

**KESABARAN MENURUT AL-GHAZALI DALAM KITAB
IHYA ULUMUDDIN DAN RELEVANSINYA DENGAN
KETENANGAN JIWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh:

HIVA AINI RAHMA ANAS
NIM 30322016

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN**

2026

**KESABARAN MENURUT AL- GHAZALI DALAM KITAB
IHYA ULUMUDDIN DAN RELEVANSINYA DENGAN
KETENANGAN JIWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh:

HIVA AINI RAHMA ANAS
NIM 30322016

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

SURAT KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Hiva Aini Rahma Anas

NIM : 30322016

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Judul Skripsi : Kesabaran menurut Al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumuddin dan Relevansinya dengan Ketenangan Jiwa

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi ini adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, apabila kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 29 Juni 2026


HIVA AINI RAHMA ANAS
30322016

NOTA PEMBIMBING

Aris Priyanto, M.Ag

Griya Asri Bojong, Jl. Flamboyan Bojonglor, Kec. Bojong, Kab. Pekalongan

Lamp. : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdr. Hiva Aini Rahma Anas

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

di-

PEKALONGAN

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Hiva Aini Rahma Anas

NIM : 30322016

Judul : **Kesabaran Menurut Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya' Ulumuddin
dan Relevansinya dengan Ketenangan Jiwa**

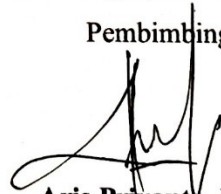
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 29 Juni 2026

Pembimbing,



Aris Priyanto, M.Ag

NITK. 19880406202001 D1 025



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajeun Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

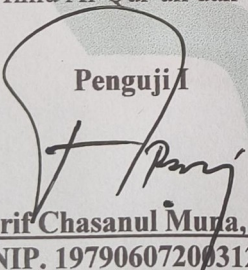
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **HIVA AINI RAHMA ANAS**
NIM : **30322016**
Judul Skripsi : **KESABARAN MENURUT AL-GHAZALI
DALAM KITAB IHYA ULUMUDDIN DAN
RELEVANSINYA DENGAN KETENANGAN
JIWA**

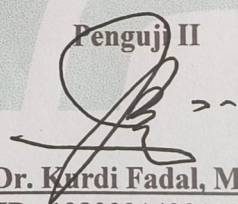
yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 10 Juli 2026 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)
dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Dewan Penguji

Penguji I


Dr. H Arif Chasanul Muga, Lc. M. A
NIP. 197906072003121003

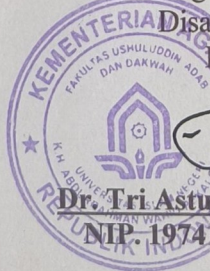
Penguji II

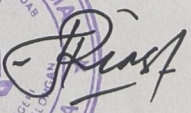

Dr. Kurdi Fadal, M.S.I
NIP. 198002142011011003

Pekalongan, 15 Juli 2026

Disahkan Oleh

Dekan




Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi huruf-huruf Arab latin dalam skripsi ini berpedoman pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

A. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab di lambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian di lambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	Ṣ	Es (dengan titik di atas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ẓal	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia yang terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*. Vokal tunggal dalam bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Fathah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Ḍammah	U	U

Vokal rangkap dalam bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أي	Fathah dan ya	Ai	A dan I
أو	Fathah dan wau	Au	A dan U

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوْلَ : *hauula*

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
آ ا	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ي	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
و	Ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتَ : *yamūtu*

D. Ta Marbūṭah

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup atau mendapat harkat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbūṭah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al- serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan ha (h). Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raudah al-atfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَضِيلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah*

E. Syaddah (Tasydīd)

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ـّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbanā*

الْحَق : *al-ḥaqq*

عَدُو : *'aduwwun*

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'rifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Sedangkan kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariyah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh *syamsiyah* maupun *qamariyah*, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contohnya:

الشَّمْسُ : *asy-syamsu*

الرَّجُلُ : *ar-rajulu*

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

G. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contohnya:

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أُمِرْتُ : *umirtu*

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fa'il*, *isim*, maupun *huruf* ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَمُرْسَاهَا : *Bismillāhi majrehā wa mursāhā*

وَإِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ : *Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/*

Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

I. *Lafẓ al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal),

ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

Adapun *ta marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fī raḥmatillāh*

J. Huruf Kapital

Meskipun sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan bahasa Indonesia yang berlaku dalam EYD. Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Contoh: Abū Naṣr al-Farābī, Al-Gazālī.

Penggunaan huruf awal kapital untuk lafadz Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian sedangkan bila penulisan disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan. Contoh:

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ *Alḥamdu lillāhi rabbil ‘ālamīn/*

Alḥamdu lillāhi rabbi al-‘ālamīn

اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ *Allaāhu gafūrun rahīm*

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ *Wa mā Muhammadun illā rasūl*

PERSEMBAHAN

Dalam pembuatan skripsi ini penulis banyak mendapatkan berbagai dukungan serta bantuan materiil maupun moril dari berbagai pihak. Berikut ini beberapa persembahan sebagai ucapan terima kasih dari penulis kepada pihak-pihak yang telah berperan dalam membantu terlaksananya penulisan Skripsi ini:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Nasokha dan ibu Kholidah, Terima kasih atas cinta yang tidak pernah berkurang, doa yang tidak pernah putus, serta pengorbanan yang begitu besar demi masa depan penulis. Setiap langkah yang penulis tempuh hingga sampai di titik ini tidak pernah lepas dari doa dan perjuangan kalian. Terima kasih telah selalu percaya, menguatkan, dan mendukung penulis ketika merasa lelah dan hampir menyerah. Tidak ada kata yang mampu menggambarkan besarnya jasa dan kasih sayang kalian. Segala perjuangan, kesabaran, serta ketulusan yang diberikan menjadi kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan perjalanan ini. Semoga setiap usaha dan pencapaian penulis dapat menjadi kebanggaan, kebahagiaan, serta bentuk bakti kecil untuk bapak dan mama.
2. Untuk diri penulis, Terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih telah berjuang melewati hari-hari yang tidak selalu mudah, menghadapi rasa lelah, tekanan, keraguan, dan berbagai proses yang terkadang terasa berat. Setiap air mata, kelelahan, dan usaha yang telah dilalui menjadi bagian dari perjalanan untuk terus belajar dan bertumbuh.
3. Untuk kakakku comel Zuhri Firdaus Anas dan adikku tersayang M. Taqi Irfani Jaya Anas Terima kasih atas doa, dukungan, dan perhatian yang selalu diberikan. Kehadiranmu menjadi salah satu penguat dalam setiap perjalanan yang penulis jalani.
4. Almamater Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan
5. Dosen Pembimbing Skripsi Bapak Aris Priyanto M.Ag, Terima kasih atas kesabaran, bimbingan, arahan, serta ilmu yang diberikan selama proses

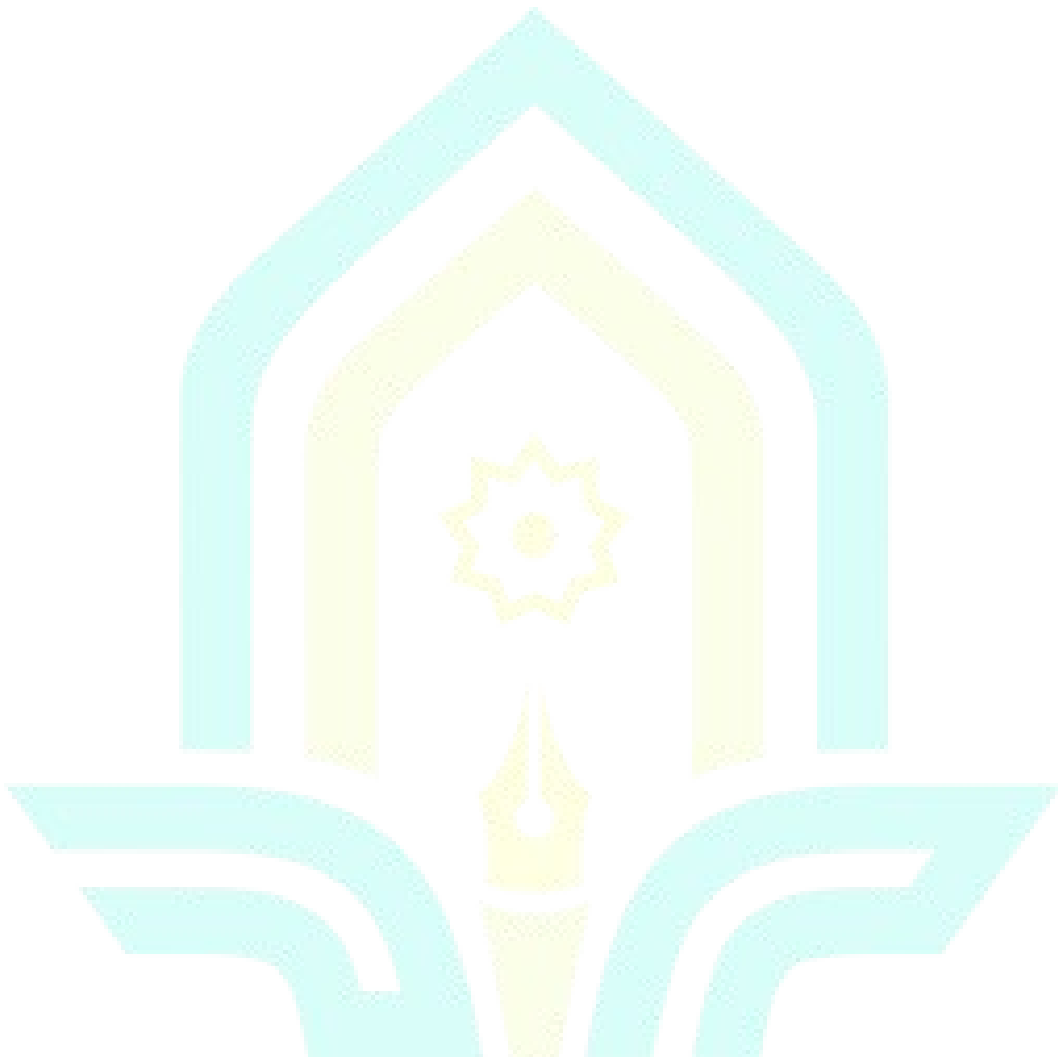
penyusunan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan yang diberikan, karya ini tidak akan terselesaikan dengan baik.

