

## **Pandangan Tokoh-Tokoh Muslim mengenai Sabar sebagai Metode Penyembuhan Penyakit Hati**

**Ipah Saripah**

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
Email: [ipahsaripah200701@gmail.com](mailto:ipahsaripah200701@gmail.com)

### **Abstract**

This study aims to discuss the views of Muslim leaders as a method of healing liver disease. This research is included in the type of qualitative research by applying a descriptive-analytical method. The data sources of this research include primary data sources and secondary data sources. Primary sources for this research include literature on liver disease and patient. Sources of secondary data are literature data related to the topic of this research including from journal articles, books, and others. Meanwhile, data analysis was carried out through the stages of inventory, classification, and interpretation. The results and discussion in this study show that patience can be a method of healing liver disease. This study concluded that liver disease can change the image and will of the heart. The description of syubhat (vague things) makes it difficult to discern truth or error. As a result, people who are affected by heart disease in themselves will hate useful truths and even like falsehood which in the end will bring people to harm, therefore, this dirty liver or heart disease needs to be cleaned so that it avoids these qualities and bad thing.

**Keywords:** Liver Disease; Muslim Figures; Patience

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk membahas mengenai pandangan tokoh muslim sebagai metode penyembuhan penyakit hati. Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Sumber data penelitian ini meliputi sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber primer penelitian ini meliputi literatur tentang penyakit hati dan sabar. Sumber data sekunder merupakan data literatur



yang terkait dengan topik penelitian ini diantaranya dari artikel jurnal, buku, dan lain-lain. Sedangkan analisis data ditempuh melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan interpretasi. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sabar mampu menjadi metode penyembuhan penyakit hati. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Penyakit hati bisa merubah gambaran dan kehendak dari hati. Gambaran mengenai syubhat (hal-hal yang samar) menjadikannya sulit untuk melihat kebenaran ataupun kesalahan. Akibatnya, orang yang terkena penyakit hati pada dirinya akan membenci kebenaran yang bermanfaat dan malah menyukai kebatilan yang pada akhirnya membawa manusia pada kemudharatan, maka dari itu, penyakit hati atau hati yang kotor ini perlu untuk dibersihkan supaya terhindar dari sifat-sifat maupun hal-hal yang buruk.

**Kata Kunci:** Penyakit Hati; Sabar; Tokoh-Tokoh Muslim

## **Pendahuluan**

Hati menjadi satu penentu bagi tingkah laku serta kehidupan manusia, apabila hatinya baik maka perilaku seseorang akan baik. Begitupun sebaliknya, apabila hatinya buruk, maka akan menimbulkan hal-hal yang buruk pula bagi tingkah laku manusia. Maka dari hal itu, sangat penting bagi manusia untuk menjaga hatinya supaya tetap bersih dari hal-hal atau sifat-sifat yang buruk. Namun, terlepas dari hal di atas, ada juga hati yang di pandang buruk inilah yang biasa penulis sebut sebagai hati yang mempunyai penyakit. Penyakit hati ini bisa merubah gambaran dan kehendak dari hati. Gambaran mengenai syubhat (hal-hal yang samar) menjadikannya sulit untuk melihat kebenaran ataupun kesalahan. Akibatnya, orang yang terkena penyakit hati pada dirinya akan membenci kebenaran yang bermanfaat dan malah menyukai kebatilan yang pada akhirnya membawa manusia pada kemudharatan. Maka dari itu, penyakit hati atau hati yang kotor ini perlu untuk dibersihkan supaya terhindar dari sifat-sifat maupun hal-hal yang buruk. Pada penelitian ini, penulis akan mencoba menjadikan sabar sebagai metode untuk penyembuhan penyakit hati ini. Apakah dengan menghadirkan sifat sabar pada diri manusia mampu menjadi solusi penyakit hati secara ruhaniah ataupun batiniah pada diri manusia. Penulis juga akan mencoba mengkajinya dengan konsep sabar menurut pandangan- pandangan tokoh-tokoh muslim.

Hasil penelitian terdahulu terkait sabar sebagai metode penyembuhan penyakit hati telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Antara

