

**BAB III**  
**KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF IBNU QAYYIM**  
**AL-JAUZIYYAH**

**A. Biografi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah**

**1. Riwayat Hidup Ibnu Qayyim al-Jauziyyah**

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah merupakan nama yang dikenal oleh masyarakat dengan nama asli Muhammad bin Abu Bakar Bin Ayyub bin Saad bin Hariz az-Zur'i ad-Dimasyqi Abu Abdillah Samsuddin.<sup>77</sup> Ibnu Qayyim mempunyai nama panggilan Abu Abdillah, julukan Ibnu Qayyim atau gelar Ibnu Qayyim adalah Samsuddin.<sup>78</sup> Beliau lahir tanggal 7 bulan Shafar tahun 691 H.<sup>79</sup> Ibnu Qayyim wafat pada tanggal 13 bulan Rajab 752 H. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tumbuh ditengah-tengah keluarga yang kaya akan keilmuan, ketakwaan, kemuliaan dan kebaikan.

Ayah Ibnu Qayyim bernama Syaikh al-Shaleh al-Abid an-Nasik Abu Bakar bin Ayyub az-Zur'i. Abu Bakar merupakan seorang ayah yang rajin beribadah dan tidak banyak berbicara. Ayah Ibnu Qayyim mempunyai peran yang penting dibidang ilmu faraidh yaitu ilmu yang membahas tentang pembagian harta warisan. Dari sang ayah, Ibnu Qayyim belajar ilmu faraidh. Ayah Ibnu Qayyim wafat pada malam Ahad, 10 Dzulhijjah pada tahun 723 H di Madarasah al-Jauziyyah.<sup>80</sup>

---

<sup>77</sup> R.A. Gunaidi dan M. Shoelhi, *Dari Penakluk Jerusalem Hingga Angka Nol* (Jakarta: Republika, 2002), 107.

<sup>78</sup> Syaikh Ahmad Farid, *60 Biografi Ulama Salaf*, terj. Masturi Ilham (Jakarta: Pustaka Kautsar, 2007), 822.

<sup>79</sup> Syaikh M. Hasan al-Jamal, *Biografi 10 Imam Besar* (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2005), 227.

<sup>80</sup> *Ibid.*, 228.

Abu Bakar adalah seorang pendiri madrasah al-Jauzziah di Damaskus dan dalam beberapa periode Abu Bakar mengajar disana. Oleh karena itu Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mendapat julukan "Qayyim al-Jauziyyah". Itulah asal mula nama Ibnu Qayyim al-Jauziyyah yang dikenalkan oleh para ulama terdahulu. Sedangkan para ulama kontemporer menyebut beliau dengan sebutan Ibnu Qayyim. Sebutan yang terakhir inilah yang sebenarnya lebih dikenal oleh para ulama sekarang dan para penuntut ilmu selanjutnya. Sebutan tersebut sebenarnya digunakan hanya untuk mempersingkat nama Ibnu Qayyim al-Jauziyyah.<sup>81</sup>

Akan tetapi beberapa kalangan mempunyai pendapat bahwa Ibnu Qayyim mendapat julukan sebagai Ibnu Jauzi. Padahal julukan itu sangatlah keliru, karena nama asli Ibnu Jauzi adalah Abdu al-Rahman bin 'Ali Al Quraisy. Ibnu Jauzi mempunyai guru yaitu Ibnu Nasir yang telah memberikan banyak ilmu kepadanya. Ilmu tersebut disampaikan dan bermanfaat bagi kaum muslimin. Ilmu yang diperoleh oleh Ibnu Jauzi seperti ilmu di bidang hadist, tafsir, kedokteran dan sejarah. Ibnu Jauzi wafat pada tahun 579 H disaat usia Ibnu Jauzi 90 tahun. Ibnu Jauzi dimakamkan di pemakaman Bab Harb.<sup>82</sup> Sedangkan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah lahir pada tahun 691 H. Dari sini sudah jelas berbeda antara pemberian gelar Ibnu Jauzi kepada Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, gelar tersebut tidaklah benar. Sedangkan secara sederhana nama Ibnu Qayyim al-Jauziyyah lebih mudah disebut dengan Syekh Ibnu Qayyim.<sup>83</sup>

Ibnu Qayyim mempunyai anak yang juga mewarisi kelimuan beliau.

Diantaranya:

---

<sup>81</sup> Ibid.

<sup>82</sup> Ibnu Jauzi, *Cerminan Jiwa*, terj. Amir Hamzah Fachrudin (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), 16.

<sup>83</sup> Muhammad Anwar al-Sunhuti, *Ibn Qayyim Berbicara tentang Tuhan* (Jakarta: Mustaqim, 2001), 19-20.

- a. Syarafuddin Abdullah. Abdullah lahir pada tahun 723 H. Abdullah dikaruniai kepandaian dan hafalan yang kuat. Dia mengkhatamkan al-Qur'an di usia 9 tahun. Abdullah satu-satunya putra yang mendapat mandat untuk mengajar di Madrasah ash-Shadriyah setelah sepeninggal ayahnya. Abdullah wafat pada tahun 756 H, bertepatan setelah lima tahun kepergian sang ayah.
- b. Burhanuddin Ibrahim bin Samsuddin. Ibrahim lahir pada tahun 716 H. Ibrahim memperoleh ilmu dari Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan ulama-ulama lainnya. Ibrahim mengikuti jejak Ibnu Qayyim dan juga mempunyai peran besar dalam pengembangan ilmu nahwu.<sup>84</sup>

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mempunyai kedudukan yang cukup tinggi dimata para ulama pada masanya. Ibnu Qayyim mempunyai keturunan yang pandai serta murid-murid yang populer. Ibnu Qayyim di kenal mempunyai sifat yang sangat mulia, hati yang bersih, pemikiran yang cemerlang, kelapangan dada, mempunyai hafalan yang kuat, bacaan yang banyak, menjaga etika dalam berinteraksi dengan sesama, mendiagnosa serta menyembuhkan perandai dengan kepekaan yang cukup tinggi serta jiwa yang sensitif. Budi pekerti luhur Ibnu Qayyim yang mengantarkan namanya harum dimana-mana dan meninggalkan pustaka dan keilmuan islam yang berharga.<sup>85</sup>

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah wafat di usia 60 tahun, tepat pada malam Kamis, 13 Rajab 751H di kota Damaskus. Ibnu Qayyim di makamkan di pemakaman al-Bab al-Shagir di samping makam orang tuanya.<sup>86</sup> Ibnu Qayyim digambarkan

---

<sup>84</sup> Jamal, *Biografi 10 Imam.*, 228-229.

