

## BAB V

### RELEVANSI KONSEP SABAR DALAM *TAFSIR AL-MISBAH* DENGAN PENDIDIKAN ISLAM

Bagian ini mengkaji karakteristik sabar dalam *Tāfsīr al-Miṣbāh*, kepribadian terkait sabar dan relevansi sabar dengan kesejahteraan psikologis serta pendidikan Islam.

#### A. Sabar dalam *Tāfsīr al-Miṣbāh*

##### a. Sabar dalam Masyarakat Arab

Untuk melihat konsep sabar maka peneliti merasa perlu melihat sejarah kenabian. Historisitas tradisi agama merupakan dialog *continuum* antara fakta transenden dan peristiwa saat ini di ranah duniawi. Orang yang beriman meneliti masa lalu yang disucikan, mengambil pelajaran yang aplikatif secara langsung kepada kondisi kehidupan. Kehidupan Nabi Muhammad (570-632 M) sama pentingnya dengan upaya perwujudan cita-cita Islam di zaman sekarang. Perjalanan hidup Nabi Muhammad menyingkapkan kerja Tuhan yang misterius di dunia dan menggambarkan ketundukan<sup>1</sup> sempurna yang harus dilakukan setiap manusia kepada yang ilahi. Sejak masa hidup Nabi, kaum Muslim berupaya untuk memaknai kehidupan Nabi Muhammad dan menerapkannya kepada kehidupan.<sup>2</sup>

Walaupun orang Mekah telah meninggalkan kehidupan nomadik di masa lalu, orang Mekah masih menganggap kaum Badui sebagai pengawal budaya Arab yang autentik. Nabi Muhammad dikirim untuk tinggal di gurun bersama suku ibu susuannya agar mendapat pendidikan dalam etos *badawah*. Hal ini meninggalkan kesan kuat di dalam diri Nabi Muhammad. Kaum Badui tidak terlalu tertarik pada agama konvensional. Badui tidak punya harapan tentang kehidupan sesudah mati dan tidak meyakini dewa-dewa dengan sepenuhnya, karena dewa-dewa nampak tidak mampu untuk menimbulkan pengaruh pada lingkungan kehidupan

---

<sup>1</sup>Salah satu makna Islam adalah tunduk.

<sup>2</sup>Armstrong, *Muhammad: Prophet for Our Time*. 23.

yang sulit. Suku dan bukannya dewa tertentu, yang menjadi nilai tertinggi. Setiap anggota suku harus meletakkan kebutuhan dan hasrat pribadi di bawah kesejahteraan kelompok. Dan bila perlu, berjuang hingga ajal menjelang untuk memastikan keberlangsungan regenerasi sukunya.<sup>3</sup>

Fakta bahwa bangsa Arab tak punya banyak waktu untuk berspekulasi tentang yang dialami. Bangsa Arab berfokus pada dunia hari ini. Bayangan maupun fantasi tak ada gunanya di padang stepa. Hanya ada kepentingan pragmatis. Bangsa Arab juga mengembangkan etika yang menjalankan fungsi esensial agama dengan memberi makna kepada hidup dan mencegah jatuh dalam putus asa, dalam kondisi hidup yang serba keras di padang gurun. Mereka menyebutnya dengan nama *muruwah*, istilah yang agak sulit dicarikan padanan maknanya dengan tepat. *Muruwah* bisa berarti keberanian, kesabaran, ketahanan. *Muruwah* merupakan tekad kuat untuk membalas setiap pelanggaran yang dilakukan terhadap kelompok, melindungi anggota kelompok yang lemah dan menumpas musuh-musuh kelompok. Untuk mempertahankan kehormatan suku, setiap anggota harus siap untuk tegak membela sesamanya setiap saat dan mematuhi kepala sukunya tanpa bertanya.

Di atas semua itu, anggota suku harus bersikap dermawan dan membagi ternak dan makanannya. Hidup di padang stepa akan menjadi mustahil jika orang dengan egois mengumpulkan kekayaan, sementara orang lain dibiarkan kelaparan. *Muruwah* melahirkan kebajikan melalui kepastian, mendorong yang *karim* (pahlawan yang dermawan) tidak terlalu peduli pada benda-benda material sehingga tidak akan berduka dengan hidup kekurangan. Seorang Badui yang benar-benar terhormat tidak akan cemas akan hari esok. Hal itu nampak dari hadiah-hadiahnya yang berlimpah dan keramahannya bahwa lebih mementingkan sesama anggota suku daripada harta miliknya. Harus siap memberikan seluruh kekayaannya seperti unta, binatang ternak dan budak-budaknya

---

<sup>3</sup> *Ibid.*, 31.

kepada yang lain. Seorang karim bisa menghabiskan seluruh kekayaannya dalam semalam dengan pesta besar untuk teman dan sekutunya. Namun, kemurahan hati karim bisa merusak diri sendiri dan egoistik. Keluarganya bisa jatuh miskin dalam semalam, demi memperlihatkan kemuliaan, status dan reputasinya.<sup>4</sup>

Dari latar belakang sejarah di atas, sabar terbangun menjadi tata nilai kuat dalam tradisi Arab. Karena itu, sabar merupakan medan penelitian yang menarik karena agama mengangkat tema sabar sebagai sifat manusia yang utama.<sup>5</sup> Sabar menjadi *core value* sufisme seperti dalam tulisan Abu Makki atau Al-Gazāli. Dalam kitab suci Kristen, sabar membuahkan hasil untuk hidup lebih sejahtera. Dalam agama Yahudi sabar menjadi nilai untuk memperoleh ilmu. Al-Qur'an juga mengisahkan kesabaran Nabi Ayub.

Kesabaran Nabi Ayub memberi inspirasi bahwa sifat sabar meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kondisi yang mendera nabi Ayub menyiratkan bahwa materi, penyakit tidak membuatnya putus asa dan hilang harapan. Sabar selalu bersanding dengan pemaafan dan sifat optimis serta berkontribusi untuk kesehatan mental. Sabar membawa manusia lebih arif menyikapi hidup dan tidak bergantung dengan basis material.

*True manhood, according to the Quran, consists in patience under ills and hardships. At the present stage of the evolution of selfhood, however, we cannot understand the full import of the discipline which the driving power of pain brings. Perhaps it hardens the self against a possible dissolution. But in asking the above question we are passing the boundaries of pure thought. This is the point where faith in the eventual triumph of goodness emerges as a religious*

---

<sup>4</sup>*Ibid.*, 32.

<sup>5</sup>Dalam al-Qur'an perintah sabar terdapat dalam surat al-Baqārah (2): 153, dalam Injil, Yakobus 5:7, dalam kitab agama Budha, Dhamma-pada, bait 184, dalam Kitab agama Hindu ada dalam kitab Sarasamuccaya" sloka 94. Lebih lanjut, Subandi, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi," Jurnal Psikologi Vol. 38, no. 2 (2011): 215–227, Subhan El-Hafiz et al., "Pergeseran Makna Sabar Dalam Bahasa Indonesia," *Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 1, no. 1 (2015): 33–38.

*doctrine. God is equal to His purpose, but most men know it not.*<sup>6</sup>

Muhammad Iqbal dalam bukunya *The Reconstruction of Religious Thought in Islam* menjelaskan bahwa menurut al-Qur'an keberanian sejati adalah kesabaran menghadapi penderitaan dan kesulitan. Pada tahap ini, belum dapat dipahami bagaimana menahan diri itu melahirkan kekuatan mengatasi rasa sakit seperti dalam kisah Nabi Ayub di atas. Tapi pertanyaan ini, menurut Iqbal melewati garis batas pemikiran murni. Inilah titik kemenangan iman sebagai nilai kebaikan yang muncul dari doktrin keagamaan. Iqbal mengutip surah Yūsūf (12): 21 bahwa Allah maha kuasa terhadap urusan-Nya, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya.

b. Sabar dan Kecerdasan

Kecerdasan menjadi tema penting saat ini hingga sampai pada kecerdasan buatan. Warisan kenabian terpenting adalah kecerdasan profetik (*prophetic intelligence*). Kecerdasan profetik itu adalah nilai sabar, sehingga para Nabi dan Rasul disebut dengan sebutan *ulul azmi*, maknanya, memiliki kesabaran dan ketabahan luar biasa. Sabar akan melahirkan sikap kecerdasan berjuang (*adversity intelligence*). *Adversity* maknanya adalah kesengsaraan dan kemalangan. Dan *intelligence* diartikan dengan kecerdasan. Stoltz menyebut kecerdasan ini dengan *adversity quotient*, yaitu potensi yang dapat mengubah hambatan menjadi peluang.<sup>7</sup> Suksesnya suatu pekerjaan dan hidup terutama ditentukan oleh *adversity quotient*.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup>Sir Mohammad Iqbal, *The Reconstruction of Religious Thought in Islam, Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, vol. 7 (London: Oxford University Press, 1934). 84.

<sup>7</sup>David Francis, "Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities," *Technovation* (www.thebusinesssource.com, 2000), <http://s3.amazonaws.com/bml/pdf/adversityquotient>. Paul G. Stoltz merupakan orang pertama yang mengungkapkan tentang *adversity quotient*.

<sup>8</sup>Muhammad Zainal Abidin, *Psikologi Profetik Dalam Kacamata Filsafat Ilmu* (Banjarmasin: IAIN Antasi Press, 2013). 70.

Untuk mengukur kecerdasan ini antara lain : *pertama*, sabar. Sabar dijadikan sebagai kekuatan jiwa menerima berbagai persoalan hidup yang menyakitkan dan dapat membahayakan diri lahir dan batin. *Kedua*, optimis, pantang menyerah. Perlu keyakinan kuat bahwa ujian, cobaan dan halangan dalam hidup dapat diselesaikan dengan baik dan benar selama ada daya upaya bersama Allah. Hilangnya rasa putus asa dalam proses dan menjalani kehidupan. *Ketiga*, memiliki jiwa besar. Sebuah kekuatan yang tidak takut mengakui kelemahan, kesalahan dan lupa diri. Kemampuan untuk belajar dan mengetahui cara membenahi kekurangan diri dan memperbaiki kesalahan pada orang lain dengan lapang dada. Ukurannya yaitu sikap terbuka (*open minded*), tidak ada penghalang komunikasi (*communication barriers*), memaafkan dan melupakan (*to forgive and to forget*). *Keempat*, berjihad. Memaksimalkan seluruh potensi dalam menangkis serangan musuh. Dalam arti luas yaitu usaha maksimal untuk menjalankan ajaran Islam dan mencegah kejahatan serta kezaliman, baik terhadap diri sendiri maupun masyarakat.

Selanjutnya, sabar juga melahirkan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*). Emosi diartikan sebagai suasana psikis yang mengambil bagian pribadi dalam situasi, dengan jalan membuka diri terhadap hal yang berbeda dengan keadaan atau nilai diri. Kecerdasan emosional disebut dengan “*street smarts* (pintar)”, atau kemampuan membaca lingkungan dan menatanya kembali, mampu memahami dengan spontan apa yang diinginkan dan dibutuhkan orang lain, tidak terpengaruh tekanan dan mampu menjadi orang yang menyenangkan yang kehadirannya didambakan orang lain.<sup>9</sup>

Kecerdasan emosi memiliki ciri sebagai berikut: *pertama*, mengedepankan kasih sayang. *Kedua*, memahami orang lain. *Ketiga*, menghargai dan menghormati diri dan orang lain. *Keempat*, waspada dan mawas diri. Syekh Ali ad-Daqqaq mengatakan bahwa mawas diri adalah kesadaran bahwa Allah

---

<sup>9</sup>*Ibid.*, 72.

senantiasa melihat dirinya. *Kelima*, bersahabat dengan lingkungan hidup.<sup>10</sup>

*Out put* sabar lainnya adalah kecerdasan ruhani (*spiritual intelligence*). Kecerdasan ruhani merupakan potensi yang ada dalam diri manusia yaitu kemampuan adaptasi, berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungan transendental serta dapat mengenal dan merasakan hikmah dari ketaatan beribadah secara vertikal di hadapan Allah. Indikator yang menunjukkan kecerdasan ruhani antara lain; *pertama*, dekat dan cinta pada Tuhannya. *Kedua*, merasakan kehadiran dan pengawasan Tuhan di mana dan kapan saja. *Ketiga*, terbukanya alam gaib (*transcendental*) atau *mukāsyafah*. *Keempat*, *sidiq* (jujur). Kemampuan yang mampu melepaskan diri dari sikap dusta atau tidak jujur terhadap Tuhan, diri sendiri maupun orang lain. *Kelima*, *amānah*. Dapat dipercaya, baik menyangkut hak dirinya, hak orang lain maupun hak Allah. *Kenam*, *tablīg*. Artinya menyampaikan. Makna istilah menyampaikan ajaran-ajaran Islam yang diterima dari Allah kepada umat manusia agar menjadi pedoman untuk memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat. *Ketujuh*, *fathanah*. sebuah kekuatan untuk memahami hakikat segala sesuatu yang bersumber pada nurani, bimbingan, dan pengarahan Allah.

Secara langsung atau melalui utusan secara ruhaniah. *Kedelapan*, *istiqamah*. Sebuah kemampuan bersikap dan bertindak lurus serta teguh dalam pendirian, khususnya menjalankan perintah dan menjauhi larangan Allah. *Kesembilan*, tulus ikhlas. Kemampuan untuk beramal atau beraktivitas dalam kehidupan semata-mata mengharap rida Allah. *Kesepuluh*, selalu bersyukur kepada Allah. Ungkapan syukur dapat dilakukan dengan ucapan, perilaku dan hati. *Kesebelas*, malu melakukan dosa dan tercela. Al-Jurjani mengatakan bahwa perasaan malu ialah tertekannya jiwa meninggalkan sesuatu itu secara hati-hati, karena di dalamnya ada yang tercela.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> *Ibid*, 72.

<sup>11</sup> *Ibid*, 71.

Sabar dalam tafsir al-Misbah, dapat disimpulkan bahwa sabar adalah reaksi awal yang aktif dalam menahan diri, pikiran, perkataan, dan perbuatan yang taat pada aturan untuk tujuan kebaikan dengan didukung oleh sikap optimis, memiliki stabilitas emosi, pantang menyerah, semangat mencari ilmu, semangat mencari solusi, konsisten, disiplin diri, melaksanakan tugas dengan amanah, kesungguhan dalam berusaha, tidak mudah gelisah, kesal, putus asa, takut, sedih, marah, jengkel, mengeluh dan memiliki keteguhan hati untuk sabar serta melaksanakannya secara berkesinambungan.

c. Aspek Psikologis Sabar *Tafsīr al-Miṣbāḥ*

Dari penelitian ini terdapat aspek psikologi sabar dalam al-Qur'an. *Pertama*, disiplin seperti dalam surah Āli Imrān (3):120. *Kedua*, amanah dalam surah al-Naḥl (16): 96. *Ketiga*, *qanāah* seperti surah al-Kahfi (18): 82. *Keempat*, *tawāḍu* dalam surah al-Furqān (25): 75. *Kelima*, tawakal seperti dalam surah al-Ankabūt (29): 59, surah al-Naḥl (16): 42, surah Ibrāhīm (14): 12. *Keenam*, *istiqāmah* dalam surat Hūd (11): 115. *Ketujuh*, optimis seperti dalam surah al-Baqarah(2): 249 dan surah al-Furqān (25): 75.

*Kesembilan*, kreatif. Kreatifitas muncul dari kecerdasan. Salah satunya kecerdasan *adversity* seperti dalam surah surah al-Baqarah(2): 153 dan kecerdasan emosi seperti surah Yūsūf (12): 18 yang bisa mencari peluang lebih baik. *Kesepuluh*, pekerja keras. Karena sabar terkait fisik seperti bekerja keras. Seperti dalam surah al-Mudaṣir (74): 7. *Kesebelas*, sikap *altruisme*, yaitu empati pada orang lain seperti dalam surah surah Yūsūf (12): 18. *Altruisme* merupakan kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain tanpa memperhatikan diri sendiri. Perilaku ini merupakan kebajikan dalam banyak budaya dan dianggap penting oleh beberapa agama. *Altruisme* adalah lawan dari sifat egois yang mementingkan diri sendiri.

d. Komponen Psikologi Sabar dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*

Dari penelitian ini, sabar memiliki komponen utama yang mendorong sikap manusia mampu sabar secara maksimal. *Pertama*,

reaksi awal aktif dan bukan berlalunya peristiwa oleh waktu seperti dalam surah surah al-Mudaşir (74): 7. *Kedua*, ketaatan terhadap Allah dengan mengikuti tuntunanya dalam al-Qur'an dan sunnah seperti dalam surah al-Baqarah(2): 177. Taat ini juga menyangkut prinsip dan aturan perilaku yang berlaku dalam hubungan sosial dan tujuan kebaikan seperti dalam surah al-Baqarah(2):177. *Ketiga*, sikap optimis. seperti dalam surah al-Baqarah(2): 249 dan surah al-Furqān (25): 75. *Keempat*, stailitas emosi seperti surah Yūsūf (12): 18. *Kelima*, pantang menyerah seperti dalam surah Ali Imran (3): 146.

