

**KONSEP SABAR DALAM AL-QUR'AN SURAT AL-BAQARAH AYAT 153
DAN SURAT ALI-'IMRAN AYAT 134****Apid Hapidudin¹**Email: hafizdudin660@gmail.com**Abstrak**

Kesabaran merupakan sifat yang perlu ada di hati manusia sebagai seorang muslim yang mengaku umat Rasulullah SAW, disebabkan ketiadaan dari kesabaran untuk memenuhi beragam hak secara bijak, niscaya Allah SWT Tidak akan memuliakan hidup kita, karena Allah SWT senantiasa bersama orang-orang yang sabar, oleh sebab itu menjadi urgen pembahasan konsep sabar dalam al-Qur'an ini dipublish, adapun hasil penelitian ini bahwa dari konsep sabar dari Q.S. Al-Baqarah ayat 153 yaitu Allah menjanjikan ketika hambanya melakukan yang diperintahkan-Nya dan menjauhi yang dilarangnya maka pertolongan Allah sangat dekat dengannya, maka dari ganjaran yang Allah janjikan tersebut mampu menjadikan motivasi untuk manusia agar senantiasa bersabar dalam setiap urusan yang dihadapi. Sedangkan konsep sabar dalam Q.S. Ali-'Imran ayat 134 merupakan bentuk konsep agar manusia menjadi pribadi yang lebih baik. Allah mengajarkan lewat wahyu-Nya tentang larangan membalas perbuatan jahat orang lain kepada diri kita sekalipun kita mampu melakukannya, hal tersebut selain mampu dijadikan terapi qolbu, juga dapat melatih diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Kata kunci: Sabar, Al-Baqarah, Ali 'Imran.

¹ Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Aulia Bogor



PENDAHULUAN

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

Sabar merupakan istilah yang berasal dari bahasa Arab. Istilah sabar sudah menjadi istilah dalam bahasa Indonesia. Asal kata sabar adalah dari kata “*shabara*”, “*yashbiru*” “*shabran*”. Dari segi bahasa, sabar berarti menahan dan mencegah. (Gymnastiar, 2014, hal. 13–14).

Kata *sabar* berarti *menahan diri* atau *mengendalikan diri*. Ketika seseorang berkata, “saya penyabar,” berarti, “seseorang tersebut telah mampu menahan diri,” atau “seseorang tersebut telah mampu mengendalikan diri.”

Mampu menahan diri dalam ketaatan berarti “selalu taat”. Mampu menahan diri dari maksiat berarti

“menutup semua pintu kemaksiatan”. (Khalid, 2003, hal. 7).

Sabar itu tercipta dari beberapa prinsip dasar dalam agama Islam. Sabar juga penting untuk dimiliki. Ia bisa memasuki segala sisi kehidupan umat manusia. Inilah kelebihan sabar. (Khalid, 2003, hal. 3).

Salah satu cara yang mujarab agar kita senantiasa siap menghadapi segala kemungkinan adalah dengan berprasangka baik kepada Allah SWT, jika tidak terbiasa, berprasangka baik kepada Allah SWT itu akan sulit. Namun, tidak jika kita membiasakan diri dengan cara melatih diri.

Berprasangka baik terhadap Allah SWT akan membuat kita senantiasa siap menerima ketetapan Allah SWT yang akan terjadi kepada kita. Baik itu kenyataan yang sesuai dengan keinginan kita, maupun kenyataan yang tidak sesuai dengan keinginan kita. Baik itu kenyataan yang berupa keberuntungan, maupun kenyataan yang berupa musibah.

Prasangka baik terhadap Allah SWT akan membuat kita senantiasa yakin bahwasanya setiap ketetapan



Allah SWT terhadap diri kita itu pada hakikat nya adalah kabaikan. Meskipun, kenyataan yang terjadi itu adalah musibah atau ketidakberuntungan, tetaplah itu suatu kebaikan dari-Nya. Karena selalu ada makna, pelajaran atau hikmah dibalik suatu kejadian Allah SWT tidak menjadikan suatu peristiwa didunia ini dengan sia-sia atau tanpa maksud dan tujuan.

Oleh karenanya, prasangka baik kepada Allah SWT kemudian akan membuat kita senantiasa siap menghadapi kenyataan yang akan terjadi terhadap diri kita. Karena, prasangka baik kepada Allah SWT akan membuat mental kita lebih kuat sebelum segala sesuatunya terjadi.