<sup>85</sup> *Ibid.*, 228-230.

<sup>86</sup> Sunhuti, *Ibn Qayyim Berbicara.*, 17.

sebagai sosok yang berilmu dan berakhlak mulia. Mempunyai perangai yang lembut, berwawasan luas dan selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Ibnu Qayyim belajar kepada banyak ulama untuk mempelajari dan memperdalam berbagai ilmu keislaman. Beliau mempelajari ilmu tauhid, tafsir, tasawuf, fiqih, ushul fiqih, hadits, bahasa arab, faraid, nahwu dan masih banyak disiplin ilmu lainnya.<sup>87</sup> Salah satu guru beliau adalah Ibnu Taimiyah. Ibnu Qayyim berguru kepada Ibnu Taimiyah sejak tahun 712 H setibanya sang guru dari Mesir. Ibnu Qayyim dan sang guru pernah dipenjarakan karena keberaniannya menentang ziarah kubur yang begitu menyalahi ajaran agama. Dalam kehidupan penjara Ibnu Qayyim menyibukkan diri dengan membaca al-Qur'an serta melakukan perenungan-perenungan. Kehidupan penjara memberikan banyak pelajaran mengenai persoalan kehidupan. Setelah sang guru wafat, barulah Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dikeluarkan dari penjara yaitu pada tahun 728 H.<sup>88</sup>

Pada masa itu Ibnu Qayyim dan Ibnu Taimiyah dikenal dengan sosok yang berani dalam menyuarakan kemurnian ajaran islam. Umat pada saat itu berada dalam gelombang kefanatikan terhadap ulama secara berlebihan. Umat islam mengalami kemunduran serta kejumudan dalam berpikir. Hal itu terjadi akibat adanya sebuah pendapat yang mengatakan bahwa pintu ijtihad telah ditutup. Akibat yang timbul ialah umat islam bertaqlid buta dan fanatik yang berlebihan terhadap ulama, khususnya ulama mazhab empat.<sup>89</sup>

Adanya fatwa yang beredar tanpa disaring terlebih dahulu kebenarannya sudah menjadi hal yang biasa. Bahkan mereka membela habis-habisan fatwa yang

---

<sup>87</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Pesona Keindahan*, terj. Hadi Mulyono (Jakarta: Pustaka Azzam, 1999), 172.

<sup>88</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Siraman Rohani Bagi yang Mendambakan Ketenangan Hati*, terj. Arif Iskandar (Jakarta: Lentera, 2000), 7.

<sup>89</sup> Harun Nasution, *Islam Ditinjau Dari Berbagai Aspek* (Jakarta: UI Press, 1985), 83.

telah disampaikan. Dari sanalah Ibnu Qayyim bangun untuk menyerukan kebebasan berpikir dan berijtihad dengan kembali pada pedoman umat, yaitu al-Qur'an dan Sunnah.

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah berusaha menempatkan dua sumber hukum tersebut sebagai pertimbangan akan kebenaran aliran dan paham yang merajalela. Tidak hanya itu, beliau juga menghapus berbagai ajaran yang bertolak belakang dengan ajaran islam seperti menjauhkan bid'ah dan *manhaj* palsu dari segi keilmuannya. Berbagai usaha yang telah dilakukan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dengan Ibnu Taimiyah tidak lain untuk menghindarkan umat dari kefanatikan mazhab dan menciptakan kebaikan dan kestabilan untuk dunia islam.

## **2. Karya-Karya Ibnu Qayyim al-Jauziyyah**

Ibnu Qayyim merupakan sosok ulama yang produktif menulis. Setiap kitab yang beliau buat disenangi semua kalangan. Tulisan-tulisan Ibnu Qayyim merupakan hasil dari buah pemikirannya yang begitu luas. Ibnu Qayyim sangat mengedepankan kejelasan ungkapan. Rangkaian kalimat yang panjang sebagian disarikan dari ilmu yang diperoleh dari sang guru yaitu Ibnu Taimiyah. Ibnu Qayyim sangat menguasai kata-kata Ibnu Taimiyah dan menghafal dengan ingatan yang sangat kuat.<sup>90</sup>

Adapun karya-karya Ibnu Qayyim tidaklah sedikit. Tulisan Ibnu Qayyim dari hasil kecintaannya pada ilmu pengetahuan mencapai lebih dari 60 dalam berbagai bidang keilmuan. Beberapa diantaranya mempunyai ukuran besar yang terdiri dari beberapa jilid, sebagian lainnya dalam satu jilid. Karya-karya beliau

---

<sup>90</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Indahnya Sabar; Bekal Sabar Agar Tidak Pernah Habis*, terj. A. M. Halim (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006), 10.

bagus dan bermanfaat dibidangnya.<sup>91</sup> Karya Ibnu Qayyim memiliki jumlah banyak tersebut ditulis dengan tangannya sendiri. Ibnu Qayyim terkenal sebagai ulama yang mengarang banyak karya diberbagai bidang disiplin ilmu pengetahuan. Hal itu menggambarkan bahwa Ibnu Qayyim sangat cinta terhadap ilmu, menelaah, menulis dan mengoleksi banyak buku.