*Keenam*, semangat mencari ilmu pengetahuan seperti dalam surah al-Kahfi (18): 68. *Ketujuh*, mampu mencari peluang yang lebih baik dan solutif seperti surah Yūsūf (12): 18. *Kedelapan*, konsisten seperti dalam surah al-Anfāl (8): 65 dan surah Yunus (10): 109. *Kesembilan*, disiplin diri dalam surah Āli Imrān (3): 120. *Kesepuluh*, berusaha secara maksimal seperti dalam surah al-Muzammil (73): 10 dan surah al-Naḥl (16): 42. *Kesebelas*, kesinambungan sabar seperti dalam surah Lukmān (31): 17, surah Shad (38): 6 dan surah al-Balad (90): 17. *Kedua belas*, tidak mudah gelisah seperti gambaran surah At-Thūr (52): 48, takut dan putus asa seperti surah surah al-A'raf (7): 87, sedih, surah Yūsūf (12): 83 dan surah Āli Imrān (3): 142, marah, surah al-Ambiya (21): 85 dan surah al-Anbiyā (21): 85, kesal, surah An-Nahl (16): 127, mengeluh, surah Ibrāhim (14): 21.

e. Hubungan Sabar dalam *Tāfsīr al-Mişbāḥ* dengan Kepribadian, Kesejahteraan Psikologis dan Pendidikan Islam.

Dari penelitian ini, sabar memiliki hubungan erat dengan: *pertama*, kepribadian, dalam surah al-Kahfi (18): 67. *Kedua*, kesejahteraan atau kebahagiaan, kepuasan hidup, atau kebermaknaan seperti dalam surah surah Yūsūf (12): 90, surah Yūnus (10): 109, Āli Imrān (2): 200. *Ketiga*, pendidikan, dalam surah al-Şaffāt (37): 102.



## B. Kepribadian Utama Berbasis Sabar dalam *Tafsīr al-Misbāh*

Kepribadian merupakan respons seseorang kepada orang lain. Di sisi lain kepribadian dimaknai kemampuan dan kecerdasan sosial serta karakteristik menonjol yang kuat, yang diciptakan orang terhadap orang lain. Dari sisi bahasa kepribadian berasal dari bahasa Latin “*persona*” berarti topeng. *Personality* berarti topeng untuk menyembunyikan identitas diri.<sup>12</sup>

Bagaimana peran sabar terhadap kepribadian? Kepribadian didefinisikan sebagai pola abadi dalam memahami hubungan dan cara berpikir tentang lingkungan dan diri sendiri. Manusia bereaksi dan berurusan dengan dunia dan orang-orang di sekitar dengan cara yang konsisten dan unik. Manusia memiliki perbedaan struktur fisik, sehingga setiap manusia unik serta memiliki kepribadian yang khas. Sifat karakter kepribadian adalah aspek kepribadian yang menonjol yang muncul dalam berbagai konteks sosial. Ciri khas masing-masing orang berbeda dalam berinteraksi dengan dunia. Ciri ini membentuk kepribadian. Penelitian dalam psikologi menegaskan apa yang Allah ungkapkan kepada kita dalam al-Qur’an. Ada bukti yang menunjukkan bahwa manusia dilahirkan dengan temperamen unik yang berbeda, yang mempengaruhi banyak aspek kepribadian yang sedang berkembang.<sup>13</sup>

Karena itu, temperamen dilihat sebagai relatif konsisten, disposisi dasar yang melekat pada orang yang mendasari dan memodulasi ekspresi aktivitas, reaktivitas, emosionalitas dan sosialisasi. Temperamen berasal dari kode genetik yang memandu perkembangan otak dan unsur-unsur itu jelas sejak lahir. Dalam beberapa bulan setelah kelahiran, individualitas temperamental jelas terbentuk. Karakter ini kemudian mempengaruhi reaksi seseorang dalam interaksinya dengan lingkungan. Karena itu kepribadian juga terpengaruh oleh lingkungan. Allah menunjukkan

---

<sup>12</sup>Lynn Wilcox, *Criticism of Islam Psychology* (Yogyakarta: IRCiSoD, 2013). 265.

<sup>13</sup>A. Utz, *Psychology from the Islamic Perspective* (Malaysia: International Islamic Publishing House, 2011). 97.

sifat alamiah manusia yang melekat dalam al-Qur'an surah Tāhā (20): 50 berikut ini:

قَالَ رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى.

Dia (Musa) menjawab, “Tuhan kami ialah (Tuhan) yang telah memberikan bentuk kejadian kepada segala sesuatu, kemudian memberinya petunjuk.”<sup>14</sup>

Meskipun kata bentuk dapat merujuk pada aspek-aspek yang umum untuk manusia, berlaku untuk sifat-sifat yang berbeda dari satu individu ke yang berikutnya. Ini menambah keragaman dalam pengalaman dan merupakan bagian dari rencana Allah dalam penciptaan. Misalnya, beberapa orang sangat terbuka dalam memilih koneksi sosial, sementara yang lain tertutup atau pendiam. Sedangkan beberapa aspek kepribadian tertentu bersifat genetik atau hasil dari pengalaman dan pilihan yang dibuat juga membentuk pola kepribadian.<sup>15</sup>

Dalam melihat kepribadian maka perlu dibahas juga tentang konsep kebajikan. Konsep kebajikan menjadi istilah penjelas yang kuat dalam filsafat moral. Kebajikan berasal dari konsep Yunani *arete* (aretê), yang berarti keunggulan. Bagi orang-orang Yunani, seorang *aretê* adalah yang secara efektif menggunakan semua kemampuannya untuk mencapai hasil yang nyata. *Aretê* memiliki keterampilan hidup yang dibutuhkan untuk mencapai potensi tertinggi. Berbeda dengan etika, yang menjawab pertanyaan, apa yang harus saya lakukan, dengan membuat aturan yang wajib diikuti, kebajikan menjawab pertanyaan, bagaimana saya seharusnya ? Teori kebajikan menyarankan nilai kebaikan (misalnya, bersabar).

Psikologi kepribadian sangat memperhatikan potensi manusia, terutama motivasi dan kemauannya. Psikologi kepribadian dianggap sebagai perkembangan ilmu filsafat yang modern dan ilmiah. Namun, kebajikan telah diabaikan dalam teori kepribadian modern. Dalam teks-teks terbaru psikologi kepribadian

---

<sup>14</sup><https://quran.kemenag.go.id/index.php/sura/20/50>.

<sup>15</sup>Aisha Utz, *Psychology from the Islamic Perspective*.

mengungkapkan bahwa tidak ada pembahasan termasuk kebajikan sabar. Sebagian validitas ilmiahnya, bergerak menjauh dari konsep normatif dari konsep kepribadian yang netral secara moral.<sup>16</sup>

Agama dapat membantu orang menemukan makna hidup, mempengaruhi perasaan dan perilaku serta kesehatan mental. Berbeda dengan Freud yang memandang beragama sebagai ciri orang lemah dan neurotik, Allport yakin beragama mencirikan kepribadian dewasa yang sehat. Allport melihat, agama memotivasi untuk mencari dan mengikuti nilai yang mendasari semua realitas demi nilai, mengarahkan hidup dan perkembangan pribadi manusia yang sehat. Dengan pemikiran agama instrinsik ini, Allport menyatakan beragama adalah pertarungan berani yang dibuat untuk mengikat dirinya sendiri kepada ciptaan dan sang pencipta. Agama adalah upaya terakhir manusia untuk memperbesar dan melengkapi kepribadiannya dengan menemukan konteks maha tinggi dan benar-benar melekat padanya.<sup>17</sup>

Penelitian Khoeyezhad menunjukkan bahwa agama memiliki hubungan positif dalam menyelesaikan tantangan hidup manusia dan meminimalkan krisis identitas.<sup>18</sup> Temuan Khoeyezhad menunjukkan religiusitas berhubungan dengan sifat-sifat kepribadian positif. Ketika para peneliti berusaha memahami perbedaan individu terutama terkait ketahanan psikologis dalam menghadapi stres, sifat kepribadian dan keberagamaan muncul sebagai prediktor penting kesejahteraan berkelanjutan dalam menghadapi kesulitan hidup. Agama telah dianggap membentuk kepribadian seperti sifat, tata nilai dan sikap sosial. Agama membentuk kepribadian sampai batas tertentu tetapi tidak bisa lepas dari faktor genetik dan pengaruh lingkungan. Interaksi

---

<sup>16</sup>Michael J. Cawley, James E. Martin, and John A. Johnson, "A Virtues Approach to Personality," *Personality and Individual Differences* 28, no. 5 (2000): 997–1013.

<sup>17</sup>Matthew H. Olson and B.R. Hargenhahn, *Pengantar Teori Kepribadian Edisi Ke-8* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013). 367.

<sup>18</sup>Gholamreza Khoeyezhad, Ali Reza Rajaci, and Ahmad Sarvarazemy, "Basic Religious Beliefs and Personality Traits," *Iranian Journal of Psychiatry* 7, no. 2 (2012): 82–86.

dengan faktor-faktor lingkungan dapat digunakan untuk memprediksi religiusitas dan dampak psikologis.<sup>19</sup>

Dalam literatur, hubungan kesabaran dan kesejahteraan sangat erat karena individu yang sabar, lebih sedikit depresi.<sup>20</sup> Hubungan kesabaran dan kesejahteraan bersifat positif. Karena itu, kesabaran terkait erat kesejahteraan hedonis dan eudemonik, meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi perasaan negatif. Selain itu, kesabaran berhubungan dengan karakteristik sosial dan kebajikan positif serta individu yang sabar menunjukkan sikap yang lebih empatik serta bersyukur. Kesabaran melindungi kesejahteraan hedonis dari sikap emosional dalam situasi stres, membantu mengatasi frustrasi dengan cara harmonis, memfasilitasi interaksi interpersonal yang positif. Dapat dikatakan bahwa kesabaran memengaruhi kesejahteraan hedonis secara tidak langsung dan karenanya meningkatkan kepuasan hidup dan perasaan positif serta membuatnya lebih mudah untuk mencapai target. Secara eksperimental telah ditemukan bahwa ada hubungan positif antara kesabaran, optimisme dan harapan.<sup>21</sup>

Islam sebagai agama mengajarkan umatnya untuk berpegang teguh pada agama Allah sebagai panduan hidup untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Karena misi utama Nabi Muhammad adalah untuk mengarus utamakan akhlak. Etik ilahiyah dan profetik menunjukkan agar kesabaran melekat dalam kehidupan individu, agar lebih sejahtera. Karena itu, perlu internalisasi nilai sabar dalam kehidupan individu. Salah satu cara yaitu dengan teori *attachment* atau kelekatan. Teori yang diungkapkan pertama kali oleh seorang psikiater asal Inggris bernama John Bowlby pada tahun 1969 cukup baik untuk

---

<sup>19</sup>Vassilis Saroglou, "Personality and Religion," in *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Elsevier, 2015), 801–808.

<sup>20</sup>Schnitker, "An Examination of Patience and Well Being."

<sup>21</sup>Ayşe Eliüşük Bülbül and Gökhan Izgar, "Effects of the Patience Training Program on Patience and Well-Being Levels of University Students," *Journal of Education and Training Studies* 6, no. 1 (2017): 159-168.

menanamkan nilai sabar. Menurut Bowlby, *attachment* adalah keterhubungan psikologis yang terjadi antara manusia dan berlangsung untuk jangka waktu yang panjang. Hal ini menandakan bahwa *attachment* manusia akan terus terjadi selama rentang kehidupannya. Perilaku *attachment* akan terlihat jelas saat individu sedang merasa takut, lelah atau sakit.<sup>22</sup> Bagaimana kelekatan dengan agama. Penelitian Kirkpatrick memperluas kerangka kerja kelekatan yang mencakup pengalaman keagamaan.

Dasar teori ini adalah dalam berbagai agama diajarkan bahwa Allah melekat sebagai tempat berlindung yang paling aman. Kirkpatrick dan Shaver menemukan bahwa Tuhan dapat berfungsi sebagai tempat berlindung yang aman di saat-saat sulit bagi individu. Dalam tradisi Kristen, individu percaya bahwa Tuhan bersedia untuk membimbing, menghibur dan melindungi ketika bahaya atau ketidakpastian. Kirkpatrick mencatat bahwa hubungan orang beriman dengan Tuhan adalah hubungan satu arah yang sangat mirip untuk hubungan orang tua dan bayi. Sama seperti orang tua memberikan perlindungan dan keselamatan bagi bayi, demikian juga Allah dipandang sebagai sumber kenyamanan dan keamanan bagi orang yang beriman.<sup>23</sup>

Teori kelekatan Bowlby menyatakan bahwa bayi menggunakan sinyal emosional untuk menjaga kedekatan dengan pengasuh dan memenuhi kebutuhan fisik, emosi, dan psikologi dasar. Anak-anak belajar melalui interaksi dengan pengasuh, strategi adaptif untuk mengelola emosi dan tantangan negatif, yang dapat diterapkan pada situasi baru bahkan tanpa adanya pengasuh utama. Dalam agama Islam, seluruh daya dan kekuatan ada karena Allah swt. Pertolongan dan perlindungan hanya dari Allah semata. Hubungan yang melekat dengan sang pencipta dalam Islam akan

---

<sup>22</sup>Charles H. Zeanah, *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*, *The Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 178 (New York: Basic Books, 1990).

<sup>23</sup>Kevin D Corsini, "Examining the Relationship Between Religious Coping Strategies, Attachment Beliefs and Emotion Regulation," *ProQuest Dissertations and Theses* (2009), <https://core.ac.uk/download/pdf/58820681.pdf>.

membawa kepada kesuksesan dan kesejahteraan lahir batin. Dalam surah al-Taubah (9): 40 berikut ini:

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا

Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita". Maka Allah menurunkan keterangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya.

Ayat ini menyatakan ketika ingat Allah bersama kita, maka kecemasan akan hilang. Kelekatan dengan sang pencipta menghilangkan rasa was-was dan cemas. Dalam al-Qur'an, surah al-Ra'du (13): 28, Allah berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ .

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Dua ayat di atas menjadi dasar bahwa agama memiliki pengaruh kuat terhadap manusia. Dari mana kita belajar ketahanan diri dalam menghadapi kesulitan dan tantangan hidup ? Dalam ilmu Tauhid, Allah bersifat Maha Sabar. Salah satu sifat yang memperkuat pribadi dalam mengarungi kehidupan. Bagi seorang muslim, usaha yang paling penting dan utama untuk menuju mental yang sehat adalah memantapkan, menguatkan, dan mengokohkan akidah atau tauhid yang ada dalam dirinya. Sebab, dengan akidah atau tauhid yang kuat, kokoh, dan mantap, jiwanya akan selalu stabil, pikirannya tetap tenang, dan emosinya terkendali.

Peranan tauhid memberikan ketenangan dan ketenteraman, juga membebaskan manusia dari perasaan keluh kesah, bingung menghadapi persoalan hidup dan akan bebas dari rasa putus asa. Dengan tauhid, seorang muslim memiliki jiwa besar, tidak berjiwa kerdil, memiliki jiwa yang agung dan tenang. Tauhid memberikan kebahagiaan hakiki pada manusia di dunia dan kebahagiaan abadi di akhirat kelak. Orang yang percaya kepada kalimat tauhid tidak mudah dihinggapi oleh rasa putus asa dan hilang harapan dalam

keadaan bagaimanapun, karena ia beriman kepada yang memiliki langit dan bumi, yang tak berhingga bilangan nikmat dan karunia-Nya. Iman memberikan ketenteraman yang luar biasa di hatinya dan mengisinya dengan ketenangan dan harapan, meskipun ia dihina di dunia dan diusir dari semua pintu jalan penghidupan.

Orang bertauhid senantiasa mencurahkan tenaganya dengan bertawakal kepada Allah dan meminta pertolongan-Nya dalam segala urusan. Iman kepada kalimat tauhid mendidik manusia di atas kekuatan yang besar dalam kebulatan tekad, keberanian, kesabaran, ketabahan dan tawakal, di kala ia menghadapi perkara besar di dunia, demi untuk mengharap keridaan Allah. Keyakinan bahwa kekuatan Tuhan yang memiliki langit dan bumi menyokong dari belakang dan membimbing tangannya pada tiap taraf dari taraf kehidupannya.<sup>24</sup>

Menurut Hans Wehr, akar *ṣ-b-r*, yang *ṣabar* adalah *nomen actionis*<sup>25</sup>, berarti mengikat atau menahan, terutama dalam kaitannya dengan hewan kurban atau pembantaian. Menurut etimologi Arab klasik, kata *ṣabar* juga berarti menahan diri (*ḥabs al-nafs*) atau ketekunan untuk bertahan menghadapi kesulitan besar. Kata *ṣabar*<sup>26</sup> dalam al-Qur'an disebutkan 103 kali, hampir sama seringnya dengan kata *syidda*<sup>27</sup> (kesulitan) yang muncul 102 kali. Kesabaran dalam al-Qur'an dibahas dalam berbagai bentuk antara lain: 58 kali *ṣabara* (ص ب ر), sekali dalam bentuk *ṣābiru* (صَابِرًا), tiga kali dalam bentuk *iṣṭabir* (اصْطَبِرْ), empat kali sebagai kata sifat *ṣabbār* (صَبَّارٌ) 15 kali sebagai kata benda (صَبْرٌ)

---

<sup>24</sup>Kastolani Kastolani, "Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental," *INJECT (Interdisciplinary Journal of Communication)* 1, no. 1 (2016): 1-24.

<sup>25</sup>Sebuah kata kerja atau frasa yang berfungsi sebagai kata tindakan

<sup>26</sup>Dalam kamus besar bahasa Indonesia online, arti sabar adalah : *pertama*, tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, putus asa atau patah hati) dan *tabah*, yaitu menerima nasib dengan sabar, hidup dihadapi dengan sabar. *Kedua*, tenang, tidak tergesa-gesa, tidak terburu nafsu, segala usaha dijalankan dengan sabar. Lihat <https://Kbbi.Kata.Web.Id/Sabar>," n.d.

<sup>27</sup><http://Corpus.Quran.Com/Qurandictionary.Jsp?Q=Sbr>.

