelebihan pada penelitian pustaka yaitu tidak memerlukan penelitian lapangan untuk mencari sumber data tambahan. Akan tetapi, dalam penelitian pustaka peneliti tidak hanya sekedar membaca buku-buku saja sebagai sumber data. Melainkan, peneliti dihadapkan pada metode pencarian data yang berkaitan dengan

kepuustakaan, seperti membaca, mencatat serta mengolah bahan penelitian.<sup>20</sup>

Maksudnya ialah peneliti bertanggung jawab untuk meneliti bahan-bahan dokumentasi dan buku-buku yang mempunyai hubungan dengan penulisan yang dikerjakan.<sup>21</sup>

## 2. Data dan Sumber Data

Disini penulis berusaha mencari tahu dan memahami literatur yang ada untuk mencapai tujuan penulisan. Oleh karenanya diperlukan sumber data yang tepat. Sumber data adalah salah satu hal yang sangat diperlukan pada suatu penelitian. Apabila terdapat kesalahan saat memilih, menggunakan dan memahami sumber data, maka akan berpengaruh pada tepat tidaknya penelitian yang dilakukan.

Adapun dalam penelitian ini terdapat dua sumber data, yaitu: Data Primer dan Data Sekunder.

### a. Data primer

Data Primer adalah data yang didapat secara langsung dari sumbernya, yaitu pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang sabar dan pemikiran Daniel Goleman tentang upaya pengendalian emosi. Keduanya dapat digali melalui kitab *'Idah al-Shabirin wa Dzakhirah al-Syakirin* karya Ibnu Qayyim al-Jauziyyah.

### b. Data Sekunder

Data sekunder disebut juga dengan data pendukung atau data tambahan. Data ini bersifat melengkapi, agar analisa yang dilakukan lebih akurat. Berikut data sekunder yang peneliti gunakan, diantaranya

---

<sup>20</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), 2-3.

<sup>21</sup> Noeng Muhadjir, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Rake Sarasin, 1993), 5.



Buku *Kecerdasan Emosional, Penjelasan Tuntas Tentang Sabar dan Syukur Sebagai Jalan Untuk Meraih Kebahagiaan Hidup, Manajemen Qalbu* serta buku-buku yang terdapat pembahasan tentang sabar dan pengendalian emosi. Selain itu, peneliti juga menggunakan buku yang ada kaitannya dengan pengendalian emosi lainnya seperti buku Psikologi Umum karya Drs. Alex Sobur, M.Si.

### 3. Teknik Pengumpulan

Data Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan agar akurat menggunakan pengumpulan data dengan dokumentasi. Dokumentasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berupa tulisan, gambar, karya-karya monumental seseorang. Adapun dokumen catatan bisa berupa buku atau karya tulis ilmiah, biografi, catatan harian, peraturan, kebijakan dan sejenisnya.<sup>22</sup> Adapun dokumentasi yang digunakan ialah berupa buku karya ilmiah yang berkaitan dengan sabar dan pengendalian emosi.

### 4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang peneliti gunakan yaitu Interpretasi dan Deduktif. Interpretasi yang dijelaskan oleh Anton Baker ialah usaha mendalami atau memahami isi buku guna menyingkap kandungan makna dari uraian yang telah disajikan.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2008), 240.

<sup>23</sup> Anton Bakker, Ahmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Yogyakarta, Kanisius Andi, 1989), 69.

Pada penelitian ini peneliti berusaha meneliti buku-buku karya Ibnu Qayyim al-Jauziyyah yang berhubungan dengan sabar dan pengendalian emosi. Deduktif adalah cara berfikir dalam mencari sebuah kesimpulan, yang berawal dari pengetahuan yang sifatnya umum menuju pada pengetahuan yang sifatnya khusus.<sup>24</sup> Secara sederhana yaitu cara berfikir untuk mengumpulkan suatu hal dari umum ke khusus. Pada penelitian ini akan menjabarkan tentang Konsep Sabar Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan implikasinya terhadap upaya pengendalian emosi.