Berikut sebagian karya ilmiah Ibnu Qayyim al-Jauziyyah:<sup>92</sup>

- a. Ijtima' al-Juyusy al-Islamiyah 'ala Ghazw al-Mu'aththilah wa al-Jahmiyah. Berisikan ajaran-ajaran ketuhanan dan sifat-sifat Allah SWT.
- b. Hidayat al-Hiyari fi Ajwibah al-Yahudi wa al-Nashara. Berisi tentang bantahan terhadap ajaran Yahudi dan Nasrani.
- c. Syifa' al-Alil fi Masa'il al-Qadha' wa al-Qadar wa al-Hikmah wa al-Ta'lil. Berisikan penjelasan mengenai qadha dan qadar Allah SWT.<sup>93</sup>
- d. Ar-Ruh. Berisikan tentang ruh dan seluruh seluk beluknya, juga beriaikan nasihat dan penjelasan yang sangat bermanfaat.
- e. Zad al-Ma'ad fi Hadi Khairi al-Ibad. Berupa ensiklopedia besar yang berisikan disiplin ilmu. Seoerti ilmu kalam, fiqih, sejarah, bahasa nahwu, tauhid dan lainnya.
- f. Jila'ul Afham fi Shalat wa Salam 'ala Kairil Anam. Berisikan penjelasan Syaikh Ibnu Qayyim tentang hadits yang berkaitan dengan shalat ssrta salam kepada Nabi Muhammad SAW. Ada juga pembahasan lainnya, yaitu menyeleksi hadits shahih, tempat dan

---

<sup>91</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Petunjuk Nabi Saw Menjadi Hamba Teladan Dalam Berbagai Aspek Kehidupan*, terj. Achmad Sunarto (Jakarta: Robbani Press, 1997), Jilid 1, xxvii.

<sup>92</sup> Al-Jauziyyah, *Indahnya Sabar.*, 10.

<sup>93</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Melumpuhkan Senjata Setan*, terj. Ainul Haris Umar Arifin Thayib (Jakarta: Darul Falah, 1998), xiv-xvii.

waktu yang tepat untuk melantunkan shalawat dan rahasia doa serta manfaat yang terkandung.

- g. *Ilam al-Muwaqi'in 'an Rabb al-Alamin*. Berisikan penjelasan mengenai hukum perbuatan hamba dibidang agama dan berbagai masalah di dalamnya.
- h. *Ad-daa' wa ad-Dawa* atau *al-Jawab al-Kafi Liman Sa'ala 'an Dawa asy-Syai'*. Berisikan jawaban dari pertanyaan yang ada di dalam dua judul. Keduanya ditulis dalam satu buku. Selain itu buku ini berisikan tentang muhasabah dan pengendalian jiwa.
- i. *Miftah Dar as-Sa'adah*. Berisikan informasi tentang ilmu dan keutamaan ilmu, hukmah penciptaan alam, seputar kenabian dan pembahasan lainnya seputar itu.
- j. *Madarij as-Salikin Baina Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Ini merupakan buku terbaik dari Syeikh Ibnu Qayyim dalam membina akhlak dan jiwa supaya mempunyai perilaku yang jujur dan takwa. Bersih jiwanya dengan takwa dan bersinar hantinya dengan hidayah Allah SWT.<sup>94</sup>
- k. *'Iddat al-Shabirin wa Dzkirah al-Syakirin*. Di buku ini terdapat banyaj makna yang jarang dijumpai pada buku lainnya. Buku ini berisikan besarnya kebutuhan manusia terhadap sabar dan syukur, seperti apa urgensi keduanya dan menjelaskan keterkaitan dunia-akhirat dengan keduanya.

---

<sup>94</sup> Jamal, *Biografi 10 Imam* ., 240-242.

Sebenarnya masih banyak karangan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, namun sebagian terlupakan dan sangat sulit ditemukan. Karya-karya beliau di senangi oleh semua pihak.<sup>95</sup> Kitab atau buku-buku yang ditulis oleh Ibnu Qayyim tercipta dari upaya pemikiran yang sangat mendalam dan melalui perenungan yang intensif. Karya beliau sangat mudah dipahami sebab susunannya begitu rapi, runtut dan jelas. Tulisannya merupakan gabungan antara kedalaman berfikir dengan realita kehidupan.<sup>96</sup>

## **B. Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang Sabar**

### **1. Pengertian Sabar Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah**

Sabar secara etimologi berasal dari kata *al-Man'u* yang berarti menahan, *al-Syiddah* yang berarti kokoh, *al-Habsu* yang berarti mencegah, *al-Dhammu* yang berarti menghimpun, dan *al-Qawwah* yang berarti kekuatan.<sup>97</sup> Sabar secara bahasa sesuai dengan pola katanya menjadi *Shabara* yaitu menjalani kesabaran, *Tashabara* yaitu mendorong atau memaksakan jiwanya agar bersabar, *Ishthabara* yaitu melatih atau menuntut diri untuk bersabar, *Shâbara* yaitu menghentikan lawan dalam ruang kesabaran dan *Shabbara* yaitu membawa jiwa untuk bersabar.<sup>98</sup>

Secara terminologi sabar bermakna menahan jiwa dari lemah lisan, dari mengeluh, dan organ tubuh dari berbuat sesuatu yang tidak baik untuk dilakukan.<sup>99</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah secara gamblang menjelaskan makna sabar ialah menahan jiwa dari perasaan sedih yang mendalam, menahan lisan agar

---

<sup>95</sup> Al-Jauziyyah, *Melumpuhkan Senjata.*, xxxi.

<sup>96</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Terapi Mensucikan Hati* (Jakarta: Qisthi Press, 2012), 3.

<sup>97</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Sabar; Perisai Seorang Mukmin*, terj. Fadli L.C. (Jakarta: Pustaka Azzam, 1999), 19.