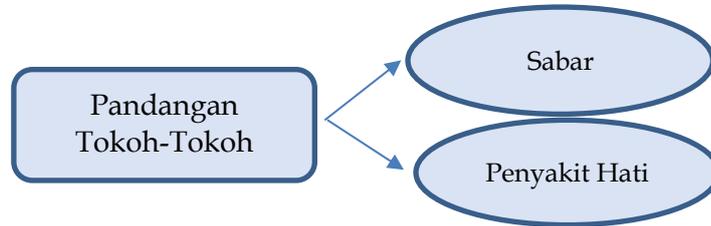


lain, artikel yang di tulis Misbachul Munir (2019), “Konsep Sabar Menurut al-Ghazali dalam Kitab *Ihya Ulum Al-Din*” yang di terbitkan di IAI Pangeran Diponegoro Nganjuk. Artikel ini bertujuan untuk memahami arti besar kesabaran karena hal itu membutuhkan para ahli untuk bisa menjawabnya. Metode yang digunakan dalam kajian kali ini menggunakan metode kualitatif. Sumber data berupa publikasi maupun elektronik. Dalam kajian ini diketahui bahwa adanya konsep sabar menurut Al-Ghazali, sebab beliau merupakan orang yang ahli dalam bidang tasawuf akhlaki, dimana disebutkan dalam kitabnya yaitu *Ihya Ulum Al-Din* tentang sabar. Kesimpulan artikel ini adalah: *Pertama*, sabar dapat ditinjau dari segi :hubungan dengan keadaan, sabar berdasarkan kuat dan lemahnya seseorang, sabar berdasarkan hukum, dan sabar berdasarkan kondisi seseorang. *Kedua*, metode untuk bersabar, yaitu mengekang sesuatu yang dapat menaikan nafsu (puasa, menjaga makanan yang masuk ke perut, menjaga pandangan, menghiasi diri dengan hal-hal mubah) dan menguatkan dorongan agama (Munir, 2019) dan Skripsi yang ditulis oleh Nur Chasanah (2018), “Konsep Sabar dalam Kitab *Nashaihul Ibad Karya Imam Nawawi al-Bantani*” yang diterbitkan di IAIN Salatiga. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana konsep sabar yang terdapat dalam kitab *Nashaihul Ibad*, dan relevansi konsep sabar dalam kitab *Nashaihul Ibad* dengan konteks kehidupan penuntut ilmu sekarang. Metode yang digunakan yakni, jenis penelitian *library research*, teknik pengumpulan data berupa sumber primer, sekunder dan tersier, metode analisis berupa *content analysis*, Induktif, dan konseptual. Dalam skripsi ini diketahui bahwa nasehat-nasehatnya berupa hadis. Kesimpulan skripsi ini adalah bahwa konsep sabar dalam kitab *Nashaihul Ibad* adalah sabar terhadap kesusahan, orang yang sabar adalah orang yang paling bahagia, sabar merupakan tanda iman dan sabar atas penganiayaan orang lain. Menurut Imam An-Nawawi, sabar disini adalah ketabahan menghadapi bencana dan kedzaliman sesama manusia, juga kesabaran dalam menjauhi maksiat dan dalam menjalankan perintah agama (Chasanah, 2018).

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan sekarang adalah penulis akan mengambil topik mengenai sabar yang sama dengan penelitian terdahulu yaitu konsep sabar menurut tokoh-tokoh muslim timur. Sedangkan perbedaanya adalah penulis akan menghubungkan konsep sabar dengan penyakit hati, apakah sabar mampu menjadi penyembuh dari penyakit hati ataukah tidak.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu terdapat peran sabar dalam metode penyembuhan penyakit hati.

### Bagan 1. Kerangka Berpikir



Kata sabar berasal dari bahasa arab *shabr*, berarti 'menahan atau 'mengekang'. Sabar berarti menahan atas segala sesuatu baik suka ataupun tidak suka atas tujuan semata-mata hanya untuk Allah SWT saja. Berdasarkan etimologi sendiri, sabar merupakan kondisi dimana jiwa yang lemah berusaha untuk ditahan, lisan ditahan untuk tidak terus mengeluh, dan raga yang berusaha untuk tidak berbuat sesuatu yang seharusnya tidak untuk dilakukan (Chasanah, 2018).

Ibnu Taimiyah memaparkan bahwasanya orang yang hatinya di sebut rusak menyebabkan hati seseorang sulit bila melihat tentang kebenaran. Alhasil, orang dengan hati yang terganggu penyakit akan benci dengan hal-hal yang benar dan justru malah menyukai sesuatu yang terkesan salah. Sakit dalam pembahasan ini bisa di sebut dengan keraguan. Jika mengacu kembali kepada Ibnu Taimiyah, pada hal ini menurutnya simbol-simbol seperti marah, ragu, bodoh, maupun sifat dzolim merupakan hal-hal yang bisa disebut sebagai penyakit hati. Meskipun begitu, Ibnu Taimiyah sendiri lebih menitikkan berat kan pada rasa dengki/hasad dimana hasad sendiri biasanya di identikan dengan orang-orang yang tidak senang dengan sesuatu yang dimiliki orang lain atau bisa juga cemburu apa-apa yang ia inginkan yang malah didapatkan orang lain (Rochman, 2009).

Sejumlah tokoh menuturkan sabar yang dipandang sebagai sabar jiwa (sabar yang di pandang berasal atas perkara dorongan dari hawa nafsu) dan macam-macam penyakit hati atas banyak alasan yang dikemukakan olehnya menjadi alasan bahwasanya sabar memiliki potensi untuk terapinya karena, Sebagian besar kemunculan penyakit hati berasal dari hawa nafsu. Sabar bukanlah sikap atau tindakan yang hanya pasrah tanpa usaha tetapi sabar adalah perjuangan dan upaya ikhtiar dengan segala daya dan upaya namun tetap memelihara ketabahan hati dan keyakinan jiwa akan hasil yang baik.

Permasalahan utama pada penelitian disini terdapat bahwa penyakit hati dalam diri seseorang masih sulit penyembuhanya. Adapun bagaimana kaitan hal ini dengan permasalahan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah peran sabar mampu menjadi



penyembuh penyakit hati manusia. Adapun tujuan dalam penelitian ini untuk membahas pandangan tokoh-tokoh Muslim mengenai sabar sebagai metode penyembuhan penyakit hati. Sebuah penelitian ilmiah lazim memiliki manfaat dan kegunaan, baik teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal pandangan tokoh-tokoh Muslim mengenai sabar sebagai metode penyembuhan penyakit hati. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan untuk pengembangan secara lebih serius dalam kajian tentang pandangan tokoh-tokoh Muslim mengenai sabar sebagai metode penyembuhan penyakit hati.