Boleh jadi, memberi makna pada kehidupan termasuk perkara yang paling kita abaikan. Padahal, inilah jalan terbaik bagi kita untuk memperoleh kemuliaan dari Allah SWT, baik di dunia maupun akhirat. Memberi makna pada kehidupan bukan sekadar memaknai kehidupan secara definitif, melainkan juga memahami tujuan dan alasan dibalik penciptaan manusia di muka bumi.

Karunia Allah SWT Tentunya hadir dalam banyak wujud atau bentuk. Boleh jadi, karunia-Nya hadir dalam wujud immateri atau wujud yang lain, diantaranya berupa hikmah atau ilmu pengetahuan. Barangsiapa memperoleh kedua karunia tersebut, niscaya menjadi mulian kehidupannya.

Dalam sebuah riwayat yang sering kali disebut sebagai hadits Rasulullah Saw meski sebagian kalangan menolaknya dengan menyebutkan hadits palsu-terdapat sebuah pernyataan. *“bekerjalah untuk kepentingan duniamu seolah-olah engkau hidup selama-lamanya, dan beramallah (shalih) untuk kepentingan akhiratmu seakan-akan engkau akan mati besok pagi.”* (Arifin, 2017, hal. 26–29).

Sekeras apapun kita bekerja, jangan hanya dimaksudkan untuk mengumpulkan harta benda, tetapi hendaknya juga dimaksudkan untuk meraih ridha Allah SWT. Dengan begitu, pekerjaan yang kita lakukan akan menjadi berkah. Menjadi berkah artinya mampu mendatangkan kebaikan bagi diri kita sendiri dan



orang lain.

Dalam hal ibadah, hendaknya kita juga tidak terlalu memaksakan diri, sekalipun “*hadits*” tersebut menghendaki kita untuk beribadah seakan-akan kita mati besok pagi. Yang demikian ini dikarenakan ada hak yang mesti juga kita penuhi.

Selain hak Tuhan terhadap diri kita, ada pula hak istri, anak, dan tubuh kita. Tidaklah bijak bila kita hanya memenuhi satu hak, namun menelantarkan hak yang lain. Oleh sebab itu, dalam beribadah hendaknya dilakukan sesuai dengan kapasitas atau kemampuan kita. Sebab, sesuatu yang berlebihan, termasuk dalam hal ibadah, bukanlah yang dikehendaki Allah SWT.

Sebaik-baik amal ibadah ialah yang dilakukan dengan kesadaran untuk menunaikan hak atas diri secara bijak, dengan begitu, amal shalih yang kita lakukan akan menjadi lebih bermakna di hadapan Allah SWT.

Kesadaran tersebut yang mesti ada di hati kita sebagai seorang muslim yang mengaku sebagai umat Rasulullah SAW. Tanpa kesadaran

untuk memenuhi ragam hak secara bijak, niscaya Allah SWT tidak akan memuliakan hidup kita. Bahkan, boleh jadi dia akan menghinakan kita di dunia dan akhirat. *Na’udzubillah!*

Pribadi yang mulia ialah pribadi yang senantiasa dicintai oleh Allah SWT. Pribadi yang mulia ialah pribadi yang selalu memperoleh ridha dan rahmat-Nya, boleh jadi, Allah SWT tidak menunjukkan rasa cinta-Nya secara langsung atau dengan segera di dunia, tetapi dia akan memperlihatkan kelak di akhirat. Dan, tentunya amat beruntunglah pribadi yang dimuliakan oleh-Nya di dunia dan akhirat. Wujud dari rasa kasih atau cinta Allah SWT terhadap pribadi yang mulia tentunya amat beragam. Bagi seorang yang senantiasa mendirikan shalat malam ketika kebanyakan orang terlelap dalam tidurnya, boleh jadi, Allah SWT memberikan karunia berupa keberkahan hidup. Alhasil, segala tindakannya niscaya selalu mencerminkan kebaikan.

Adapun bagi seorang hamba yang senantiasa tunduk dengan perintah Allah SWT, disebabkan rasa



cinta-Nya itu diaktualisasikan dalam wujud penjagaan. Alhasil, ia senantiasa terjaga dari perbuatan dosa atau maksiat. Imanya selalu hidup dan menyala walaupun hawa nafsu dan setan senantiasa mengajaknya untuk menerobos larangan-larangan agama. (Arifin, 2017, hal. 32–39).