<sup>98</sup> Al-Jauziyyah, *Mengungkap Rahasia.*, 13.

<sup>99</sup> Al-Jauziyyah, *Perisai Seorang Mukmin.*, 20.

tidak berkeluh kesah dan menahan anggota badan agar tidak merobek pakaian, menampar pipi, dan yang menyerupainya.<sup>100</sup> Pada hakikatnya sabar yaitu akhlak mulia yang bisa mencegah manusia melakukan hal tercela dan menggoda, serta salah satu kekuatan jiwa karena dengan bersabar segala urusan jiwa menjadi baik, sabar menjadi benteng yang kuat ketika manusia menghadapi suatu musibah.<sup>101</sup>

Sabar akan menjauhkan seseorang dari rasa sedih, putus asa, dan juga dapat menahan nafsu. Oleh karena itu sabar merupakan budi pekerti yang sangat diperlukan bagi manusia. Sabar akan mencegah seseorang agar tidak marah, menahan lisan dari mengeluh, dan juga menahan anggota badan agar tidak melakukan sesuatu yang tidak baik. Sabar akan menuntun seseorang untuk mempunyai ketegaran hati terhadap apa yang telah ditakdirkan Allah SWT. dan melaksanakan hukum-hukum syariat yang telah ada.<sup>102</sup> Sebagaimana dalam firman-Nya,

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

Artinya:

"Dan bersabarlah engkau (Muhammad) bersama orang yang menyeru Tuhannya pada pagi dan senja hari dengan mengharap keridaan-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." (QS. Al-Kahfi(18): 28)<sup>103</sup>

<sup>100</sup> Al-Jauziyyah, *Sabar & Syukur.*, 11.

<sup>101</sup> Al-Jauziyyah, *Perisai Seorang Mukmin.*, 21-23.

<sup>102</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Etika Kesucian; Wacana Penyucian Jiwa Entitas Sikap Hidup Muslim*, terj. Abu Ahmad Najieh (Surabaya: Risalah Gusti, 1998), 30.

<sup>103</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Iddah al-Shabirin wa Dzakhirah al-Syakirin* (Arab Saudi: Dar Ibni al-Jauzii, 2014), 33.

Tidak semua manusia mempunyai kesamaan dalam bersabar. Ada orang yang dapat bersabar dalam melaksanakan berbagai hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dari pada menahan diri dari hal yang merugikan. Contohnya manusia mampu melaksanakan ketaatan, akan tetapi ketika hawa nafsu menghampiri, ia melakukan apa yang dilarang oleh-Nya. Disisi lain terdapat manusia yang melakukan kebalikan dari semua itu. Seorang yang mampu menahan diri dari godaan yang menyimpang, namun tidak bisa sabar dalam melaksanakan ketaatan. Dan sebagian manusia tidak mempunyai kesabaran atas keduanya, tidak mempunyai tujuan yang jelas sehingga orang tersebut terombang-ambing.

Tidak sedikit manusia sabar dalam melaksanakan shalat sunnah, misalnya shalat dhuha. Setiap hari menyempatkan diri untuk melaksanakan shalat dhuha. Menikmati setiap gerakan shalat untuk memberi sedekah pada sendi-sendiri tulang. Namun, tidak sabar terhadap sesuatu yang dilarang. Lain halnya dengan orang yang bisa menahan diri dari menoleh atau melihat sesuatu yang diharamkan, akan tetapi tidak bisa menjalankan kebaikan. Begitulah kebanyakan manusia dalam menjalani kehidupan. Bahkan hanya sedikit manusia yang bisa bersabar diantara keduanya.<sup>104</sup>

Di dalam jiwa terdapat dua kekuatan yaitu kekuatan menerima (melakukan sesuatu) dan kekuatan menolak (menahan diri untuk tidak melakukan sesuatu). Hakikat sabar ialah mengfungsikan dua kekuatan tersebut. Kekuatan untuk melakukan suatu hal yang bermanfaat dan kekuatan menahan diri dari hal-hal yang membahayakan. Sabar bagi jiwa layaknya tali kekang atau tali kendali. Layaknya suatu kendaraan apabila tidak ada tali kekang ataupun tali kendali,

---

<sup>104</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, Sabar & Syukur; Sebagai Jalan Untuk Meraih Kebahagiaan Hidup, terj. Izzuddin Karimi, LC. (Jakarta: DARUL HAQ, 2019), 7.

maka kendaraan itu akan lari kesana-kemari tanpa arah tujuan yang jelas. Pada hakikatnya sabar adalah mengarahkan kekuatan dorongan kepada hal yang bermanfaat bagi manusia, serta mengarahkan kekuatan menolak dari hal yang merugikan.<sup>105</sup>

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah membagi sabar dari segi kekuatannya menjadi tiga bagian. *Pertama*, yaitu kekuatan sabar dalam melakukan kegiatan yang bermanfaat lebih besar daripada bersabar dalam menjauhi segala hal yang membahayakan. Hal itu dapat digambarkan dengan seseorang yang dapat bersabar dalam menjalankan ketaatan tetapi tidak bisa sabar ketika dorongan nafsu mengajak pada perbuatan yang dilarang. *Kedua*, kekuatan sabar dalam menjauhi larangan lebih kuat daripada bersabar dalam menjalankan ketaatan. *Ketiga*, tidak ada kesabaran dalam menjalankan keduanya.<sup>106</sup>

Hal yang paling utama ialah sabar dalam dua hal tersebut, yaitu sabar saat menjalankan ketaatan dan sabar dalam menjauhi larangan. Akan tetapi dalam realitanya tidaklah demikian. Misalnya banyak orang dapat menjalankan shalat tahajud, dapat melaksanakan ibadah puasa baik wajib maupun yang sunnah, tapi tidak bisa bersabar dari pandangan terlarang. Disisi lain, ada yang bisa sabar terhadap pandangan terlarang atau menyaksikan hal-hal yang dilarang, namun tidak bisa sabar dalam menjalankan amar ma'ruf dan nahi mungkar. Sedikit sekali diantara kita yang dapat bersabar dari dua hal tersebut.<sup>107</sup>

Sabar merupakan keteguhan diri yang dapat membangkitkan motivasi antara akal dan agama untuk menghadapi faktor yang membangkitkan keinginan

---

<sup>105</sup> Al-Jauziyyah, *Mengungkap Rahasia*., 19.

