

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari pembahasan mengenai konsep sabar dalam perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan Implikasinya terhadap upaya pengendalian emosi, penulis menyimpulkan bahwa:

- f. Sabar yang disampaikan oleh Ibnu Qayyim tidak hanya sabar dalam menghadapi cobaan semata seperti pada pengertian sabar secara umum. Ibnu Qayyim menjelaskan sabar merupakan usaha manusia dalam menahan diri agar dapat menyikapi suatu hal dengan benar, menjalankan apa yang diperintahkan dan apa yang harus ditinggalkan hingga benar-benar bisa terhindar dari larangan-Nya. Lawan dari sabar ialah keluhan-kesah, keluhan-kesah hanya akan menambah apa yang dialami oleh seseorang semakin berat. Begitulah Ibnu Qayyim al-Jauziyyah memaparkan manusia hendaknya menahan diri dari berkeluh-kesah. Sabar menghindarkan manusia dari berkeluh-kesah dan tidak lupa akan Kuasa-Nya. Ibnu Qayyim juga menjelaskan bagaimana manusia dapat bersabar, terdapat 20 faktor yang bisa membawa manusia pada kesabaran. Salah satunya ialah dengan cara mengingat nikmat serta kebaikan yang diberikan Tuhan. Tidaklah seorang hamba dikatakan mulia apabila ia membalas kebaikan dengan keburukan, keburukan dengan keburukan serupa melainkan ia adalah seorang yang hina. Dalam bagian akhir Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan bahwa 20 faktor tersebut dapat mengantarkan

manusia pada sabar apabila faktor-faktor tersebut diamalkan bukan hanya dibaca atau sekedar diketahui.

- g. Konsep sabar dalam perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mempunyai keterkaitan (implikasi) terhadap upaya pengendalian emosi. Menurut Ibnu Qayyim sabar merupakan kunci untuk menjaga keseimbangan emosi, sehingga dapat dikatakan bahwa sabar mempunyai peran yang penting terhadap upaya pengendalian emosi. Adapun bentuk keterkaitan lainnya ialah sabar mengantarkan manusia lebih mengenali diri, Sabar membuat manusia dapat mengendalikan diri dan sabar mengantarkan manusia pada ketenangan.

## **B. Saran**

Dari pembahasan mengenai konsep sabar dalam perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan implikasinya terhadap upaya pengendalian emosi masih terdapat kurangnya penjabaran mendalam dalam bidang psikologi, sehingga semoga dapat dijadikan acuan untuk penelitian setelahnya pada bidang tersebut. Selain itu masih perlunya pemahaman secara lebih mendalam kepada masyarakat tentang sabar yang bisa membantu masyarakat dalam menjalankan rutinitas dan tuntutan hidup. Disisi lain penulis masih sedikit menjelajah pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sehingga diharapkan untuk para intelektual lainnya dapat menjabarkan pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah lainnya.