### **Metodologi Penelitian**

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Sumber data penelitian ini meliputi sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber primer penelitian ini meliputi literatur tentang penyakit hati dan sabar. Sumber data sekunder merupakan data literatur yang terkait dengan topik penelitian ini diantaranya dari artikel jurnal, buku, dan lain-lain. Sedangkan analisis data ditempuh melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan interpretasi (Darmalaksana, 2020). Penelitian ini tanpa menentukan waktu dan tempat karena bukan merupakan penelitian eksperimen, melainkan penelitian pemikiran meskipun data-data diambil dari fakta yang bersumber dari kepustakaan.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **1. Pengertian Hati dan Penyakit Hati**

Hati menurut KBBI merupakan Suatu organ dalam tubuh yang berwarna kemerah-merahan pada bagian kanan atas rongga perut manusia, bagian ini berguna untuk mengambil sari-sari makanan di dalam darah dan menghasilkan empedu. Hati juga bisa berarti sesuatu yang ada di dalam tubuh manusia yang dianggap sebagai tempat segala perasaan batin dan tempat menyimpan pengertian (perasaan dan sebagainya): segala sesuatunya disimpan di dalam, membaca dalam, membaca dalam batin (tidak dilisankan), dengan jujur dan terbuka.

Pengertian hati menurut al-Ghazali dalam sebuah karyanya yang populer yakni *Ihya' Ulumuddin*, hati dibagikan ke dalam dua definisi. Pertama, definisi hati ditinjau secara fisik dimana fisik yang di kemukakan ialah daging dengan bentuk menyerupai buah shanaubar (bentuk bundar yang memanjang) terletak pada bagian kiri dada dimana di dalam dada tersebut terdapat rongga-rongga yang bisa menyalurkan darah hitam serta

berperanan sebagai sumber nyawanya manusia. Definsi ini yang merupakan bentuk perwujudan pada hewan juga pada manusia yang sudah mati (Al-Ghazali, 1998). Definisi kedua, yakni pentakrifan hati dalam artian hati yang spiritual yakni sesuatu yang sifatnya halus (lathifah) dan sifatnya ketuhanan (rabhaniyyah). Pada definisi hati ini merepresentasikan hakikat diri seorang manusia dimana fungsinya hati ialah untuk merasakan, mengenali dan mengetahui suatu perkara ataupun ilmu (Al-Ghazali, 1998).

Berbeda halnya dengan penyakit hati secara, penyakit hati secara batin lebih mengarah pada ruhaniyah atau jiwa manusia. Manusia yang hatinya bersih, maka dia akhlak/perilaku yang ditimbulkan akan baik, begitupun sebaliknya jika hati manusia kotor maka akhlak/perilakunya pun akan ikut kotor pula. Karena akhlak yang baik tercermin dari hatinya yang baik.

Seseorang yang dikatakan sakit hatinya secara batin atau ruhani ialah orang yang di dalamnya menyimpan perasaan-perasaan iri, dengki, ataupun sifat-sifat buruk terhadap orang di sekitarnya yang di sembunyikan. Tentu hal ini akan menyebabkan seseorang berprasangka buruk bahkan bisa menyebabkan tindakan-tindakan buruk yang di luar kendalinya. Hal-hal yang dilarang dan semestinya dihindari pun akan dia lakukan jika hatinya sudah di kendalikan oleh sifat-sifat buruk. Maka inilah orang yang bisa disebut di dalam hatinya mempunyai penyakit (Jalil, 2016).

Namun, untuk mendapatkan hati yang baik memang tidaklah mudah. Harus ada usaha untuk mewujudkannya. Karena pada hakikatnya manusia akan terus menghadapi godaan-godaan dari syaitan, belum lagi harus mampu mengendalikan hawa nafsunya yang tentu tidak mudah seperti apa yang dibayangkan. Bahkan orang yang sudah bersih hatinya pun bisa berkemungkinan untuk kembali kotor karena godaan duniawi yang sangat besar.

Kondisi hati yang dalam keadaan sakit pada diri manusia, diperlukan adanya pengobatan supaya manusia, khususnya kaum Muslim bisa kembali kepada jalan Allah SWT. Jika hati bersih, maka ia akan selamat serta bersih terbebas dari noda-noda sehingga hidupnya akan diiringi oleh cahaya Allah. Maka dari itu, sudah seharusnya dan wajar jika penyakit hati perlu untuk di sembuhkan, dan penyembuhan itu bisa di bantu dengan adanya tindakan preventif (pencegahan) dan represif (pengobatan atau pelenyapan penyakit).

## **2. Sabar Menurut Pandangan Tokoh-Tokoh Muslim**

Sabar merupakan sifat manusia yang sangat terpuji, karena kata sabar jika hanya diucapkan sebatas lisan tentu sangat mudah, tapi akan sangat sulit jika diaplikasikan ke dalam kehidupan sehari-hari. Sifat sabar bahkan



banyak tertera di dalam al-Quran, bahkan di sampai di sandingkan dengan solat. Allah SWT sangat memuji kepada orang-orang yang mampu bersabar dalam menghadapi cobaan dan rintangan hidup. Dengan sabar akan menjadikannya lebih tenang dan selalu mengingat Allah SWT.