<sup>106</sup> Al-Jauziyyah, *Meraih Kebahagiaan Hidup*., 14-15.

<sup>107</sup> Al-Jauziyyah, *Mengungkap Rahasia*., 19-20.

dan hawa nafsu. Kebiasaan manusia akan mencari kesenangan atau menuntut sesuatu yang disukai. Disinilah peran akal dan agama sebagai penangkalnya, hingga pertempuran antara keduanya (nafsu dengan akal dan agama) berkecamuk dan kemenangan silih berganti. Sedangkan medan pertempuran yang berlangsung ialah hati, keberanian, ketegaran dan kesabaran.<sup>108</sup>

Rasulullah Muhammad SAW bersabda,

*"Orang yang memaksakan kesabaran niscaya Allah menjadikannya orang yang sabar."* (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Dari hadits tersebut menjelaskan bahwa apabila manusia berusaha atau memaksakan dirinya untuk sabar dalam berbagai hal, maka perilaku sabar tersebut akan menjadi pembawaan baginya. Salah satu nama sabar ialah *'Iffah*. *'Iffah* merupakan sabar terhadap hasrat seksual yang terlarang atau haram. Hasrat seksual yang terlarang ini contohnya zina, mesum atau melakukan pelecehan seksual. Ketika seseorang berusaha menjaga dirinya dari godaan melakukan hubungan seksual yang dilarang oleh agama, niscaya Allah SWT., akan menjadikannya sebuah tabiat atau perangai untuknya. Sehingga ia akan tangguh dalam menghadapi godaan tersebut. Secara tidak langsung memaksakan yang dimaksud ialah melatih diri agar tidak mudah tergoda lagi dengan dorongan nafsu. Hal ini menggambarkan bahwa sabar bukan hanya sekedar pasrah tanpa usaha. Namun, Sabar merupakan suatu perangai yang ada ikhtiar didalamnya. Hal itu dilakukan tidak lain untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>109</sup>

Bagaimana jadinya apabila manusia tidak mempunyai sikap sabar? Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan orang yang tidak mempunyai kesabaran, maka

---

<sup>108</sup> Ibid., 81.

<sup>109</sup> Ibid., 21.

orang tersebut mengikuti hawa nafsunya dan mengabaikan dorongan agama. Mereka dikuasai oleh kesesatan bahkan menjual akhirat untuk kesenangan dunia. Dalam keadaan tersebut manusia menyerah kepada setan tanpa adanya perlawanan, hingga ia di kuasai olehnya.<sup>110</sup> Sebagaimana dalam firman-Nya,

*"Setan setelah hisab berkata, "Sungguh Allah telah menjanjikan kepada kalian dengan janji yang benar, aku juga telah menjanjikan kepada kalian namun aku mengingkari (janjiku kepada) kalian. Tidak ada kekuasaan sama sekali bagiku atas kalian kecuali sebatas aku menyeru kalian kemudian kalian memenuhi seruanku." (QS. Ibrahim (14): 22).<sup>111</sup>*

Begitulah keadaan orang-orang yang tertipu dengan dorongan nafsunya.

## 2. Nama Sabar Menurut Keterkaitannya

Sabar yang terpuji ialah sabarnya jiwa secara suka rela sedangkan hawa nafsu terus saja merayu. Berikut tingkatan sabar dan nama-namanya sesuai dengan keterkaitannya:<sup>112</sup>

8. Melakukan sabar dari hasrat seksual yang tidak diperbolehkan atau yang dilarang disebut *'Iffah*. Menjaga diri dari seruan nafsu syahwat, seperti menjauhi zina, pelecehan seksual dan tindakan asusila lainnya.
9. Bersabar dari hawa nafsu perut, keinginan perut dari mengkonsumsi makanan yang tidak baik. Tergesa-gesa dalam memakan suatu hal. Kesabaran ini dinamakan kepuasan dan kemuliaan jiwa (*syaraf nafs, syabu' nafs*). Lawan kata dari kesabaran ini adalah serakah, kerendahan jiwa dan rakus.
10. Bersabar menyembunyikan rahasia, tidak mengeluarkan perkataan yang tidak baik disebut *kitman sirr*. Lawan kata dari sikap tersebut adalah

---

<sup>110</sup> Ibid., 34.

<sup>111</sup> Departemen Agama RI, *al-Qur'an Terjemah.*, 493.

<sup>112</sup> Al-Jauziyyah, *Mengungkap Rahasia.*, 21.

mengeluarkan kata-kata jorok, menyebarkan ucapan yang tidak baik, bersalah sangka dan suka menuduh.