6. Kepada Iqfina Awal Andriyani, terimakasih karna telah kebersamai dari awal perjalanan menyusun penelitian ini.
7. Untuk kucing kesayangan, ucil dan oyeng. Terimakasih telah hadir menghibur dan menemani di kala sunyi mengerjakan skripsi di kamar maupun luar.
8. Untuk cinta alfida, terimakasih selaku teman seperjuangan di mana kita sering bantu,support dan diskusi mengenai skripsi.
9. Terimakasih untuk Siti Hanifa, telah sudi meminjamkan dan mengusahakan dress code sidang dikala dres code punya penulis ini kesingsal
10. Teman-teman seperjuangan satu angkatan TP 22 yang tidak bisa penulis sebutkan semua, Terima kasih atas kebersamaan selama menempuh perjalanan akademik ini. Banyak cerita, perjuangan, tawa, dan juga lelah yang telah kita lalui bersama.
11. Untuk seseorang yang selalu kebersamai langkah penulis yang tidak bisa penulis sebutkan namanya, terima kasih atas waktu, kesabaran, perhatian, dan dukungan yang selalu diberikan. Terima kasih telah hadir sebagai tempat berbagi cerita, mendengarkan keluh kesah, memberikan motivasi yang begitu bermakna, serta memberikan semangat di saat-saat yang sulit.

MOTTO

“Bismillah, aku yakin karna ada Allah.”

-Penulis



ABSTRAK

Anas, Hiva Aini Rahma 2026. Kesabaran menurut Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* dan relevansinya dengan ketenangan jiwa
Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
Pembimbing Aris Priyanto M. Ag

Kata kunci: *Kesabaran, Al-Ghazali, Ihya' 'Ulumuddin, Ketenangan Jiwa, Resiliensi*

Penelitian ini membahas konsep kesabaran menurut Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' 'Ulumuddin* dan relevansinya dengan ketenangan jiwa. Kajian ini dilatarbelakangi oleh kondisi masyarakat modern yang kerap mengalami kegelisahan dan gangguan kesehatan mental akibat tekanan hidup, sehingga diperlukan kembali penggalan nilai-nilai tasawuf, khususnya kesabaran, sebagai sarana menghadirkan ketenteraman batin. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana kesabaran menurut Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' 'Ulumuddin*; dan (2) bagaimana relevansi kesabaran tersebut dengan ketenangan jiwa. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif, yang menjadikan kitab *Ihya' 'Ulumuddin* sebagai sumber primer dan didukung oleh pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah serta teori resiliensi Ann S. Masten sebagai pisau analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesabaran menurut Al-Ghazali pada hakikatnya adalah keteguhan dorongan agama dalam mengalahkan hawa nafsu, yang terwujud dalam tiga bentuk, yaitu sabar dalam menjalankan ketaatan, sabar dalam menjauhi kemaksiatan, dan sabar dalam menghadapi ujian. Ketiga bentuk kesabaran tersebut memiliki relevansi yang erat dengan ketenangan jiwa apabila dibaca melalui tiga indikator resiliensi, yakni kemampuan beradaptasi di tengah kesulitan, mengendalikan gangguan batin, dan menjalankan fungsi hidup secara positif. Pada akhirnya, kesabaran melahirkan sikap ikhlas, syukur, rida, dan qana'ah yang menjadi pintu menuju ketenangan jiwa, sehingga kesabaran tidak hanya bernilai sebagai akhlak, tetapi juga menjadi metode efektif dalam menjaga kesehatan mental.

ABSTRACT

Anas, Hiva Aini Rahma. 2026. Patience According to Al-Ghazali in the Book of Ihya' 'Ulumuddin and Its Relevance to Peace of Soul. Undergraduate Thesis, Department of Sufism and Psychotherapy, Faculty of Ushuluddin, Adab and Da'wah, State Islamic University (UIN) K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Advisor: Aris Priyanto, M.Ag.

Keywords: *Patience, Al-Ghazali, Ihya' 'Ulumuddin, Peace of Soul, Resilience*

This study examines the concept of patience (*sabr*) according to Al-Ghazali in the book *Ihya' 'Ulumuddin* and its relevance to peace of soul (*ketenangan jiwa*). The research is motivated by the condition of modern society, which frequently experiences anxiety and mental health problems due to the pressures of life, making it necessary to revisit the values of Sufism particularly patience as a means of attaining inner tranquility. The problems addressed in this study are: (1) how is the concept of patience according to Al-Ghazali in the book *Ihya' 'Ulumuddin*; and (2) how is the relevance of that patience to peace of soul. This research is a library research employing a qualitative approach, with *Ihya' 'Ulumuddin* as the primary source, supported by the views of Ibn Qayyim al-Jauziyyah and the resilience theory of Ann S. Masten as tools of analysis. The findings show that patience according to Al-Ghazali is essentially the firmness of religious motivation in overcoming lust (*hawa nafs*), manifested in three forms: patience in performing obedience, patience in avoiding disobedience, and patience in facing trials. These three forms of patience are closely relevant to peace of soul when read through three indicators of resilience, namely the ability to adapt amid difficulties, to control inner disturbances, and to carry out life's functions positively. Ultimately, patience gives rise to the attitudes of sincerity (*ikhlas*), gratitude (*syukur*), contentment (*rida*), and simplicity (*qana'ah*), which become the gateway to peace of soul, so that patience is valuable not only as a moral virtue but also as an effective method for maintaining mental health.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan

skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., sang pembawa risalah kebenaran, teladan umat, dan cahaya kehidupan bagi seluruh manusia, beserta keluarga, sahabat, dan pengikut beliau hingga akhir zaman.

Penyusunan skripsi ini juga merupakan syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Strata 1 (S-1) serta bentuk ikhtiar penulis untuk memperdalam pemahaman mengenai kesabaran dalam mengatasi problematika kehidupan. Melalui kajian ini, penulis berharap dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan, khususnya dalam bidang tasawuf, serta menjadi referensi bagi semua kalangan yang membutuhkan.

Perjalanan penyusunan skripsi ini tentu tidak berjalan dengan mudah. Ada banyak hambatan, kendala, bahkan keraguan yang penulis alami. Namun berkat doa, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis mampu melewati tahap demi tahap hingga akhirnya sampai pada titik ini. Oleh sebab itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini bukan semata hasil jerih payah pribadi, melainkan juga buah dari kerjasama, bantuan, dan doa banyak pihak.

Pada kesempatan yang berbahagia ini, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

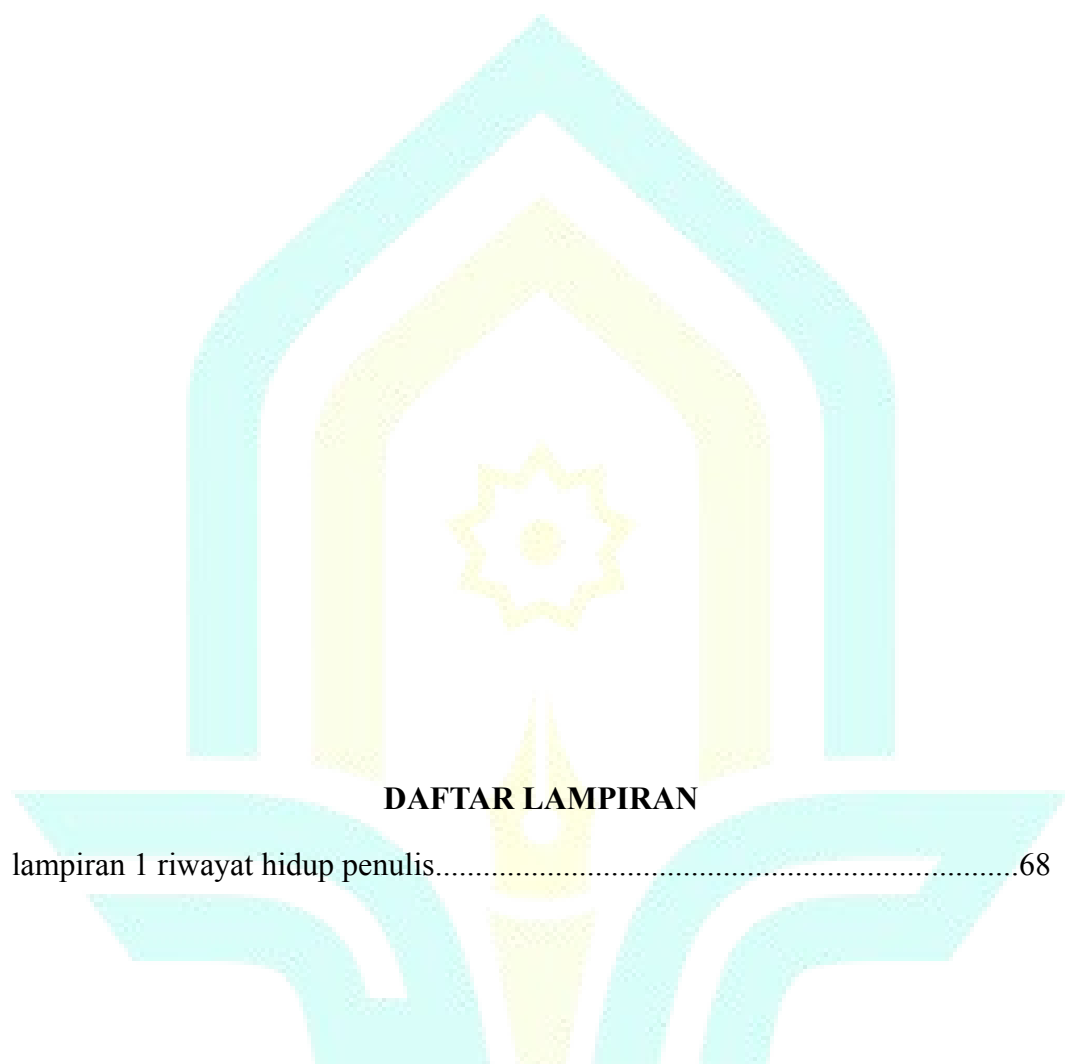
1. Bapak Prof. Zaenal Mustakim, M.Ag, selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Ibu Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Bapak Afith Akhwanudin, M.Hum. selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Ibu Annisa Muthoharoh, M.Psi. selaku Sekretaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan sekaligus dosen pembimbing penelitian.
5. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik atas motivasi, arahan, dan dukungannya selama masa perkuliahan.

6. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Meskipun penelitian ini jauh dari kata sempurna, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat, terutama bagi peneliti dan bagi pembaca serta semua pihak.



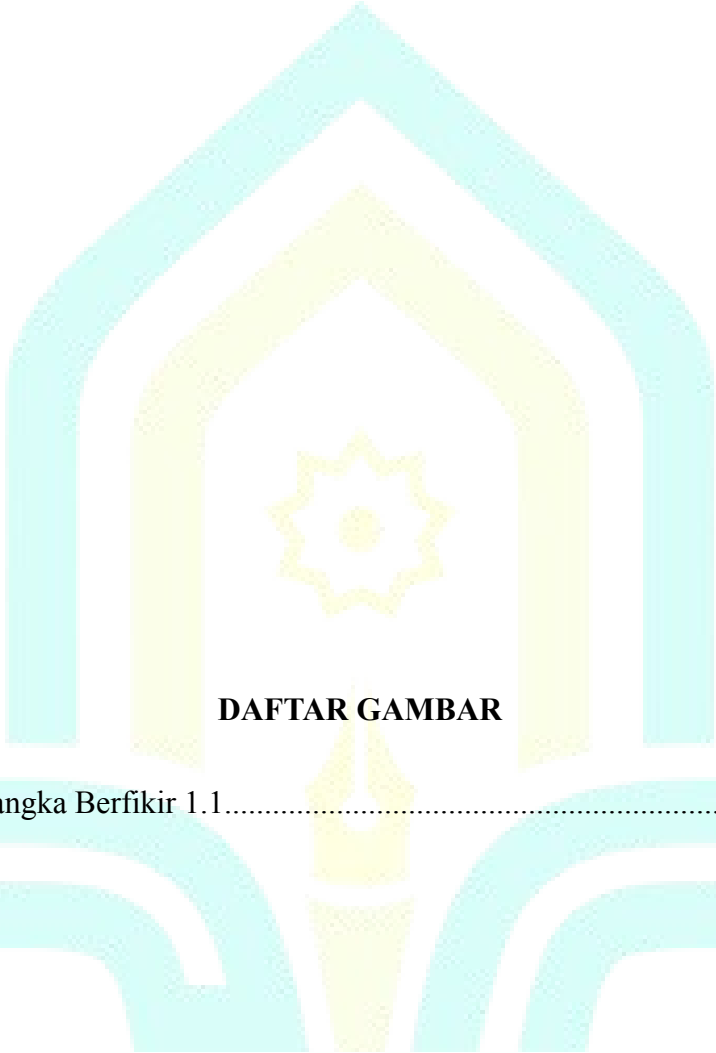
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT KEASLIAN KARYA.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
PERSEMBAHAN.....	xi

MOTTO.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
KATA PENGANTAR.....	xvi
DAFTAR ISI.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Kegunaan Penelitian.....	4
E. Tinjauan Pustaka.....	5
F. Metode Penelitian.....	12
G. Sistematika Penulisan.....	15
BAB II.....	17
A. Kesabaran.....	17
B. Ketenangan jiwa.....	32
BAB III.....	36
A. AL-GHAZALI DAN KARYANYA.....	36
B. KESABARAN MENURUT AL-GHAZALLI DALAM KITAB IHYA ULUMUDDIN.....	45
C. RELEVANSI SABAR MENURUT AL GHAZALI DALAM KITAB IHYA ULUMUDDIN DENGAN KETENANGAN JIWA.....	57
BAB IV.....	60
A. KESABARAN MENURUT AL GHAZALI DALAM KITAB IHYA ULUMUDDIN.....	60
B. RELEVANSI KESABARAN DAN KETENANGAN JIWA MENURUT AL GHAZALI DALAM KITAB IHYA ULUMUDDIN.....	64
BAB V.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70



DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 riwayat hidup penulis.....	68
---------------------------------------	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar Kerangka Berfikir 1.1.....	11
-----------------------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sabar adalah bagian penting untuk keimanan, arti penting kesabaran bagi keimanan adalah seperti arti penting kepala bagi tubuh. Ketika seorang kehilangan kesabaran dalam menjalankan ketaatan, dalam menjauhi segala yang dilarang dan dalam menghadapi berbagai cobaan maka sesungguhnya ia banyak kehilangan bagian-bagian dari keimanan.¹

Kesabaran merupakan salah satu hal terpenting dalam ajaran Islam yang banyak dibahas oleh para ulama. Contohnya, Al Ghazali yang mengungkapkan bahwa problem utama yang dihadapi adalah bagaimana seorang mampu mengontrol hawa nafsu, bertahan dalam ujian dan tetap teguh dalam ketaatan, serta faham betul apa itu kalimat *sabar*. Manusia cenderung merindukan ketenangan, tapi karena banyak yang gagal mengartikannya secara utuh maka yang datang adalah kegelisahan.²

Para sufi juga memandang kesabaran sebagai proses spiritual berat, dengan melibatkan latihan jiwa yang panjang. Problemnya terletak pada bagaimana membersihkan hati dari keluhan, kebencian, serta kegelisahan atas takdir Allah.³ Dalam dunia psikoterapi modern, kesabaran dipandang sebagai bagian penting dari pengelolaan stress. Kesabaran membantu individu dalam mengendalikan stres, tekanan batin, serta menghadapi berbagai persoalan sosial dan ekonomi yang dapat memicu kecemasan, kegelisahan dan gangguan psikologis.⁴

Teori ketenangan jiwa dalam kajian keilmuan kontemporer banyak dikembangkan melalui berbagai perspektif psikologi. Misalnya, konsep *resilience* dalam psikologi modern menekankan kemampuan individu untuk

¹ Abdullah Gymnastiar, *Indahnya Kesabaran* (Bandung: Emqies Publishing, 2014), 13.

² Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din, Juz IX*, Tobat, Sabar, dan Syukur, diterjemahkan oleh Purwanto (Bandung: Marja, 2020), 139–140.

³ Rozikin, "Sifat Sabar dalam Pandangan Kaum Sufi," *Laduni.id*, <https://share.google/AiAjY9nplV0IG14hZ> diakses 29 Juni 2025, pukul 21:43 WIB.

⁴ Kevin Vitaosmara et al., "Gangguan Mental (Mental Disorder)," *Jurnal Student Research* 2, no. 3 (2024): 62.

bangkit dari tekanan, tetapi belum pada sepenuhnya membahas dimensi spiritual sebagai sumber kekuatan. Sementara itu, Al Ghazali menekankan maqam kesabaran sebagai bagian tak terpisahkan dari kedekatan kepada sang Khaliq, sehingga kesabaran sebagai sarana aktif untuk menata kembali relasi diri dengan Tuhan dan lingkungan.⁵

Banyak individu maupun kelompok yang menerapkan nilai kesabaran semata mata sebagai ketabahan menanggung penderitaan tanpa memberikan ruang bagi proses refleksi spiritual yang mendalam. Praktik ini seringkali hanya menitik beratkan pada penyerahan diri secara pasif, tanpa mengkritisi akar permasalahan, sehingga ketenangan jiwa yang diharapkan tidak tercapai penuh.⁶ Kesenjangan tampak ketika nilai kesabran dijadikan *tameng* semata, bukan *jalan menuju kesadaran batin* sebagaimana digariskan Al Ghazali.

Menurut Al Ghazali itu sendiri, kesabaran itu nyata dalam kehidupan sehari-hari, seperti seorang yang dengan rasa lapar, lemas, penyakit atau kehilangan orang yang dicintai. Dalam *Ihya*, Al Ghazali menekankan bahwa ketika seorang tetap mampu menahan diri dari keluhan kesah dan tidak melanggar aturan agama dalam menghadapi musibah tersebut, maka ia telah menunjukan hakikat kesabaran. Selain itu, Al Ghazali mencontohkan kesabaran dalam menahan diri dari dorongan hawa nafsu, seperti menahan diri dari keinginan berlebih terhadap harta, menahan amara saat dizholimi / mengendalikan syahwat dalam situasi yang menggoda.⁷

Sabar terbagi menjadi tiga bagian, yaitu: (1) kesabaran dalam menjalani ketaatan, (2) sabar menjauhi larangan, hati mungkin tergoda mabuk-mabuk an, Namun kita tahan, (3) sabar menerima ujian, hati menerima ujian dari Allah. yang masing masing berkaitan erat dengan kualitas pengendalian jiwa terhadap dorongan nafsu, tekanan hidup, dan keterhubungan hati kepada Allah.

⁵ Denise Andrian, "Resiliensi Muslim Ditinjau dari Perspektif Psikologi Tasawuf," *Jurnal Budi Agama Islam* 2, no. 5 (2024): 323–325.