20 kali *ṣābir* (صابر), sekali *ṣābirāt* (صايرات) dan sekali *ṣābiratun* (صابرة).<sup>28</sup>

Kesabaran dengan keyakinan teguh kepada Allah disebut sabar (bahasa Arab: صبر *ṣabar*), salah satu kebajikan terbaik dalam hidup menurut Islam. Allah memberitahukan bahwa pasti akan menimpakan cobaan kepada hamba-hamba-Nya, yakni melatih dan menguji manusia. Seorang muslim percaya bahwa seseorang dapat tumbuh lebih dekat kepada Tuhan dan mencapai kedamaian sejati. Hal ini ditekankan dalam Islam, bahwa Allah beserta orang-orang yang sabar, lebih khusus lagi saat dalam kondisi bencana dan penderitaan. Beberapa ayat dalam al-Qur'an menganjurkan umat Islam untuk mencari pertolongan Allah saat menghadapi rasa takut dan kehilangan, dengan sabar dan tekun berdoa kepada Allah. Sebagai contoh:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
وَدَشِّرِ الصَّابِرِينَ . الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

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. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn".<sup>29</sup>

Sehubungan dengan pahala membaca *istirja'* disaat tertimpa musibah, beberapa hadiṣ menerangkannya. Yang dimaksud dengan *istirja'* ialah ucapan *Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn* (Sesungguhnya kita adalah milik Allah dan hanya kepada-Nyalah kita semua dikembalikan).<sup>30</sup> Di dalam kitab Sahih Muslim disebutkan dari Ummu Salamah mengatakan bahwa ia pernah

<sup>28</sup>Safia Aoude, "The Concept of Sabr in Islamic Spiritual Care. Definitions and Contextual Adaptions," <https://www.academia.edu/25631939> (2016): 1–17.

<sup>29</sup>Surah al-Baqārah (2): 155 dan 156.

<sup>30</sup>Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*. 55.



mendengar Rasulullah bersabda: “Tidak sekali-kali seorang hamba tertimpa musibah, lalu ia mengucapkan, “*Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji’ūn*”. Ya Allah, berilah aku pahala dalam musibahku ini dan gantikanlah kepadaku yang lebih baik daripadanya melainkan Allah akan memberinya pahala dalam musibahnya dan menggantikan kepadanya apa yang lebih baik daripadanya”. Ummu Salamah melanjutkan kisahnya, "Ketika Abu Salamah meninggal dunia, aku mengucapkan doa seperti yang diperintahkan oleh Rasulullah. Maka Allah memberikan gantinya kepadaku dengan yang lebih baik daripada Abu Salamah, yaitu Rasulullah sendiri."<sup>31</sup>

Sabar dalam Tesaurus Bahasa Indonesia berarti : 1. Betah, tabah, tahan, telaten. 2. Kepala dingin, lapang dada, panjang hati/unus, kalem, lunak, senang, pemaaf, toleran. Sedangkan arti bersabar yaitu: menahan perasaan, mengelus dada, menyapu dada. Arti menyabarkan yaitu: mendinginkan, menenangkan, menenteramkan, mengabar. Sementara kesabaran berarti: *tasāmuh*, ketahanan, ketegaran dan toleransi.<sup>32</sup>

Muslim menghargai dimensi kesabaran sementara. Latihan kesabaran membutuhkan waktu seperti menunggu sesuatu yang harus dilakukan atauantisipasi apa yang diinginkan atau diharapkan. Kesabaran menyembuhkan tetapi membutuhkan waktu. Dalam berbagai kesempatan, umat Islam menggunakan peribahasa yang mengekspresikan bingkai kesabaran yang optimis-temporal. Beberapa peribahasa ini termasuk kesabaran adalah baik (*aṣ-ṣabr ṭayyib*), kesabaran itu indah (*aṣ-ṣabr jamīl*) dan kesabaran adalah manis (*aṣ-ṣabr ḥulw*).

Ketergesa-gesaan dalam bentuk apa pun dianggap bukan hanya pelanggaran terhadap nilai kesabaran, tetapi juga akibat dari dorongan iblis. Ketidaksabaran berakibat pada kegagalan, atau seperti yang dikatakan orang Mesir, “orang yang terburu-buru tidak dapat memimpin unta.” Gagasan tentang rentang waktu

---

<sup>31</sup> *Ibid.*, 57.

<sup>32</sup> Eko Endarmoko, *Tesaurus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009). 677.

diwakili dengan konsep nafas panjang (*nafas ṭāwīl*). Diri atau jiwa (*nafs*), jiwa (*ruḥ*), dan nafas (*nafas*) secara metaforis digunakan dalam konteks melatih kesabaran. Diri atau jiwa seseorang harus diatur dan dikendalikan, sementara jiwanya (*ruḥ*) diberikan waktu ekstra untuk mencerminkan dan mengatasi situasi yang tidak menyenangkan atau dalam kondisi kritis.<sup>33</sup>

Dalam praktik sehari-hari, orang muslim berusaha mengubah keutamaan kesabaran menjadi pola perilaku atau sifat kepribadian yang menunjukkan cara mengatasi kesulitan dan penderitaan. Pepatah populer seperti kesabaran adalah kebajikan menunjukkan sifat.<sup>34</sup> Orang yang gigih dan teguh dapat digambarkan sebagai memiliki sifat atau perilaku Nabi Ayub, yang sabar dan menyerahkan dirinya kepada Tuhan selama wabah atau krisis yang mengancam kesehatan, keluarga dan harta miliknya. Ayub dipuji dalam al-Qur'an:

وَحَدِّ بِيَدِكَ ضِغْتًا فَأَضْرِبْ بِهِ وَلَا تَحْنُتْ ۗ إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا ۖ نِعَمَ الْعَبْدِ  
إِنَّهُ أَوَّابٌ .

Dan ambillah dengan tanganmu seikat (rumput), Maka pukullah dengan itu dan janganlah kamu melanggar sumpah. Sesungguhnya Kami dapati Dia (Ayyub) seorang yang sabar. Dialah Sebaik-baik hamba. Sesungguhnya Dia Amat taat (kepada Tuhan-nya).

Menariknya, beberapa Muslim diberi nama sesuai sifat kesabaran. Misalnya, pria dapat disebut *Ṣabri* atau *Ṣābir*, wanita dapat diberi nama *Ṣabra*, *Sabrīn* atau *Ṣabriyyah*. Salah satu dari sembilan puluh sembilan nama Tuhan yang mulia dan indah adalah *Aṣ-Ṣabūr*, dan seseorang dapat diberi nama “*Abd aṣ-Ṣabūr*,” yang berarti hamba yang sabar.<sup>35</sup>

<sup>33</sup>El-Sayed el-Aswad, “Patience in Sunni Muslim Worldviews,” *Encyclopedia of Psychology and Religion* (2014): 1318–1321.

<sup>34</sup>Sarah A. Schnitker, “An Examination of Patience and Well-Being,” *The Journal of Positive Psychology* 7, no. 4 (2012): 263–280.

<sup>35</sup>el-Aswad, “Patience in Sunni Muslim Worldviews.”

M. Quraish Shihab dalam bukunya *Ensiklopedia al-Qur'an : Kajian Kosakata*, kata sabar dalam berbagai bentuknya, baik kata kerja atau benda disebutkan 103 kali, dalam 46 surah, 29 surah di antaranya Makiyah dan 17 surah lainnya Maddaniyah serta terdapat dalam 101 ayat.<sup>36</sup> Dari kebahasaan, sabar berarti menahan, puncak sesuatu dan batu. al-Asfahani menjelaskan dalam bukunya, *al-Mufrādāt fī Gārib al-Qur'an*, kata sabar berarti menahan. Sabar adalah kata umum sesuai dengan kondisi yang dihadapinya. Jika seorang mampu bertahan dalam musibah maka ia sabar, lawannya *al-Jazā* (gelisah). Sabar di dalam perjuangan disebut *al-Sajā'ah*, lawannya *al-Jubn* (takut). Menahan sesuatu yang mengkhawatirkan disebut *raḥbu ṣadr* (lapang dada) lawannya *al-Ḍajar* (cemas). Menahan bicara disebut *kitmān* lawannya *al-māzil* (terbuka). Allah menamakan semua bentuk kesabaran dengan sabar. Dari pengertian di atas maka sabar adalah menahan diri atau tabah menghadapi sesuatu yang berat, sulit dan mencemaskan. Dalam kata sabar ada tuntutan untuk tabah menerima segala kesulitan, kepahitan baik jiwa atau raga.<sup>37</sup>

Sementara Uśman Najātī dalam bukunya Psikologi Qur'āni menyatakan sabar adalah sifat *mu'min* yang terpuji. Karena sabar mengajarkan seseorang untuk membiasakan untuk bekerja. Selanjutnya, mencurahkan segenap kemampuan untuk meraih tujuan baik ilmu maupun karya. Hubungan kemauan dan sabar adalah memiliki keinginan keras, tak berhenti tekadnya, tidak berputus asa ketika mendapat cobaan dan bencana. Jika telah belajar sabar memikul beban hidup, cobaan, penderitaan, dan permusuhan, maka, ia menjadi kepribadian yang matang, seimbang, sempurna, produktif, nyata, dan hilang rasa cemas dan jauh dari kerisauan.<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup>M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia al-Qur'an : Kajian Kosakata*, ed. Sahabuddin (Jakarta: Lentera Hati, 2007). 891.

<sup>37</sup>*Ibid.*, 891.

<sup>38</sup>Najātī, *Psikologi Qur'ānī*.

Dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* karya M. Quraish Shihab, kata ṣabar<sup>39</sup> (صبر) berasal dari akar kata ص (ṣa), ب (ba), ر (rā). Maknanya berkisar pada tiga hal : 1). Menahan. 2). Ketinggian sesuatu dan 3). Sejenis batu. Dari makna menahan menimbulkan pengertian konsisten atau bertahan, karena yang bersabar akan bertahan menahan diri pada satu sikap. Seseorang yang menahan gejala hatinya dinamai bersabar. Yang ditahan dipenjara sampai mati dinamai *maṣbūrah*. Dari makna kedua, lahir kata *ṣabar*, yang berarti puncak sesuatu. Dan dari makna ketiga, muncul kata *aṣ-ṣubrah*, yakni batu yang kukuh lagi kasar, atau potongan besi. Ketiga makna tersebut dapat kait berkait, apalagi pelakunya adalah manusia. Seorang yang sabar akan menahan diri dan untuk itu ia memerlukan kekukuhan jiwa dan mental baja agar dapat mencapai ketinggian yang diharapkannya, sabar adalah menahan gejala nafsu demi mencapai yang baik atau yang terbaik.

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, seseorang dengan karakter moral sabar dalam segala kesulitan dan berbakti kepada Tuhan tidak peduli apa kesulitannya. Untuk al-Isfahāni, ada dua jenis kesabaran: kesabaran fisik, yang bertahan menghadapi kesulitan seperti membawa batu berat; dan kesabaran ruhani, yaitu untuk menanggung bencana, menghindari kemewahan dan menjaga rahasia.<sup>40</sup>

Sementara dalam psikologi, kesabaran adalah sebuah konstruksi yang tidak dipelajari secara langsung dalam literatur. Dalam literatur psikologi, kesabaran hanya sebagai kebalikan dari ketidaksabaran. Asumsinya adalah kesabaran ada karena adanya ketidaksabaran. Namun, penelitian lain mengusulkan model kesabaran multi dimensi berdasarkan studi kualitatif. Mengikuti model multi dimensi, kesabaran ada pada kontinum dengan potensi

---

<sup>39</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ, Pcsan Kesan Dan Keserasian al-Qur'ān*, vol. 10, p. . 309.

<sup>40</sup>Oliver Leaman, *The Qur'ān: An Encyclopedia*, Cet. 1. (New York: Taylor and Francis, 2006). 143.

yang berbeda dalam berbagai situasi.<sup>41</sup> Kesabaran termasuk bagian dari fitrah yang diberikan oleh Allah, melekat dalam diri makhluk yang di sebut *Nafs*. Hati berubah setiap detik dan *nafs* tidak pernah konstan, hanya ingin menyelesaikan semuanya dengan cepat. Gerakan cepat ini sewenang-wenang dan tidak dapat diandalkan. Terburu-buru memenuhi keinginan dan bertindak arogan. Atribut negatif ini hanya dapat dihapus dari *nafs* melalui kesabaran.

Hati spiritual mengandung banyak atribusi untuk menyembuhkan stres, kecemasan, dan perasaan depresi. Hati spiritual terletak di antara diri yang rendah dan jiwa. Jika hati spiritual terinfeksi karakteristik negatif dari diri yang lebih rendah, manusia mengalami sakit ruhani. Kesehatan ruhani mati ketika debu dalam hati tidak dibersihkan. Ketika debu dibersihkan maka hati akan memantulkan cahaya ilahi.

Menurut ijma ulama, sabar adalah wajib dan merupakan sebagian daripada syukur. Sabar dalam pengertian bahasa adalah menahan atau bertahan. Jadi sabar adalah menahan diri dari rasa gelisah, cemas, marah, menahan lidah dari keluh kesah dan menahan anggota tubuh dari tindak kejahatan. Sabar merupakan sikap jiwa dalam menerima sesuatu baik berkenaan dengan tugas dalam bentuk perintah dan larangan maupun dalam bentuk perlakuan orang lain serta sikap menghadapi musibah. Sabar merupakan sifat yang secara holistik. Sabar sendiri tidak mengenal bentuk ancaman dan ujian. Seorang sufi berada dalam ketabahan dan kesabaran yang utuh. Sabar mempunyai nilai psikologi setelah seorang sufi menjalani *maqām zuhūd*. Allah menguraikan dalam firman-Nya:

تَلْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الْغَيْبِ نُوحِيهَا إِلَيْكَ مَا كُنْتَ تَعْلَمُهَا أَنْتَ وَلَا قَوْمُكَ مِنْ قَبْلِ هَذَا فَاصْبِرْ إِنَّ الْعَقِيبَةَ لِلْمُتَّقِينَ .

Itu adalah di antara berita-berita penting tentang yang gaib yang Kami wahyukan kepadamu. Tidak pernah engkau

---

<sup>41</sup>Kenneth C Dudley, "Empirical Development of a Scale of Patience," *ProQuest Dissertations and Theses* (West Virginia University, 2003), <https://researchrepository.wvu.edu/etd/1920>.

mengetahuinya dan tidak (pula) kaummu sebelum ini. Maka bersabarlah, sesungguhnya kesudahan yang baik adalah bagi para *muttaqīn*.<sup>42</sup>

Kesabaran adalah kecenderungan untuk menunggu dengan tenang dalam menghadapi frustrasi atau kesulitan. Ada tiga jenis kesabaran yaitu interpersonal, kesulitan hidup dan kesabaran harian yang secara diferensial berhubungan dengan kesejahteraan dan kepribadian. Kesabaran memfasilitasi pencapaian tujuan dan kepuasan terutama dalam menghadapi rintangan.<sup>43</sup> Sabar secara harfiah berarti menahan. Menahan rasa sakit, penderitaan dan kesulitan serta menangani masalah dengan tenang.

Nabi Muhammad menekankan pentingnya mengendalikan kemarahan. Seorang muslim marah karena agamanya bukan karena hal-hal duniawi. Dalam permainan, banyak kesalahan yang disengaja dan tidak disengaja terjadi, jadi seorang pemain muslim selalu mengendalikan amarahnya dan mengampuni kesalahan rekan-rekannya dan menunjukkan kesabaran dan toleransi terhadap kesalahan tim lawan. Nabi Muhammad berkata: Orang yang berani bukanlah orang yang mengalahkan seseorang dalam gulat melainkan orang yang berani adalah yang mengendalikan dirinya saat marah.<sup>44</sup>

Kesabaran kunci kebaikan dalam al-Qur'an dan menahan diri dari keinginan nafsu adalah cara yang bagus untuk menanamkan kebajikan dalam karakter manusia.<sup>45</sup> Demikian pula *al-ṣabr* (kesabaran) dijelaskan al-Qur'an sebagai salah satu kebajikan terbesar.<sup>46</sup> Al-Qur'an mengajak sabar karena sabar memiliki manfaat. *Pertama*, mendidik diri. *Kedua*, mengutamakan kepribadian. *Ketiga*, menambah kemampuan memikul beban

---

<sup>42</sup>Khairunnas Rajab, "Al-Maqām Dan Ahwāl Dalam Tasawwuf," *Jurnal Usuluddin* Bil 25 (2007): 1–28.

<sup>43</sup>Sarah A. Schnitker, *An examination of patience and well-being*, The Journal of Positive Psychology Vol. 7, No. 4, July 2012, 263–280.

<sup>44</sup>Malik Muhammad Zaid, "Importance of Physical Fitness in the Light of Secret E Tayyibah," *Jihat al-Islam* 4, no. 1 (2010): 7–20.

<sup>45</sup>Oliver Leaman, *The Qur'ān: An Encyclopedia*. 203.

<sup>46</sup>*Ibid.*, 490.

cobaan. *Keempat*, memperbaharui kekuatan untuk menghadapi permasalahan hidup dan *kelima*, sebagai bentuk kesinambungan jihad.<sup>47</sup> Sabar dalam al-Qur'an berhubungan dengan salat, memaafkan (*forgiveness*), taqwa, tawakal dan syukur (*gratitude*).