Semua itu merupakan bukti bahwa Allah SWT senantiasa mencintai hamba-hamba-Nya yang mulia. Yaitu, hamba-hamba-Nya yang selalu mengagungkan asma-Nya pada waktu malam atau siang; ketika berdiri atau tidur, ketika dalam kesulitan atau kemudahan. Bahkan, dia tidak sekedar mencintai, tetapi juga mengampuni hamba-hamba-Nya yang mulia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif yang bersifat studi literatur (*library research*). Teknik pengumpulan data lebih menekankan aspek analisa dan kajian teks, penelitian kepustakaan dilakukan dengan cara mengumpulkan literatur-literatur yang

berhubungan dengan materi penelitian, baik berupa buku, majalah, artikel maupun sumber literatur lainnya sebagai data penelitian. Dan teks primer dalam penelitian ini ialah teks al-Qur'an dalam surat Al-Baqarah dan Surat Ali-'Imran yang terkait konsep sabar.

Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang hasil akhirnya tidak dianalisis dengan bantuan statistik atau cara hitung lainnya. (Kristianty, 2003, hal. 7).

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berhubung tujuan peneliti ingin mendeskripsikan apa yang peneliti temukan di berbagai literatur, maka peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dalam penelitian ini.

Sedangkan teknik analisis data deskriptif kualitatif, ialah teknik analisis yang mengarah kepada sistem berpikir untuk menemukan makna-makna dari data yang ada dengan pola pikir induksi maupun deduksi. Penelitian dilaksanakan dengan mengorganisasikan data



menjadi susunan kategori, menjelaskannya kepada satuan-satuan, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, merumuskan dan memilih mana yang paling *urgent* dan yang akan dipelajari, serta membuat sintesis agar mudah dipahami oleh diri sendiri maupun pembaca lain. (Sugiyono, 2007, hal. 335).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sabar adalah meneguhkan diri dalam menjalankan ketaatan kepada Allah, menahannya dari perbuatan maksiat kepada Allah, serta menjaganya dari perasaan dan sikap marah dalam menghadapi takdir Allah. (Rahimahullah, n.d., hal. 24).

Hati seseorang merupakan segala-galanya, merupakan tempat pandangan Allah dan Allah tidak memandang rupa atau bentuk dhoir makhluk-Nya, akan tetapi yang menjadi tempat pandangan dan penilaian Allah adalah hatinya.

Adanya pendidikan hati digunakan agar dapat mencapai kualitas hati yang baik, sehat dan selamat. Oleh karena itu substansi

pendidikan adalah di dalam hati, dan karena tempatnya adalah hati, sulit sekali untuk mendidiknya bahkan mendeteksi penyakit-penyakitnya sekalipun. Sesuatu lahir dari tingkah laku seseorang itu hanya dari apa yang ada di dalam hati. Dari sini bisa dilihat bahwa hakikat pendidikan hati adalah membenarkan hubungan manusia kepada Allah SWT dan sesama manusia untuk menuju esensi jalinan yang tertuang di dalam hati.

Pendidikan hati dapat diartikan yaitu upaya sadar dan sistematis untuk menumbuh kembangkan, memelihara, dan memperbaiki potensi hati agar hati mencapai kesempurnaan, terjaga serta menjadi hati yang sehat/ *qalibun salim*. Proses mendidik hati meliputi usaha menumbuh kembangkan, memperbaiki dan menjaga. Menumbuh kembangkan yang dimaksud adalah melatih dan membiasakan hati secara terus-menerus untuk membiasakan melihat dengan hati, memikirkan dengan hati, memahami dengan hati, dan memilih kebenaran dengan hati.



Memelihara hati, yang dimaksud adalah upaya untuk terus-menerus merawat dan melindungi hati, agar hati yang sudah baik tidak terkena virus/penyakit hati. Hati juga dapat dididik dengan cara perbaikan. Hati yang sudah terjangkit penyakit dapat diperbaiki, dan inilah salah satu fungsi al-Qur'an diturunkan kepada umat Muhammad agar dipakai sebagai penyembuh penyakit yang ada di dalam hati.

Dengan demikian pendidikan hati mencakup upaya secara sadar yang ditujukan sebagai proses mengembangkan potensi-potensi hati, memelihara hati, dan memperbaiki hati. Upaya ini dilakukan secara terus menerus baik oleh individu secara mandiri, maupun oleh orang lain untuk secara berkesinambungan mengembangkan dan meningkatkan potensi hati.