Sabar dan solat banyak sekali di sandingkan di dalam ayat-ayat al-Quran. Allah SWT sangat menyukai orang-orang yang mampu bersabar. Karena sabar tidaklah mudah untuk di jalani. Manusia cenderung sensitif terhadap hal-hal yang di anggap miliknya dan tak sedikit orang yang akan hilang kesabarannya jika ia terus menerus di goda, di rendahkan, atau di ambil haknya. Maka dari itu Allah SWT menyandingkan Sabar dengan solat. Seperti firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah: 45 yang berbunyi:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: “Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan solat. Dan (solat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”.

Selain daripada itu, sedikitnya ada dua tokoh Muslim yang mendefinisikan serta menjabar pandangannya terhadap sabar, diantaranya:

### **Imam al-Ghazali**

Al-Ghazali merupakan tokoh Muslim yang terkemuka di kalangan orang-orang Muslim. Banyak pemikiran-pemikiran beliau serta karya-karya beliau yang sangat mengagumkan dan menginspirasi. Al-Ghazali di sebut sebut sebagai tokoh tasawuf yang baik, dimana ketasawufannya sampai di tuangkan dalam salah satu karya nya. Karya al-Ghazali yang terkenal ialah kitab *Ihya Ulumuddin*. Di dalam kitab *Ihya Ulumuddin* sendiri banyak terdapat hal-hal mengenai Islam itu sendiri, salah satunya membahas mengenai tasawuf dan sabar.

Di tinjau dari segi bahasanya, sabar merupakan *naqīd al-jaza* yang berarti lawan dari kegelisahan. Oleh sebab itu al-Jauhari menyebutkan bahwa sabar adalah secara jiwanya ia mampu menahan diri dari keadaan ketika sedang gelisah. Sedangkan menurut istilahnya al-Ghazali, ketika melawan dorongan nafsunya, sabar menjadi alat pendorong ketaatan kepada sang *Khalik*, jika ia mampu mempertahankannya maka ia memenangkan agama Allah dan termasuk ke dalam golongan orang-orang sabar (*al-abirin*). Namun jika dia kalah maka masuk ke dalam golongan setan.

Kata sabar juga kerap di sandingkan dengan rasa syukur. Kedua hal ini sama-sama tinggi derajatnya di hadapan Allah SWT. Hal ini sudah jelas



sangat mulia sampai-sampai tidak hanya al-Quran saja yang membahasnya, melainkan di dalam hadits pun juga disebutkan. Hal ini sama seperti yang telah diungkapkan oleh al-Ghazali dimana menurutnya, imam itu terbagi atas dua bagian yakni sabar dan rasa syukur. Di dalam hadits pun tercantum hal yang sama, seperti hadist dari al-Baihaqi dari Anas ra. "Iman itu ada dua bagian, sebagian dalam kesabaran, dan sebagian dalam syukur" (Munir, 2019).

Menurut al-Ghazali, sabar terbagi menjadi beberapa bagian, diantaranya: Pertama, sabar berkaitan dengan keadaan. Sabar berkaitan dengan keadaan menurut al-Ghazali terbagi atas dua bagian yakni sabar jasmani (badan) dan sabar jiwa. Sabar badan di sini adalah kemampuan badan seseorang untuk menghadapi berbagai kesulitan hidup dan berusaha bertahan pada hal tersebut. Seperti sakit misalnya, itu akan menjadi seseorang kesulitan untuk melakukan ibadah karena badan seseorang akan sulit untuk bergerak jika dalam keadaan sedang sakit.

Sedangkan sabar jiwa adalah sebuah rasa sabar akibat adanya dorongan dari nafsu dalam diri manusia, sabar jiwa ini terdiri atas al-'iffah (kesabaran atas dorongan nafsu seks serta perut), kesabaran dengan tujuan menahan diri atas rasa pedih, sedih, kesusahan juga musibah yang menimpa pada dirinya, kesabaran untuk menahan diri dari harta benda yang melimpah, kesabaran ketika dalam keadaan perang yang disebut juga sebagai keberanian, lemah lembut (hilm) yakni kesabaran dalam bentuk menahan amarahnya, sabar atas bergantinya waktu yang menjenuhkan yang biasa disebut sa'at al-sadr (lapang dada), kitman (sabar atas menahan diri dari perkataan, kesabaran atas melimpah harta duniawi (zuhud), qana'ah yaitu kesabaran supaya tidak berlebihan atas sesuatu sesuatu yang diberikan Tuhan.

Kedua, sabar atas kelemahan dan kekuatannya. Sabar atas kelemahan dan kekuatannya terbagi kedalam tiga macam sabar, yakni 1) kesanggupan seseorang dalam menjauhi dorongan hawa nafsu, sehingga kekuatan melawan hawa nafsunya berkurang hingga tak tersisa lagi. Untuk menggapai hal ini, haruslah ada rasa sabar yang terus berulang. Dalam hal ini mereka disebut sebagai orang yang dapat dipercayai (al-sadiqun); 2) orang yang sudah tidak sanggup lagi untuk membendung nafsunya lalu orang tersebut langsung bergantung dan memasrahkan dirinya pada syaitan, ditambah lagi tidak ada perjuangan oleh dirinya untuk melawan. Golongan yang di maksud ini ialah orang-orang yang suka lalai; 3) orang yang ketika berjuang melawan nafsunya, tetapi terkadang ia bisa kalah bisa juga menang.