Dalam karakteristik sosial orang yang sabar lebih mudah memaafkan, bersyukur, lebih religius. Dalam al-Qur'an, ditemukan perintah bersabar berkaitan dengan sekian banyak konteks, antara lain ; *pertama*, sabar menanti ketetapan Allah, dalam surah Yūnus (10): 109. *Kedua*, sabar menanti datangnya janji Allah atau hari kemenangan, surah ar-Rūm (30): 60. *Ketiga*, sabar menghadapi ejekan dan gangguan orang-orang yang tidak percaya, surah Ṭahā (20): 130. *Keempat*, sabar menghadapi dorongan nafsu untuk melakukan pembalasan yang tidak setimpal, an-Nahl (16): 127. *Kelima*, melaksanakan ibadah, surah Maryam (19): 65. *Keenam*, sabar menghadapi malapetaka, surah Luqman (31): 17. *Ketujuh*, sabar memperoleh apa-apa yang diinginkan dalam surah al-Baqarah(2): 153.

Manusia menemukan kepribadiannya yang utuh dan integral jika memusatkan orientasi transendentalnya kepada Allah, Tuhan Yang Maha Esa. Sebaliknya, bagi manusia, menempatkan diri dan martabat di bawah sesamanya atau di bawah obyek dan gejala alam, membuat kepribadian tak utuh. Manusia kehilangan kebebasannya dan hilangnya kebebasan itu mengakibatkan hilangnya kesempatan dan kemungkinan mengembangkan diri ke tingkat yang setinggi-tingginya.<sup>48</sup>

Setidaknya beberapa model kepribadian akan lahir jika sabar diamalkan :

1. Kepribadian *muḥsinin* yaitu orang yang suka berbuat baik
2. Kepribadian *muttaqīn* yaitu yang memelihara diri dari segala macam pelanggaran serta menghindari dari segala yang dapat mengakibatkan murka Allah.

---

<sup>47</sup>Najati, *Psikologi Qur'ānī*.

<sup>48</sup>Madjid, *Islam Doktrin Dan Peradaban*. 97.

3. Kepribadian *al-mukhbitīn* yakni apabila disebut nama Allah gemetar hatinya karena menyadari keagungan, keindahan.
4. Kepribadian *'ibād al-Rahmān* yang menggambarkan ketenangan dan rendah hati disertai wibawa dari air muka.
5. Kepribadian *ribbiyūn*.

a. *Al-Muhsinīn*

Ayat yang berbicara *muhsinin* ada dua. *Pertama*, Surah Hūd (11): 115 dan *kedua*, Surah al-Nahl (16): 126. Perintah dan larangan dalam ayat yang lalu memang tidak mudah, dan Allah memberi bekal guna memikulnya sehingga tugas tersebut dapat dilaksanakan dengan baik. Menurut al-Biqā'i, karena manusia adalah wadah kelemahan dan keteledoran, surah Hūd (11): 115 memberi petunjuk cara terbaik untuk menutupi dosa-dosa kecil yang diakibatkan oleh kelemahan manusia serta untuk menghindari dampak buruk keteledoran dan kelesuan untuk meraih *istiqāmah* yang diperintahkan oleh ayat sebelumnya. Ayat ini mengajarkan sabar dan melaksanakan salat dengan teratur serta benar sesuai ketentuan, baik rukun, syarat dan sunah-sunahnya. Di samping salat, harus bersabar dalam menghadapi kesulitan mengerjakan perintah Allah swt. Karena tanpa kesabaran sulit melaksanakan ketaatan apalagi *istiqāmah* dan sulit pula meraih sukses dalam kehidupan dunia apalagi akhirat. Karena itu ayat ini ditutup dengan pernyataan bahwa Allah tidak menyia-nyiakan ganjaran *al-muhsinīn*, yakni yang berbuat kebaikan.<sup>49</sup>

وَأَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ .

Dan bersabarlah karena sesungguhnya Allah tidak menyia-nyiakan ganjaran *al-muhsinīn*.<sup>50</sup>

Ayat sebelumnya, memberi pengajaran bagaimana berdakwah, maka surah al-Nahl (16): 126 ini memberi pengajaran bagaimana seharusnya membalas jika telah mencapai tingkat

<sup>49</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh, Pesan Kesan Dan Keserasian al-Qur'ān*, vol. 5, p. . 772-773.

<sup>50</sup>Surah Hūd (11): 115.



pembalasan. Dalam memberi pembalasan seyogyanya sama dan tidak melampaui batas. Tetapi jika tidak membalas maka sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi para penyabar, baik di dunia maupun di akhirat. Inilah asas keadilan.

Keadilan, yang dinyatakan terutama dengan istilah-istilah *adl* dan *qist*, seperti dikatakan oleh Yūsūf Ali adalah istilah yang serba meliputi, yang bisa mencakup semua jenis kebaikan dalam pemikiran filsafat. Tetapi karena akarnya yang jauh dalam rasa ketuhanan atau takwa, keadilan berdasarkan iman menuntut sesuatu yang lebih hangat dan manusiawi daripada konsep keadilan formal dalam sistem hukum Romawi, bahkan lebih jauh menembus dinding-dinding pengertian keadilan yang rumit dalam spekulasi filsafat Yunani. Rasa keadilan berdasarkan iman harus menyatakan ke luar dari hati nurani yang paling dalam. Keadilan imani itu terkait erat dengan *ihsān*, yaitu keinginan berbuat baik untuk sesama manusia semurni-murninya dan setulus-tulusnya, karena kita bertindak di hadapan Tuhan untuk menjadi saksi bagi-Nya, yang di hadapan-Nya itu segala kenyataan, perbuatan dan detik hati nurani tidak akan pernah dapat dirahasiakan.<sup>51</sup>

Karena itu, surah al-Naḥl (16): 126 memerintahkan Nabi Muhammad, sebagai manusia sempurna dan teladan umat manusia untuk sabar menghadapi gangguan dalam melaksanakan dakwah serta kesabaran itu tidak akan mencapai hasil yang memuaskan kecuali dengan pertolongan Allah. Nabi Muhammad dianjurkan berdoa memohon pertolongan Allah, jangan bersedih hati karena keengganan beriman, jangan bersempit dada atau kesal walau sedikit pun terhadap tipu daya untuk merintang dakwah.<sup>52</sup> Termasuk dalam membalas agar tidak melampaui batas. Sehingga teori-teori dan metode baku pemahaman agama, yang disebut usul fikih maupun fikih, dituangkan dalam konsep-konsep tentang *istihsān* (mencari kebaikan).

---

<sup>51</sup>Madjid, *Islam Doktrin Dan Peradaban*. 115.

<sup>52</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ, Pesan, Kesan, Dan Kescerasian Al-Qur'an*, vol. 6, p. ., 778.

Berkenaan dengan masalah itu, erat sekali kaitan antara usaha optimalisasi nilai dan hasil kerja dengan ajaran tentang *ihsān*. Makna *ihsān*<sup>53</sup> itu luas sekali. Antara lain, yang relevan dengan persoalan saat ini tentang etos kerja, *ihsān* ialah perbuatan baik, dalam pengertian sebaik mungkin atau secara optimal.<sup>54</sup> Pandangan Nursholis Madjid dalam hal *ihsān* relevan dengan etos kerja sesuai dengan Muhammad Sahrur.

*But do our physicians not do good deeds by taking care of their patients? And do not lawyers, teachers, builders, farmers, and so on do al-ihsân by being good and professional in their work?*<sup>55</sup>

Bahwa Allah mewajibkan *ihsān* atas segala sesuatu, juga ditegaskan dalam Kitab Suci bahwa Allah yang membuat baik, sebaik-baiknya (*ahsana*, melaksanakan *ihsān*), segala sesuatu yang diciptakan-Nya. Kemudian, disamping *ihsān*, juga digunakan ungkapan lain, yaitu *itqān* yang artinya kurang lebih ialah membuat atau mengerjakan sesuatu secara sungguh-sungguh dan teliti, sehingga rapi, indah, tertib dan sesuai satu dengan yang lain dari bagian-bagiannya. Maka disebut bahwa seluruh alam ini adalah seni ciptaan Allah yang dibuat dengan teliti. Dalam bahasa populer, firman-firman Allah menunjukkan bahwa Allah tidak pernah bersikap setengah-setengah, *mediocre*, separuh hati dalam menciptakan segala sesuatu.<sup>56</sup>

Sementara, *wasbir wamā ṣabrūka illa billāh*, menurut asy-Sya'rawi sebagai perintah untuk membulatkan niat melaksanakan

---

<sup>53</sup> *Al-Ihsân is purely defined by the way we interact as human beings in this world.* Definisi Ihsân menurut Sahrur adalah cara kita berinteraksi sebagai manusia di dunia ini. Andreas Christmann, ed., *The Qur'an, Morality and Critical Reason: The Essential Muhammad Shahrur, Social, Economic and Political Studies of the Middle East and Asia* (Leiden: Brill, 2009). 61.

<sup>54</sup> Madjid, *Islam Doktrin Dan Peradaban*. 415,

<sup>55</sup> Tragisnya Aspek moral ihsân ini telah diabaikan oleh orang Arab kontemporer, ke titik dimana orang Arab sekarang lebih terobsesi dengan penampilan daripada perbuatan baik. Andreas Christmann, *The Qur'an, Morality and Critical Reason: The Essential Muhammad Shahrur*. 61.

<sup>56</sup> Madjid, *Islam Doktrin Dan Peradaban*. 416.

kesabaran. Jangan menduga manusia yang melahirkan kesabaran. Allah, akan melahirkan dalam diri manusia melalui bisikan-bisikan baik yang membantu bersabar, mempermudah serta rela menerima apa yang dihadapi. Dengan demikian kesabaran menjadi sabar yang indah tanpa gerutu dan tanpa pembangkangan. Redaksi ayat mengesankan tidak terjadinya pembalasan dan dilanjutkan perintah sabar, mengarah kepada Nabi Muhammad agar diteladani umatnya. Dengan demikian beliau menjadi *muḥsin* dan umatnya menjadi *muḥsinīn*. Karena Nabi Muhammad menjadi pemimpin para *muḥsinīn* dan Allah bersamanya. Dengan demikian Nabi Muhammad akan meraih kemenangan.<sup>57</sup>

وَأِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ ۗ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ .

Dan apabila kamu membalas, maka balaslah persis sama dengan siksaan yang ditimpakan kepada kamu, akan tetapi jika kamu bersabar, sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi para penyabar.<sup>58</sup>

Sebagaimana dengan setiap firman Ilahi, ayat suci itu sarat dengan makna, sehingga melalui kegiatan penafsiran, juga dapat dijadikan sumber sebagai pelajaran dan nilai hidup. Namun jelas pesan yang hendak disampaikan ialah sementara harus berusaha mencapai tujuan-tujuan hidup yang lebih tinggi dan bersifat abadi di masa depan, tidak boleh melupakan keadaan sekarang. Dan gabungan antara keduanya kemudian dikaitkan dengan *ihsān*, jelas mengisyaratkan sikap menjalani hidup dengan penuh kesungguhan demi kebaikan dan jangan sampai perbuatan menimbulkan kerusakan.<sup>59</sup> Sebuah usaha mencapai tujuan-tujuan hidup yang lebih tinggi dan bersifat abadi serta menjalani hidup dengan penuh kesungguhan demi kebaikan sesuai dengan penafsiran surah Hūd (11): 115 dalam tafsir al-Misbāh.

<sup>57</sup>Shihab, *Tafsīr al-Misbāh, Pesan, Kesan, Dan Kescrastian Al-Qur'an*, vol. 6, p. ., 780.

<sup>58</sup>*Ibid.*, 777. Surah al-Nahl (16): 126.

<sup>59</sup>Madjid, *Islam Doktrin Dan Peradaban*. 416.

b. Al-Mukhbitīn

*Al-Mukhbitūn* berasal dari kata *al-khabtu* atau *al-ikhbāt*. *Al-Khabtu* menurut pengertian bahasa, bermakna permukaan tanah yang luas dan tenang, semacam lembah yang dalam, luas, sunyi, dan terhampar.<sup>60</sup> Atas dasar ini, Ibnu Abbas mengartikan lafaz *al-mukhbitīn* dalam ayat ini sebagai *mutawāḍiʿīn*, (orang-orang yang merendahkan diri). Begitu pula ad-Dahaq dan Qatādah. Sedangkan menurut Mujahid, *mukhbitīn* artinya adalah *Muṭmainnīn*, orang yang hatinya merasa tenang bersama Allāh. Ats-Tsauri berpendapat *mukhbitīn* maknanya adalah orang-orang yang tenang, yang *riḍā*, lapang dada dengan qaḍa dan qadar Allāh dan senantiasa berserah diri kepada-Nya. Menurut al-Akhfasi, *mukhbitīn* artinya orang-orang yang *khusyuʿ*. Sedangkan menurut Ibrahim an-Nakhāʿi, artinya orang-orang yang salat dan ikhlas. Menurut al-Kalby, artinya adalah orang-orang yang berhati lembut.

Ayat sebelumnya berbicara tentang perintah berserah diri kepada Allah dan yang melaksanakannya disebut *al-mukhbitīn* dengan ciri-ciri seperti dalam surah al-Hajj (22): 35. Apabila disebut nama Allah, *al-mukhbitīn* gemetar hatinya karena menyadari keagungan, keindahan dan kekuasaan Allah serta sabar terhadap apa yang menimpa, sangat tangguh menghadapi berbagai kesulitan atau gangguan. Selain itu melaksanakan ṣalāt dan menafkahkan rezekinya.

Patron kata *aṣ-ṣābirīn* (الصَابِرِينَ) mengisyaratkan kemantapan sifat itu bagi penyandangannya. Dicantumkannya sifat ini dalam konteks ibadah haji mengesankan betapa penting sifat *aṣ-ṣābirīn* ini. Khususnya, dalam ibadah haji di mana cuaca, tempat dan pengunjung begitu sulit dibanding tempat dan waktu yang lainnya.<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup>Ibn Manẓūr, “Lisān Al-‘Arab.” 5/7.

<sup>61</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ, Pesan, Kesan, Dan Kescerasian Al-Qurʿan*, vol. 8, p. ., 207.

الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمَ وَالْمُقِيمِي  
الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ .

Orang-orang yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan para penyabar terhadap apa yang menimpa mereka dan para pelaksana salat dan yang sebagian dari apa yang telah Kami rezekikan kepada mereka, mereka menafkahkanya.<sup>62</sup>

Salat itu membentuk relijiusitas yang sangat tinggi. Selanjutnya, relijiusitas itu dapat berimplikasi luas sekali dalam hidup ini, baik hidup lahiriah maupun batiniah. Disebabkan oleh ketenangan jiwa karena komunikasi dengan Tuhan, maka orang yang melakukan salat dengan patuh akan memiliki jiwa yang lebih seimbang, penuh harapan namun tidak kehilangan kesadaran diri atau sombong, karena tidak berkeluh-kesah jika ditimpa kemalangan dan tidak menjadi kikir jika sedang mengalami keberuntungan. Salat yang berhasil akan mempunyai dampak membentuk sikap jiwa yang bebas dari kekhawatiran tidak pada tempatnya dalam menghadapi hidup. Bukan saja karena iman, senantiasa dikaitkan dengan harapan (sebagaimana kufur dikaitkan dengan putus asa), tapi juga karena seseorang yang benar-benar tumbuh dalam dirinya kemantapan dalam orientasi hidup demi mencapai rida Allah semata.<sup>63</sup> Inilah hubungan fitrah manusia dan ibadah.

#### c. Al-Muttaqīn

Penjelasan dalam surah Hūd (11): 49, tentang para *muttaqīn* yang memelihara diri dari segala macam pelanggaran serta menghindari dari segala yang dapat mengakibatkan murka Allah, karena sanksi pelanggaran itu dunia akhirat.

---

<sup>62</sup> *Ibid.*, 205. Surah al-Hajj (22): 35.

<sup>63</sup> Madjid, *Islam Doktrin Dan Peradaban*. 66.

تِلْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الْغَيْبِ نُوحِيهَا إِلَيْكَ ۖ مَا كُنْتَ تَعْلَمُهَا أَنْتَ وَلَا قَوْمُكَ مِنْ قَبْلِ  
هَذَا ۖ فَاصْبِرْ ۚ إِنَّ الْعَقِيبَةَ لِلْمُتَّقِينَ .

Itu adalah diantara berita-berita penting tentang yang gaib yang Kami wahyukan kepadamu. Tidak pernah engkau mengetahuinya dan tidak (pula) kaummu sebelum ini. Maka bersabarlah, sesungguhnya kesudahan yang baik adalah bagi para *muttaqīn*.<sup>64</sup>

d. *Ibād ar-Rahmān*

Kata hamba dalam al-Qur'an dan seluruh kata seakar dengannya disebut 275 kali.<sup>65</sup> Kata *al-Rahmān* dikenal dengan salah satu dari *asmā al-ḥusnā*. Kata ini sering digandengkan dengan kata *al-Rahmān*. Di dalam al-Qur'an kata *al-Rahmān* terulang sebanyak 57 kali.<sup>66</sup> Dengan demikian, '*ibād al-Rahmān* merupakan sosok seorang hamba yang senantiasa beribadah kepada Allah yang mempunyai kesempurnaan diri sebagai seorang hamba yang mulia. Pertama, berjalan dalam makna hakiki. Makna kedua adalah berjalan dalam makna *majazi*. Kata *yamsūna* adalah ungkapan dari seluruh interaksi manusia dalam kehidupannya, tidak sebatas hanya pada berjalan. Para mufasir memaknai kata *hawn* dengan tenang, berwibawa, rendah hati, lemah lembut, dan ketaatan. Makna-makna ini sesuai dengan dua makna di atas. Artinya, berjalanlah dengan tenang, berwibawa, tawadu dan kasih sayang.