Kedudukan seseorang ternyata ditentukan oleh kualitas kesabarannya. *'innallaaha ma'ashaabiriin'* sesungguhnya Allah itu amat dekat dengan ahli sabar. Bahkan, *'wasta'iinuu bishabri washalaah'* jadikanlah sabar dan

shalat sebagai penolongmu. Orang yang tidak sabar, shalatnya juga tidak akan khusyuk.

Seseorang yang tidak sabar, pasti akan mengalami kegagalan. Ia juga akan jatuh akibat ketidaksabarannya. Orang yang tidak pernah sungguh-sungguh melatih kesabaran dalam kehidupan ini, akan menderita. Mengapa? Karena sesungguhnya kesabaran akan membuat daya tahan seseorang menjadi kuat. Selain itu, kesabaran akan benar-benar memperindah pribadi seseorang.

Kata "*shabar*" dalam bahasa Arab terdiri dari tiga huruf, yakni *shad*, *ba*, dan *ra*. Maknanya berkisar dalam tiga hal, yaitu "menahan", "ketinggian sesuatu", dan "sejenis batu". Dari makna *menahan*, lahirlah makna *konsisten* dan *istiqomah*. Sikap menahan pandangan dari suatu gejala, dinamakan sabar. Seseorang yang ditahan dipenjara dan dia sabar hingga tiba waktu kematiannya, disebut *Masbura* (orang yang disabarkan).

Makna kedua, lahir kata *shubbr* yang berarti *puncak sesuatu*. Orang



yang memiliki kesabaran, akan sampai pada puncak kemuliaan.

Makna ketiga adalah. *Assubra* kata ini mempunyai arti, *batu yang amat kokoh lagi kasar (potongan besi)*.

Apabila makna itu saling berkait, maka orang yang mampu menahan diri, gigih, dan tangguh, akan mempunyai tingkat kemuliaan yang tinggi. Ia juga akan memiliki kehormatan yang tinggi sebagai manusia, dan ketahanan yang amat dahsyat.

Adapun konsep sabar dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 153 yaitu merupakan bentuk perintah untuk sabar kepada manusia.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ
وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat, sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar. (Al-Baqarah: 153).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا

(Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan) untuk menghapuskan semua dosa-dosa (melalui kesabaran) dalam

menunaikan hal-hal yang difardhukan oleh Allah dan meninggalkann perbuatan-perbuatan yang durhaka, dan menghadapi semua musibah dan cobaan- وَالصَّلَاةِ (*dan salat*) dengan banyak mengerjakan salat sunah baik pada malam hari maupun pada siang hari- إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (*sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar*) yakni Dia akan menolong mereka. (Al-Jawi, 2017, hal. 141).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا (*hai orang-orang yang beriman! Mintalah pertolongan*) untuk mencapai kebahagiaan akhirat- بِالصَّبْرِ (*dengan jalan bersabar*) taat melakukan ibadah dan sabar menghadapi cobaan- وَالصَّلَاةِ (*dan mengerjakan salat*) dikhususkan menyebutkannya disebabkan berat dan berulang-ulang- إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (*sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar*) artinya selalu melimpahkan pertolongan-Nya kepada mereka. (As-Suyuthi & Al-Mahally, n.d., hal. 16)

Penulis menyimpulkan, dari Q.S. Al-Baqarah: 153 yang ditafsirkan dalam kitab tafsir Al-Munir dan tafsir jalalain yakni, Allah menjanjikan



ketika hambanya melakukan yang diperintahkan-Nya dan menjauhi yang dilarang-Nya maka pertolongan Allah sangat dekat dengannya, maka dari ganjaran yang Allah janjikan tersebut mampu menjadikan motivasi untuk kita agar senantiasa bersabar dalam setiap urusan yang dihadapi.

Adapun konsep sabar dalam Q.S. Ali-'Imran ayat 134 merupakan konsep untuk selalu berbuat kebaikan:

...وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ

وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. (Ali-'Imran: 134).

وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ (Dan orang-orang yang menahan amarahnya) yakni menahan emosi dan kemarahannya. *(dan memaafkan orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan)* dan kecintaan Allah SWT kepada hamba-Nya merupakan derajat pahala yang paling besar.

Diriwayatkan dari 'Isa ibnu Maryam, bahwa ia pernah

mengatakan bahwa kebaikan itu bukanlah engkau berbuat baik kepada orang yang telah berbuat baik kepadamu karena hal itu artinya membalas budi. Kebaikan yang sesungguhnya hanyalah bila kamu berbuat baik kepada orang yang berbuat buruk kepadamu.