Ketiga, sabar berdasarkan hukumnya. Sabar berdasarkan hukumnya terbagi kedalam 4 macam, yakni yang pertama ialah dihukumi wajib, yaitu



apabila dalam suatu kondisi dimana seseorang menahan dari sesuatu yang dianggap buruk berdasarkan agama. Kedua, dihukumi sunah apabila ia mampu menahan dirinya atas hal-hal yang bersifat makruh. Ketiga, dihukumi haram, yaitu apabila ia tetap menahan dirinya dari suatu hal yang sifatnya berbahaya bagi dirinya. Misalnya seperti seseorang yang hendak dipotong salah satu anggota tubuhnya atau orang terdekatnya akan tetapi ia tidak berusaha untuk melakukan suatu perlawanan, maka hal tersebut bisa dikategorikan sebagai sabar yang haram, dan terakhir yakni yang keempat ialah dihukumi makruh, yaitu apabila ia menerima begitu saja perkara yang dinilai tidak adil yang juga tidak di anjurkan oleh agama.

#### 4) Sabar ditinjau dari kondisi yang ditimpa seseorang.

Sabar ditinjau dari segi kondisi yang ditimpa seseorang tidak akan lepas atas dua hal yakni hal yang dapat disenangi dan juga hal yang dapat dibenci. Suatu hal yang terjadi atas rasa senang misalnya: kesehatan, harta yang melebihi kecukupan, pangkat, keluarga lengkap, kemewahan dari duniawi.

Sabar ini terbilang agak sulit untuk dilaksanakan, dan ketika ia belum mampu untuk menghadapinya maka ia bisa termasuk pada kedzaliman (tagha). Sedangkan mengenai sabar yang termasuk pada sesuatu yang dibenci, terbagi atas beberapa bagian: Pertama, sabar yang ada kaitannya dengan pilihan yang dia pilih, seperti misalnya: 1) rasa taat. Hal ini memang terbilang sulit untuk dilakukan sebab tingkah laku dari seseorang yang cenderung lebih senang untuk di Tuhankan dibanding harus beribadah. Oleh karenanya, untuk menggapai rasa sabar ini perlu sabar yang terbagi ke dalam tiga hal, yakni sebelum itu, seseorang perlu melakukan suatu perbuatan yang berupa pengaturan diri dari niat ibadah. Ketika melaksanakan sebuah amalan, seseorang dituntut untuk *istiqomah* dalam melakukan ibadah itu, dan ketika telah selesai melaksana amal yaitu sabar dari sifat *riya'* (menjauhkan diri atas memamerkan suatu tindakan yang baik yang pernah diperbuat); 2) sabar dari kemaksiatan, karena sudah menjadi tempat hawa nafsu manusia. Sabar pada kemaksiatan yang tersulit adalah ketika sudah menjadikan maksiat tersebut adat, kebiasaan dalam hidup.

Kedua, tidak ada hubungan dengan apa yang pilih tetapi punya pilihan untuk bisa menolaknya. Contoh sabar dari perkara ini seperti halnya saat seseorang menyakiti diri kita, baik berupa perkataan ataupun perbuatan, maka jika kita mampu bersabar dan tidak membalasnya merupakan hal yang lebih baik lagi.<sup>37</sup> Sebagaimana Allah SWT berfirman pada surat al Muzammil: 37: "Hendaklah engkau bersabar terhadap perkataan yang dikatakan mereka dan menghindarlah dari mereka dengan cara sebaik-baiknya" (Q.S al Muzzamil:10). Dari ayat inilah, sudah terlihat



dengan jelas bahwasannya menghindari diri atas perbuatan yang terbilang sama ataupun bahkan lebih untuk membalasnya itu tidak dianjurkan dan cenderung akan lebih bagus jika bisa untuk dihindari saja.

Ketiga, seseorang yang tidak sedang dalam menghadapi pilihannya baik dari awal maupun sampai akhir. Contohnya ketika kita tengah tertimpa musibah, baik dari segi fisik atau hartanya, sabar atas kematian, sabar atas kehilangan harta, sabar atas sakit atau yang lainnya. Ini merupakan tingkatan yang tinggi daripada yang sebelum-sebelumnya karena seseorang terbilang lebih mampu bersabar atas segala yang hal haram dibanding menerima secara ikhlas ujian juga cobaan dari sang Maha pencipta (Munir, 2019).