Sifat-sifat yang disandang '*ibād ar-rahmān* dalam ayat yang lalu, menggambarkan ketenangan dan kerendah hatian dengan wibawa dari air muka. Kelapangan dan optimisme disertai keprihatinan dan takut pada *al-Khāliq*, ketulusan, keterbukaan, kesederhanaan dan moderasi serta kesediaan menerima saran dan kritik selain cinta keluarga, lingkungan dan masyarakat, merupakan

---

<sup>64</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ, Pesan, Kesan, Dan Kescrastian Al-Qur'an*, vol. 5, p. ., 645. Surah Hūd (11): 49.

<sup>65</sup>Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Al Mu'jam Al Mufahros Li Alfadhil Qur'anil Karim* (Kairo Mesir: Dārut Hadiṣ, 1364). 441-445.

<sup>66</sup>*Ibid.* 307-308.

hiasan pribadi yang jelas. Sehingga kesabaran dan ketabahan di surah al-Furqān (25): 75 ini berarti kemampuan melaksanakan tuntunan agama berkat bantuan Allah. Kata *taḥiyyatan* (تحية) disini berarti doa agar diperpanjang hidup. Kata ini untuk menggambarkan hidup dan sumber hidup yang tiada hentinya dari Allah. Sementara kata *salām* (سلام) makna dasarnya adalah luput dari kekurangan, kerusakan dan aib. Kata ini diucapkan jika sesuatu yang tidak diinginkan terjadi namun tidak terjadi kekurangan.

أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْعُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا

Mereka itulah orang yang akan dibalas dengan martabat yang tinggi karena kesabaran mereka dan mereka disambut di sana dengan penghormatan dan salam.<sup>67</sup>

Kepribadian muslim merupakan buah kebebasan ruhani. Disebutkan dalam ayat di atas bahwa hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih (*ibād al-rahmān*) jika berjalan di atas bumi, berjalan dengan rendah hati. Dan jika diajak berbicara oleh orang-orang yang bodoh, menjawab atau mengucapkan *salām*. Rajin beribadah kepada Allah dan menyadari bahwa dirinya selalu terancam oleh kesengsaraan, sehingga dengan tulus memohon kepada Allah untuk dihindarkan darinya. Soal harta, tidak boros, kikir, melainkan pertengahan antara keduanya. Tulus dalam beribadah kepada Allah semata (tidak syirik, yang dapat memecah tujuan hidup hakikinya), dan menghormati hak hidup orang lain yang memang dilindungi oleh Allah, serta senantiasa menjaga kehormatan dirinya. Tidak membuat kesaksian palsu, dan jika bertemu dengan hal-hal yang tidak berguna, menghindar dengan harga diri.

Kemudian, jika diingatkan akan ajaran-ajaran Tuhan, tidak bersikap masa bodoh, seolah-olah tuli dan buta. Mempunyai tanggung jawab keluarga yang tinggi (mencintai teman hidupnya, yaitu suami atau istri, serta anak keturunannya). Mempunyai rasa

---

<sup>67</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ, Pesan Kesan Dan Kecerastian al-Qur'ān*, vol. 9, p. ., Surah al-Furqan (25): 75. 167.

tanggung jawab sosial, dengan keinginan kuat, yang dinyatakan dalam doa kepada Allah, untuk melakukan sesuatu yang bersifat kepemimpinan, yakni sikap hidup dengan memperhatikan orang banyak. Tidak sombong bahkan ketika harus berurusan dengan orang bodoh, tidak kehilangan kesabaran, tetapi malah mengharapkan kebaikan atau kedamaian atau kesentosaan untuknya. Rasa kemanusiaannya yang tinggi itu juga membuatnya bersikap serius dalam keinginan belajar dan menemukan kebenaran. Menunjukkan *genuine concern* terhadap kebahagiaan keluarga dan masyarakatnya.<sup>68</sup>

Manusia tidak mungkin mengetahui kebenaran mutlak, pengetahuan manusia terbatas. Karena itu, setiap orang dituntut sikap rendah hati guna mengakui orang lain yang mempunyai pengetahuan lebih tinggi. Manusia harus insaf dan yakin ada Yang Maha. Perlunya keinsafan bahwa selalu ada kemungkinan orang lain yang lebih unggul dilukiskan dalam kisah antara Nabi Musa dan seorang hamba Tuhan yang di karuniai rahmat dan ilmu pengetahuan (menurut setengah ulama dia itu Nabi Khidir), yang menggambarkan betapa Nabi Musa harus mengakui kelebihan hamba Allah yang misterius itu.<sup>69</sup>

#### e. Ribbiyyūn

Surah Ali Imran (3): 146 menjelaskan bahwa banyak Nabi yang berperang bersama sejumlah pengikutnya yang bertakwa, luka dan terbunuh seperti yang dialami kaum muslimin di Uhud. Tetapi para pengikut nabi-nabi tidak lemah karena bencana yang menimpa. Tidak lesu, mental menjadi kendor serta tidak menyerah kepada musuh. Allah mendukung dan memberi anugerah orang-orang yang sabar, yang melaksanakan kewajiban dan menderita ujian serta menjalani peperangan. Kata *ribbiyyūn* (ربيون) adalah jamak dari kata *rabbī* (ربي) setara dengan kata *rabbun* (رب) *rab*. Artinya mengikuti syariat Tuhan. Menurut asy-Sya'rawi, tidak lemah, lesu dan menyerah adalah tiga hal yang bertingkat. Lemah

---

<sup>68</sup>Rachman, *Ensiklopedi Nurcholish Madjid*. 2835.

<sup>69</sup>Madjid, *Islam Doktrin Dan Peradaban*. 4.



berkaitan dengan jasmani yang bisa mengantarkan kelesuan dan kendornya tekad, yang kedua mengantarkan penyerahan diri.<sup>70</sup> Muhammad Sayyid Ṭaṭāwī menggunakan kata *wahn* (وهن) dalam arti melemahnya tekad guncangnya kalbu, sedang yang ketiga kelemahan yang dihasilkan *wahn*. Al-Qur'an menggunakan kata *wahn* dan *ḍaif* (ضعف) untuk kelemahan jasmani dan kedua untuk kelemahan mental.<sup>71</sup>

وَكَايِنَ مِّنْ نَّبِيِّ قَاتَلَ مَعَهُ رِيثُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ.

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 menyerah, dan Allah menyukai orang-orang yang sabar.<sup>72</sup>

### C. Relevansi Konsep Sabar dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ* dengan Kesejahteraan Psikologis

Kebahagiaan adalah konsep dan pengalaman universal lintas agama dan budaya. Meskipun demikian, manifestasi dan deskripsi dari kebahagiaan selalu informatif dan kontekstual. Konsep kebahagiaan dan pencairan kebahagiaan dalam pemikiran Islam, sangat berbeda dalam pemikiran Islam. Bentuk kebahagiaan dalam budaya modern sangat sekuler atau hedonistik, sementara kebahagiaan dalam pemikiran Islam terkait pencapaian kebahagiaan abadi.<sup>73</sup> Karena itu melihat fokus kebahagiaan dalam Islam, peneliti melihat konsep Islam sangat dekat dengan kesejahteraan psikologis dibanding hedonis.

Konsep *maqāmāt* Abū Ṭālib al-Makkī dalam kitab *Qūt al-Qulūb* sebagian berbicara elemen psikoterapi untuk kebaikan dan kebahagiaan hidup individu, masyarakat dan alam serta lingkungan

<sup>70</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ, Pesan, Kesan, Dan Kescrasian Al-Qur'an*, vol. 2, p. ., 290.

<sup>71</sup>*Ibid.*, 291.

<sup>72</sup>*Ibid.*, 289. Surah Ali Imran (3): 146.

<sup>73</sup>Nasr, *Islam: Religion, History, and Civilization*, vol. 41, p. ., 76.

sebagai khalifah dimuka bumi.<sup>74</sup> Dalam kitab *Qūt al-Qulūb*, al-Makkī menyatakan bahwa akar (*usul*) dari *ainul yaqin* dapat dibagi menjadi sembilan sub divisi, yaitu: pertobatan (*taubah*), kesabaran (*ṣabar*), syukur (*syukur*), harapan (*rajā*), ketakutan (*khauf*), zuhud (*zuhd*), tawakal (*tawakkul*), ridha (*riḍā*) dan cinta (*maḥabbah*).<sup>75</sup> Ibnu Taimiyah mengatakan bahwa kitab *Qūt Qulūb* menjelaskan hal-hal internal, seperti kesabaran (*صبر*), syukur (*شكر*), cinta (*حب*), kepercayaan pada Tuhan (*توكل*) dan tauhid (*توحيد*).<sup>76</sup>

Dalam kitabnya al-Makkī membahas sabar dalam lima bab, yaitu : *pertama*, sabar sebagai *maqām* kedua dari *maqām* yakin.<sup>77</sup> Sabar terhadap apa yang di benci adalah kebaikan. Engkau tidak akan tahu apa yang engkau sukai sampai engkau sabar dengan apa yang engkau benci (Isa). Sabar sebagian dari iman, dan Allah telah menjadikan sabar sebagai rukun iman dan menyandingkannya dengan jihad, adil dan yakin. (Ibnu Mas'ud). Sabar bagian dari iman, seperti kepala dengan jasad, tidak ada jasad tanpa kepala. Tidak ada iman tanpa sabar (Ali). Rasulullah menetapkan sabar di tempat yang tinggi dan utama menuju keyakinan. Dalam penjelasannya, Abū Makkī menyatakan bahwa sabar sebagai kesempurnaan amal dan pahalanya. Rasulullah ditanya tentang iman, iman adalah sabar dan toleran (Ibn Munkadir).<sup>78</sup> Sabar sebagai kekuatan orang beragama. Tanpa sabar maka agama akan rusak.

*Kedua*, penjelasan tentang keutamaan lain dari sabar.<sup>79</sup> Sabar itu dalam kondisi mendapatkan bala' atau musibah sedangkan syukur dalam kondisi mendapat nikmat. Dan musibah itu lebih utama bagi diri karena menguntungkan. *Ketiga, faḍilah*

---

<sup>74</sup> *Ibid.*, 137.

<sup>75</sup> *Ibid.*, 121.

<sup>76</sup> Sacko Yazaki, "A Study Of Abu Thalib Al-Makki," 2010.

<sup>77</sup> Makkī, *Qūt al-Qulūb.*, 298. Ciri khas al-Makkī dalam menjelaskan sabar dengan mengutip berbagai dalil dan pendapat. Misalnya dari hadīs. Selain itu ayat dijelaskan dengan runtutan ayat.

<sup>78</sup> *Ibid.*, 299.

<sup>79</sup> *Ibid.*, 308.

sabar.<sup>80</sup> Menurut Ali, sabar terhadap empat hal yaitu kesulitan, belas kasih, *zuhūd* dan menunggu. Barang siapa yang suka api neraka maka senang melanggar hal-hal yang haram, sedangkan yang ingin surga maka mengekang hawa nafsu. *Kecempat*, penjelasan syukur ketika fakir, kesulitan dan mendapat musibah adalah lebih utama ketika seorang hamba berjuang dalam kesulitan.<sup>81</sup> *Kelima*, sabar lebih utama dari syukur karena sabar dalam kondisi fakir dan syukur dalam kondisi kaya.<sup>82</sup>

Selain Abū Makkī, penulis lain tentang sabar adalah Imam al-Gazālī. Dalam hal sabar al-Ḡazālī membahasnya dalam kitab *Ihyā' Ulūmuddīn*.<sup>83</sup> Menurut al-Ḡazālī, setidaknya ada tujuh puluh lebih keterangan al-Qurān terkait sifat keutamaan sabar, anjuran sabar, dan ganjaran yang akan diperoleh orang yang senantiasa menjaga kesabaran. Dalam *Ihyā' Ulūmuddīn*, al-Ḡazālī menjelaskan bahwa kesabaran memiliki berbagai macam hukum. Tidak semua bentuk kesabaran baik dan mulia. Ada beberapa bentuk kesabaran yang malah dinilai tidak baik dan kurang tepat. Kesabaran pun sebenarnya harus tahu tempatnya supaya tidak terjebak pada kesabaran yang diharamkan. Al-Gazālī mengatakan sebagai berikut.

Sabar dapat dibagi menjadi beberapa kategori sesuai dengan hukumnya: wajib, sunah, makruh dan haram. Sabar dalam menahan diri dari segala sesuatu yang dilarang syariat adalah wajib. Sementara menahan diri dari yang makruh merupakan sunah. Sedangkan menahan diri dari sesuatu yang dapat membahayakan merupakan terlarang (haram) seperti menahan diri ketika disakiti. Misalnya orang yang dipotong tangannya, atau tangan anaknya sementara ia hanya berdiam saja. Contoh lainnya, sabar ketika melihat istrinya diganggu orang lain sehingga membangkitkan cemburunya tetapi ia

---

<sup>80</sup> *Ibid.*, 308.

<sup>81</sup> *Ibid.*, 309.

<sup>82</sup> *Ibid.*, 309.

<sup>83</sup> Gazālī, *Ihyā' 'Ulūmuddīn*, 3168.

memilih tidak menampakkan rasa cemburunya. Begitu juga orang yang diam saat orang lain mengganggu keluarganya. Semua itu sabar yang diharamkan.<sup>84</sup>

Bagaimana relevansi sabar dengan kesejahteraan psikologis ? untuk memahami relevansi sabar dan kesejahteraan psikologis maka perlu melihat apa itu kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh potensi psikologis seseorang dan keadaan individu yang menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan hubungan positif dengan orang lain, pribadi mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan tumbuh dengan cara yang personal. Ryff menyatakan kesejahteraan psikologis sebagai hasil penilaian atau evaluasi seseorang terhadap diri sendiri, dan merupakan evaluasi dari pengalaman hidupnya. Carol Ryff memperkenalkan konsep *psychological well being* dengan maksud untuk mengembangkan teori berdasarkan indikator fungsi positif manusia yang konsisten dengan perspektif kebahagiaan *eudaimonik*. Teori lain yang diteliti dalam tradisi *eudaimonik* adalah teori penentuan nasib sendiri yang menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar sangat penting untuk kesejahteraan.<sup>85</sup>

Beberapa diskusi tentang struktur enam faktor, mempertanyakan apakah kesejahteraan psikologis dan subjektif adalah dua dimensi yang terpisah tetapi terkait atau salah satu konstruksi yang saling terhubung. Namun, karena penelitian yang ada menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis agak stabil sepanjang waktu, pertanyaan penting lainnya yaitu, apakah hal itu ada dalam konsep Islam ? Menjawab pertanyaan ini, akan banyak diskusi tentang, apakah karakteristik kesejahteraan psikologis terkait sifat atau kondisi.

---

<sup>84</sup>*Ibid.*, 2182.

<sup>85</sup>Laura A. Weiss, Gerben J. Westerhof, and Ernst T. Bohlmeijer, "Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials," *PLoS ONE* 11, no. 6 (2016): 1–16.

Melihat penjelasan di atas, bahasan tentang kesabaran penting untuk melihat konsep kesejahteraan. Kesabaran merupakan kekuatan dan sifat kepribadian yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesejahteraan umat manusia sejak lama. Harned menekankan pentingnya mengembangkan kesabaran untuk kehidupan yang baik.<sup>86</sup> Namun sejauh ini belum ada kajian secara sistematis mengenai apa dan bagaimana konsep sabar tersebut. Seperti yang dilakukan Subandi, mengkaji konsep sabar dalam literatur Barat dengan menggunakan *searching engine Ebsco*. Temuannya hanya ada 20 artikel tentang sabar, dan sebagian besar artikel tersebut belum fokus membahas sabar sebagai konsep psikologi.<sup>87</sup>

Di sisi lain, teori evolusi tidak menemukan organisme tidak sabar. Masalah yang harus dijelaskan teori evolusi adalah mengapa organisme selalu sabar misalnya menunda konsumsi sumber daya. Dari identifikasi didapatkan kenyataan bahwa sabar terutama terkait dengan manfaat langsung di masa depan yang cukup besar untuk kompensasi penundaan. Korelasi positif dan signifikan ditemukan antara dimensi kesejahteraan dan diri serta kesabaran. Kesejahteraan adalah kombinasi perasaan yang baik dan hidup dengan cara yang efektif. Ryff menciptakan enam dimensi kesejahteraan psikologis: penentuan nasib sendiri, mendominasi lingkungan, pengembangan pribadi, hubungan positif, tujuan hidup dan penerimaan diri. Menurut Ryan dan Deci, pengalaman kesejahteraan muncul dari pertemuan tiga kebutuhan psikologis dasar : penentuan nasib sendiri, efisiensi dan relevansi. Menurut Seligman, tiga elemen dasar dari kesejahteraan adalah kesenangan, keterlibatan dan makna. Dalam penelitian terakhirnya, Seligman memperkenalkan dua elemen lebih lanjut : hubungan dan pencapaian.<sup>88</sup>

---

<sup>86</sup>Bülbül and Izgar, "Effects of the Patience Training Program on Patience and Well-Being Levels of University Students."

<sup>87</sup>Subandi, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi."

<sup>88</sup>Bulbul, Ayse Eliusuk And Gokhan Izgar, *Effects of the Patience Training...*

Relasi sabar dengan kepribadian terkait kemampuan orang merespons rangsangan yang bersifat internal dan eksternal, yang hasilnya mampu menumbuhkan kesejahteraan. Muslim percaya bahwa Allah Maha kuasa adalah orang yang memberi hidup dan mati serta memberikan kesehatan dan kematian. Orang Muslim biasanya tidak menganggap penderitaan dan penyakit sebagai hukuman dari Tuhan. Sebaliknya melihat pengampunan dari Tuhan dan pahala spiritual jika kesabaran dipertahankan selama menghadapi kesulitan. Orang Muslim percaya kepada Allah dan mencari bantuan dari Allah dengan berdoa dan memberi sedekah kepada orang-orang yang ada tanpa memandang ras, agama atau budaya.<sup>89</sup>

Hubungan kesabaran dan dimensi penentuan nasib sendiri sangat signifikan. Ketika penentuan nasib sendiri dan lima ciri faktor kepribadian dievaluasi secara terpisah dan bersama-sama, terlihat bahwa mereka dapat memprediksi semua sub dimensi kesabaran. Schnitker menyatakan bahwa kesabaran memiliki karakteristik afektif dan perilaku. Kesabaran adalah menunggu sebagai perilaku dan ketenangan sebagai afeksi.