11. Bersabar dalam menyikapi pemberian Allah, bersabar dari harta benda dan sabar terhadap godaan hidup yang tidak bermanfaat disebut *zuhud*. Lawan kata dari sabar ini adalah rakus.
12. Bersabar terhadap kecukupan dunia, disebut *qana'ah*. Lawan kata dari sabar ini ialah tamak.
13. Bersabar dari ajakan untuk marah-marah, ia berusaha tidak melawan kejahatan dengan kejahatan meskipun bisa membalas kejahatan tersebut. Sabar ini disebut *hilm*.
14. Bersabar dari perbuatan tergesa-gesa disebut dengan tenang dan tegar (*tsabat, waqar*). Lawan kata sabar ini ialah gegabah dan krisis pikir.
15. Bersabar dari ajakan melarikan diri ketika menghadapi suatu hal, disebut berani (*syaja'ah*). Lawan dari sabar ini ialah penakut dan pengecut.
16. Bersabar agar tidak balas dendam, disebut pemaaf serta tidak menyalahkan (*'afwu, shafhu*). Lawan dari sabar ini ialah menghukum dan balas dendam.
17. Bersabar dari perbuatan pelit dan kikir, disebut dermawan dan bermurah hati.
18. Bersabar dari keinginan makan dan minum pada waktu tertentu, dinamakan berpuasa (*shaum*).
19. Bersabar dari hal yang melemahkan jiwa, disebut kuat-cerdas (*kayis*).
20. Bersabar dari perilaku memberi beban kepada orang lain dan tidak memenuhi ajakan menanggung beban orang lain disebut harga diri (*muru'ah*).

Dari semua tingkah laku atau perbuatan manusia secara tidak langsung merupakan bagian dari kesabaran. Hanya saja semua perbuatan itu mempunyai nama yang berbeda-beda, yang menyatukan semua itu adalah kata sabar itu sendiri. Diatas merupakan keterkaitan tingkatan-tingkatan agama dari awal hingga akhir dengan sabar. Misalnya sabar beralih nama menjadi adil ketika manusia menempatkan sesuatu pada tempatnya.

### 3. Macam-macam Sabar

Pada dasarnya Ibnu Qayyim menyatakan bahwa sabar itu wajib menurut ijmak ulama. Secara rinci sabar apabila dikaitkan dengan hukum yang lima, sabar dibagi menjadi beberapa macam. Diantaranya sabar wajib, sabar sunnah, sabar mubah, sabar makruh dan sabar haram.<sup>113</sup>

#### a. Sabar Wajib

Sabar yang wajib dibagi menjadi tiga bentuk. *Pertama*, sabar dalam menjalankan ketaatan kepada Allah SWT menjalankan rukun islam serta rukun iman. *Kedua*, sabar dari menjauhi larangan dan penyimpangan, hingga terhindar darinya. *Ketiga*, sabar dalam menghadapi musibah atau cobaan yang tidak dibuat sendiri melainkan ketentuan dari-Nya seperti longsor, banjir, sakit dan lainnya.

#### b. Sabar Sunnah

Sabar sunnah terdiri dari tiga bagian pokok, yaitu sabar tidak melakukan hal-hal yang dimakruhkan, misalnya tidak memakan petai atau bawang mentah sebab Allah SWT tidak menyukai baunya. Lalu, sabar dalam melaksanakan hal sunnah atau hal-hal yang dianjurkan. Misalnya berpuasa

---

<sup>113</sup> Asma' Umar Hasan Fad'iq, *Mengungkap Makna Dan Hikmah Sabar* (Jakarta: Lentera, 1999), 76.

sunnah, apabila melaksanakan puasa sunnah secara tidak langsung sedang melatih diri untuk bersabar dari hal yang berlebihan atau tidak baik. Dan yang terakhir, sabar tidak membalas kejahatan dengan kejahatan. Pada dasarnya jiwa seseorang tidak suka apabila hak-haknya dilarang. Alangkah baiknya menahan amarah ketika hal buruk itu terjadi. Sabar dalam menghadapi penderitaan, menutup kejelekan dan memaafkan pelakunya agar mendapatkan pahala dari sisi Allah SWT merupakan hal yang lebih baik.

c. Sabar Mubah

Sabar yang mubah ialah sabar terhadap perilaku, yang keduanya sama baik. Seorang muslim dapat melakukan hal tersebut atau memilih tidak melakukan dan bersabar terhadap hal tersebut. Misalnya seseorang dapat memakan makanan yang manis, namun ia memilih tidak memakannya dan bersabar terhadapnya.

d. Sabar Makruh

Kesabaran dikatakan makruh apabila ia melakukan perbuatan dapat mendatangkan pahala ketika hal tersebut ditinggalkan. Misalnya sabar tidak berhubungan badan antara suami dan istri padahal keduanya saling membutuhkan dan tidak pada situasi yang menghalanginya. Kesabaran yang seperti ini makruh sebab apabila keduanya melakukan hubungan badan itu lebih baik bagi keduanya dan menjauhkan keduanya dari perbuatan tercela.

e. Sabar Haram

Sabar yang haram mempunyai banyak contoh dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu contohnya sabar tidak makan dan minum hingga meninggal dunia. Seperti halnya bersabar tidak memakan bangkai, daging babi atau darah ketika kelaparam dan disaat seperti itu tidak ada makana halal adalah haram hukumnya. Hal tersebut dikhawatirkan akan menyebabkan kematian.

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah juga menjelaskan pembagian sabar lainnya. Beliau membedakan kesabaran orang yang mulia dengan kesabaran orang yang hina. Sabar akan dilakukan setiap orang dalam menghadapi hal yang tidak menyenangkan baginya, baik itu dengan suka rela maupun dengan terpaksa. Hanya orang mulia lah yang akan bersabar secara suka rela menghadapi hal tersebut, sebab ia mengetahui manfaat dari kesabarannya. Hal itu menjelaskan bahwa orang tersebut memahami bahwa sabar merupakan hal yang terpuji sedangkan berkeluh kesah merupakan hal yang tercela. Orang dikatakan mulia tatkala bersabar karena orang tersebut mengetahui bahwa apabila dirinya tidak bersabar dan memilih berkeluh kesah atas ujian yang menimpa, keluh kesah itu tidak bisa mengembalikan apa yang sudah hilang dan juga tidak bisa menghilangkan apa yang tidak disukai.