### **Ibn Qayyim Al-Jauziyyah**

Mengenai Sabar, berdasarkan perspektif Ibn Qayyim al-Jauziyyah, ketika seseorang mampu untuk menghadapi ujian yang besar dengan rasa sabar dan mampu bersabar untuk menjauhkan diri dari segala bentuk larangan Allah SWT. Di sisi lain terdapat pula orang yang mengatakan bahwasanya ketika seseorang berada dalam keteguhan baik dalam akalannya ataupun agamanya untuk menahan segala bentuk syahwat dan nafsu, itu merupakan bentuk kesabaran. Ibnu Qayyim dalam hal ini membagi pembahasan sabar ke dalam beberapa bagian seperti yang terdapat pada kitab Uddatush-Shabirin wa Dzakhirah asy-Syakirin, yakni (Muthoharoh, 2019): Pertama, kesabaran berdasarkan tempatnya. Pada pembahasan sabar ini, Ibnu al-Qayyim mengklasifikasikannya menjadi 2 bagian, antara lain: sabar dalam bentuk badan (fisik) juga dalam bentuk jiwa (psikis). Kedua hal tersebut menurut pandangan tokoh-tokoh muslim memandang sabar sebagai metode penyembuhan penyakit hati yang bisa secara sengaja atau terpaksa untuk dilakukan. terbagi menjadi dua macam yaitu yang sengaja dilakukan dan yang terpaksa dilakukan. Masing-masing terbagi menjadi empat, diantaranya: 1) sabar badan yang secara sengaja dilakukan begitu saja, misalnya orang yang melakukan suatu pekerjaan secara sengaja dan didasari atas kemauan sendiri; 2) sabar badan yang secara terpaksa harus dilakukan juga, misalnya sabar dalam menahan sakit yang disebabkan karena kepanasan, keedinginan, luka pukul, sakit, dan lainnya; 3) sabar jiwa yang secara sengaja dia dilakukan, misalnya sabar jiwa dengan tidak melakukan hal-hal buruk menurut apa yang telah di syariat kan, tapi tidak berdasarkan akal pemikiran; dan 4) sabar jiwa yang secara terpaksa dia dilakukan, misalnya sabar jiwa menahan kerinduan pada sang kekasih karena terhalang kibat dihalangi darinya secara paksa (Al-Jauziyyah & Shabirin, 2010).

Berdasarkan pendapat Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam melawan hawa nafsunya dari segi kekuatan dan kelemahan terbagi pada tiga



keadaan. Pertama, kuatnya dorongan agama yang memungkinkan terbelenggunya hawa nafsu. Kondisi dikondisikan dengan bersabar. Merekalah yang di sebut-sebut sebagai orang yang akan mendapat pertolongan baik di dunia maupun akhirat. Mereka yang memperjuangkan agama Allah SWT dengan baik dan benar. Kedua, kebalikannya dengan yang pertama yakni jika hawa nafsu lebih diminati, maka dorongan beragama tercabut dari agama itu sendiri.

### **3. Pandangan Tokoh-Tokoh Muslim Memandang Sabar Sebagai Metode Penyembuhan Penyakit Hati**

#### **Ibnu Taimiyah**

Penuturan mengenai penyakit hati pandangan Ibnu Taimiyah sendiri merupakan kerusakan yang menimpa hati seseorang, yang pada akhirnya seseorang tersebut tidak memakai hatinya untuk memandang kebenaran. Hal ini mengakibatkan seseorang untuk membenci manfaat kebenaran dan malah memilih menyukai kemudharatan. Jadi, marah atau sakit kadangkala dinyatakan dengan syaikh dan raib(ragu). Pada hal ini, bisa dilihat bahwa dari penafsiran dari Mujahid dan Qotadah mengenai surat al-Baqarah ayat 2; "Dalam hati mereka ada penyakit" pada ayat ini bisa diketahui bahwa penyakit disini adalah keragu-raguan. Ibnu Taimiyah sendiri berpendapat bahwa penyakit hati merupakan sebuah penyakit didalam hati, seperti ditinjau dari segi kemarahan, kebodohan, keraguan, dan kezaliman. Orang yang didalam dirinya terdapat keraguan, maka pada hatinya terdapat penyakit hati sampai akhirnya dia menemukan sebuah kejelasan serta keyakinan. Tapi, yang menjadi fokus pembahasan Ibnu Taimiyah dalam pembahasannya ini adalah penyakit hati iri dan dengki. Dengki merupakan sifat seseorang yang tidak suka jika melihat kesenangan dari orang lain. Sedangkan iri merupakan rasa benci dan tidak suka terhadap orang di sekitarnya dengan kelebihan maupun kenikmatan yang dimiliki orang tersebut.

Menurut pendapatnya Ibn Taimiyah, sekiranya ada tiga hal yang bisa dijadikan sebagai alternatif obat penyakit hati pada diri manusia yaitu diantaranya al-Qur'an, amal saleh dan menjauhi maksiat (Rochman, 2009).

#### **Al-Quran**

Berdasarkan pendapat Ibn Taimiyah, al-Qur'an tentu mampu menjadi penyembuh bagi seseorang yang ada penyakit dalam hatinya baik yang berada pada dada seseorang serta bagi seseorang orang yang pada hatinya terdapat penyakit seperti keraguan maupun syahwat. Karena pada hal tersebut mengandung keburukan dan syubhat yang bisa merusak ilmu, baik kesadaran dan pemahaman hingga berbagai hal secara hakiki.



