

**KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF IBNU QAYYIM
AL-JAUZIYYAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP UPAYA
PENGENDALIAN EMOSI**

SKRIPSI

Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh:

NUR AFIDATUL FATEKAH

9336.015.17

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

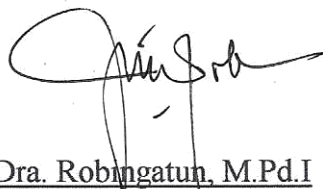
2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF IBNU QAYYIM
AL-JAUZIYYAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP UPAYA
PENGENDALIAN EMOSI**

NUR AFIDATUL FATEKAH
9336.015.17

Pembimbing I



Dra. Robingatus, M.Pd.I
NIP. 196904081998032002

Pembimbing II



Akhmad Hasan Saleh, M.P.I
NIP. 198101202015031002

NOTA DINAS

Nomor :
Lamp : 4 (empat berkas)
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 7 Oktober 2021

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel No. 07 - Ngronggo
Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswi tersebut dibawah ini :

Nama : NUR AFIDATUL FATEKAH
NIM : 9336.015.17
Judul : KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF IBNU QAYYIM
AL-JAUZIYYAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP UPAYA
PENGENDALIAN EMOSI

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi ini telah memenuhi syarat sebagai ujian skripsi Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsi, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diajukan dalam sidang munaqasah.

Demikian harap maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terimakasih

Wasalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dra. Robingatun, M.Pd.I
NIP. 196904081998032002

Pembimbing II



Akhmad Hasan Saleh, M.P.I
NIP. 198101202015031002

NOTA PEMBIMBING

Nomor : Kediri, 5 November
2021
Lamp : 4 (empat berkas)
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel No. 07 - Ngronggo
Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Bersama ini saya kirimkan berkas skripsi mahasiswa :

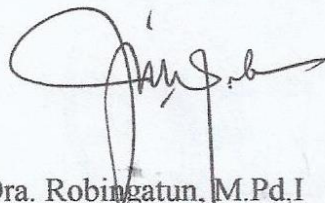
Nama : NUR AFIDATUL FATEKAH
NIM : 9336.015.17
Judul : KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF IBNU QAYYIM
AL-JAUZIYYAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP UPAYA
PENGENDALIAN EMOSI

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan tuntunan yang telah diberikan dalam sidang munaqasah yang dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2021, kami dapat menerima dan menyetujui perbaikannya.

Demikian harap maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terimakasih

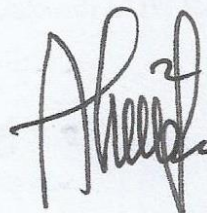
Wasalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dra. Robingatun, M.Pd.I
NIP. 196904081998032002

Pembimbing II



Akhmad Hasan Saleh, M.P.I
NIP. 198101202015031002

HALAMAN PENGESAHAN

**KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF IBNU QAYYIM
AL-JAUZIYYAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP UPAYA
PENGENDALIAN EMOSI**

NUR AFIDATUL FATEKAH
NIM : 933601517

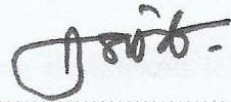
Telah diujikan di depan sidang *Munaqosah* Institut Agama Islam Negeri (IAIN)

Kediri, pada tanggal 25 Oktober 2021

Tim Penguji,

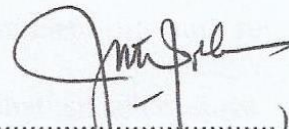
1. Penguji Utama

Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag
NIP.197506132003121004

()

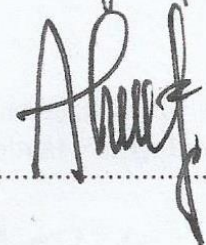
2. Penguji 1

Dra. Robingatun, M.Pd.I
NIP. 196904081998032002

()

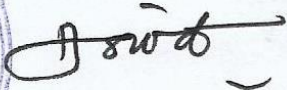
3. Penguji 2

Akhmad Hasan Saleh, M.P.I
NIP. 198101202015031002

()

Kediri, 5 November 2021
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri



()
Dr. Moh. Asror Yusuf, M. Ag
NIP. 197506132003121004

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : NUR AFIDATUL FATEKAH

NIM : 933601517

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "**KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP UPAYA PENGENDALIAN EMOSI**" benar-benar hasil karya saya sendiri. Adapun sumber informasi yang digunakan telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Jika dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bertanggung jawab penuh atas semua konsekuensi yang diakibatkan selanjutnya.