## H. Definisi Istilah

Berikut beberapa definisi operasional yang berkaitan dengan judul pada skripsi penulis,

### 1. Konsep.

Konsep dan ide mempunyai arti yang sama yaitu bayangan atau rupa atau gambar dalam pikiran yang berasal dari tangkapan akal budi terhadap suatu entitas yang menjadi objek pikiran.<sup>25</sup>

### 2. Sabar.

Sabar menurut bahasa berarti menahan atau mengekang. Menurut Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah, sabar ialah menahan atau mencegah jiwa dari rasa cemas, menahan lisan agar tidak berkeluh-kesah, dan menahan diri dari tindakan menampar pipi sendiri atau menyakiti diri sendiri, mengoyak-

---

<sup>24</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research* (Yogyakarta: Andi Offset, 1993), 42.

<sup>25</sup> Jan Hendrik Rapar, *Pengantar Logika, Asas-asas Penalaran Sistematis* (Yogyakarta: Kanisius, 1996), 27.

ngoyak pakaian dan sebagainya. Sabar ialah usaha menahan diri agar tidak terjerumus pada hawa nafsu, guna menggapai ridho Allah SWT.<sup>26</sup>

### 3. Implikasi.

Implikasi adalah keterlibatan atau keadaan terlibat. Mempunyai hubungan keterlibatan.<sup>27</sup>

### 4. Pengendalian Emosi.

Pengendalian emosi memiliki dua suku kata yaitu pengendalian dan emosi.

Pengendalian berasal dari kata kendali yang berarti kekang. Pengendalian berarti proses, cara, perbuatan mengendalikan atau mengekang suatu hal.

Emosi ialah perasaan Intens yang ditunjukkan kepada seseorang atau sesuatu. Emosi juga dapat diartikan reaksi terhadap seseorang atau sesuatu.

Sehingga pengendalian emosi dapat diartikan upaya pengekangan atau penahanan terhadap suatu perasaan.<sup>28</sup>

## I. Sistematika Pembahasan

Sistematika Pembahasan penulisan skripsi hasil penelitian kepustakaan menggunakan format bagian utama sebagaimana berikut:<sup>29</sup>

1. BAB I, Pendahuluan yang berisikan Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Telaah Pustaka, Kajian Teoritis, Metode Penelitian, Definisi Istilah serta Sistematika Pembahasan.
2. BAB II, terdiri dari Landasan Teori tentang Sabar dan Upaya Pengendalian Emosi. Diantaranya Sabar (Pengertian Sabar Secara Umum, Landasan Sabar,

<sup>26</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Sabar & Syukur; Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*, terj. Achmad Sunarto (Semarang: Pustaka Nuun, 2015), 11.

<sup>27</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), 830.

<sup>28</sup> Alex Sob Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2016), 356.

<sup>29</sup> Tim Revisi Pedoman Karya Ilmiah, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kediri* (Kediri: IAIN Kediri, 2019), 99-100.

dan Macam-macam Sabar) serta tentang Upaya Pengendalian Emosi (Pengertian Emosi, Macam-macam Emosi dan Upaya Pengendalian Emosi Menurut Daniel Goleman).

3. BAB III, memuat pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah tentang Sabar. Terdiri dari Biografi Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (berisikan Riwayat Hidup, Pendidikan dan Karya-karyanya) dan Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah tentang Sabar (berisikan Pengertian Sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, Macam-macam sabar, Nama sabar berdasarkan keterkaitannya dan Faktor yang Mengantarkan pada Kesabaran).
4. BAB IV, berisi Analisis Impikasi Konsep Sabar terhadap Upaya Pengendalian Emosi. Diantaranya: Sabar dalam Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, Implikasi Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang Sabar terhadap Upaya Pengendalian Emosi.
5. BAB V, berisi Penutup dari skripsi yang terdiri dari Kesimpulan dan Saran.