Terdapat pula di dalam sebuah nasehat dan hikmah yang baik, seperti mendorong berbuat baik, kisah-kisah dan ancaman yang mengandung pelajaran sehingga mempengaruhi kesehatan hati. Disinilah Hati akan membawa cinta pada sesuatu yang bermanfaat dan membenci pada sesuatu yang bersifat menyengsarakan. Akhirnya, hati akan menjadi suka terhadap petunjuk yang baik dan benci kepada petunjuk yang menyesatkan, yang pada awalnya lebih menjurus kepada hal-hal berbau penyimpangan dan anti kepada petunjuk yang baik. Begitupun dengan Al-Quran yang merupakan alternatif penyembuhan dari penyakit yang menjuruskan kepada hal-hal keburukan. Dengan al-Quran, kehendak dan hati menjadi sehat dan juga kembali pada fitrahnya bagaikan kembalinya fisik (badan) pada kondisi semula, yaitu suatu nilai-nilai al-Qur'an dan keimanan yang membawa dia pada kesucian serta mejadi penolong bagi orang yang melaksanakan perbuatan baik.

### **Amal Saleh**

Hati berdasarkan pemahaman beliau itu butuh pada sebuah pemeliharaan supaya mampu berkembang dengan bertambah baik pada taraf kesempurnaan ataupun kebaikan, sebagaimana halnya tubuh yang butuh makan-makanan bergizi. Karena itulah, mejadi kewajiban bagi manusia sebisa mungkin menghindari badannya dari sesuatu yang mendatangkan kemudharatan. BadanJika badan terus diberikan hal-hal yang bersifat mudharat dan tanpa hal-hal yang bermanfaat, maka perkembangan badan tersebut akan buruk. Begitupun hati yang tidak akan disebut berkembang baik ataupun sampai pada kesempurnaan jika tidak memberikan sesuatu hal yang manfaat. Hali ini juga sama seperti tanaman yang tidak akan terus tumbuh tanpa adanya hal seperti ini. Oleh karenanya, ketika seseorang bersedekah, maka hal itu mampu menghapus kesalahan seperti halnya air yang bisa memadamkan kobaran api, maka disini perbuatan baik bisa membuat hati menjadi bersih dari berbagai dosa yang telah Allah SWT firmankan yaitu: "Ambillah sedekah dari sebagian harta mereka, dengan sedekah itu kamu bersihkan dan mensucikan mereka (QS. at-Taubah: 103).

### **Meninggalkan Maksiat**

Ketika ingin menyembuhkan penyakit hati, Menurut beliau dikatakan bahwa perbuatan yang keji serta munkar sama seperti kotoran yang dicampur dalam badan seseorang dan bagaikan benalu bagi sebuah tanaman. Oleh karenanya, jika badan sudah bersih dari hal-hal tersebut, maka badan tersebut bisa dikatakan sehat. Sama seperti halnya hati yang apabila ia telah memperbaiki atas kesalahannya, di ibaratkan seperti seseorang yang telah sudi dari keburukan. Demikian pula apabila hati yang



sudah bertobat atas berbagai dosa, maka hati yang kuat dan sudah siap untuk melakukan hal-hal yang baikpun akan kembali. Dari penjelasan ini, Wahib Mu'thi menganggap konsep dari pengobatan penyakit hati ketiganya bisa di rincikan lagi, yaitu taubat, syukur, benar dan ikhlas, zuhud, sabar, wara, rela kepada Allah, tawakal, takut, dan senantiasa berharap. Inilah yang di sebut pengobatan penyakit hati dari pandangan sufi yang merupakan maqomat serta akhwal, dimana ini merupakan taraf menuju pendekatan ruhani kepada sang pencipta.

Ibnu Taimiyah juga mengaitkan antara sabar dengan rasa syukur, dimana sabar adalah suatu keadaan dalam hati yang merasakan penderitaan. Sedangkan rasa syukur adalah kondisi dimana hati merasakan kenikmatan diiringi dengan pujian kepada sang pencipta. Ini merupakan hal yang sangat penting menurut Ibnu Taimiyah baik dipandang dari segi pengucapannya, perbuatannya, ataupun sebabnya (Salsabiela, Hanum: 2017).

Dari penuturan di atas, Wahib Mu'thi menarik kesimpulan mengenai penyembuhan dari perincian yang telah disebutkan di atas. Hal tersebut merupakan sebagian yang diungkapkan sufi sebagai maqomat dan akhwal yakni tahapan diri untuk mendekati pada sang pencipta.

### **Al-Ghazali**

Sabar adalah ketetapan atas dorongan beragama dalam menangani dorongan dari hawa nafsu. Tegaknya dorongan agama merupakan hal yang telah dihasilkan oleh kema'rifatan dalam memerangi syahwat atau nafsunya. Untuk mencapai hidup yang bisa di katakan bahagia, tentu saja manusia akan mengalami kegoyahan maupun tekanan dan hati yang tidak tenang sehingga terjadi krisis jiwa yang tentu perlu pemecahan dalam persoalan hidupnya. Antara diri sendiri dengan kebahagiaan mengenai pada sebuah karakter dengan landasan ilmu yang baik, karena didalam Islampun di ajarkan untuk memiliki pengetahuan terhadap manusia yang merupakan substansi hati yang terdapat didalam al-Quran yakni qalb (hati), nafs (jiwa), dan aql (intelektual).