Perlu diketahui bahwa berbuat baik kepada orang lain itu adakalanya dengan cara menyampaikan hal yang bermanfaat atau menghindarkannya dari marabahaya. Adapun pengertian menyampaikan hal yang bermanfaat kepadanya termasuk di dalamnya menyebarkan ilmu dengan mengajar orang-orang yang bodoh dan memberi petunjuk kepada orang-orang yang sesat. Termasuk pula kedalam pengertian ini membelanjakan harta di jalan-jalan kebaikan dan ibadah.

Adapun mengenai menolak bahaya dari orang lain, adakalanya dengan tidak memperdulikan keburukan yang dilakukan oleh orang lain terhadap dirinya. Yakni, tidak memikirkan untuk membalasnya dengan keburukan yang serupa. Adakalanya pula dengan



membebaskan orang lain dari tagihan yang berada pada tanggungannya. Hal ini termasuk kedalam memberi maaf orang lain. Ayat ini menunjukkan segala segi berbuat kebaikan kepada orang lain. (Al-Jawi, 2017, hal. 441–442).

وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ (dan yang dapat menahan amarahnya) hingga tidak melampiaskannya walaupun sebenarnya ia sanggup- وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (dan yang memaafkan kesalahan manusia) yang melakukan keaniayaan kepadanya tanpa membalasnya- (dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan) seperti pekerjaan-pekerjaan yang disebutkan itu dan akan memberi mereka balasan. (As-Suyuthi & Al-Mahally, n.d., hal. 42).

Penulis menyimpulkan, dari Q.S. Ali-'Imran: 134 yang ditafsirkan dalam kitab tafsir Al-Munir dan tafsir jalalain yakni, Allah mengajarkan lewat wahyu-Nya tentang larangan membalas perbuatan jahat orang lain kepada diri kita sekalipun kita mampu melakukannya, hal tersebut selain mampu dijadikan terapi qolbu, juga

dapat melatih diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Lebih lanjut, Aa Gym mengistilahkan sabar dengan kokohnya pendirian seseorang untuk tetap berada di jalan kebenaran, tanpa terpengaruh oleh situasi dan kondisi apapun. Pikirannya tidak tercemar untuk menuruti ajakan hawa nafsunya. Jiwanya menolak untuk berputus asa. Lidahnya tidak berkeluh kesah kecuali mengadu hanya kepada Allah semata. Sedangkan anggota badannya, bisa ia tahan dari melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak diridhai oleh Allah SWT. Hatinya tidak merasa gelisah, melainkan selalu berada di dalam keimanan. Sedangkan kebalikan dari sabar adalah gelisah, terges-gesa, pesimis, takut, putus asa, lemah, dan mudah menyerah. (Gymnastiar, 2014, hal. 16).

Dari uraian di atas, dapat disintesis bahwa seseorang yang senantiasa mampu menahan diri dengan segala upayanya yang dapat menolak ajakan berputus asa. Seseorang dapat dikatakan sabar ketika ia mampu menguatkan dirinya



tanpa terbawa arus keadaan.

Sebagai wujud kesabaran, sepatutnya kita tidak berselera untuk mengutuk, mencerca, dan memaki. Sepatutnya, kita hanya berselera untuk menyemangati orang lain agar selalu mau berfikir dan bertindak positif. Mulailah melatih kesabaran dengan cara memilih kata-kata yang ingin diucapkan. Terutama ketika kita merasakan kesal. Saat-saat seperti ini biasanya kesabaran kita sangat diuji. (Gymnastiar, 2014, hal. 66).'

Untuk mendapatkan kesabaran, maka berhenti melakukan kejelekan kepada orang lain, mulailah menggantinya dengan memberi motivasi dan ajakan-ajakan yang baik. Melatih kesabaran juga dapat dilakukan dengan mengurangi hal-hal yang tidak begitu penting untuk diucapkan terutama saat hati merasa emosi.

Dalam proses demonstrasi misalnya. Alangkah baiknya jika para pendemo yang kebanyakannya adalah dari kalangan terpelajar, melatih kesabaran mereka dengan mengendalikan diri agar tidak melontarkan kata-kata kasar dan juga

menahan diri dari sikap anarkis. Sehingga sikap mereka bisa diteladani oleh rakyat dan adik-adik mereka yang mereka bela. Demikian pula dengan aparat. Alangkah baiknya pula jika mereka pun bersabar dengan mengendalikan diri mereka ketika dihinggapi rasa kesal dan marah. (Gymnastiar, 2014, hal. 67).