Kediri, 7 Oktober 2021
Yang Membuat Pernyataan,



Nur Afidatul Fatekah
933601517



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
PERPUSTAKAAN

Jl. Sunan Ampel No. 07 Ngronggo Kota Kediri
E-Mail: perpustakaan@iainkediri.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nur Afidatul Fatekah
NIM : 933601517
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Dakwah
E-mail address : nourafatihah99@gmail.com
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi Tesis Disertasi
 Lain-lain ()

Judul Karya Ilmiah : KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP UPAYA PENGENDALIAN EMOSI

Dengan ini menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan IAIN Kediri, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah tersebut diatas beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan IAIN Kediri berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan IAIN Kediri, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Kediri, 25 April 2022

Penulis

(Nur Afidatul Fatekah)

MOTTO

Hiasi Diri dengan Sabar dan Syukur

"Kebahagiaan itu dicapai dengan tiga hal yaitu bersabar ketika mendapat cobaan, bersyukur ketika mendapat kenikmatan, dan bertaubat ketika melakukan kesalahan."

(Ibnu Qayyim al-Jauziyyah)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam dan Shalawat salam kepada Rasulullah Muhammad SAW, ku persembahkan skripsi ini kepada kedua orangtua yang senantiasa mengajarkan tanggung jawab pada putri-putrinya, yaitu bapak Mastur dan ibu Juariyah. Serta kepada kedua adik tercinta, Laili Madania dan Adinda Syifa Fibriani yang senantiasa berbakti kepada kedua orangtua.

Tak lupa kepada guru atau dosen IAIN Kediri yang telah menyampaikan ilmu kepada manusia yang masih jauh dari pribadi baik ini. Semoga segala ilmu yang diberikan terus bermanfaat dan mengalir menjadi amal jariyah. Terakhir untuk keluarga Tasawuf dan Psikoterapi serta para sahabat Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia, khususnya Rayon PMII Abraham saya ucapkan banyak terima kasih telah mewarnai dan memberi semangat pada proses studi saya di dalam maupun di luar kampus.

ABSTRAK

NUR AFIDATUL FATEKAH, 2021. *Konsep Sabar dalam Perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan Implikasinya terhadap Upaya Pengendalian Emosi*, Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri, Pembimbing (1) Dra. Robingatun, M.Pd.I dan (2) Akhmad Hasan Saleh, M.P.I

Kata Kunci : Konsep Sabar, Upaya Pengendalian Emosi

Penelitian ini berangkat dari keresahan penulis terhadap keadaan di masyarakat yang belum maksimal dalam menerapkan sabar; ketika menghadapi dampak dari pesatnya kemajuan teknologi, problematika yang timbul akibat tidak tercapainya suatu kebutuhan serta adanya ujian atau musibah yang melanda. Hal tersebut juga berpengaruh pada ketidakseimbangan emosi manusia yang dapat menimbulkan gangguan emosional. Adapun tujuan dari penelitian ini tidak lain adalah untuk mengetahui implikasi konsep sabar dalam perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah terhadap upaya pengendalian emosi.

Penulis berusaha mencari tahu serta menjelaskan mengenai konsep sabar dalam perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan implikasi konsep tersebut terhadap upaya pengendalian emosi dengan menggunakan metode penelitian kajian kepustakaan (*library research*). Data-data yang bersumber pada buku-buku atau karya ilmiah yang berkaitan dengan konsep sabar dan upaya pengendalian emosi di analisis dengan cara *interpretasi* dan *deduktif*. Adapun sumber data primer pada penelitian ini ialah kitab 'Idah al-Shabirin wa Dzakhirah al-Syakirin karya Ibnu Qayyim dan buku Kecerdasan Emosional karya Daniel Goleman.

Dari penelitian terdapat sebuah kesimpulan bahwa konsep sabar dalam perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah merupakan kunci dalam upaya pengendalian emosi. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan sabar tidak hanya usaha menahan diri dari godaan hawa nafsu, namun juga sebuah usaha dalam mengendalikan emosi agar tidak melakukan hal-hal bodoh. Ketika manusia dapat sabar secara kontinyu mengekang dorongan hawa nafsu dan memenangkan dorongan akal serta agama, maka terciptalah ketenangan. Ibnu Qayyim juga menjelaskan bahwa keluh kesah hendaknya dihindari, sebab keluh-kesah tidak akan mencegah dan menghilangkan suatu musibah atau cobaan hidup. Keluh-kesah hanya akan menjadi musibah kedua sehingga terasa berlipat-lipat beratnya cobaan tersebut. Sedangkan keterkaitan konsep sabar Ibnu Qayyim terhadap upaya pengendalian emosi ialah sama-sama bisa menghambat godaan nafsu untuk melakukan hal bodoh atau perilaku tercela. Sabar dan upaya pengendalian emosi mengantarkan manusia pada pengenalan diri. Selain itu manusia juga dapat mengendalikan diri di atas dorongan hawa nafsu. Disisi lain, sabar dan upaya pengendalian emosi dapat mengantarkan manusia pada ketenangan. Sabar menjadi kunci terhadap upaya pengendalian emosi, sebab sabar mengantarkan manusia pada ketenangan. Ketika ketenangan ada pada diri seseorang, maka orang tersebut akan dapat mengoptimalkan fungsi akal serta pengetahuan agama terhadap serangan hawa nafsu.