Terdapat 3 hal yang diyakini dapat melemahkan sebuah hawa nafsu, diantaranya: Pertama, rutin berpuasa. Kedua, menghindar atau diri atas segala hal yang bisa memunculkan hawa nafsu. Ketiga, segeralah menikah. Sedangkan dalam memperkuat dorongan agama terdapat 2 hal, yaitu : Pertama, diberikan motivasi seperti mendengarkan hadis-hadis, membaca bacaan Al-Qur'an, dan sebagainya. Kedua, pembiasaan untuk melatih diri dalam melakukan suatu pekerjaan berat yang bisa membuat seseorang kuat untuk melakukan pekerjaan tersebut dan pada kesabaran memiliki keterkaitan yang erat dengan manajemen hati manusia, karena kesabaran dinilai sebagai sebuah karakter yang khusus dilekatkan pada manusia.



Memang sabar sangat tidak mudah dilakukan seperti pengucapannya, akan tetapi Allah SWT telah menjaminkan pada hambanya dengan kesulitan pasti akan selalu ada kemudahan. Oleh karenanya, meskipun kesabaran adalah hal yang sulit tetapi hal ini masih bisa dikerjakan dengan tindakan/perbuatan (amal), dan juga ilmu (ilm) karena, Ilmu adalah cahaya dari illahi yang menuntun seseorang pada jalan yang benar. Sedangkan ama sendiri adalah buahnya dari ilmu yang telah di dapat. Karena sifat seseorang tergantung bagaimana baik atau buruknya amal yang dikerjakan.

Sabar merupakan sifat bagian dari iman, dan iman, bagi al-Ghazali terdapat 2 pandangan serta 2 pemakaian kata : pertama, iman merupakan sebuah pengakuan dengan rasa ikhlas atas membenaran dari segala ajaran Allah swt dan juga amal salehnya. Oleh karenanya, iman terdapat dua unsur yaitu, keyakinan dan kesabaran. (b), iman merupakan sesuatu yang menghasilkan amal-amal perbuatan, bukan hanya menghasilkan makrifat atau pengetahuan saja yang dimana Dalam kasus ini, iman terdiri dari sabar dan syukur. Oleh karenanya, Sabar dijadikan sebagai tiang penyanggah dari keimanan dan kehidupan orang mukminin. Maka, orang yang didalam dirinya tidak ada sedikitpun kesabaran memperlihatkan bahwa di dalam dirinya tidak ada keimanan.

Dilihat berdasarkan pembagian sabarnya al-Ghazali, mengenai sabar jiwa (kesabaran atas dorongan hawa nafsu) dan berbagai macam penyakit hati yang telah dijelaskan sebelumnya, menjadi sebuah alasan bahwasanya diketahui sabar mempunyai potensi untuk terapinya, karena sebagian besar munculnya penyakit hati terbentuk dari hawa nafsu. Sabar bukan merupakan sikap ataupun tindakan yang cuman pasrah tanpa adanya usaha, akan tetapi sabar merupakan perjuangan serta upaya ikhtiar dengan memunculkan segala daya dan upaya tapi tetap memelihara ketabahan hati maupun keyakinan jiwa akan adanya hasil yang baik.

Kesabaran erat hubungannya dengan manajemen hati, sebab kesabaran adalah sebuah karakter yang khusus dilekatkan pada manusia, sebagaimana dari kisah-kisah nabi yang menunjukkan akan hal tersebut, seperti misalnya nabi Ibrahim, Ismail, dan Muhammad. Karakter itulah yang hanya bisa dimiliki oleh manusia, karena Allah SWT memberikan manusia akal sebagai pembeda dari makhluk lainnya (Ghozali, 2021).

### **Kesimpulan**

Kesabaran merupakan salah satu sifat yang sangat terpuji di sisi Allah SWT, selain memiliki derajat yang tinggi bagi pelakunya di hadapan sang pencipta, sabar juga ternyata sangat membantu seseorang yang



mempunyai penyakit dalam hatinya. Ketika seseorang telah mempunyai sifat sabar dalam dirinya, maka penyakit hati dalam diri seseorang akan terendam dengan adanya sifat sabar tadi. Seperti misalnya pada orang yang selalu iri atau dengan ketika dia telah memunculkan sifat sabar nya, maka perilaku buruknya seperti iri atau dengki akan terkendali serta terkelola dengan baik.

### **Daftar Pustaka**

- Al-Ghazali. (1998). Al-Ghazali. 1998. Ihya ulumuddin. Al-Qahirah: dar al-hadith.
- Al-Jauziyyah, I. Q., & Shabirin, U. (2010). Bekal untuk Orang-orang yang Sabar. Terj. dari 'Uddatus Shābirin oleh Imam Firdaus, Jakarta: Qisthi Pres.
- Chasanah, N. (2018). Konsep Sabar dalam Kitab Nashaikhul 'Ibad Karya Imam Nawawi Al-Bantani. IAIN Salatiga.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Studi Pustaka dan Studi Lapangan. Pre-print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung. 1-6.
- Ghozali, M. S. I. (2021). Sabar Sebagai Terapi Penyakit Hati Menurut Al-Ghazali.
- Jalil, M. H. (2016). Konsep Hati Menurut Al-Ghazali. Reflektika, 11(1), 59-71.
- Munir, M. (2019). Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulum Al-Din. Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf, 5(2), 113-133.
- Muthoharoh, L. (2019). Konsep Sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental. IAIN Kudus.
- Rochman, K. L. (2009). Terapi Penyakit Hati menurut Ibnu Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 3(2), 195-221.