Penulis dapat menarik kesimpulan, bahwa pada situasi tersebut (demo) agar tetap bisa menahan diri dan melakukannya dengan cara yang baik tanpa merusak dan melukai pihak manapun, guna tercapainya tujuan yang sebenarnya dalam pelaksanaan demonstrasi.

Sabar itu bukanlah sikap pasrah. Sabar adalah proses ikhtiar, sikap tegar dalam menempuh jalan yang diridhai oleh Allah SWT. (Gymnastiar, 2014, hal. 66).

Jadi maksudnya ialah, yang dikatakan sabar ialah bukan hanya sekedar pasrah melainkan suatu ikhtiar pembiasaan sikap tegar di dalam jalan Allah.

Kuat iman itu adalah kunci



akhlak yang baik. Dan pupuk iman adalah ilmu. Jika kita ingin memiliki kesabaran yang berkualitas, maka kuatkanlah selalu keimanan kita. Sedangkan kekuatan iman akan kita peroleh jika kita cinta ilmu. Maka, barang siapa ingin senantiasa bersabar, teruslah mencari ilmu. Semakin bertambah ilmu kita, semakin ringanlah kita menjalani kehidupan ini. (Gymnastiar, 2014, hal. 71).

Maka seseorang yang imannya baik diperoleh dari kecintaan ilmu, dan berbuahlah yang dinamakan kesabaran, dengan begitu keindahan menjalani hidup akan lebih terasa.

Setidaknya sabar dapat diterapkan lewat beberapa proses:

Pertama, tekad yang kuat. Tanpa tekad, seseorang tidak akan mengalami perubahan apa-apa.

Kedua, latihan terus menerus. Ada satu tips sederhana untuk melatih kita bersabar. Bisikanlah di dalam diri bahwa kita akan bersabar menghadapi situasi apapun, dengan menggunakan waktu shalat sebagai patokannya.

Ketiga, lingkungan. Masuklah suatu lingkungan atau komunitas orang-orang yang senantiasa menimba ilmu, belajar agama dan melatih diri mereka untuk bersabar.

Keempat, berdoa. Mintalah kepada Allah SWT agar kita senantiasa diberikan kemampuan dan kekuatan untuk bersabar. Karena Dia adalah Dzat Yang Maha Membolak-balikkan hati. (Gymnastiar, 2014, hal. 75–77).

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari konsep sabar dari Q.S. Al-Baqarah ayat 153 yaitu Allah menjanjikan ketika hambanya melakukan yang diperintahkan-Nya dan menjauhi yang dilarang-Nya maka pertolongan Allah sangat dekat dengannya, maka dari ganjaran yang Allah janjikan tersebut mampu menjadikan motivasi untuk manusia agar senantiasa bersabar dalam setiap urusan yang dihadapi.

Sedangkan konsep sabar dalam Q.S. Ali-'Imran ayat 134 merupakan



bentuk konsep agar manusia menjadi pribadi yang lebih baik. Allah mengajarkan lewat wahyu-Nya tentang larangan membalas perbuatan jahat orang lain kepada diri kita sekalipun kita mampu melakukannya, hal tersebut selain mampu dijadikan terapi qolbu, juga dapat melatih diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Rahimahullah, S. M. B. S. A. 'Utsaimin. (n.d.). *Syarah Tsalatsatul Ushul*.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Jawi, A.-'Allamah A.-S. M. N. (2017). *Tafsir Al-Munir Jilid 1*. Sinar Baru Algensindo.

Arifin, Y. (2017). *Kun Kariman Hidup Sepenuh Hati, Hidup Lebih Berarti*. Sabil (laksana group).

As-Suyuthi, J., & Al-Mahally, J. M. I. A. (n.d.). *Tafsir Jalalain Terjemah Indonesia*.

Gymnastiar, A. (2014). *Indahnya Kesabaran*. Emqies.

Khalid, A. M. (2003). *Sabar Dan Bahagia 3 Metode Nabi Mentaati Hati Dan Mencerdaskan Emosi*. SERAMBI.

Kristianty, T. (2003). *Metode Penelitian Kualitatif dan Enam Tradisi Penelitian Kualitatif*. Balai Pustaka.