Menurut Schnitker dan Emmons, kesabaran adalah kombinasi dari efek stimulasi negatif, seperti bosan menunggu orang, dan keterbatasan dalam beberapa situasi. Terlepas dari perbedaan konseptualisasi, definisi kesabaran saling melengkapi. Kesabaran dianggap sebagai situasi yang terjadi sebagai respons terhadap waktu dan kondisi. Misalnya kesabaran dalam menghadapi ketidaknyamanan karena lama berdiri atau dalam kemacetan lalu lintas.<sup>90</sup> Selain itu kesabaran memiliki sifat kognitif dan afektif. Ini menunjukkan bahwa kesabaran bukanlah kondisi bawaan tetapi kondisi yang diperoleh. Kesabaran adalah reaksi

---

<sup>89</sup>Mohamed Hassan, "A Guide for Caring Muslim Patient" (Turku University, 2013).

<sup>90</sup>Ayşe Eliüşük Bülbül and Coşkun Arslan, "Investigation of Patience Tendency Levels in Terms of Self-Determination, Self-Compassion and Personality Features," *Universal Journal of Educational Research* 5, no. 9 (2017): 1632–1645.

untuk menunda, yang mencerminkan emosi seperti ketenangan, simpati, dan empati.

Menurut McClough, Tsang dan Emmons, kesabaran didefinisikan sebagai kecenderungan tipikal seperti orang yang sabar, tetapi juga dilihat sebagai situasi pada saat yang bersamaan. Kesabaran diekspresikan sebagai produk yang muncul dari interaksi antara kepribadian dan situasi.<sup>91</sup> Perasaan positif dan negatif dari masa lalu dalam menunggu, memiliki tempat penting dalam evaluasi kesabaran afektif. Muslim percaya bahwa penyakit, penderitaan dan kematian adalah bagian dari kehidupan serta bisa menjadi ujian dari Allah untuk melihat keyakinan umatnya. Dalam kondisi sakit, umat Islam harus memohon pertolongan Allah dengan kesabaran dan doa, dan meningkatkan zikir kepada Allah untuk mendapatkan kedamaian, mohon ampun, lebih banyak beramal dan membaca atau mendengarkan ayat suci al-Qur'an. Oleh karena itu, mencari bantuan dari Allah dan berdoa selama sakit dan kesulitan dianjurkan kepada kaum muslim.<sup>92</sup>

Menurut Narayanasamy, harapan kepada Allah adalah sumber kekuatan terakhir dan menggantikan semua aspirasi yang bersifat transisional. Harapan merupakan bagian dari iman. Iman mengacu pada keyakinan penuh kepada Tuhan. Narayanasamy menyatakan bahwa keyakinan sangat penting untuk kesehatan spiritual dan kesejahteraan. Muslim menaruh keyakinan pada Tuhan dan keyakinan itu akan menyembuhkan dari penyakit. Inilah metode perawatan spiritual berdasarkan Islam untuk membantu orang yang menderita penyakit atau cacat, dengan cara menanamkan ketenangan.<sup>93</sup>

---

<sup>91</sup>*Ibid.*, Bulbul, Ayse Eliusuk and Coskun Arslan *Investigation of Patience Tendency...*

<sup>92</sup>Suhartini Ismail, Urai Hatthakit, and Tippamas Chinawong, "Caring Science within Islamic Contexts: A Literature Review," *Nurse Media Journal of Nursing* 5, no. 1 (2015): 34-37.

<sup>93</sup>*Ibid.*, Ismail, Suhartini and Urai Hatthakit and Tippamas Chinawong, *Caring Science within Islamic Contexts....*

Hubungan antara kesabaran dan kesejahteraan dalam beberapa literatur sangat signifikan. Schnitker dan Emmons menemukan dalam penelitiannya bahwa pasien yang sabar mengalami sedikit depresi. Ryan dan Deci meyakini bahwa kesabaran berhubungan dengan kesejahteraan hedonis dan eudemonik serta meningkatkan kebahagiaan sampai ke tingkat tertinggi dan mengurangi perasaan *negative*. Peterson dan Seligman menyatakan bahwa kesabaran dikaitkan dengan karakteristik dan kebajikan sosial yang positif, dan pasien yang sabar menunjukkan sikap yang lebih empatik serta lebih bersyukur. Kesabaran juga mencakup kebajikan yang kuat seperti kesetaraan dan keadilan.

Diener menyatakan kesabaran melindungi kesehatan hedonis, terutama emosi dalam situasi stres, membantu orang untuk mengatasi frustrasi dengan cara yang lebih harmonis, dan memfasilitasi interaksi interpersonal yang positif. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kesabaran mempengaruhi kesejahteraan hedonis secara tidak langsung dan meningkatkan kepuasan hidup, perasaan positif dan membuatnya lebih mudah untuk mencapai target.

Telah diketahui bahwa orang-orang yang sabar memiliki pengaruh negatif yang sedikit, depresi yang rendah, masalah kesehatan yang sedikit, dan kepuasan hidup yang meningkat. Secara eksperimental ditemukan hubungan positif antara kesabaran, optimisme dan harapan. Menurut Schnitker, pasien berada dalam perspektif waktu yang agak fatalistik. Jika kepuasan hidup pasien meningkat, depresi akan menurun. Kesabaran berkaitan dengan kesenangan dan kebahagiaan. Hedonisme menurut Aristoteles, Hobbs dan Bentham, meminimalkan emosi negatif dan memaksimalkan kebahagiaan dan kenyamanan.<sup>94</sup>

Mengingat sabar sebagai konstruks baru, diperlukan penelitian mengenai konstruks sabar. Sabar sebagai *virtue* atau

---

<sup>94</sup>Bülbul and Izgar, "Effects of the Patience Training Program on Patience and Well-Being Levels of University Students."



nilai ideal. *Self efficacy* perlu diteliti bersama dengan kesabaran dalam konteks lain di mana individu mungkin menghadapi situasi sulit, seperti keluarga, pemerintahan, pekerjaan, organisasi, kelompok sosial dalam masyarakat luas.<sup>95</sup>

Joseph Kupfer menawarkan asumsi-asumsi. *Pertama*, mengikuti Hume, dia mengklaim bahwa kesabaran hanya memiliki nilai instrumental: tidak seperti keadilan atau keberanian, kesabaran tidak memberi kita tujuan, tetapi hanyalah sarana untuk mencapai tujuan yang sudah kita miliki. *Kedua*, mengikuti Hutcheson, kesabaran tidak memiliki nilai moral, jika sabar memiliki nilai moral, menurut Kupfer, itu adalah produk dari sikap moral yang lebih mendasar seperti rasa hormat pada diri sendiri atau pemahaman akan kekurangan orang lain.<sup>96</sup>

Rahman menegaskan bahwa perkataan *nafs* dalam al-Qur'an berarti jiwa dalam arti yang sebenarnya adalah "pribadi" atau "keakuan".<sup>97</sup> Berbeda dengan Mujib, *nafs* bukan label untuk kepribadian. Walaupun dalam ayat kata *nafs* menunjukkan *nafs* yang mengaktual dan bukan struktur kejiwaan dalam bentuk potensi. Ketika struktur *nafs* telah mengaktual maka dia menunjukkan arti kepribadian sebab kepribadian merupakan aktualisasi diri dari potensi-potensi nafsiah. Diri yang mengaktual memiliki keinginan mencapai kesejahteraan psikologis.

Islam menggariskan kesejahteraan bukan hanya sekedar keterpenuhan basis material. Islam menekankan kebutuhan kesejahteraan jiwa sebagai *virtue* tertinggi yang termanifestasi dalam kata *salām*.<sup>98</sup> Dalam surah al-Ra'du, ayat 24, (sambil mengucapkan): "*Salāmun 'alaikum bimā ṣabartum*". Maka, alangkah baiknya tempat kesudahan itu. Artinya keselamatan

---

<sup>95</sup>Fahrul Rozi Nugraheni, Rizka Fitri, Subhan El Hafiz, "Hubungan antara Kesabaran dan Academic Self Efficacy pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris (JIPP)* Vol. 2, no. 2 (2016): 15–23.

<sup>96</sup>Nicolas Bommarito, "Patience and Perspective," *Philosophy East and West* 64, no. 2 (2014): 269–286.

<sup>97</sup>Fazlur Rahman, *Tema Pokok Al-Qur'an*.

<sup>98</sup>Surah al-Ra'du (13): 24.

atasmu berkat kesabaranmu. Tujuan hidup Muslim adalah *salām*<sup>99</sup>. Kedamaian dan kesejahteraan. Penjelasan arti makna *salām* terdapat dalam surah Yunus ayat 10 dan Hūd ayat 48. Menurut Quraish Shihab damai berarti ada dalam jiwa manusia dan interaksinya. Kedamaian dibagi menjadi dua, damai pasif dan damai aktif. Manusia yang jauh dari sifat damai akan dihindangi rasa takut akan masa depan yang menimbulkan depresi, stres, putus asa dan mengalami rasa sedih karena masa lalunya. Kesedihan menimbulkan gejolak jiwa yang berakibat penyesalan dan kegelisahan atas masa lalu, membuat jiwa tidak harmonis. Pendapat Quraish Shihab ini, paralel dengan istilah psikologi, *split personality*, yaitu kepribadian yang terpecah. Sehingga dalam ensiklopedi al-Qur'an mendefinisikan surah Surah Alī Imrān (3): 200, sabar sebagai kesejahteraan psikologis.<sup>100</sup>

*Patience is mentioned in the Qur'an ninety times, in various contexts. Examples include: as a condition of prosperity (3): 200.*<sup>101</sup>

Dalam al-Qur'an disebutkan, bersabarlah dan perkuatlah kesabaran itu serta bertakwalah kepada Allah, supaya beruntung. Hal ini ditunjukkan surat Alī Imrān (3): 300<sup>102</sup>, yang menjelaskan hidup untuk mencapai kesejahteraan atau *falāḥ*.

Perkembangan karakter yang baik dalam Islam sebagian besar merupakan proses untuk mengendalikan emosi. Pengendalian emosi membantu untuk membangun dan mendukung emosi yang baik seperti belas kasihan, cinta, kemurahan hati dan keberanian dan untuk melawan dan menekan emosi negatif seperti kecemburuan, kemarahan, keegoisan dan pengecut. Karenanya, pembentukan karakter memiliki banyak kaitan dengan kesabaran dan ketekunan dalam mengendalikan emosi negatif dan penguatan emosi positif. Manipulasi emosi yang mengarah pada etika yang

---

<sup>99</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ, Pesan, Kesan, Dan Kescrasian Al-Qur'an*, vol. 5, p. ., 643.

<sup>100</sup>Leaman, *The Qur'ān : An Encyclopedia*. 143.

<sup>101</sup>*Ibid.*, 143. *Prosperity* semakna dengan *welfare* atau *well being*.

<sup>102</sup>*Ibid.*, 143.

baik juga akan menuntun seseorang untuk memiliki kehidupan yang sehat secara ruhani dan psikologis.<sup>103</sup>

Kontrol diri adalah seperangkat sifat karakter yang mulia yang merupakan aspek penting dari kecerdasan emosional dan spiritual. Kekuatan pribadi menghasilkan prinsip-prinsip kehidupan yang solid dan jelas untuk menghadapi lingkungan yang sangat menantang. Seseorang dengan kekuatan pribadi mampu memilih tanggapan atau reaksi yang paling sesuai dengan prinsip-prinsip kehidupan. Kontrol diri adalah dasar yang penting bagi eksistensi manusia. Itu hanyalah salah satu aspek dari konsep kesabaran.

Konsep pengendalian diri atau kesabaran sangat luas dan komprehensif. Kesabaran mengembangkan orang dalam banyak hal. Seperti memperoleh moralitas unggul dan menawarkan kehidupan yang indah dan damai yang tidak dapat dibandingkan dengan kehidupan orang-orang yang jauh dari iman kepada Allah. Selain itu orang beriman telah dijanjikan pahala berlipat ganda di akhirat sebagai imbalan atas kesabaran di dunia. Beberapa dampak baik dan indah dari konsep kesabaran dialami di dunia ini dan akan diwujudkan dalam kehidupan selanjutnya.

Salah satu capaian sifat sabar adalah kecerdasan. Kecerdasan karena sabar membantu manusia jauh dari ketakutan, kegelisahan, atau sifat emosional yang impulsif. Kondisi sabar memungkinkan manusia untuk melihat sebuah peristiwa dengan cara tenang, mandiri dan dengan demikian dapat mencapai kesimpulan cerdas dan keputusan yang menguntungkan. Kecerdasan ini perlu dikembangkan dalam pendidikan Islam dengan menanamkan semangat kesabaran menghadapi tantangan hidup. Dengan sabar akan menumbuh kembangkan kepribadian yang efektif, bertanggung jawab, disiplin, inovatif dan penuh kesabaran. Jika pendidikan mengabaikan kecerdasan ini, maka *out*

---

<sup>103</sup>Fatimah Abdullah, "Teaching Islamic Ethics and Ethical Training : Benefiting From Emotional and Spiritual Intelligence," *International Journal of Humanities and Social Science* 2, no. 3 (2012): 224–232.

put pendidikan yang dihasilkan akan mengalami kegagalan menghadapi tantangan hidup.<sup>104</sup>

Karena itu sabar sesuai dengan tujuan kesejahteraan psikologis. Karena sabar memberikan jeda bagi manusia untuk melihat sebuah peristiwa dengan pandangan arif dan bukan sikap putus asa. Salah satu kriteria konsep kesejahteraan psikologis adalah kebermaknaan hidup. Kebermaknaan hidup tergantung dari pengetahuan manusia akan tujuan hidup. Meskipun tidak beragama, manusia memiliki kemampuan memberikan makna dalam hidupnya. Namun dalam konteks penelitian ini adalah pandangan terkait psikologi kebajikan sabar. Karena itulah peneliti membahas makna hidup dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*.

a. Makna Hidup dalam *Tafsīr al-Miṣbāḥ*

Martin Seligman dalam diskusi di Lyford Cay Club menulis tentang pernyataan Bob Wright yang mempertanyakan makna hidup. Mungkinkah hidup manusia memiliki tujuan yang mulia ?<sup>105</sup> Mungkinkah hidup manusia memiliki makna, melampaui makna yang kita ciptakan untuk diri kita ? Apa yang dapat kita ketahui dari sains mengenai ada dan tiadanya tujuan Ilahi ?<sup>106</sup> Benar manusia hidup di dunia ini mempunyai makna dan tujuan? Ataukah sesungguhnya hidup ini terjadi secara kebetulan, tanpa makna dan tujuan sama sekali ? Pertanyaan serupa itu telah menyibukkan para pemikir sejak masa lampau, ketika manusia mulai belajar merenungkan hakikat dirinya. Manusia dengan kemajuan teknologinya mencoba mencari teman sesama makhluk hidup yang cerdas di planet atau sistem bintang atau galaksi lain, yang memenuhi jagat raya tanpa terbilang jumlahnya.<sup>107</sup>

---

<sup>104</sup>Mohammed Musah, "The Culture of Individualism and Collectivism in Balancing Accountability and Innovation in Education: An Islamic Perspective," *OIDA International Journal of Sustainable Development* 2, no. 8 (2011): 69–76. Contohnya, kasus bunuh diri mahasiswa karena beban kuliah maupun ketika menghadapi problem non kuliah.

<sup>105</sup>Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. 526.

<sup>106</sup>*Ibid.*, 527.

<sup>107</sup>Madjid, *Islam Doktrin Dan Peradaban*. 18.

Schopenhauer merasa pesimis melihat kehidupan dengan diawali dari pandangan tentang kematian. Kematian adalah peristiwa tragis dan menyedihkan. Semua orang takut mati. Ini berarti bagi semua orang, hidup masih lebih baik daripada mati. Tapi justru kematian itu salah satu dari sedikit kejadian yang mutlak tak terelakkan oleh siapa pun. Ini berarti, menurut kaum pesimis, hidup ini hanyalah proses pasti menuju tragedi. Jadi, hidup adalah kesengsaraan. Maka Darrow pun mengatakan bahwa hidup adalah guyon yang mengerikan (*awful joke*), dan Tolstoy melihat hidup sebagai tipuan dungu (*stupid fraud*). Jadi, untuk apa hidup? Bukankah, kalau begitu, lebih baik tidak pernah hidup di dunia ini dan tetap berada dalam ketiadaan yang tanpa masalah? Atau, kalau seseorang cukup rasional dan berani, bukankah lebih baik kembali kepada ketiadaan semula yang tanpa masalah itu, melalui bunuh diri? Tapi nyatanya sedikit sekali kalangan kaum pesimis yang memilih kembali kepada ketiadaan daripada tetap hidup dengan segala tragedinya ini.<sup>108</sup>

Maka, pertanyaan mendasar ialah, mengapa kematian disebut kesengsaraan dan pembunuhan kejahatan? Jawaban yang logis, tentunya, ialah hidup, bagaimana pun, lebih baik daripada mati. Maka menghidupkan atau menghidupi orang lebih baik daripada memamatkannya.<sup>109</sup> Perdebatan makna hidup menjadi diskursus yang tiada akhir.

