

## **Sabar ala Rasulullah dan Implementasinya dalam Kehidupan Sehari-Hari**

Siti Mulazamah<sup>1\*</sup>, Yahya Marzuki Aziz<sup>2</sup>, Ahmad Taufikurrifan<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Prodi Ilmu Hadits, Sekolah Tinggi Agama Islam Khozinatul Ulum Blora,  
Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Hukum Keluarga Islam, UIN Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

\*Corresponding author

### **Abstrak**

Artikel dengan judul implementasi rasa sabar dalam kehidupan sehari-hari adalah salah satu gambaran yang wajib diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sabar merupakan salah satu perilaku terpuji dimana dengan bersabar maka kita akan menemukan makna hidup yang sesungguhnya. Penelitian artikel ini ditulis untuk menerapkan sikap sabar dalam segala aspek kehidupan. Untuk mendeskripsikan bagaimana implementasi rasa sabar dalam kehidupan sehari-hari. Metode penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan menggunakan literatur jurnal dengan teknik analisis data deskriptif. Penelitian ini menemukan bahwa implementasi rasa sabar dalam kehidupan sehari-hari terdapat 5 aspek yaitu pengendalian diri untuk menahan emosi, ketabahan dalam situasi sulit, dan memaafkan kesalahan. Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian dapat kita simpulkan bahwa implementasi rasa sabar dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadikan kita untuk senantiasa berperilaku terpuji dan dapat menemukan makna hidup yang sesungguhnya.

**Kata Kunci:** Sabar; Perilaku Terpuji; Kehidupan

### **Abstract**

The article with the title of implementing patience in everyday life is one of the images that must be applied in everyday life. Patience is one of the commendable behaviors where by being patient we will find the true meaning of life. This research article was written to apply patience in all aspects of life. to describe how the implementation of patience in everyday life. This research method uses a literature study method using journal literature with descriptive data analysis techniques. This study found that the implementation of patience in everyday life has 5 aspects, namely self-control to restrain emotions, steadfastness in difficult situations, and forgiving mistakes. Based on the results of the discussion and research, we can conclude that the implementation of patience in everyday life can make us always behave commendably and can find the true meaning of life.

**Keywords:** Patient; Commendable Behavior; Life

## 1. Pendahuluan

Sebagai umat manusia tentunya pernah merasakan berada pada kehidupan yang dimana banyak tantangan dalam menjalani hidup, terutama mengenai dalam kehidupan bermasyarakat yang tentunya banyak berinteraksi terhadap orang banyak, karena dalam hidup kita dituntut untuk menjadi makhluk sosial, suatu kehidupan yang diharuskan saling berkontribusi terhadap sesama, namun dalam berkontribusi terkadang tidak semudah yang di inginkan, dan terkadang ada sebuah kesalahpahaman ketika dalam terjun ke dalam kehidupan masyarakat. Suatu kehidupan banyak aspek aspek lika liku kepahitan namun sebagai umat manusia yang bertaqwa tentunya kita bisa mengimplementasikan sebuah kehidupan ini salah satunya dengan bersabar, kesabaran adalah suatu bekal untuk menjalani kehidupan, karena dengan adanya rasa sabar secara tidak langsung kita berada pada bagian orang orang yang bersyukur, karena puncaknya dari sebuah kesabaran adalah rasa bersyukur, dan apabila seseorang telah merasakan perasaan bersyukur maka orang tersebut telah memetik buah dari rasa kesabaran yang telah dia pupuk. Namun dalam menjalani sebuah kesabaran ini umat manusia hanya menjalani sebuah masalah yang dimana dengan batas kemampuan yang dimilikinya, semua niscaya ada hikmah dari sebuah apapun yang dilakukan, akan ada hikmah dalam sebuah masalah, dan akan ada pertolongan dalam sebuah masalah yang dijalaninya, seperti halnya firman Allah yang berbunyi:

بَلَىٰ إِنَّ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فُورِهِمْ هَذَا يُمِدِّدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ

Artinya: “Ya (cukup). ‘Jika kamu bersabar dan bertakwa ketika mereka datang menyerang kamu secara tiba-tiba, niscaya Allah akan menolongmu dengan lima ribu malaikat yang memakai tanda’,” (QS Ali Imran: 125)

Kesabaran harus diimbangi dengan rasa bertaqwa juga, percaya apapun yang dijalani adalah karena sebuah ketentuan Allah SWT.