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Huruf Transliterasi

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ء	`	ض	D
ب	B	ط	T
ت	T	ظ	Z
ث	Th	ع	'
ج	J	غ	Gh
ح	H	ف	F
خ	Kh	ق	Q
د	D	ك	K
ذ	Dh	ل	L
ر	R	م	M
ز	Z	ن	N
س	S	و	W
ش	Sh	هه	H
ص	S	ى	Y

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap (*Shaaddah*), yang bersumber dari ya' nisbah (ya' yang ditulis sebagai penunjuk sifat) ditulis coretan di atasnya

احمد به : ditulis *Ahmadiyah*

Konsonan rangkap yang berasal dari bukan ya' nisbah ditulis double hurufnya

دل : ditulis *dalla*

C. Ta' Marbutah

Bila dimatikan ditulis "ah",

جماعه : ditulis *jama'ah*

Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain (sebagai Mudaf), ditulis "at"

نعمة الله : ditulis *ni'mat Allah*

D. Vokal pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i dan dammah ditulis u, masing-masing dengan huruf tunggal.

E. Vokal panjang (madd)

a ditulis a, i panjang ditulis i dan u panjang ditulis u, masing-masing dengan coretan diatas huruf a, i, dan u.

F. Bunyi Hidup Dobel

Bunyi hidup dobel (*diphthong*) Arab ditransliterasikan dengan menggabung dua huruf “ay” dan “aw” masing-masing untuk (اي) dan (او)

G. Huruf Besar

Penulisan huruf besar atau kapital disesuaikan dengan EYD.

H. Kata dalam Rangkaian Frase dan Kalimat

Sesuai dengan rumusan diatas, kata pada rangkaian frase dan kalimat ditulis dengan kata per kata

شيخ الاسلام : ditulis *Shaikh al Islam*

I. Lain-Lain

Kata-kata yang sudah dibakukan dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (seperti kata ijmak, nash, al-Qur'an, Hadist, dll.), tidak menggunakan pedoman transliterasi serta ditulis sesuai dengan kamus tersebut.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah senantiasa tercurahkan, sebab rahmad-Nya skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat salam menghiasi setiap langkah, kepada utusan-Nya yang dengannya besar jiwa mengharap syafaat di yaumul kiamah kelak. Skripsi dengan judul **KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP UPAYA PENGENDALIAN EMOSI**, dapat terselesaikan guna sebagai salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri.

Dalam proses penyusunan skripsi penulis memperoleh bimbingan, kritik dan saran dari berbagai pihak khususnya kedua dosen pembimbing. Untuk itu penulis sampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dra. Robingatun, M.Pd.I dosen pembimbing satu dalam pembuatan skripsi ini. Terima kasih disampaikan atas kesabaran dan arahannya dalam mengoreksi isi BAB-BAB yang tercantum dalam skripsi hingga menjadi karya ilmiah yang baik dan benar.
2. Bapak Akhmad Hasan Saleh, M.P.I dosen pembimbing dua yang telah memberikan semangat untuk terus berusaha menyelesaikan skripsi ini serta memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran hingga akhir penulisan skripsi, sekali lagi disampaikan terima kasih.

Akhir kata penulis ucapkan maaf pada penulisan skripsi yang masih jauh dari kata sempurna. Kendati demikian penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Kediri serta para pembaca lainnya.

Kediri, 7 Oktober 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
E. Telaah Pustaka	8
F. Kajian Teoritis.....	14
G. Metode Penelitian.....	15
H. Definisi Istilah	18
I. Sistematika Pembahasan	19
BAB II LANDASAN TEORI	21
A. Sabar	21
B. Upaya Pengendalian Emosi	32
BAB III KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF IBNU QAYYIM AL-JAUZIYYAH.....	43
A. Biografi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah	43
B. Pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang Sabar	50
BAB IV IMPLIKASI KONSEP SABAR TERHADAP UPAYA PENGENDALIAN EMOSI	67

A. Konsep Sabar dan Upaya Pengendalian dalam Perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah	67
B. Implikasi Konsep Sabar terhadap Upaya Pengendalian Emosi.....	73
BAB V PENUTUP.....	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN-LAMPIRAN	