⁶ Rassol G. H., "Coping with Illness and the Islamic Tradition," *Journal of the Royal Society of Medicine* 93, no. 5 (2000): 249–

251

Mujib Anshor, "Sabar, Demi Meraih Kemenangan," *YBM*, <https://www.binamasyarakat.com/sabar-demi-meraih-kemenangan/#sdfootnote5sym> diakses 7 Juli 2025, pukul 01:21 WIB.

Kesabaran disini bukan hanya diposisikan sebagai sikap, tetapi sebagai kekuatan untuk menjaga ketenangan jiwa ditengah dinamika dunia yang serba menekan. Gagasan ini terbukti memiliki relevansi yang kuat dalam kehidupan mental-spiritual masyarakat modern. Salah satu kajian dari Meliyanti Aida⁸ mengungkapkan bahwa praktik kesabran dalam perspektif Al Ghazali dapat membantu seorang mengola tekanan psikologis dan meningkatkan optimisme dalam menghadapi cobaan.

Disisi lain, upaya untuk menjembatani konsep kesabaran klasik dengan pendekatan psikologi modern terus berkembang. Dalam studi perbandingan antara maqom sabr dan kerangka Emotional Quotient (EQ), ditemukan bahwa ada titiktemu yang signifikan dalam aspek kesadaran diri, pengendalian emosi, dan ketahanan terhadap stress, meskipun orientasi akhir keduanya berbeda: sabr lebih bersifat transendental, sedangkan EQ cenderung bersifat fungsional dan sosial. Hal ini terlihat dalam karya Deniar Andaresta Putri⁹ yang menelaah kedalaman makna sabar Al Ghazali dalam kaitanya dengan teori EQ Daniel Goleman, memperlihatkan potensi besar untuk diintegrasikan ke dalam pendekatan psikoterapi yang lebih spiritual dan kontekstual.

Penulis berupaya melakukan penelitian berjudul “Kesabaran Menurut Imam Al Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin dan relevansinya dengan Ketenangan Jiwa”. Kajian ini di dasari oleh pemahaman Al Ghazali bahwa kesabaran bukan sekedar sikap pasif , melainkan kekuatan spiritual yang memulihkan & menstabilkan Jiwa, penelitian ini akan melihat konsep kesabaran menurut imam Al Ghazali dan mengkaji penerapan nya melalui studi kasus kesabaran Ibnu Qoyim Al Jauziyah, dengan harapan menemukan pemahaman mendalam bahwa kesabaran merupakan strategi spiritual-psikologis untuk memperjuangkan keseimbangan jiwa di era modern, bukan hanya ketebahan menanggung beban semata.

⁸ Meliyanti Aida, “Konsep Sabar dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental,” *Skripsi Sarjana (S1) Tasawuf dan Psikoterapi*, Perpustakaan UIN Walisongo, Semarang, 2021.

⁹ Deniar Andaresta Putri, “Sabar dan Emotional Quotient (EQ): Studi Perbandingan antara Imam Al-Ghazali dengan Daniel Goleman,” *Skripsi Sarjana (S1) Tasawuf dan Psikoterapi*, Perpustakaan UIN Walisongo, Semarang, 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pokok-pokok pikiran yang telah dipaparkan pada sub bab latar belakang masalah di atas, maka permasalahan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kesabaran menurut Al Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin jilid IV?
2. Bagaimana relevansi kesabaran menurut Al Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin dengan ketenangan jiwa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kesabaran menurut Al Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin jilid IV
2. Untuk mengetahui relevansi kesabaran dan ketenangan jiwa menurut Al Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu sebagai berikut:

1. Kegunaan teoritis, yaitu memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu tasawuf dan ilmu pengetahuan lainnya.
2. Kegunaan praktis pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut:
 - a. Bagi mahasiswa tasawuf psikoterapi, dapat menambah pengetahuan dan referensi mengenai konsep kesabaran menurut Al Ghazali dalam kitab ihya ulumuddin dan relevansinya dengan ketenangan jiwa.
 - b. Dengan adanya penelitian tersebut, masyarakat dapat menjadikannya sebagai salah satu rujukan dalam memahami konsep kesabaran menurut al ghazali sebagaimana dijelaskan dalam kitab Ihya Ulumuddin serta relevansinya dengan ketenangan jiwa.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Kesabaran

Secara linguistik, asal usul kata sabar berasal dari bahasa Arab *ṣabara* (صَبَرَ) yang berarti mengekang, mengatur, atau bersikap mantap. Dalam konteks spiritual, sabar menggambarkan upaya aktif dari seorang hamba untuk menahan diri dari hal-hal yang bersifat negatif, baik yang di luar maupun yang di dalam dirinya, saat menghadapi ujian, bencana, atau perintah Allah SWT.¹⁰

Secara definisi, sabar lebih berkaitan dengan sikap atau tindakan yang ditunjukkan oleh seseorang dalam situasi tertentu. Misalnya, individu yang tetap berkepala dingin dalam menghadapi bencana disebut "bersabar." Di sisi lain, kesabaran merupakan representasi abstrak dari sikap sabar itu sendiri. Ini merujuk pada gagasan atau kondisi jiwa yang menunjukkan ketenangan rohani seseorang. Dalam ajaran Tasawuf, kesabaran (*ṣabr*) dipandang sebagai *maqām* atau tingkatan spiritual yang lebih tinggi, yang hanya dapat diraih melalui praktik spiritual (*riyāḍah*) yang berkelanjutan.¹¹

Dalam Tasawuf, sabar merupakan suatu tindakan, sedangkan kesabaran adalah karakter atau nilai yang tertanam dalam diri individu. Seseorang yang sabar tidak selalu mencerminkan kesabaran sebagai ciri tetap. Namun, individu yang telah mencapai *maqām* kesabaran cenderung memiliki sikap sabar di berbagai aspek kehidupan.

Imam Al-Ghazali, seorang ulama besar terkemuka dalam Tasawuf, fikih, dan filsafat Islam, menjadikan kesabaran (*ṣabr*) sebagai fondasi utama dalam proses penyucian jiwa serta cara seorang hamba mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam karya besarnya yang berjudul *Ihya' Ulumuddin*, Al-Ghazali menyatakan bahwa kesabaran merupakan separuh dari iman sebuah pernyataan yang menekankan betapa esensial dan mendasar sifat sabar dalam membentuk karakter seorang Muslim yang ideal. Ia berpendapat bahwa kesabaran lebih dari

¹⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhû' atas Berbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996), 532.

¹¹ Ahmad Mubarak, *Psikologi Tasawuf* (Jakarta: Gema Insani, 2002), 73–75.

sekadar menahan diri dari keluhan, melainkan adalah kemampuan jiwa untuk dengan teguh menjalankan ketaatan, menjauhi larangan, dan menerima takdir dengan lapang hati. Al-Ghazali mengelompokkan kesabaran ke dalam tiga dimensi utama: pertama, sabar dalam menjalankan perintah Allah; kedua, sabar dalam menghindari larangan-larangan-Nya; dan ketiga, sabar dalam menerima setiap ujian dan cobaan dari-Nya. Tiga aspek ini menjadi landasan penting dalam melatih jiwa untuk tetap berada di jalan yang benar meskipun menghadapi berbagai tantangan hidup.

Pemahaman ini menggambarkan bahwa tidak semua bentuk kesabaran dapat dianggap baik. Kesabaran yang sejati harus disertai dengan pengetahuan dan kesadaran spiritual, bukan sekadar sikap pasif yang dapat membahayakan. Dalam pandangan Al-Ghazali, sabar berfungsi untuk menahan kemarahan, mengendalikan nafsu, dan menjauhkan diri dari godaan duniawi. Jiwa yang sabar adalah jiwa yang stabil, tenang, dan terarah dalam perjalanan menuju kedekatan dengan Allah. Dengan demikian, sabar bukanlah sesuatu yang datang secara tiba-tiba, melainkan hasil dari proses panjang dalam mengontrol dorongan nafsu dan membentuk moral yang baik di setiap aspek kehidupan.¹²

b. Ketenangan Jiwa

Ketenangan diperoleh dari istilah "tenang". Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), ketenangan memiliki dua pengertian: yang pertama, sesuatu yang berada dalam keadaan tenang; yang kedua, perasaan damai dalam hati, batin, dan pikiran. Sementara itu, kata "jiwa" dalam KBBI dijelaskan sebagai roh manusia, kehidupan, serta esensi batin manusia. Dalam bahasa Yunani, istilah jiwa direpresentasikan dengan kata "psyche", yang diartikan sebagai jiwa, nyawa, atau alat untuk berpikir. Dalam bahasa Arab, jiwa dikenal dengan istilah "an-nafs", yang merujuk pada keberadaan spiritual manusia.¹³ Dalam pengertian,

¹² Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din, Juz III* (Beirut: Dar al-Fikr), 58–59.

¹³ Nurul Hidayah, "Shalat Khusyu' sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minin ayat 2)," *Skripsi Sarjana Ilmu Dakwah*, UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2021.

ketenangan jiwa merupakan kombinasi dari dua elemen krusial dalam bidang psikologi dan spiritualitas, yaitu “jiwa” sebagai pusat kesadaran manusia dan “ketenangan” sebagai keadaan yang seimbang, terlepas dari gangguan baik eksternal maupun internal. Dalam perspektif psikologi Islam, ketentraman jiwa sama artinya dengan keadaan batin yang tidak terganggu, tidak terpengaruh oleh tekanan atau hasrat, dan mampu menerima takdir dengan penuh ketenangan. Istilah “tenang” dalam sudut pandang spiritual sering diasosiasikan dengan kata “sakinah” yang mengacu pada keadaan damai yang terbebas dari rasa takut dan kekhawatiran.