## 2. Metodologi

Metode penelitian artikel ini menggunakan metode penelitian studi pustaka dengan teknik analisis data deskriptif. Studi kepustakaan merupakan salah satu metode penelitian yang berdasarkan informasi. Studi pustaka ini menggunakan media literatur jurnal secara online. Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah data analisa dengan metode deskriptif. Data yang diperoleh kemudian dikumpulkan kemudian di analisis bagaimana implementasi rasa sabar dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu upaya untuk menemukan makna hidup yang sesungguhnya.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### A. Pengertian sabar

Sabar (al-shabru) menurut bahasa adalah menahan diri dari keluh kesah. Bersabar artinya berupaya untuk menahan sabar. Ada pula al-shibru dengan mengkasrah-kan shad artinya obat yang pahit, yakni sari pepohonan yang pahit. Ada yang berpendapat, "Asal kalimat sabar adalah keras dan kuat. Al-Shibru tertuju pada obat yang terkenal sangat pahit dan sangat tidak menyenangkan. Ada pula yang berpendapat, "Sabar itu diambil dari kata mengumpulkan, memeluk, atau merangkul. Sebab, orang yang sabar itu yang merangkul atau memeluk dirinya dari keluh-kesah.

Pada dasarnya dalam sabar itu ada tiga arti, menahan, keras, mengumpulkan, atau merangkul, sedang lawan sabar adalah keluh-kesah. Pengertian sabar menurut para ahli

1. Menurut M. Quraish Shihab pengertian sabar sebagai "menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur)
2. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah; menahan lidah dari keluh kesah; menahan anggota tubuh dari kekacauan.
3. Menurut Achmad Mubarok, pengertian sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan.
4. Menurut Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, sabar adalah bertahan diri untuk menjalankan berbagai ketaatan, menjauhi larangan dan menghadapi berbagai ujian dengan rela dan pasrah.
5. Menurut Al-Kharraz sabar adalah sebuah isim (nama) yang mengandung makna-makna lahir dan batin.
6. Tustari berkata, tidak disebut dengan satu perbuatan jika tanpa sabar, dan tidak ada pahala yang lebih besar dari pada sabar dan tidak ada bekal yang paling baik kecuali takwa.

Menurut ahli tasawuf sabar pada hakikatnya merupakan sikap berani dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Ash Shabur (Yang Mahasabar) juga merupakan salah satu asma'ul husna Allah SWT., yakni yang tak tergesa-gesa melakukan tindakan sebelum waktunya.

Dalam kitab *at-Ta'rifat* karangan as-Syarif Ali Muhammad al-Jurjani disebutkan bahwa sabar adalah, "sikap untuk tidak mengeluh karena sakit, baik karena Allah Swt. apalagi bukan karena Allah SWT. Pada dasarnya kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegangi sebelumnya. Atas dasar itu maka Alquran mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Sebab, kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam

menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problem hidup, beban hidup, musibah, dan bencana, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus menegakkan agama Allah SWT.<sup>1</sup>

#### B. Macam-macam Sabar

1. Sabar dalam menanti ketetapan Allah, seperti dalam QS Yunus (10): 109, Dan bersabarlah sehingga Allah memberi putusan.
2. Sabar menanti datangnya hari kemenangan, seperti dalam QS. Al-Rum (30): 60, Dan bersabarlah, sesungguhnya janji Allah adalah hak (pasti).
3. Sabar menghadapi ejekan (gangguan) orang-orang yang tidak percaya, seperti dalam QS Thaha (20): 130, Dan bersabarlah menghadapi apa yang mereka ucapkan (berupa ejekan dan kritik').
4. Sabar menghadapi kehendak nafsu untuk melakukan pembalasan yang tidak setimpal, seperti dalam QS Al-Nahl (16): 127, Dan bersabarlah, dan tiada kesabaranmu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap mereka.
5. Sabar Dalam melaksanakan ibadah, seperti dalam QS Maryam (19): 65, Maka mengabdilah kepada-Nya dan bersabarlah dengan penuh kesungguhan dalam pengabdian kepada-Nya. Demikian juga pada QS Thaha (20): 132, Perintahkanlah keluargamu (melaksanakan) shalat dan bersabarlah dalam pelaksanaannya.
6. Sabar Dalam menghadapi malapetaka, seperti dalam QS Luqman (31): 17, Dan bersabarlah menghadapi apa yang menimpamu.
7. Sabar dalam usaha memperoleh apa-apa yang dibutuhkan, misalnya dalam QS Al-Baqarah (2): 153, Dan mintalah bantuan (makanan dalam menghadapi segala kebutuhanmu) dengan sabar (ketabahan) dan shalat (doa).<sup>2</sup>