Kesabaran orang yang mulia tergambar dari buah pemikirannya yaitu manusia tiada kuasa untuk menolak apa yang telah ditakdirkan, begitu juga sebaliknya yang tidak ditakdirkan tidaklah terjadi. Berkeluh kesah atau bersedih secara berlebihan lebih mendekatkan diri pada hal yang negatif daripada positif. Dalam menyikapi musibah, berkeluh kesah bukanlah solusi yang tepat. Dengan

berkeluh-kesah tidak bisa memperbaiki keadaan kepada keadaan semula, keluh-kesah juga tidak bisa menolak datangnya musibah. Bersedih hati secara mendalam dan di ungkapkan dengan berkeluh-kesah tidak akan memberikan manfaat apapun. Keluh-kesah bagaikan musibah kedua bagi orang yang sedang tertimpa musibah, sehingga manusia merasakan teramat berat musibah yang dialaminya.

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah juga menjelaskan seperti apa kesabaran orang yang hina. Kesabaran orang yang hina atau rendah merupakan sabar yang terpaksa. Bagaikan berjalan tanpa arah di ladang keluh-kesah. Karenanya manusia tidak dapat melihat manfaat yang Allah SWT selipkan disela-sela musibah tersebut. Orang yang melakukan sabar karena terpaksa, laksana sabarnya orang yang sedang dalam tahanan, terborgol dan dianiaya.

Sedangkan kesabaran orang yang mulia dilakukannya semata-mata sebagai bentuk ketaatan kepada Yang Maha Pengasih. Sedangkan kesabaran orang yang hina ialah semata-mata bentuk ketaatan kepada musuhnya (setan). Ia menuruti keinginan syahwat dan nafsu, sementara kesabarannya dalam menjalankan perintah agama sangatlah minim.<sup>114</sup>

Orang yang hina akan mematuhi semua seruan setan secara sempurna, namun seruan untuk taat kepada Allah SWT sangatlah sulit dilakukan. Sehingga ia tidak mau berusaha sabar untuk meraih ridha Allah SWT. Sedangkan seberat apapun kesusahan untuk memenuhi kepuasan musuhnya akan dilakukannya. Kesabaran orang yang hina juga dapat dilihat dari sabarnya mendapatkan penghinaan tatkala berbuat maksiat, namun ia malu dicela karena berada di jalan

---

<sup>114</sup> Al-Jauziyyah, *Mengungkap Rahasia*., 79.

yang benar. Untuk memuaskan keinginannya ia rela dihina dan sabar akan apa yang dikatakan orang kepadanya.

#### **4. Faktor yang Mengantarkan kepada Sabar**

Selain memerintahkan bersabar, Allah SWT juga memberikan faktor-faktor pendukung yang bisa membantu manusia agar bersabar. Allah SWT memberikan perintah dibarengi dengan petunjuk agar manusia dapat melaksanakannya. Seperti penyakit yang diciptakan-Nya, Dia juga menciptakan obat sebagai penyembuh. Kendati sabar merupakan perkara yang berat dan dirasa tidak menyenangkan, dengan adanya *ilmu* dan *amal* manusia akan terbantu dalam melaksanakan sabar.

Keduanya bagaikan resep yang harus diusahakan agar bisa menjadi obat dari suatu penyakit. Adanya ilmu mengantarkan manusia pada makna setiap perintahnya yang terkandung kebaikan, kenikmatan, manfaat dan kesempurnaan. Selain itu adanya ilmu juga mengantarkan manusia tentang makna dibalik larangannya yang terkandung hal yang membahayakan, keburukan dan hal negatif lainnya. Ketika manusia telah mempunyai ilmu sebagai landasannya, maka ia akan dengan mudah mengamalkan ilmu tersebut disertai dengan kemauan keras, tekad yang bulat dan nilai-nilai kemanusiaan. Sehingga kesabaran akan menghiasi setiap langkahnya, menjadikan yang pahit menjadi manis dan meringankan yang dirasa berat.<sup>115</sup>

Dorongan hawa nafsu senantiasa bergulat dengan dorongan akal dan agama. Siapakah yang terkuat diantaranya, maka ialah yang akan menguasai manusia. Diperlukan strategi untuk memperkuat dorongan akal dan agama untuk mengalahkan dorongan nafsu. Apabila dorongan nafsu di ikuti, hal itu akan

---

<sup>115</sup> Ibid., 81.

membahayakan hidup manusia. Berbagai tindakan tercela, amoral dan tindakan menyimpang lainnya akan meraja lela. Manusia akan berpaling dari jalan yang di ridhai, lupa akan berdzikir dan menjatuhkannya dari tafakur akan apa yang bermanfaat baginya di dunia dan akhirat.

Oleh karenanya diperlukan faktor pendorong untuk membantu manusia menjalankan kesabaran, terutama faktor pendorong keagamaan. Diantaranya:<sup>116</sup>

1. Memuliakan atau Mengagungkan Allah SWT. Bagaimana mungkin seorang yang lemah dihadapan Yang Maha Mulia berniat mendurhakainya. Sementara Dia mengetahui apa yang nampak maupun yang ada di hati. Tatkala manusia mengisi hatinya dengan memuliakan Allah SWT, maka hatinya akan senantiasa taat kepada-Nya.
2. Memfokuskan diri akan cintanya kepada Tuhan Semesta Alam. Manusia akan meninggalkan hal yang dapat menyakiti (kemaksiatan) kekasihnya. Karena cinta membawanya pada ketaatan.
3. Senantiasa mengingat nikmat dan kebaikan yang telah Allah SWT berikan. Hal itu akan semakin memupuk rasa syukur kepada Sang Maha Pengasih.
4. Berpikir akan Kuasa-Nya tatkala Dia murka atau membalas perbuatan tercela kepada hamba-Nya. Manusia tidak akan bisa berbuat apa-apa jika Allah SWT murka yang disebabkan oleh kelalaiannya dalam kemaksiatan.
5. Menyadarkan diri tentang hilangnya kebaikan dunia dan akhirat apabila ia membiarkan musuhnya menang. Terlebih apabila tiada iman dalam hati maupun langkahnya. Sebab setitik iman jauh lebih baik dari pada dunia dan seisinya.