Kedamaian batin adalah keadaan di mana individu merasakan harmoni antara perasaannya, pikirannya, dan hubungan spiritualnya. Ini tidak sekadar berarti bebas dari rasa takut, kecemasan, dan kegelisahan, melainkan juga mencerminkan pemahaman yang mendalam mengenai arti kehidupan serta penerimaan terhadap kehendak Allah SWT. Dalam perspektif tasawuf, jiwa yang damai merupakan hasil dari proses panjang pembersihan diri (*tazkiyatun nafs*), disiplin spiritual (*riyāḍah*), serta ketabahan dalam menjalani jalan kebenaran.¹⁴

Dengan begitu, ketenangan jiwa merupakan suatu keadaan yang menyeluruh yang mencakup harmonisasi antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Dalam konteks studi ini, ketenangan jiwa berfungsi sebagai ukuran kunci dari pencapaian spiritual dan proses terapi psikologis, terutama jika dihubungkan dengan konsep kesabaran yang telah diuraikan oleh Imam Al-Ghazali dalam pendekatan tasawuf dan psikoterapi.

2. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, telah ditemukan beberapa kajian sebelumnya yang relevan dengan tema yang

36.

¹⁴ Muhammad Rif'an Maulana, “Shalat Khusyuk sebagai Terapi bagi Ketenangan Jiwa (Kajian Kitab Mukasyafah al-Qulub karya Al-Ghazali),” *Skripsi* Sarjana Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, UIN GusDur Pekalongan, 2023, 12.

diusulkan. Namun, dalam konteks ini, tidak ada judul yang identik. Penelitian yang memiliki kemiripan dengan penelitian yang sedang berlangsung adalah:

Pertama, penelitian Meliyanti Aida “Konsep sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali dan relevansinya dengan kesehatan mental” menggali konsep sabar dalam kitab *Ihya’ Ulumuddin* serta penerapannya dalam praktik konseling Islam, dan menyimpulkan bahwa kesabaran berfungsi sebagai kekuatan psikologis dalam menghadapi masalah hidup sekaligus menjadi unsur penting dalam membentuk jiwa yang kuat melalui pendekatan konseling Islam. Kesamaan dengan penelitian ini terletak pada objek kajian sabar menurut Al-Ghazali namun perbedaannya ada pada arah penerapannya: Meliyanti mengaitkan sabar dengan praktik konseling, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada hubungan antara kesabaran dan ketenangan jiwa dalam kerangka tasawuf psikoterapi.¹⁵

Kedua, Penelitian Zahran Radeska “Ketenangan Jiwa Menurut Al-Ghazali” (UIN Suska Riau) mengkaji konsep *an-nafs al-muṭma’innah* dalam karya Al Ghazali dan menelusuri bagaimana praktik tasawuf seperti dzikir, *muḥāsabah*, dan *riyāḍah* menghasilkan ketenangan batin. Kesamaan dengan penelitian ini terletak pada fokus pembahasan ketenangan jiwa menurut Al-Ghazali, namun perbedaannya adalah pada pendekatan: Zahran memposisikan ketenangan jiwa sebagai tujuan akhir ruhani, sedangkan penelitian ini menelaah peran kesabaran sebagai sebab yang menuntun pada tercapainya ketenangan jiwa.¹⁶

Ketiga, Penelitian Yulia Agustin “Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali Ditinjau dari Konseling Islam” (UIN Ar-Raniry) menekankan nilai-nilai kesabaran dalam proses konseling Islam dan perannya dalam menangani gangguan kejiwaan ringan. Kesamaannya dengan penelitian ini

¹⁵ Meliyanti Aida, “Konsep Sabar dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental,” *Skripsi* Sarjana (S1) Tasawuf dan Psikoterapi, Perpustakaan UIN Walisongo, Semarang, 2021.

¹⁶ Zahran Redeska, “Ketenangan Jiwa Menurut Al-Ghazali,” *Skripsi* Sarjana Agama, Perpustakaan UIN Suska Riau, 2021.

terletak pada penggunaan sumber primer yang sama kitab *Ihya'* 'Ulūmuddin serta pembahasan mendalam tentang konsep sabar menurut Al-Ghazali, namun perbedaannya adalah fokus Yulia pada penerapan praktis dalam konseling individual, sedangkan penelitian ini lebih menitikberatkan pada aspek spiritual dan psikoterapi sebagai kerangka teoritis.¹⁷

Keempat penelitian “Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya Ulumuddin* (ResearchGate) mengulas sabar sebagai kekuatan spiritual yang menundukkan hawa nafsu dan mendorong kepatuhan manusia kepada Allah dalam segala keadaan. Kesamaannya dengan penelitian ini terletak pada sumber rujukan utama dan kajian konsep sabar dalam *Ihya'*, namun perbedaannya adalah artikel tersebut bersifat deskriptif dan teoritis, sedangkan penelitian ini menautkan teori kesabaran dengan penerapannya dalam konteks ketenangan jiwa dan psikoterapi tasawuf.¹⁸

3. Kerangka Berpikir

Dalam perjalanan hidup, manusia kerap berhadapan dengan berbagai persoalan yang mengguncang ketenangan jiwa. Tekanan ekonomi, konflik sosial, dan masalah pribadi hadir silih berganti, menuntut kekuatan batin agar manusia tidak larut dalam kegelisahan. Pada titik inilah kesabaran tidak lagi sekadar sikap pasif, melainkan menjadi kebutuhan mendasar dalam menghadapi realitas kehidupan.

Realitas kesabaran tersebut dapat ditelusuri melalui pemikiran Ibnu Qoyyim al-Jauziyyah, yang memandang kesabaran sebagai sikap aktif dalam menyikapi ujian kehidupan. Kesabaran hadir dalam berbagai bentuk: menerima takdir dengan lapang dada, menahan dorongan hawa nafsu, serta tetap istiqamah dalam ketaatan meskipun berada dalam kondisi sulit. Bentuk-bentuk kesabaran ini tidak hanya hidup dalam tataran

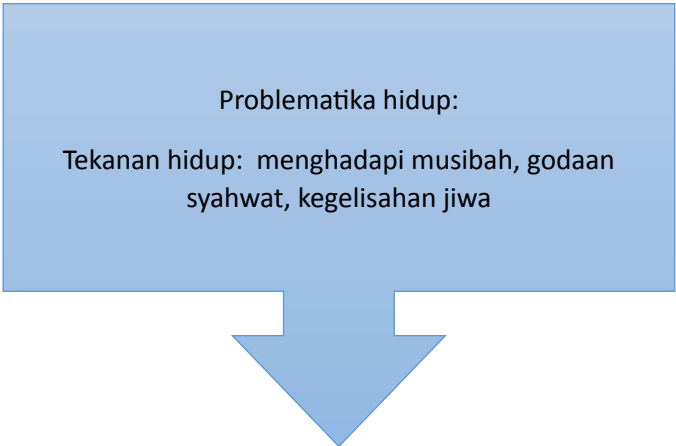
¹⁷ Misbachul Munir, “Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya' Ulum al-Din*,” *Spiritualis* 5, no. 2 (September 2019).

¹⁸ Misbachul Munir, “Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya' Ulum al-Din*,” *Spiritualis* 5, no. 2 (September 2019).

konsep, tetapi juga tampak nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia yang berjuang menjaga keseimbangan jiwanya.

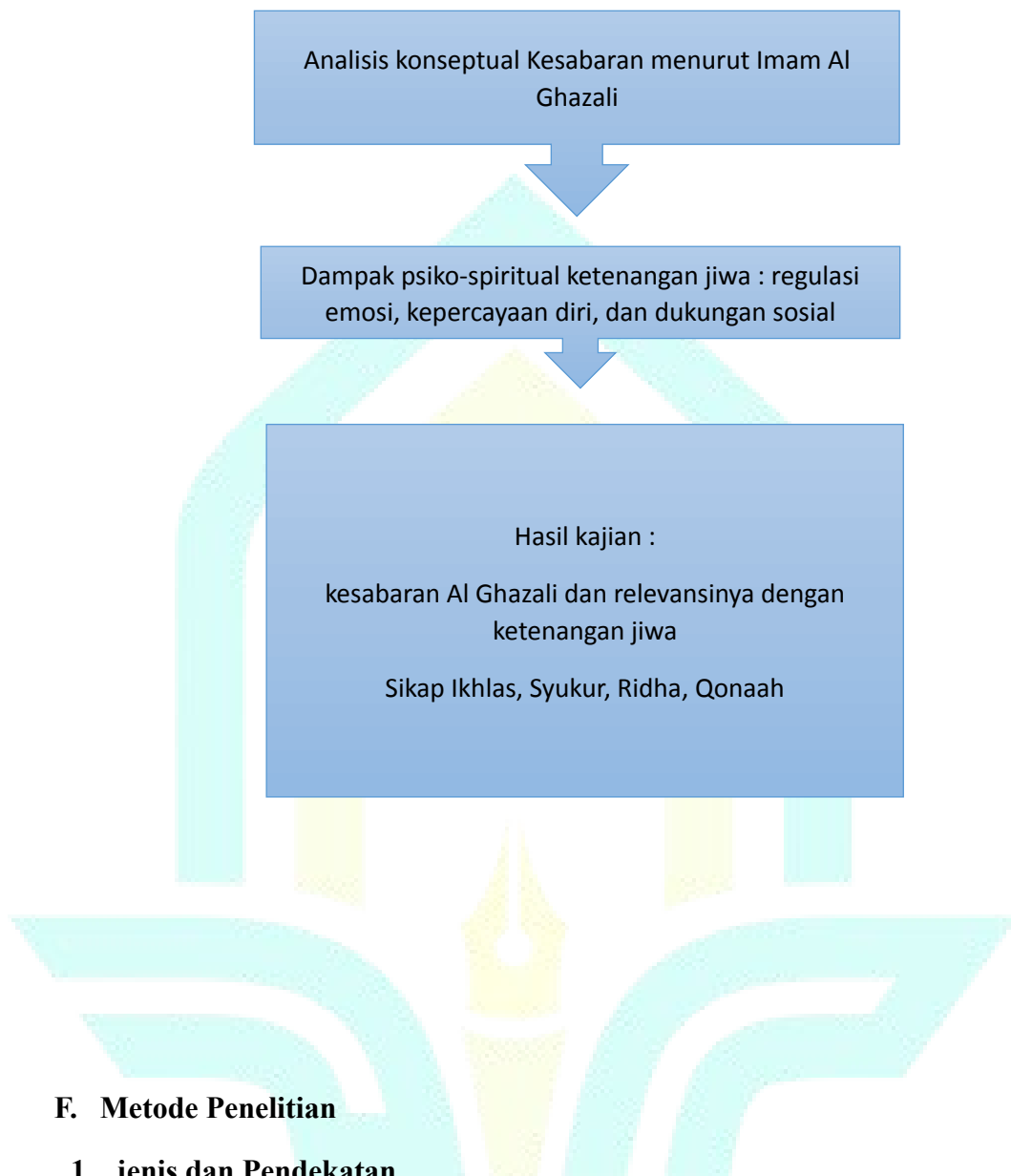
Untuk memahami makna kesabaran tersebut secara lebih mendalam, konsep kesabaran Ibnu Qoyyim kemudian dianalisis menggunakan perspektif Imam Al-Ghazali. Dalam *Ihya Ulumuddin*, Al-Ghazali menempatkan kesabaran sebagai kekuatan spiritual yang berfungsi mengendalikan nafsu dan mendekatkan diri kepada Allah. Melalui pendekatan ini, kesabaran tidak hanya dipahami sebagai kemampuan bertahan menghadapi penderitaan, tetapi juga sebagai jalan pembentukan keteguhan jiwa dan ketenangan batin.