#### C. Hadis tentang sabar

Rasulullah SAW adalah suri tauladan bagi umat manusia. Beliau tampil sebagai sosok penyabar yang luar biasa dalam menghadapi masalah dan ujian dalam misi kerasulannya. Meskipun berbagai ujian menimpa, beliau tetap sabar dan berkata: "Ku sambut seruan-Mu, segala kebaikan ada di tangan-Mu, sementara keburukan tidak kembai kepada-Mu." Beliau juga berdoa, "Ya Allah, aku memohon kepada-Mu kenikmatan melihat wajah-Mu dan kerinduan berjumpa dengan-Mu." Aisyah ra. berkata, "Aku tidak pernah melihat orang yang mendapa ujian lebih berat daripada Nabi SAW., dan aku tidak pernah bersyukur daripada Nabi SAW." Ali bin Abi Thalib menyatakan sabar sebagian dari iman. Sebagaimana perkataan berikut:

---

<sup>1</sup> Sukino, "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an dan Konstektualisasinya", Jurnal Ruhama, Volume.1 Nomor.1, Mei 2018, hlm.66.

<sup>2</sup> *Ibid*, hlm.69

عن علي، قال: الصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد من لا صبر له لا إيمان له

Artinya: Dari Ali karramallahu wajhah, ia berkata: “ Sabar itu sebagian dari iman, seperti kedudukan kepala pada tubuh, siapa yang tidak sabar maka tidak ada iman.”

Rasulullah SAW. menyatakan bahwa sabar merupakan sifat orang beriman. Menerima dengan ridha apapun ketentuan Tuhan. Jika diberi suatu kenikmatan maka ia bersyukur, namun jika sebaliknya ia menerimanya dengan lapang dada. Sehingga kehidupan seorang mukmin menjadi sesuatu hal yang menakjubkan. Hidup tanpa masalah. sebagaimana tergambar pada hadis berikut: Dari Suhaib ra, bahwa Rasulullah SAW bersabda: “Sungguh menakjubkan perkara orang beriman karena segala perkaranya adalah baik. Jika ia mendapatkan kenikmatan ia bersyukur karena ia mengetahui bahwa hal tersebut adalah memang baik baginya. Dan jika ia tertimpa musibah atau kesulitan, ia bersabar karena ia mengetahui hal tersebut baik baginya.” (HR. Muslim).

Dalam salah satu hadisnya, Rasulullah menyatakan bahwa kesabaran merupakan "dhiya" cahaya yang amat terang. Krisis dan kesulitan adalah laksana kegelapan, sementara sabar dalam menghadapi ujian dunia merupakan cahaya yang mengeluarkan manusia dari kegelapan. Dengan kesabaran, seseorang akan mampu menyingkap kegelapan.

Kesabaran merupakan suatu keharusan, dimana seseorang tidak boleh putus asa hingga ia menginginkan kematian. Sekiranya memang sudah sangat terpaksa hendaklah ia berdoa kepada Allah, agar Allah memberikan hal yang terbaik baginya; apakah kehidupan atau kematian. Rasulullah SAW mengatakan; Dari Anas bin Malik ra, bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Janganlah salah seorang diantara kalian mengangan-angankan datangnya kematian karena musibah yang menyimpannya. Dan sekiranya ia memang harus mengharapkannya, hendaklah ia berdoa, 'Ya Allah, teruskanlah hidupku ini sekiranya hidup itu lebih baik unttukku. Dan wafatkanlah aku, sekiranya itu lebih baik bagiku." (HR. Bukhari Muslim)<sup>3</sup>

#### D. Manfaat Sabar

1. Menjadi orang yang beruntung Allah Ta'ala berfirman dalam surat Ali Imron 200. Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah supaya kamu beruntung."