---

<sup>116</sup> Ibid., 85.

6. Memunculkan pemaksaan diri untuk menahan hawa nafsu serta menghadirkan kemenangan untuk menghalau hawa nafsu. Memaksa dan memenangkan diri dalam menghadapi hawa nafsu mendatangkan manisnya jiwa.
7. Membandingkan perbuatan tercela yang akan dilakukan dengan kebaikan pahala apabila ia meninggalkan perbuatan tercela itu. Janji Allah kepada hamba-Nya terkait balasan pahala sebagai ganti meninggalkan perbuatan yang dilarang oleh-Nya. Manakah yang harus diutamakan untuk kemaslahatan dirinya.
8. Merasakan kebersamaan dengan Allah. Sebagaimana Allah Maha Mengetahui segala urusan hamba-Nya. Kebersamaan tatkala manusia melaksanakan kebaikan sangatlah nikmat, dari pada tatkala ia melakukan perbuatan yang menyalahi aturan agama.
9. Memikirkan tentang adanya kehendak Allah untuk mengambil nyawa manusia secara tiba-tiba. Menjadikan diri berhati-hati terhadap setiap langkah, sebab ajal datangnya mendadak. Sebuah keterkejutan bagi manusia ketika mengetahui orang yang dikenal meninggal dunia secara tiba-tiba. Oleh karena itu hendaknya manusia tidak lalai dalam urusan akhirat.
10. Memahami terkait cobaan dan keselamatan atau perlindungan. Cobaan menggambarkan manusia yang berdosa beserta akibat dari perbuatannya. Sedangkan keselamatan menggambarkan manusia yang taat beserta akibat perilaku taat tersebut.

11. Melatih diri untuk melaksanakan faktor pendorong keagamaan. Melakukan faktor pendorong keagamaan untuk melawan hawa nafsu secara pelan tapi kontinyu sampai mendapatkan kemenangan. Ketika membiasakan hal tersebut akan membuat manusia bertambah energi untuk memunculkan amal shaleh.
12. Membuang pikiran negatif seperti rayuan untuk berbuat tercela, perilaku menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Mencegah apa yang terlintas agar tidak melakukan hal buruk.
13. Hawa nafsu tidak bisa di hilangkan, namun manusia bisa memutus hubungan terhadap penyebab menuruti hawa nafsu. Hal itu dapat dilakukan dengan mengganti pada kegiatan positif seperti bekerja, berkebun, belajar atau membaca.
14. Melihat tanda-tanda Kebesaran Allah pada alam raya. Mengarahkan pikiran pada fenomena alam seperti yang dijelaskan dalam ayat-ayat al-Qur'an. Tatkala manusia melakukan itu akan membawanya pada rasa takjub kepada Tuhan. Manusia akan merasa betapa kecil dirinya di dunia yang fana ini. Hal itu dapat mencegah diri dari dorongan tercela.
15. Merenungi alam semesta yang semakin lama akan semakin rusak dan lenyap atas kehendak-Nya. Menyadarkan diri bekal apa yang akan dibawa ke peristirahatan terakhir.
16. Memperbanyak diri menghadap Sang Illahi. Allah memberikan Rahmat kapan dan kepada siapa saja yang Dia kehendaki.
17. Dalam jiwa manusia terdapat dua hal yang berlawanan. Sebuah tarikan menuju kedudukan luhur dan tarikan yang lainnya mengarahkan pada

kedudukan yang terendah. Apabila manusia terseret kesalah satunya, maka orang tersebut berada pada kedudukan tersebut. Manusia akan naik satu derajat pada kedudukan luhur apabila dalam menghadapi ujian sabar menyertainya. Namun apabila sabar tidak ada padanya, manusia akan tergelincir pada kedudukan terendah yakni kerak neraka (*Sijjin*).

18. Hati dapat dikaruniai hujan Rahmat dari Tuhan, apabila hati tersebut telah dibersihkan. Agar semakin tumbuh dan berkembang segala penyakit hati hendaklah dibasmi. Dzikir, tafakur, mencintai Allah dan ikhlas merupakan benih yang perlu di jaga dari berbagai hama (perangai tercela). Apabila hal itu dikerjakan secara sungguh-sungguh, manusia akan memperoleh panen yang begitu nikmat.
19. Memusatkan diri pada kehidupan akhirat yang kekal untuk mencegah diri berbuat maksiat. Kehidupan akhir yang tiada kefanaan telah Allah ciptakan untuk hamba-Nya. Didalamnya terdapat kemuliaan tanpa ada kehinaan, kejayaan tanpa ada kesengsaraan, kenikmatan tanpa ada kesakitan dan kesempurnaan tanpa ada kekurangan. Tidak seperti dunia yang fana, setiap hal mempunyai lawan.
20. Dari semua ilmu tentang faktor pendorong keagamaan agar dapat sabar janganlah dijadikan sebagai pengetahuan saja. Hendaknya diusahakan untuk melaksanakannya. Kunci utamanya adalah ikhtiar memerangi kebiasaan negatif agar dapat mencapai tujuan.

Peran sabar sangat terlihat ketika Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan banyak hal yang bisa dilakukan manusia untuk terus bersabar. Terdapat 20 faktor yang bisa membantu manusia dalam melatih kesabaran. Pada bagian terakhir Ibnu

Qayyim al-Jauziyyah menekankan bahwa manusia bisa sabar apabila semua faktor yang berkaitan dengan keagamaan tersebut diamalkan bukan hanya sekedar dibaca dan diketahui saja. Sabar merupakan praktik nyata seseorang dalam menjalani kehidupan. Sehingga sabar terletak pada jiwa dan perilaku manusia.