Dari pemahaman tersebut, dapat dirunut bahwa problematika kehidupan menuntun manusia untuk memahami konsep kesabaran sebagaimana diajarkan Al-Ghazali, yang pada akhirnya membawa pada pencapaian ketenangan jiwa. Dalam perspektif resiliensi menurut Ann Masten, kesabaran dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari tekanan kehidupan. Dengan ini, kesabaran menurut Al Ghazali tidak hanya bernilai spiritual. Rangkaian ini menjadi alur berfikir yang mendasar dalam penelitian ini, yang memfokuskan kajian pada kesabaran menurut Al Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* dan relevansinya dengan ketenangan jiwa.



Problematika hidup:

Tekanan hidup: menghadapi musibah, godaan syahwat, kegelisahan jiwa



F. Metode Penelitian

1. jenis dan Pendekatan

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman terperinci tentang fenomena dengan memeriksa makna, pandangan, dan nilai-nilai yang terkandung dalam objek penelitian. Penelitian kualitatif berfokus pada konten, makna masalah, dan konteksnya, bukan angka.

Dengan menggunakan metode ini, para peneliti juga dapat mempelajari dan menggambarkan objek penelitian umum dan keseluruhan dengan subjek terbatas atau sumber data. Batas objek bukan hambatan selama ditangkap secara rinci dan kaya akan penting.¹⁹

Jenis studi ini dilakukan dengan menyelidiki, meneliti dan menganalisis berbagai sumber perpustakaan terkait dalam bentuk buku, jurnal, artikel ilmiah, skripsi dan surat lainnya. Penelitian literatur memungkinkan para peneliti untuk secara sistematis menemukan dan mengedit informasi dari berbagai literatur sebagai dasar untuk menyusun diskusi ilmiah, memungkinkan mereka untuk menjawab kata-kata dari pertanyaan tersebut.²⁰

Dalam konteks penelitian ini, sumber-sumber utama yang diselidiki adalah Ihya 'Ulumuddin oleh Imam Al-Ghazali dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah tasawuf akhlaqi, dimana sufisme bertindak sebagai aspek spiritual yang menekankan proses membersihkan jiwa (*Tazkiyatun nafs*), pengendalian diri, dan keintiman kepada Allah SWT. Sementara itu, sumber pendekatan pendukung menggunakan psikoterapi modern yang berfungsi sebagai pendekatan kejiwaan, berfokus pada pendidikan umum dalam kondisi mental, stabilitas emosional dan kesehatan mental. Pendekatan ini menganalisis konsep ketekunan dalam perspektif Alghazali tidak hanya sebagai pengajaran normatif, tetapi juga sebagai nilai terapeutik sebagai kedamaian dalam jiwa manusia.

2. Sumber Data

Sumber data adalah asal data yang digunakan dalam penelitian yang dapat dilakukan dalam bentuk subjek atau objek penelitian dalam konteks temuan penelitian berdasarkan perpustakaan ini. Secara khusus, diperlukan dua jenis data.

a. Sumber Data Primer

¹⁹ Masyuri Zainuddin, *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dan Aplikatif* (Bandung: Rafika Aditana Publisher, 2011), 13.

²⁰ Mestika Zed, *Metode Penelitian Perpustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), 4.

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah kitab *Ihya Ulumuddin* karya iman Al Ghazali (w.505H), khususnya jilid keempat, yang diterbitkan oleh Dar misr li Al Thiba'ah.²¹ Memilih menggunakan kitab ini karena, di dalam *Ihya*, konsep kesabaran dijelaskan secara mendalam, mulai dari pengertian, bentuk, hingga perannya dalam mengendalikan hawa nafsu dan mencapai ketenangan jiwa. Selain memiliki sistematika pembahasan yang jelas, pemikiran Al-Ghazali juga memiliki otoritas keilmuan yang kuat dan diterima luas dalam tradisi tasawuf dan psikologi Islam. Oleh karena itu, *Ihya'Ulumuddin* dinilai relevan dan representatif sebagai rujukan utama dalam menganalisis kesabaran serta kontribusinya terhadap ketenangan jiwa.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data tambahan yang digunakan untuk memperkuat dan melengkapi hasil analisis dalam penelitian. Sumber ini berasal dari buku, jurnal, artikel ilmiah, maupun karya tulis lainnya yang ditulis oleh peneliti atau penulis lain dan memiliki keterkaitan erat dengan topik yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini, beberapa data sekunder yang digunakan adalah terjemahan kitab *Ihya Ulumuddin* karya imam Al Ghazali serta rujukan lain yang relevan dengan tema penelitian sehingga mampu memberikan dukungan terhadap perubahan konsep sabar menurut Al Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* dan relevansinya dengan ketenangan jiwa

3. Teknik pengumpulan Data

Teknik perekaman data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik dokumen. Teknik ini dilakukan dengan mengumpulkan, merekam dan mengklasifikasikan berbagai sumber tertulis terkait, termasuk buku klasik, buku sains, dan artikel jurnal yang terkait dengan objek dan fokus penelitian. Sumber utama dari teknologi dokumentasi ini adalah buku *Ihya*

²¹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Juz IV (Dar Misr li al-Tiba'ah).

'Ulumuddin oleh Imam Al-Ghazali sebagai sumber utama, didukung oleh literatur sekunder yang disebutkan di atas. Setelah data yang relevan dan valid telah dikumpulkan, peneliti akan melakukan studi sistematis yang dilakukan dalam studi kedalaman untuk memenuhi fokus dan tujuan penelitian.

4. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, lalu lanjut dianalisis sampai kepada inti atau pokok pembahasannya. Dari hal yang di analisis tersebut maka akan muncul sesuatu yang khusus terhadap apa yang dikaji, adapun tahapanya sebagai berikut:

a. Metode analisis deskriptif

Metode analisis deskriptif adalah kegiatan untuk menghimpun, menyeleksi, dan menyusun data secara sistematis, lalu menganalisisnya sehingga menghasilkan pemahaman yang utuh terhadap variabel yang diteliti. Data yang diperoleh melalui studi pustaka kemudian diklasifikasi dan dideskripsikan secara objektif untuk menjelaskan bagaimana konsep kesabaran menurut Imam Al-Ghazali dipahami dan dipraktikkan dalam konteks pembentukan ketenangan jiwa.

b. Analisis isi

Metode analisis konten dari penelitian ini digunakan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang konten buku Ihya 'Ulumuddin oleh Imam Al-Ghazali, khususnya di bagian yang membahas konsep kesabaran. Analisis ini dilakukan dengan menyelidiki, menafsirkan dan meninjau makna yang terkandung dalam teks yang secara eksplisit dan implisit mengandung teks untuk berhubungan dengan konsep perdamaian jiwa dalam psikoterapi.

Menurut Muhammad Al-Masri, analisis konten digunakan dalam teks-teks Islam klasik, yang mengidentifikasi pola pemikiran,

nilai-nilai normatif, dan aspek spiritual yang terkandung dalam karya Ulama dengan menulis struktur, konteks, dan teks.²²

Metode ini telah dipilih sehingga para peneliti dapat secara sistematis dan secara rinci menjelaskan makna teks, menafsirkan konsep yang relevan, dan menjawab pendekatan yang tepat untuk objek penelitian, yaitu perumusan pertanyaan dalam buku klasik sufisme.

G. Sistematika Penulisan

untuk mempermudah memahami inti masalah yang akan dibahas, maka dibuatlah sistematika penulisan skripsi sebagai berikut

a. BAB 1

Bab ini berisi uraian tentang latar belakang masalah yang melandasi pentingnya penelitian ini dilakukan, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian yang digunakan, serta sistematika penulisan skripsi.

b. BAB II

Pada bab ini berisi pembahasan teori tentang konsep kesabaran menurut para sufi, bentuk bentuk kesabaran, keutamaan kesabaran dll.

c. BAB III

Bab ini berisi tentang Biografi Al-Ghazali dan suatu Fokus pembicaraan di dalam penelitian ini.

d. BAB IV

Bab ini berisi mengenai analisis sesuai rumusan masalah 1 dan rumusan masalah 2

e. BAB V

Pada bab penutup berisi kesimpulan penelitian dan saran.