<sup>3</sup> Raihanah, "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an", Tarbiyah Islamiyah, Volume 6, Nomor.1, Januari-Juni 2016, hlm.47-48.

2. Tahan terhadap cobaan Dengan bersabar, seseorang akan menyadari dan ridha bahkan cinta terhadap ketentuan ujian penderitaan yang telah ditakdirkan oleh Allah pada dirinya. Allah Ta'ala berfirman, dalam surat Al Baqoroh, 155. "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan,kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar." (Al-Baqarah: 155).

3. Mendapat pahala tanpa batas Pahala orang-orang yang bersabar akan dilipatgandakan dengan hitungan yang tanpa batas. Sebagaimana yang diperkuat oleh Firman Allah Ta'ala, (Az-Zumar: 10). "Katakanlah, 'Hai hamba-hambaKu yang beriman, bertakwalah kepada Rabbmu.'Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu adalah luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala tanpa batas."

4. Memungkinkan mencapai kejayaan dan kepemimpinan Untuk mencapai kejayaan dan kepemimpinan, tanpa kesabaran, cita-cita yang sudah di depan mata dan sedikit lagi akan tergapai menjadi sirna dan hilang. Firman Allah Ta'ala, (As-Sajadah: 24). "Dan Kami jadikan di antara mereka itu pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah Kami ketika mereka sabar. Dan mereka meyakini ayat-ayat Kami."

5. Mendapatkan kekuatan, kemenangan dan pertolongan Alloh Dengan kesabaran, kekuatan akan selalu bersanding bersamanya, kemenangan akan selalu hadir di hadapannya, dan pertolongan Allah akan selalu menyertainya. Firman Allah Ta'ala, (Al-Anfal: 46). "Dan taatlah kepada Allah dan Rasulnya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu. Dan bersabarlah, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."

6. Sebagai perisai yang kokoh dan tangguh Kesabaran merupakan perisai kokoh dan tangguh, yang dapat digunakan menangkal berbagai maka yang diluncurkan musuh, Firman Allah Ta'ala, (Ali Imran: 120)"Jika kamu memperoleh kebaikan, niscaya mereka bersedih hati, tetapi jika kamu mendapat bencana, mereka bergembira karenanya. Jika kamu bersabar dan bertakwa, niscaya tipu daya mereka sedikitpun tidak mendatangkan kemudharatan kepadamu. Sesungguhnya Allah mengetahui segala apa yang mereka kerjakan."

7. Mendapat penghormatan dari para Malaikat Mendapatkan penghormatan yang sangat istimewa bagi para penyabar. Yaitu ucapan salam dari para malaikat. Sebagaimana Firman Allah Ta'ala, (Ar-Ra'd: 24) "(Sambil mengucapkan), 'Salamun 'alaikum bima shabartum.' Maka alangkah baiknya tempat kesudahan itu."

8. Menjadi golongan yang dicintai Alloh Firman Allah Ta'ala, (Ali Imran: 146). "Dan berapa banyak nabi yang berperang, bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikut(nya) yang bertakwa. Mereka tidak menjadi

lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah menyukai orang-orang yang sabar."<sup>4</sup>

### **Implementasi sabar dalam kehidupan**

1. Mulai dari diri sendiri perbaiki diri sendiri sebelum mengajak orang lain dengan mengubah diri sendiri merupakan hal utama yang harus kita lakukan. Kita tidak akan mungkin dapat mengubah orang lain, jika diri kita sendiri belum tentu baik. Terkadang, orang lain akan mengikuti apa yang kita anjurkan bila kita pun melakukannya. Bukan hanya sekadar memberi peringatan kepada orang lain, tapi peringatilah diri sendiri dahulu dan ubahlah diri kita. Ketahuilah kita tidak akan kuasa mengubah hati orang lain, karena setiap hati ada dalam genggamannya. Karena hanya Allah yang kuasa membolak balik hati. Kewajiban ber'amar ma'ruf nahi mungkar adalah dengan memberi tauladan dan mengingatkan dengan cara yang hikmah. Kita harus berupaya membantu orang berubah, namun jangan mengabaikan tugas utama kita yaitu memperbaiki diri sendiri.

2. Mulai dari hal yang kecil Memperbaiki diri dari hal yang termudah dengan beriman, memintalah pertolongan kepada Allah Swt dengan sabar dan mengerjakan shalat sesungguhnya Allah Swt orang-orang yang sabar.

3. Mulai dari sekarang Perbaiki diri saat ini juga dengan setelah semua kegagalan yang terjadi di belakangku, aku mulai mengambil waktu sejenak untuk berdiam dan mengenali diriku. Aku menyadari, bahwa banyak sekali kekurangan diriku yang harus kuperbaiki. Karena, rasanya tak mungkin jika aku membesarkan ego untuk mempertahankan kekuranganku dan memaksa diri untuk menerima semua kekuranganku. Perlahan, aku membenahi diri.

Cara untuk membiasakan bersabar Al-Qur'an menggambarkan beberapa cara untuk membiasakan sikap sabar, antara lain adalah dengan:

1. Menanamkan keyakinan adanya balasan yang baik bagi orang-orang yang sabar. Keyakinan semacam ini merupakan sesuatu hal yang sangat penting membantu seseorang agar dapat bersifat sabar. Dalam hal ini Abu Thalib alMakky, mengatakan bahwa penyebab utama kurangnya kesabaran seseorang itu adalah akibat lemahnya keyakinan akan adanya balasan yang baik bagi orang-orang yang sabar.

2. Mengingat bahwa orang yang paling dekat dengan Allah pun, seperti Nabi Muhammad Saw dan Rasul Saw senantiasa memperoleh cobaan, bahkan bentuk cobaannya lebih berat lagi dibandingkan dengan kebanyakan manusia, misalnya ketika Allah membesarkan hati Nabi Muhammad Saw. dalam Firman-Nya;

---

<sup>4</sup> Khazanah, "Implementasi Konsep Sabar dan Husnudzan", Jurnal Mahasiswa, Volume.12, Nomor.1, hlm.79.

وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِّن قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَىٰ مَا كُذِّبُوا وَأَوْدُوا حَتَّىٰ أَنهٖم نَصَرْنَا وَلَا مُبَدِّل لِكَلِمَاتِ اللّٰهِ وَلَقَدْ جَاءَكَ  
مِن نَّبَآئِ الْمُرْسَلِينَ

Artinya: Dan Sesungguhnya telah didustakan (pula) Rasul-rasul sebelum kamu, akan tetapi mereka sabar terhadap pendustaan dan penganiayaan (yang dilakukan) terhadap mereka, sampai datang pertolongan Allah kepada mereka. tak ada seorangpun yang dapat merubah kalimat-kalimat (janji-janji) Allah. Dan sesungguhnya telah datang kepadamu sebahagian dari berita Rasul-rasul itu. (QS.al-An'am: 34)

3. Menanamkan keyakinan adanya kemudahan setelah kesusahan, dan janji-janji Allah Swt tersebut sebagai suatu kepastian.

4. Menanamkan kesadaran, bahwa manusia itu milik Allah Swt. Dialah yang memberi kehidupan, gerak, perasaan, pendengaran, penglihatan, hati, dan sebagainya, serta menganugerahkan kepadanya segala nikmat yang ada pada dirinya berupa harta, anak, keluarga, dan sebagainya. Dalam firman-Nya:

وَمَا بِكُمْ مِّن نِّعْمَةٍ فَمِنَ اللّٰهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ

Artinya: Dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allah-lah (datangnya), dan bila kamu ditimpa oleh kemudharatan, Maka hanya kepada-Nya-lah kamu meminta pertolongan. (QS. al-Nahl: 53).

5. Mengingatkan adanya sunnatullah atau hukum alam yang berlaku di dunia ini seperti dalam firman-Nya:

إِن يَّمَسَّكُمْ فَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْفُؤَادَ فَرْحٌ مِّثْلَهُ ۚ وَتَأْتِكُمُ الْيَأْسُ بُدَاؤَهَا بَيْنَ الْيَأْسِ وَلِيَعْلَمَ اللّٰهُ الَّذِينَ آمَنُوا  
وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ ۗ وَاللّٰهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ

Artinya: Jika kamu (pada perang Uhud) mendapat luka, Maka Sesungguhnya kaum (kafir) itupun (pada perang Badar) mendapat luka yang serupa. dan masa (kejayaan dan kehancuran) itu Kami pergilirkan diantara manusia (agar mereka mendapat pelajaran); dan supaya Allah membedakan orang-orang yang beriman (dengan orang-orang kafir) supaya sebagian kamu dijadikan-Nya (gugur sebagai) syuhada'. dan Allah tidak menyukai orang-orang yang zalim (QS. Ali-'Imran: 140).