²² Muhammad Al-Masri, *Metode Analisis Teks Keislaman: Telaah Hermeneutik dan Historis* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), 64.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

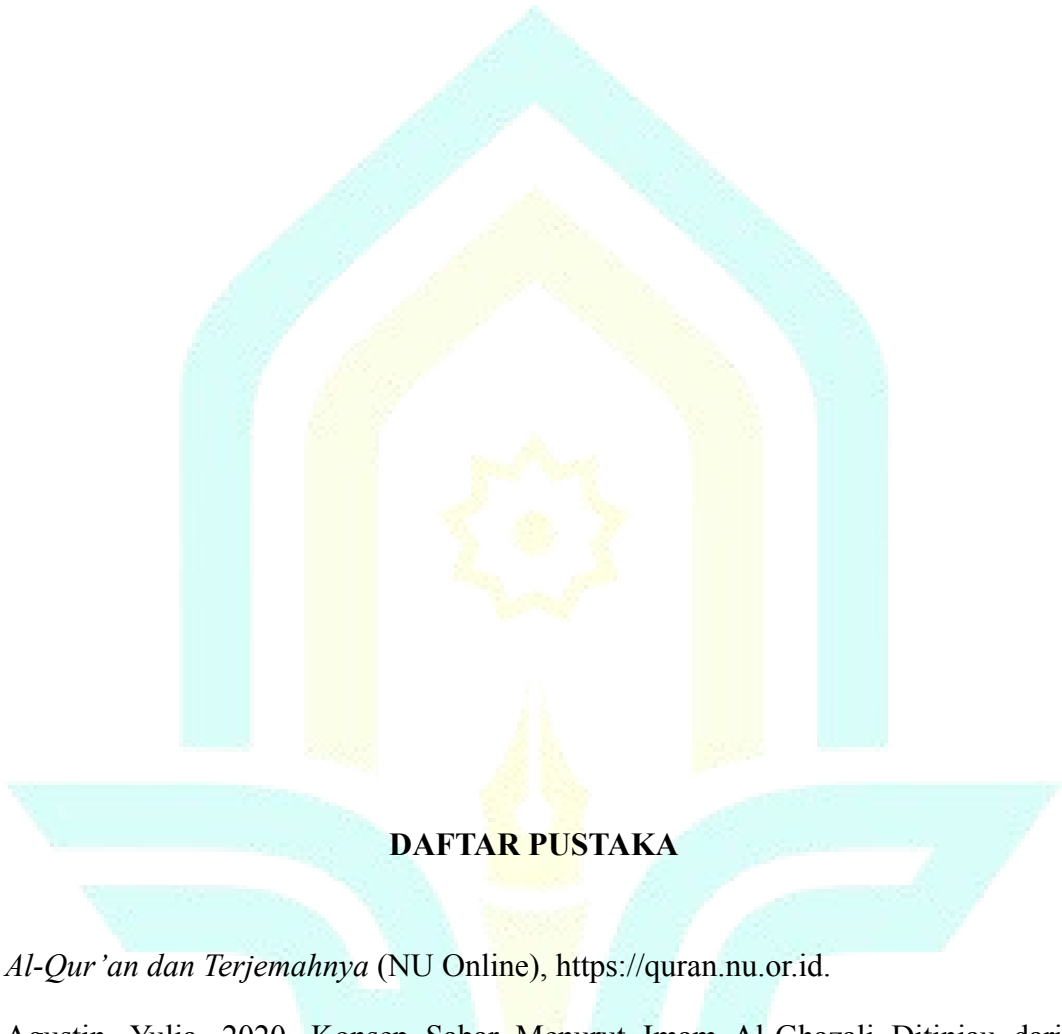
1. kesabaraan menurut Al-Ghazali dalam kitab ihya' ulumuddin Pada dasarnya merupakan kekukuhan dorongan agama dalam menundukkan hawa nafsu, yang menjelma ke dalam tiga wujud, yaitu sabar dalam menunaikan ketaatan, sabar dalam menjauhi kemaksiatan, dan sabar dalam menanggung ujian. Ketiganya menyatu sebagai satu perjalanan ruhani yang utuh: bermula dari niat yang

lurus, terjaga lewat pengendalian hawa nafsu, dan mencapai kesempurnaannya melalui keteguhan menerima takdir sambil bersandar pada pertolongan Allah.

2. Relevansi kesabaran dan ketenangan jiwa menurut Al-Ghazali dalam kitab *Ihya ulumuddin* itu memiliki kaitan yang erat dengan ketenangan jiwa apabila ditinjau dari tiga indikator resiliensi Ann S. Masten, yakni kesanggupan menyesuaikan diri saat menghadapi kesulitan, kemampuan meredam gejolak batin, serta kemampuan menjalankan peran hidup secara positif. Dari sinilah kesabaran menumbuhkan sikap ikhlas, syukur, rida, dan qana'ah yang menjadi hasil nyata sekaligus jalan menuju ketenangan jiwa, sehingga kesabaran tidak sekadar bernilai sebagai akhlak, melainkan juga menjadi cara yang efektif untuk memelihara kesehatan mental dan menghadirkan ketenteraman batin.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa, khususnya Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam memahami kesabaran Al-Ghazali sekaligus penerapannya sebagai metode pembinaan jiwa dan terapi spiritual.
2. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan untuk menjadikan kesabaran sebagai sarana menumbuhkan sikap ikhlas, syukur, rida, dan qana'ah, sehingga mampu meraih ketenangan jiwa di tengah tekanan kehidupan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan kajian serupa dengan menggunakan pemikiran tokoh tasawuf lain, konsep akhlak yang berbeda, atau pendekatan dan teori psikologi lain agar kajian mengenai kesabaran dan ketenangan jiwa semakin kaya dan komprehensif



DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an dan Terjemahnya (NU Online), <https://quran.nu.or.id>.

Agustin, Yulia, 2020, *Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali Ditinjau dari Perspektif Konseling Islam*, *Skripsi*, Banda Aceh: UIN Ar-Raniry.

Aida, Meliyanti, 2021, *Konsep Sabar dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*, *Skripsi*, Semarang: UIN Walisongo.

- Andaresta Putri, Deniar, 2023, Sabar dan Emotional Quotient (EQ): Studi Perbandingan antara Imam Al-Ghazali dengan Daniel Goleman, *Skripsi*, Semarang: UIN Walisongo.
- Andrian, Denise, 2024, Resiliensi Muslim Ditinjau dari Perspektif Psikologi Tasawuf, *Jurnal Budi Agama Islam* 2, no. 5.
- Artika, Lidia, dkk., 2023, Biografi Tokoh Tasawuf Al-Ghazali, *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan* (JKPPK) 1, no. 2.
- Fadhilah, Muthia Nur, dan Mutmainnah, 2024, Psikologi Agama pada Anak Usia Dini dalam Perspektif Pemikiran Imam Al-Ghazali, *AUD Cendekia: Journal of Islamic Early Childhood Education* 4, no. 1.
- Fikri, M. Kamalul, 2022, *Imam Al-Ghazali: Biografi Lengkap Sang Hujjatul Islam*, Yogyakarta: Laksana.
- Fitri, Nanda Inka, Zahara, dkk., 2015, Sabar dalam Menghadapi Permasalahan dalam Perspektif Hadis Nabi SAW, *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 2.
- Ghazali, Abu Hamid Muhammad al-, 2003, *Ihya Ulumuddin*, terj. Moh. Zuhri dkk, Semarang: CV Asy-Syifa'.
- Ghazali, Abu Hamid Muhammad al-, 2019, *Sabar dan Syukur*, terj. Purwanto, Bandung: Penerbit Marja.
- Ghazali, Abu Hamid Muhammad al-, 2020, *Ihya' 'Ulum al-Din, Juz IX: Tobat, Sabar, dan Syukur*, terj. Purwanto, Bandung: Marja.
- Ghazali, Abu Hamid Muhammad al-, t.t., *Ihya' 'Ulum al-Din, Juz III*, Beirut: Dar al-Fikr.
- Ghazali, Abu Hamid Muhammad al-, t.t., *Ihya' 'Ulum al-Din, Juz IV*, Kairo: Dar Misr li al-Thiba'ah.
- Gisatriadi, Norman, dkk., t.t., *Pemikiran Ekonomi Al-Ghazali*, Kutubkhanah: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan.

- Gulen, Muhammad Fethullah, 2014, *Tasawuf untuk Kita Semua*, Jakarta Selatan: Republika.
- Gymnastiar, Abdullah, 2014, *Indahnya Kesabaran*, Bandung: Emqies Publishing.
- Hamidi, Ahmad Salman, dan Muzammil, 2026, Konsep Nilai Pendidikan Karakter Karya Syekh Umar bin Ahmad Baraja dalam Menjawab Krisis Moral Remaja Generasi Z di Era Digital, *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 9, no. 3.
- Hasan, Abdul Wahid, 2019, *Spiritualitas Sabar dan Syukur*, Yogyakarta: Diva Press.
- Hayati, Inna Kamilah, dkk., 2025, Jejak Filsafat dalam Dunia Islam: Struktur, Objek, dan Evolusi Klasifikasi Ilmu, *Cendekia: Jurnal Studi Keislaman* 11, no. 1.
- Hefniy, Azizah, 2017, *Sabar Itu Cinta*, Jakarta Selatan: Qultum Media.
- Hidayah, Nurul, 2021, Shalat Khusyu' sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minun ayat 2), *Skripsi*, Banda Aceh: UIN Ar-Raniry.
- Hidayat, Didin, dkk., 2025, Tafsir Tarbawi Perspektif Imam Ghazali, *Jurnal Transformasi Pembelajaran dan Inovasi* 6, no. 3.
- Hidayat, M. Arief, dan Asy'ari Hasan, 2021, The Relevance of Akhlaqi Sufism to Economic Behavior: Thoughts of Shaykh Abdul Qodir Al-Jaelani, *Cakrawala: Jurnal Studi Islam* 16, no. 1.
- Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, 2003, *Madarij as-Salikin: Pendakian Menuju Allah*, terj. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, 2010, *'Uddatush Shabirin wa Dzakhiratus Syakirin: Bekal untuk Orang-orang yang Sabar*, terj. Imam Firdaus, Jakarta: Qisthi Press.
- Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, 2020, *Madarij as-Salikin*, terj. Misbah, Jakarta: Pustaka Azzam.

- Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, t.t., *Penjelasan Tuntas tentang Sabar & Syukur sebagai Jalan untuk Meraih Kebahagiaan Hidup*, intisari Ahmad bin Utsman al-Mazyad, Jakarta: Darul Haq.
- Imaman, Miftah, 2025, *Kurangi Sabar Perbanyak Sadar: Cara Menempuh Jalan Sufisme dan Ma'rifatullah*, Sukabumi: CV Jejak.
- Kamaluddin, R. Tamtam, dan Didin Hafidhuddin, dkk., 2024, *Tazkiyatun Nafs dalam Al-Qur'an dan Relevansinya terhadap Terapi Spiritual pada Era Disrupsi*, Journal of Islamic Civilisation.
- Kanafi, Imam, 2020, *Ilmu Tasawuf: Penguatan Mental Spiritual dan Akhlak*, Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Kusuma, Al-Halim, dan Laila Rahmadan, 2023, Imam Al-Ghazali dan Pemikirannya, *Ekhsis: Jurnal Ekonomi, Syariah dan Studi Islam* 1, no. 1.
- Latifa, Ummul, dan Nelmaya, 2026, Filsafat Akhlak dalam Pemikiran Ibnu Miskawaih dan Al-Ghazali: Studi Komparatif, *Juteq: Jurnal Teologi & Tafsir* 3, no. 2.
- Ma'muroh, Abqorina, dan Amrin, 2024, Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Al-Ghazali dan Implementasinya di Pesantren Darut Tasbih, *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 4, no. 2.
- Masri, Muhammad al-, 2018, *Metode Analisis Teks Keislaman: Telaah Hermeneutik dan Historis*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Masten, Ann S., 2014, *Ordinary Magic: Resilience in Development*, New York: The Guilford Press.
- Maulana, Meiviani Nurul Aisyah, dan Fitri Aulia, dkk., 2025, Analisis Pemahaman Al-Ghazali dan Abu Thalib Al-Makky terhadap Struktur Keilmuan PAI, *Jurnal Miftahul Ilmi* 2, no. 1.
- Maulana, Muhammad Rif'an, 2023, Shalat Khusyuk sebagai Terapi bagi Ketenangan Jiwa (Kajian Kitab Mukasyafah al-Qulub karya Al-Ghazali), *Skripsi*, Pekalongan: UIN GusDur.

- Mawaddah, dkk., 2025, Penerapan Konsep Tasawuf tentang Sabar dan Ikhlas di Lingkungan Pondok Pesantren Pusat Putri Zainul Hasan Genggong, *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan dan Keislaman* 8, no. 1.
- Mubarok, Ahmad, 2002, *Psikologi Tasawuf*, Jakarta: Gema Insani.
- Muchtar, Aflatun, 2013, *Tasawuf dan Tarekat: Studi Pemikiran dan Pengalaman Sufi*, Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Muis, Andi Abd., dkk., 2026, Metode Memperoleh Ilmu dalam Perspektif Pemikiran Imam Al-Ghazali, *IQRA* 21, no. 1.
- Mujahid, Kasori, dan Farid Al Fani, 2025, Pandangan Dunia Islam: Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Imam Ghazali, *Jurnal Tsaqofah* 5, no. 2.
- Munir, Misbachul, 2019, Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' Ulum al-Din, *Spiritualis* 5, no. 2.
- Mz, Labib, 2013, *Terjemahan Ringkas Ihya' Ulumuddin: Hidup Berada di Atas Jalan Syariat Islam*, terj. Syamsudin, Gresik: Al Furqon.
- Najah, Khairun, 2024, *12 Tips Menjaga Kesehatan Mental*, Indonesia: Guepedia.
- Ningtias, Ratih Kusuma, dan Muhammad Aji Nugroho, 2025, Filsafat Kependidikan Islam Klasik: Telaah atas Pemikiran Kependidikan Perspektif Al-Ghazali, *Darajat: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 8, no. 1.
- Nurdiana, Whan, dan Usman, 2025, Metodologi Pemikiran dalam Perspektif Teori Imam Al-Ghazali, *Al-Ikhtiar: Jurnal Studi Islam* 2, no. 3.
- Nurlaila, Ema, dan Nabilla Kartika Sari, 2024, Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi, Mutiara: *Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah* 2, no. 4.
- Pujiati, dan Eva Dewi, dkk., 2025, Islamic Education Thinking Perspective of Imam Al-Ghazali in the Book Ihya' Ulumuddin, *JUPI: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 23, no. 2.
- Purnama, Asvy Wali, dan Asri Nur Fajriati, dkk., 2021, *Tasawuf: Studi Pemikiran dan Tokoh*, Yogyakarta: CV Bintang Semester Media.

- Putri, Delsi Amelia, Fitri Intan Sari, dkk., 2025, Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an dan Relevansinya dalam Kehidupan Sehari-hari, *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 4, no. 6.
- Qosim, Andi Luqmanul, 2024, *Intisari Ihya Ulumuddin Imam Al-Ghazali*, Yogyakarta: CV Indoliterasi Publishing House.
- Rahmawati, Lilis, 2023, Konsep Sabar dalam Perspektif Ulama Tafsir, *Al-Hikmah: Jurnal Theosofi dan Peradaban Islam* 5, no. 2.
- Rassool, G.H., 2000, Coping with Illness and the Islamic Tradition, *Journal of the Royal Society of Medicine* 93, no. 5.
- Redeska, Zahran, 2021, Ketenangan Jiwa Menurut Al-Ghazali, *Skripsi*, Riau: UIN Suska Riau.
- Rifa'i, A. Bachrun, dan Hasan Mud'is, 2010, *Filsafat Tasawuf*, Bandung: CV Pustaka Setia.
- Riswan, dan Indo Santalia, 2025, Kritik Al-Ghazali serta Pembelaan Ibnu Rusyd dalam Menyikapi Rasionalitas dan Wahyu, *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial* 3, no. 4.
- Romadloniyah, Fariha, dan Ihda Ulvi Ulia Muhasonah, dkk., 2026, Relevansi Filsafat Pendidikan Imam Al-Ghazali terhadap Pendidikan Islam Kontemporer, *Akhlak: Jurnal Pendidikan Agama Islam dan Filsafat* 3, no. 1.
- Sari, Solihin, t.t., Tasawuf Al-Ghazali dalam Pendidikan Islam (Upaya Mengatasi Krisis Spiritualitas Budaya Masa Kini), *Ma'rifah: Jurnal Pendidikan Agama Islam dan Peradaban*.
- Shihab, M. Quraish, 1996, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan.
- Solihin, M., 2000, *Penyucian Jiwa dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali*, Bandung: CV Pustaka Setia.

- Syaefudin, 2026, Pendidikan Akhlak & Spiritual Era Modern dalam Perspektif Imam Al-Ghazali, *Paedagogie* 21, no. 1.
- Syakhrani, Abdul Wahab, dan Siti Syaidah, dkk., 2025, Ajaran Tasawuf Al-Ghazali: Kajian Pustaka tentang Konsep, Praktik dan Relevansinya dalam Pemikiran Islam, *Juteq: Jurnal Teologi & Tafsir* 2, no. 11.
- Syarbini, Amirullah, dan Jumari Haryadi, 2010, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas Muhammad SAW*, Jakarta Selatan: Ruang Kata.
- Syukur, Abd, 2024, *Al-Ghazali: Biografi dan Intisari Filsafatnya*, Yogyakarta: Diva Press.
- Syukur, Amin, 2011, *Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf*, Semarang: Walisongo Press.
- Taftazani, Abu al-Wafa' al-Ghanimi al-, 2008, *Tasawuf Islam: Telaah Historis dan Perkembangannya*, Jakarta: Dar Tsaqofah.
- Ubaid, Ulya Ali, 2022, *Sabar dan Syukur: Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*, Jakarta: Imprint Bumi Aksara.
- Vitaosmara, Kevin, dkk., 2024, Gangguan Mental (Mental Disorder), *Jurnal Student Research* 2, no. 3.
- Winbaktianur, 2021, *Tumbuhkan Kreativitas Menjadi Entrepreneur Muslim di Masa Covid-19*, Banjarmasin: Antasari Press.
- Yahya, dan Asmaji, 2026, Konsep Pendidikan Akhlak dan Pembentukan Kepribadian dalam Risalah Ibn al-Qayyim ila Ahadi Ikhwanihi, *An-Nahdloh: Journal of Education and Islamic Studies* 1, no. 2.
- Zainuddin, Mas'yuri, 2011, *Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dan Aplikatif*, Bandung: Rafika Aditama Publisher.
- Zed, Mestika, 2004, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

Sumber Online:

Anshor, Mujib, Sabar, Demi Meraih Kemenangan, *YBM Bina Masyarakat*,
<https://www.binamasyarakat.com/sabar-demi-meraih-kemenangan/>,
diakses 7 Juli 2025, pukul 01:21 WIB.

Rozikin, Sifat Sabar dalam Pandangan Kaum Sufi, *Laduni.id*,
<https://share.google/AiAjY9npIV0IG14hZ>, diakses 29 Juni 2025, pukul
21:43 WIB.

Tim Redaksi, Pembagian Sabar Menurut Imam Ghozali dalam Ihya, *PPSD.id*,
<https://ppsd.id/pembagian-sabar-menurut-imam-ghozali-dalam-ihya/>,
diakses 29 Juni 2025, pukul 23:02 WIB