Penerapan sabar dalam kehidupan sehari-hari Dalam hidup dan kehidupan kita di dunia ini memang penuh dengan suka dan duka, senang dan susah silih berganti. Karena hidup ini memang mengalami berbagai cobaan dan tantangan. Segala usaha dan pekerjaan, ada yang lancar jalannya, sesuai dengan yang diharapkan, banyak pula yang gagal dan kandas karena berbagai rintangan. Dalam kehidupan sehari-hari sifat sabar ini juga banyak digunakan untuk menerapkan orang ketika menghadapi ujian, misalnya menghadapi situasi yang penuh tekanan (stress),



menghadapi persoalan, musibah atau ketika sedang mengalami kondisi emosi marah. Al-Qur'an memerintahkan orang-orang yang beriman untuk menghiasi dirinya dengan kesabaran, karena sabar mempunyai manfaat yang besar dalam mendidik diri, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung kesulitan dan menghadapi berbagai problem dan beban kehidupan.<sup>5</sup> Untuk memiliki sifat sabar kita harus melatihnya secara rutin dengan mengambil kegiatan sehari-hari sebagai lading latihan. Misalnya, kesabaran orang tua dalam menghadapi anaknya, kesabaran guru terhadap murid-muridnya, kesabaran ulama terhadap jama'ahnya, dan kesabaran pimpinan terhadap anak buahnya. Atau dapat pula melihat sabarnya singa mengintai mangsa, sabarnya burung memintal sarang, sabarnya buaya membuka mulut menunggu hewan yang akan dimangsa. Karena itu, mulailah dengan melatih hal-hal sederhana ini. Mari kita lihat kesabaran yang ditunjukkan oleh Syaikhul Islam Ibnu Taimiyyah. Ketika beliau dimasukkan ke dalam penjara di Qal'ah (Benteng) dari mulutnya berkumandang ayat al-Qur'an yang berbunyi<sup>6</sup>:

يَوْمَ يَقُولُ الْمُنْفِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ لِلَّذِينَ آمَنُوا انظُرُونَا نَقْتَبِسْ مِنْ نُورِكُمْ قِيلَ ارْجِعُوا وَرَاءَكُمْ فَالْتَمِسُوا نُورًا  
فَضْرِبَ بَيْنَهُمْ بِسُورٍ لَهُ بَابٌ بَاطِنُهُ فِيهِ الرَّحْمَةُ وَظَاهِرُهُ مِنْ قِبَلِهِ الْعَذَابُ

Artinya: Pada hari ketika orang-orang munafik laki-laki dan perempuan berkata kepada orang-orang yang beriman: "Tunggulah Kami supaya Kami dapat mengambil sebahagian dari cahayamu". dikatakan (kepada mereka): "Kembalilah kamu ke belakang dan carilah sendiri cahaya (untukmu)". lalu diadakan di antara mereka dinding yang mempunyai pintu. di sebelah dalamnya ada rahmat dan di sebelah luarnya dari situ ada siksa. (QS. al-Hadid:13)

Beliau mondar-mandir di sekitar pagar Qal'ah sambil mengulang-ulang ayat tadi. Sesaat beliau berkata, "Apa Gerangan yang akan diperbuat musuh-musuhku! Surga dan kebunku berada di dadaku, ke mana saja aku pergi ia senantiasa bersamaku. Kitab Allah Swt dan Sunnah Nabi-Nya bersamaku. Jika mereka membunuhku, maka kematianku adalah syahid." "jika mereka mengasingkanku, maka pengasingan bagiku merupakan kesempatan untuk santai. Jika mereka memenjarakanku, maka penjara bagiku laksana tempat khalwat-ku (tempat untuk mendapatkan kedamaian bersama Tuhan). Orang yang ditahan adalah orang yang ditahan (jauh) dari Tuhannya. Dan orang yang tawan adalah mereka yang ditawan oleh hawa nafsunya." Murid Ibnu Taimiyyah yang cerdas, Ibnu Qayyim al-Jauziyah menceritakan hal tersebut. Ia selanjutnya berkata, "Demi ilmu Allah, aku tidak melihat

<sup>5</sup> Syofianisda, "Konsep Sabar Dalam al-Qur'an dan Implementasinya dalam Mewujudkan Kesehatan Mental", Jurnal Sosialwihdah, 20170, hlm.137.

<sup>6</sup> Asfa Davi Bya, "Jejak Langkah Mengenal Allah", (Jakarta: Maghfirah, 2005), hlm.407.

seorang pun yang lebih enak dan santai kehidupannya dari sang Imam. Walaupun kehidupannya serba sulit, lepas dari kesenangan serta kenikmatan, dan bahkan yang ia alami adalah sebaliknya. Meskipun ia ditahan, diancam, dan akan dihukum mati sekali pun, ia tetap orang yang paling santai dalam menempuh kehidupannya, paling lapang dadanya, paling kuat hatinya, dan paling gembira jiwanya. Dari wajahnya memancar cahaya penuh kedamaian." Suatu ketika Syaikh Junaid al-Baghdadi bertanya kepada Syaikh al-Harits al-Muhasibi, "Bagaimanakah caraku agar dapat bersabar atas perlakuan tidak baik orang lain kepadaku?" Al-Muhasibi menjawab, "Pikirkan olehmu bahwa orang yang berlaku tidak adil kepadamu adalah utusan Allah Swt untuk mendidikan dirimu agar menjadi orang yang sabar. Kemudian, pikirkan pula bahwa perlakuan tidak baik tersebut adalah balasan atas ketidak benaran perilakumu kepada orang lain. Engkau jangan terburu-buru mengalahkan orang lain yang berlakukurang ajar kepadamu. Telitilah, barangkali engkau pernah bertindak kasar kepada orang lain." Tapi, harus diingat pula janganlah kita berdiam diri dan bersabar ketika agama Allah Swt dirusak oleh orang lain. Karena jika kehormatan Allah Swt dirusak, kita tak boleh berpangku tangan. Dan bila kehormatan kita yang diganggu oleh orang lain, maka cukuplah bagi kita menghadapinya dengan sikap yang sabar.<sup>7</sup> Untuk mengembangkan kebaikan dan perjuangan menegakkan kebenaran serta keadilan senantiasa menghadapi rintangan dan halangan, sehingga dalam perjuangan itu banyak yang gagal. Dalam menghadapi berbagai macam rintangan dan halangan tersebut, diperlukan kesabaran yang mendalam agar terhindar daripada patah hati atau putus asa.

### **Kesimpulan**

Dalam berkehidupan kita tidak terlepas oleh sebuah permasalahan yang ada, namun bagaimana kita menerapkan cara untuk bisa meminimalisir sebuah permasalahan yang ada, tentunya dengan bersabar serta konsep bersabar harus ditekankan dalam diri sendiri, mungkin dari awal dari kecil, dan kebiasaan untuk bersabar banyak hal yang bisa dilakukan salah satunya adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, bertaqwa serta meningkatkan keimanan, karena dengan adanya iman kita bisa melonggarkan hati yang ada untuk tidak marah, karena kita berfikir semua yang ada adalah telah menjadi ketetapan Allah SWT.

### **Referensi**

Sukino. 2018. *Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an dan Konstektualisasinya*. Jurnal Ruhama, Vol. 1, No. 1.

---

<sup>7</sup> *Ibid*, hlm.408

- Raihanah. 2016. *Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an*. Tarbiyah Islamiyah, Vol. 6, No. 1.
- Khazanah. *Implementasi Konsep Sabar dan Husnudzan*. Jurnal Mahasiswa, Vol. 12, No. 1.
- Syofianisda. 2017. *Konsep Sabar Dalam al-Qur'an dan Implementasinya dalam Mewujudkan Kesehatan Mental*. Jurnal Sosialwihdah.
- Asfa Davi Bya. 2005. *Jejak Langkah Mengenal Allah*. Jakarta: Maghfirah.