Tidak sedikit kelompok dari kalangan pemikir yang berpandangan bahwa hidup ini tidak bermakna dan bertujuan. Bahkan dengan mengambil pengalaman keseluruhan manusia sebagai pangkal penalarannya, kaum pesimis berpendapat bahwa hidup ini tidak saja tanpa makna dan tujuan, melainkan juga penuh kesengsaraan, sehingga mati sebenarnya adalah lebih baik daripada hidup. Karena itu, semua orang, seandainya bisa memilih, tentu lebih suka tidak pernah hidup di dunia ini, dan puas dengan dalam

---

<sup>108</sup> *Ibid.*, 20.

<sup>109</sup> *Ibid.*, 23.

ketiadaan yang serba berkecukupan|| (*the peace of the all-sufficient nothing*).

Martin Seligman dalam bukunya *authentic happiness* menceritakan pandangan negatif terhadap manusia. Karena itu psikologi positif lahir dan ingin melihat sisi positif manusia dan kehidupannya dan tidak ingin terjebak dalam sikap pesimis. Pembahasan tentang persoalan makna dan tujuan hidup ini bisa dibuat dengan melompat kepada kesimpulan yang telah diketahui secara umum di kalangan muslim. Tujuan hidup manusia ialah bertemu (*liqā* = لقاء) dengan Allah dalam rida-Nya. Sedangkan makna hidup manusia didapatkan dalam usaha penuh kesungguhan untuk *mujāhadah* (مجاهدة). Untuk mencapai tujuan makna hidup ditempuh jalan dengan beriman kepada Tuhan dan beramal kebajikan.<sup>110</sup>

Makna hidup berawal dari hidup dan kehidupan, cita-cita hidup dan motif aktual mengapa seseorang harus tetap hidup. Makna hidup dapat dihargai sebagai cita untuk menjadi seseorang yang bermanfaat bagi orang lain. Kebermaknaan hidup merupakan kualitas diri sendiri dalam upaya aktualisasi diri. Maka dengan iman manusia akan memiliki kembali hidupnya yang otentik. Tidak lagi mengalami penyimpangan kepada hal-hal tidak esensial dalam lingkaran hidup sehari-hari, manusia beriman mengemansipasi dirinya, dan mencari eksistensi yang otentik dalam perkenan Allah, yaitu wujud nyata yang mutlak. Manusia beriman diliputi kesadaran mendalam bahwa Tuhanlah asal dan sekaligus tujuan hidupnya. Karena kesadaran bahwa setiap penggal pengalaman hidupnya, baik yang menyenangkan maupun, apalagi, yang menyedihkan, hanyalah tahap kecil dalam perjalanan menuju Tuhan, orang beriman selalu menanggungnya dengan tabah dan sabar.

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ .

---

<sup>110</sup> *Ibid.*, 18.

Mereka (yang sabar) itu, jika ditimpa musibah, berkata, Sesungguhnya kita berasal dari Allah dan sesungguhnya kita akan kembali kepada-Nya.<sup>111</sup>

Keberhasilan orang-orang *mu'min* yang sabar itu karena kaum kafir adalah kaum yang tidak mengerti dengan sesungguhnya makna hidup dan makna perjuangan serta tidak mengamalkan lima prinsip. Untuk penjelasan lima prinsip itu ada pada surah al-Anfāl ayat 46-47.<sup>112</sup>

يَتَأْتِيهَا النَّبِيُّ حَرَضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ ۚ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ  
يَغْلِبُوا مِائَتِينَ ۚ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِّنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ  
قَوْمٌ لَّا يَفْقَهُونَ .

Hai Nabi, kobarkanlah semangat para mu'min untuk berperang. Jika ada di antara kamu dua puluh orang sabar, niscaya mereka dapat mengalahkan dua ratus. Dan jika ada di antara kamu seratus, niscaya mereka dapat mengalahkan seribu dari orang-orang kafir disebabkan karena mereka kaum yang tidak mengerti.

Surah al-Anfāl (8): 65 ini, menjelaskan ungkapan kalimat berita akan tetapi maknanya adalah sama seperti kalimat perintah; yakni hendaknya dua puluh orang di antara kalian mampu memerangi dua ratus orang kafir dan seratus orang *mu'min* mampu memerangi seribu orang kafir dan hendaknya (kaum *mu'min*) bersabar di dalam menghadapi orang-orang kafir.<sup>113</sup> Dalam menghadapi orang kafir maka kesabaran sangat penting.

Lima prinsip ini terkandung dalam surah al-Anfāl (8): 46-47.  
وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ  
(٤٦) وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ خَرَجُوا مِن دِيَارِهِم بِطَرَا وِرثَاء النَّاسِ وَيَصُدُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ  
وَاللَّهُ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ (٤٧)

<sup>111</sup>Surah al-Baqārah (2): 156.

<sup>112</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh*, Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an, vol. 4, p. .. 596.

<sup>113</sup>Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*. 77.

Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. Dan janganlah kamu menjadi seperti orang-orang yang keluar dari kampungnya dengan rasa angkuh dan dengan maksud riya' kepada manusia serta menghalangi (orang) dari jalan Allah. Dan (ilmu) Allah meliputi apa yang mereka kerjakan.

Lima prinsip itu yaitu; *pertama*, berteguh hati jangan sampai usaha dan semangat menegakkan kebenaran menjadi lemah dan berkurang. *Kedua*, menyebut asma Allah sebanyak-banyaknya, ingatlah janji dan kekuasaan Allah, berdoalah agar diberi kemenangan agar beruntung mendapatkan apa yang diharapkan. *Ketiga*, taat kepada Allah dan Rasulnya, yang memimpin kamu dalam keadaan damai dan perang. *Keempat*, tidak berselisih berbantah-bantahan sehingga kendor dan lemah semangat yang bisa jatuh pada kegagalan. Dan *kelima*, bersabar menghadapi segala situasi dan tantangan karena Allah akan membantu dan selalu mengetahui kondisi keadaan kaum muslim.<sup>114</sup>

Lima prinsip itu, jika dilihat dari perspektif surah al-Ashr yang dikenal dan dihafal kaum Muslim, merangkum prinsip tentang kehidupan yang akan membawa kepada kebahagiaan, yaitu iman yang menjadi sumber dasar bagi adanya komitmen kepada nilai-nilai luhur (termasuk psikologi kebajikan sabar), kemudian amal saleh sebagai pengejawantahan sosial komitmen. Pengawasan sosial dalam tatanan yang memungkinkan adanya kebebasan saling menyatakan apa yang benar dan baik, dan diakhiri dengan saling mengingatkan di antara sesama warga untuk tabah dan sabar dengan menanamkan orientasi masa depan yang jauh, di mana masing-masing individu dituntut kesediaannya untuk

---

<sup>114</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ, Pesan Kesan Dan Keserasian al-Qur'ān*, vol. 4, p. . 553.



mengorbankan kepentingan dirinya sendiri demi kepentingan bersama.<sup>115</sup>

Sehingga syarat kebahagiaan menurut Nucholish Madjid dirumuskan dalam surat al-‘Ashr. *Pertama*, adanya orientasi *transendental*. *Kedua*, amal saleh merupakan syarat *kedua* kebahagiaan. *Ketiga*, saling menasihati untuk kebenaran. Kalau diterjemahkan ke dalam realitas modern, maka dalam masyarakat harus ada mekanisme sedemikian rupa sehingga setiap orang bisa mengingatkan yang lain tentang apa yang baik serta apa yang benar.<sup>116</sup> Karena setiap orang mempunyai potensi salah disebabkan kelemahannya, maka setiap orang harus cukup rendah hati untuk mendengarkan orang lain. Kemudian syarat kebahagiaan yang *keempat* ialah, saling berpesan untuk kesabaran dan ketabahan.

#### b. Optimis

Sifat-sifat yang disandang *‘ibād ar-rahmān* (Hamba Allah yang Pengasih) dalam ayat yang lalu, menggambarkan ketenangan dan kerendah hatian disertai wibawa dari air muka. Kelapangan dan optimisme disertai keprihatinan dan takut pada *al-Khāliq*, ketulusan, keterbukaan, kesederhanaan dan moderasi serta kesediaan menerima saran dan kritik selain cinta keluarga, lingkungan dan masyarakat, merupakan hiasan pribadi yang jelas. Sehingga kesabaran dan ketabahan dalam surah al-Furqān (25): 75 berarti kemampuan melaksanakan tuntunan agama berkat bantuan Allah.

أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا نَحِيَّةً وَسَلَامًا

Mereka itulah orang yang akan dibalas dengan martabat yang tinggi karena kesabaran mereka dan mereka disambut disana dengan penghormatan dan salam.<sup>117</sup>

---

<sup>115</sup>Madjid, *Islam Doktrin Dan Peradaban*. 589.

<sup>116</sup>Rachman, *Ensiklopedi Nurcholish Madjid: Pemikiran Islam di Kanvas Peradaban Jilid 1*. 645.

<sup>117</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ, Pesan Kesan Dan Keserasian al-Qur’ān*, vol. 9, p. .,167. Surah al-Furqan (25): 75.

Ayat surah al-Baqarah(2): 249 mengungkapkan keteguhan hati menghadapi musuh. Rasa optimis muncul karena kesadaran perlunya ketabahan. Ketabahan demi Allah, karena Allah beserta orang-orang yang sabar, sehingga meraih kemenangan.

Kemampuan melaksanakan tuntunan agama seperti salat memberi efek bagi peneguhan hati dan ketenangan jiwa yang melandasi optimisme dalam menempuh hidup yang sering tidak gampang ini. Maka ibadah, khususnya salat, seperti halnya dengan ketabahan dan ketahanan mental, merupakan salah satu sumber daya keruhanian manusia dalam menghadapi kesulitan. Kreativitas dan daya cipta serta *resourcefulness* dalam mencari pemecahan masalah hidup, misalnya, akan tumbuh semakin kuat dalam diri pribadi yang mantap karena taqwa. Ibadah sebagai pernyataan perjalanan seluruh hidup seseorang menuju Tuhan, jika dilakukan dengan penuh kesadaran dan konsistensi (*istiqāmah*), akan membuat hidup bahagia, karena rasa aman berdasarkan iman. Sebab ibadah merupakan pelembagaan atau institusionalisasi iman.<sup>118</sup>

Dalam perkataan mempercayai Tuhan atau menaruh kepercayaan kepada-Nya terkandung pengertian sikap atau pandangan hidup yang dengan penuh kepasrahan menyandarkan diri (tawakal) kepada Tuhan dan kembali (*rujū* atau *inābah*) kepada-Nya. Sebab salah satu wujud rasa iman ialah sikap hidup yang memandang Tuhan sebagai tempat menyandarkan diri dan menggantungkan harapan. Oleh karena itu konsistensi iman ialah *ḥusnuzan* (baik sangka, yakni sikap optimis) kepada Tuhan, serta bersandar kepada-Nya sebagai *al-Rahmān al-Rahīm*.<sup>119</sup>

Manusia, demi nilai kemanusiaannya sendiri, dalam keimanannya kepada Allah, kesadaran akan asal dan tujuan wujud dan hidupnya, harus berpusat pada Tuhan Yang Maha Esa. Dengan kata lain, keseluruhan keinsafan hidupnya harus bersifat teosentris, bahwa segala sesuatu berasal dari Tuhan dan akan kembali kepada-

---

<sup>118</sup>Madjid, *Islam Doktrin Dan Peradaban*. 67.

<sup>119</sup>*Ibid.*, 95.

Nya. Dengan memusatkan pandangan kepada Tuhan itulah manusia menemukan dirinya, dampaknya adalah mendapatkan ketenteraman lahir dan batin serta rasa optimis terhadap hidup dan kepercayaan kepada diri sendiri.<sup>120</sup>

Sikap optimis akan menghadirkan kondisi pada batin manusia sikap positif terhadap masa depan. Karena kepuasan batin menjadi yang esoteris itu nyata dan merupakan kebutuhan hidup manusia yang nyata pula. Tetapi justru untuk kesempurnaan segi esoteris itu orang beriman harus memenuhi kebutuhan dirinya dengan segi-segi eksoteris, yang berdimensi sosial-horisontal dengan sesama manusia, selain yang berdimensi individual-vertikal dengan Tuhan. Dalam mewujudkan dimensi sosial-horisontal itu maka perlu amal saleh (perbuatan kebajikan) yaitu kerja-kerja kemanusiaan. Dengan kata lain, manusia harus menyatukan teosentrisme dalam pandangan hidup atau iman dengan *antroposentrisme* dalam kegiatan hidup atau amal.<sup>121</sup>

### c. Harapan

Kaum Badui tidak terlalu tertarik pada agama konvensional. Kaum Badui tidak punya harapan tentang kehidupan sesudah mati dan tak banyak keyakinan pada dewa-dewa, karena para dewa tidak membawa pengaruh pada lingkungan kehidupan yang sulit. Suku itulah, bukannya dewa tertentu, yang menjadi nilai tertinggi, dan setiap anggotanya harus menundukkan kebutuhan dan hasrat pribadi demi kesejahteraan kelompok dan berjuang hingga mati, jika perlu, untuk memastikan kelangsungannya. Bangsa Arab tak punya banyak waktu untuk spekulasi tentang yang dialami. Mereka hanya berfokus pada dunia ini. Fantasi tak ada gunanya di padang stepa. Yang dibutuhkan kepentingan pragmatis.<sup>122</sup>

Di padang stepa, suku membutuhkan orang yang menolak untuk tunduk pada lingkungan sekitar dan yang memiliki keyakinan untuk berani mempertaruhkan diri sendiri melawan

---

<sup>120</sup> *Ibid.*, 100.

<sup>121</sup> *Ibid.*, 100.

<sup>122</sup> Armstrong, *Muhammad: Prophet for Our Time*. 31.

berbagai kesulitan yang berat. Tetapi pengandaian diri yang congkak (*istigna*) ini dengan sangat mudah menjadi kecerobohan dan sikap yang berlebihan. Orang Badui mudah digerakkan ke titik ekstrem dengan sedikit provokasi. Karena rasa kehormatannya yang tinggi, cenderung untuk menanggapi setiap apa yang dianggap sebagai ancaman atau pelecehan sekecil apa pun dengan sikap keras.<sup>123</sup>

Jika sebuah kesalahan dilakukan terhadap seorang anggota sukunya, seorang *karīm* merasa wajib untuk balas dendam seperti kesakitan fisik dan kehausan yang menyiksa. Ini merupakan pandangan dunia yang tragis. Orang Badui mencoba untuk memuliakan perjuangan tetapi hidup suram dan tidak ada harapan akan sesuatu yang lebih baik. Semua makhluk, seperti yang mereka yakini, berada di bawah kekuasaan *dahr* (waktu atau nasib), dalam bentuk penderitaan kepada manusia. Hidup seorang manusia telah ditentukan sejak semula. Segalanya akan berlalu bahkan pejuang yang berhasil akan mati dan dilupakan. Ada kesia-siaan yang melekat dalam hidup yang tak hentinya diperjuangkan ini. Satu-satunya penawar bagi keputus asaan ini adalah hidup bersenang senang, dengan anggur yang memabukkan.<sup>124</sup> Melihat sejarah Arab pra-Islam menunjukkan satu hal bahwa kesabaran terbentuk secara geografis karena alam, dilembagakan dalam nilai. Begitu berat tantangan kadang hanya membawa pada pengejaran kesenangan hedonis dengan mabuk-mabukan. Karena itu *khamr* di haramkan secara bertahap. Islam mentransformasikan nilai ini dalam tata nilai ilahiah dengan menanamkan harapan pada yang maha kuasa yaitu Allah.

Karena itu kebajikan atau ketaatan dalam surah al-Baqarah(2): 177 ini adalah yang mengantarkan kedekatan kepada Allah bukanlah menghadapkan wajah ke arah timur dan barat tanpa makna, tetapi kebajikan itu adalah yang mengantarkan kepada kebahagiaan dunia dan akhirat; yaitu keimanan kepada Allah dan

---

<sup>123</sup> *Ibid.*, 34.

<sup>124</sup> *Ibid.*, 34.

hari Kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, para nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir dan memerdekakan hamba sahaya, melaksanakan salat secara sempurna, dan menunaikan zakat; dan orang-orang yang menepati janji apabila berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. Ayat ini ditujukan kepada *Ahl al-Kitāb* yang menghadapkan wajahnya ke dinding ratap dan Haikal Sulayman dengan mencemooh kaum muslim yang pindah kiblat ke Mekkah. Ada juga yang menafsirkan ayat ini bagi kaum muslim yang menduga bahwa mereka telah meraih harapan dengan menghadap kiblat ke Mekkah. Ayat ini untuk semua pemeluk agama, yang melihat kebajikan hanya sekedar salat atau sembahyang saja. Kebajikan sempurna adalah yang beriman kepada Allah dan hari kemudian hingga meresap ke jiwa dan membuahkan amal saleh.

Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu kebajikan, akan tetapi sesungguhnya kebajikan itu ialah beriman kepada Allah, hari Kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, para nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan dan (memerdekakan) hamba sahaya, melaksanakan salat secara sempurna, dan menunaikan zakat; dan orang-orang yang menepati janji mereka apabila mereka berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. mereka itulah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.<sup>125</sup>

Oleh karena itu, tidak cukup hanya bekerja sebaik-baiknya dan meraih sukses dengan memperhatikan dan mengikuti *Sunatullah* melalui penggunaan ilmu pengetahuan guna memperoleh rahmat-Nya sebagai *al-Rahmān*. Berusaha dengan penuh waspada jangan sampai ilmu pengetahuan dan sukses itu mengecoh dan membuat lupa dari sesuatu yang lebih abadi, yaitu rahmat kebahagiaan anugerah Allah sebagai *al-Rahīm*. Maka untuk

---

<sup>125</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ, Pesan Kesan Dan Keserasian al-Qur'ān*, vol. 1, p. 467. Surah al-Baqārah (2): 177.

melengkapi lingkaran hidup manusia, hidup aktif di dunia guna menciptakan peradaban yang hebat-hebatnya disertai dengan penghayatan sedalam-dalamnya akan kehadiran Allah dalam hidup itu sendiri. Manusia berusaha terus-menerus melakukan pendekatan diri (*taqarrub*) kepada Allah dan meresapi sedalam-dalamnya nilai-nilai keagamaan pribadi seperti sabar, taat, dan dengan harap-harap cemas kepada Allah sambil menanamkan komitmen sosial yang setinggi-tingginya.<sup>126</sup>

Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik.<sup>127</sup>

Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya dan mereka selalu berdoa kepada Rabb-nya dengan penuh rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan apa apa rezeki yang Kami berikan.<sup>128</sup>

Dengan demikian, sukses tidak hanya untuk kesenangan diri sendiri dan juga bukan hanya bagi masa kini, tapi juga untuk kesejahteraan masyarakat luas dan untuk persiapan bagi masa depan. Sikap hidup ini terdapat dalam surah al-Sajdah (32): 15-16.

Sesungguhnya beriman kepada ajaran-ajaran Kami (Allah) hanyalah mereka yang apabila diingatkan akan ajaran-ajaran itu tunduk-patuh seraya bersujud, dan bertasbih dengan memanjatkan puji-syukur kepada Tuhan mereka, lagi pula mereka tidak sombong. Punggung-punggung mereka terangkat dari pembaringan, dengan berdoa kepada Tuhan mereka dalam kecemasan dan harapan, serta mereka mendermakan sebagian dari rizqi yang Kami anugerahkan kepada Mereka.

Kecemasan manusia kepada Allah mendorong untuk hidup penuh kewaspadaan, kecermatan dan keprihatinan, yaitu hidup zuhud atau asketik. Keprihatinan itu diwujudkan dalam bentuk sikap empatik dan penuh pengertian kepada golongan masyarakat

---

<sup>126</sup>Madjid, *Islam Doktrin Dan Peradaban*. cxix.

<sup>127</sup>Surah. al-A'râf (7): 56.

<sup>128</sup>Surah al-Sajdah (32): 16.

yang kurang beruntung, dan diwujudkan dalam komitmen sosial untuk ikut membebaskan yang lemah dari belenggu (*raqabah*) kehinaan, dan untuk mengangkat dari lumpur atau debu (*maṭrabah*) kesengsaraan. Sebagian dari rizqi anugerah Allah disumbangkan, dengan saling menguatkan di antara sesama manusia untuk tabah hati menghadapi dan mengatasi masalah hidup, serta saling menebarkan kasih sayang (*marhamah*), sebagaimana digambarkan dalam al-Qur'an.<sup>129</sup>

Dan Kami (Tuhan) telah tunjukkan kepadanya (manusia) dua jalan (kebaikan dan keburukan). Namun manusia tidak bersedia menempuh jalan (kebaikan) penuh halangan. Tahukah engkau, apa itu jalan penuh halangan ? Yaitu perjuangan membebaskan manusia yang terbelenggu (*raqabah*) perbudakan. Atau memberi makan di waktu wabah kelaparan. Kepada anak yatim yang ada ikatan kekeluargaan, dan kepada orang miskin yang dirundung debu (*amaṭrabah*) kepapaan. Kemudian dia (yang berjuang) itu termasuk mereka yang beriman, dan saling berpesan kepada sesamanya tentang sabar, ketabahan, serta saling berpesan kepada sesamanya tentang *marhamah*, rasa cinta kasih-sayang. Mereka itulah golongan manusia yang berkebahagiaan.<sup>130</sup>

Itulah pangkal dan dasar kebahagiaan lahir dan batin, dunia dan akhirat (*fi al-dunyā ḥasanah wa fi al-Akhirah ḥasanah*), dan keselamatan dari penderitaan abadi.<sup>131</sup> Salah satu jalan perjuangan menuju kebahagiaan ialah saling berpesan kepada sesamanya tentang sabar dan ketabahan.

Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka."<sup>132</sup>

Dapat dibuat kesimpulan bahwa salat, demikian pula bentuk ibadah lain berkaitan erat dengan keteguhan jiwa dan ketabahan hati menempuh hidup, karena adanya harapan kepada

---

<sup>129</sup>Madjid, *Islam Doktrin Dan Peradaban*. cxx.

<sup>130</sup>Surah al-Balād (90): 10-18.

<sup>131</sup>Madjid, *Islam Doktrin Dan Peradaban*. cxx.

<sup>132</sup>Surah al-Baqārah (2): 201.

Tuhan. Sedangkan harapan kepada Tuhan itu sendiri adalah justru salah satu makna iman, yang antara lain melahirkan rasa aman (*al-īmān* melahirkan *al-ammn*). Rasa aman dan terlindung oleh Tuhan itu akan menjadi bekal mewujudkan cita-cita menempuh hidup bermoral, yaitu hidup yang disemangati oleh kesadaran sosial yang setinggi-tingginya.<sup>133</sup> Doa dan harapan kepada Allah merupakan salah satu cara meraih kesejahteraan psikologis yang perlu diajarkan.

#### D. Relevansi Konsep Sabar *Tafsīr al-Miṣbāḥ* dengan Pendidikan Islam

Konsep sabar dalam psikologi meliputi : *pertama*, pengendalian diri. Pengendalian diri merupakan salah satu konsep sabar dalam perspektif psikologi di mana seseorang akan berusaha mengatur dirinya sendiri sedemikian rupa untuk tetap menjaga kebaikan. Seperti misalnya, seseorang akan menelaah apa yang sebenarnya sedang terjadi dan tidak serta merta melakukan hal yang mungkin bisa saja ceroboh.<sup>134</sup> *Kedua*, sikap bertahan dalam situasi sulit. Sabar memiliki pengertian sebagai sikap bertahan dalam situasi yang sulit. Ketika seseorang berada di titik terendah dalam hidupnya, mungkin akan kesulitan untuk menerima hal tersebut. Namun dengan adanya sikap sabar, akan berusaha untuk berjuang dan bertahan dari segala macam kesulitan yang ada.<sup>135</sup> *Ketiga*, perilaku untuk menerima kenyataan. Dengan adanya sikap sabar tersebut, maka muncul pula perilaku untuk menerima kenyataan. Kubler Ross yang juga terkenal dengan teori berdukanya menyebutkan bahwa ketika kenyataan berbanding terbalik dengan harapan, seseorang bisa saja mengalami respon berduka.

Tahapannya pun dimulai dari penolakan, marah, berharap, depresi dan menerima. Sikap sabar bisa mempercepat seseorang

---

<sup>133</sup>Madjid, *Islam Doktrin Dan Peradaban*.

<sup>134</sup>Subandi, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi."

<sup>135</sup>Patrizia Oliva Costa, Sebastiano, "Examining Relationship between Personality Characteristics and Exercise Dependence," *Review of Psychology* Vol. 19, no. 1 (2012): 5–11.



untuk menuju tahap menerima. *Keempat*, sikap untuk berpikir panjang. Sabar juga mampu membuat seseorang untuk berpikir lebih panjang lagi. Apa yang sedang dihadapi direnungkan terlebih dahulu dan memikirkannya dengan pikiran logis. Seseorang bisa membangun koping positif dengan adanya sikap semacam ini. Tidak mudah menarik kesimpulan dan berusaha mengambil penilaian netral terlebih dahulu.

Kadang-kadang, kesimpulan yang diambil dari penilaian subjektif banyak dipengaruhi oleh emosi sehingga menjadi kesimpulan atau keputusan yang kurang bijak. *Kelima*, gigih atau tidak putus asa. Kesabaran juga akan menumbuhkan sikap gigih. Gigih di sini tentu saja memiliki arti sebagai perilaku yang tidak putus asa. Seseorang akan menjadi lebih cepat untuk bangkit dan mengupayakan segala hal untuk bisa memperbaiki keadaan sulit yang tengah dihadapi. Sikap semacam ini biasanya akan menjadikan seseorang dengan pribadi yang lebih tangguh. *Kenam*, sikap tenang, tidak buru-buru.

Seperti sudah dijelaskan dalam poin sebelumnya, kesabaran akan membuat seseorang memiliki sikap untuk berpikir lebih panjang dan matang. Ini juga akan menciptakan kepribadian yang lebih tenang. Seseorang akan berhati-hati dalam mengambil sikap, yang bisa saja membuatnya semakin terjebak dalam kesulitan. Walaupun semua tergantung pada jenis sifat dalam psikologi masing-masing individu. *Ketujuh*, memaafkan. Karena sikap menerima kenyataan sudah bisa dilakukan oleh seseorang, maka melalui kesabaran seseorang juga bisa memiliki sikap memaafkan.

Sebenarnya konsep sabar dalam psikologi ini menjadi hal yang cukup positif, mengingat jarang ada orang yang berjiwa ksatria mau untuk memaafkan terlebih dahulu. Terkadang memaafkan bukan berarti kalah, tetapi lebih untuk kebaikan diri sendiri. *Kedelapan*, ikhlas. Ikhlas juga merupakan cerminan dari individu yang mampu menerapkan sikap sabar dengan baik. Konsep ini tentu saja selaras dengan berbagai macam poin yang ada sebelumnya.

Keikhlasan dan kesabaran tidak serta merta membuat seseorang menjadi pasrah dan tidak mau berusaha. Dua hal ini akan membentuk individu yang memiliki koping lebih positif.<sup>136</sup> *Kesembilan*, menahan emosi. Kesabaran juga akan membuat seseorang bisa menahan emosi dengan lebih baik.<sup>137</sup> Emosi stabil yang dimiliki seseorang akan membuatnya lebih nyaman dalam beraktivitas.<sup>138</sup> Produktivitas yang dimilikinya pun akan tetap terjaga karena emosinya cenderung stabil. Semua ini karena adanya kesabaran.

#### a. Tujuan Pendidikan

Ibn Sahnun menyatakan bahwa kesederhanaan, kesabaran, dan semangat untuk bekerja dengan anak-anak adalah kualifikasi yang sangat diperlukan bagi para guru. Pandangan Ibn Sahnun berasal dari prinsip-prinsip kenabian. Ibn Sahnun juga menjelaskan bahwa hukuman fisik adalah bagian dari memperbaiki perilaku anak dalam Islam di Abad Pertengahan. Meskipun hukuman fisik di bolehkan tetapi pelaksanaannya harus hati-hati serta tidak boleh melewati batas. Anak didik tidak di boleh dilukai secara serius.<sup>139</sup>

Pembelajaran yang bisa diambil dari surah al-Asr adalah mendidik dengan sabar, seperti kisah Nabi Musa dengan Nabi Khidir). Nabi Khidir bertanya dahulu dan menjelaskan untuk bisa bersabar memahami realitas. Karena itu al-Jahiz menggambarkan para guru sebagai orang-orang yang berpengetahuan dan pekerja keras yang penuh kasih sayang merawat murid-murid. Al-Fārabi berpendapat bahwa instruksi menjadi proses yang berpusat pada siswa, para guru memfasilitasi dalam cara terbaik pemahaman siswa dan pelayanan pendidikan. Ibnu Sīna merekomendasikan

---

<sup>136</sup>Jessica A Foss and Sarah A Schnitker, "Spiritual Strivings , Patience , and Well-Being in a Religious Adolescent Sample," *Https://Www.Fuller.Edu/Wp-Content/Uploads/2018/03/Spiritual-Strivings-Patience-and-Well-Being*.

<sup>137</sup>Subandi, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi."

<sup>138</sup>Schnitker, "An Examination of Patience and Well Being."

<sup>139</sup>Sebastian Günther, "Be Masters in That You Teach and Continue to Learn: Medieval Muslim Thinkers on Educational Theory," *Comparative Education Review* 50, no. 3 (2006): 367–388.

bahwa para guru tidak hanya perlu memiliki kualifikasi pedagogis yang memadai tetapi juga menjadi orang yang berbudi luhur dan karakter terpuji. Ini adalah gagasan daya tarik besar bagi pendidik modern, karena aspek etika dan emosional dari pembelajaran tampaknya hampir menghilang di dunia yang berteknologi dan birokratis. Demikian pula, bagi para pendidik hari ini akan diuntungkan dari menekankan gagasan bahwa mengajar adalah profesi yang butuh kepedulian.<sup>140</sup>

Namun pendidikan bukan hanya sekolah. Keluarga juga memiliki peran signifikan dalam mendidik anak. Dalam menafsirkan surah al-Şaffāt (37): 102 terkait ucapan Nabi Ismail : *satajidunī insyaallāh min al-şābirīn* (ستجدنى ان شاءالله من الصابرين) dengan mengaitkan kesabarannya dengan kehendak Allah sambil menyebut terlebih dahulu kehendaknya, menunjukkan betapa tinggi akhlak dan sopan santun sang anak kepada Allah swt. Tidak diragukan bahwa jauh sebelum itu, pastilah sang ayah yaitu Nabi Ibrahim telah menanamkan dalam hati dan benak anaknya tentang keesaan Allah dan sifat-sifat-Nya yang indah serta bagaimana bersikap kepada-Nya. Sikap dan ucapan sang anak yang direkam ayat ini adalah buah pendidikan dalam keluarga. Karena itu di sekolah ada wali dan buku penghubung untuk menjembatani antara orang tua dan sekolah.

Terkait tujuan pendidikan maka penjelasan al-Gazāli sangat relevan bahwa tujuan masyarakat adalah untuk menerapkan *syarī'ah* dan tujuan manusia adalah untuk mencapai kebahagiaan yang dekat dengan Tuhan. Oleh karena itu, tujuan pendidikan adalah untuk menumbuhkan manusia sehingga tenteram oleh ajaran agama, dan karenanya terjamin keselamatan dan kebahagiaan dalam kehidupan kekal akhirat. Tujuan kehidupan seperti mengejar kekayaan, kedudukan sosial atau kekuasaan, dan

---

<sup>140</sup> *Ibid.*, Sebastian Gunther, *Be Masters in That You Teach and Continue to Learn...*

bahkan cinta pengetahuan adalah ilusi, karena manusia berhubungan dengan dunia *transenden*.<sup>141</sup>

#### b. Konsep Pendidik dan Peserta Didik

Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah. Dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*, setidaknya ada beberapa ayat yang ditasirkan sesuai dengan fitrah. *Pertama*, Surah al-Insān (76): 24 menguraikan bahwa Allah menciptakan manusia yang sebelumnya tiada, selanjutnya Allah memberinya aneka potensi serta menunjukkan jalan yang lurus dengan tujuan menguji. Dan ternyata ada pula yang durhaka.<sup>142</sup> Surah al-A'raf (7): 128 menunjukkan potensi yang dimiliki manusia menjadikannya merasakan kenikmatan setelah memikul satu tugas yang berat. Karena itulah ada orang yang tersiksa lahirnya namun menerimanya tanpa keluhan.<sup>143</sup>

*Kedua*, surah Muhammad (47): 31. Sayyid Qutub menjelaskan bahwa Allah membimbing manusia sesuai dengan kadar kemampuan dan potensi serta kecenderungan manusia. Manusia mengetahui hakikat yang tersembunyi. Karena hakikat itu diungkapkan oleh Allah agar mengenal, meyakini dan menarik manfaat darinya.<sup>144</sup>

Anak-anak memperoleh kepribadian, karakteristik dan perilaku melalui masyarakat dan berinteraksi dengan lingkungan. Keluarga mengajarkan anak-anak bahasa, adat istiadat dan tradisi keagamaan, yang pengaruhnya tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, tanggung jawab utama untuk pendidikan anak jatuh pada orang tua. Orang tua merupakan mitra dalam segala hal yang dilakukan anak-anak dan tanggung jawab ini kemudian dibagi dengan para guru.

---

<sup>141</sup>Nabil Nofal, "Al-Ġazālī," *Prospects: the quarterly review of comparative education, Paris, UNESCO: International Bureau of Education* Vol. xxiii, no. 3–4 (1993): 519–542.

<sup>142</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh, Pesan Kesan Dan Keserasian al-Qur'ān*, vol. 14, p. . 583.

<sup>143</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh, Pesan Kesan Dan Keserasian al-Qur'ān*, vol. 4, p. . 205.

<sup>144</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāh, Pesan Kesan Dan Keserasian al-Qur'ān*, vol. 12, p. . 483.

Al-Gazāli menekankan pentingnya masa kecil dalam pembentukan karakter. Pendidikan yang baik akan memberi anak-anak karakter yang baik dan membantu menjalani kehidupan yang saleh; sedangkan, pengasuhan yang buruk akan merusak karakter dan akan sulit untuk membawa kembali ke jalan yang lurus dan sempit. Oleh karena itu perlu untuk memahami karakteristik khusus dari periode ini untuk menangani anak dengan cara yang efektif dan sehat.<sup>145</sup>

Kisah Nabi Mūsā dalam surah al-Kahfi (18): 68 menjelaskan pentingnya mengetahui hakikat sabar. Kata *atabiuka* (اتبعك) berarti mengikuti. Tambahan *ta* ت mengandung makna kesungguhan dalam mengikuti. Dalam menafsirkan ayat ini Quraish Shihab menyatakan bahwa peserta didik harus bertekad untuk bersungguh-sungguh mencurahkan perhatian dan tenaga terhadap apa yang akan dipelajarinya. Sementara itu, seorang pendidik wajib menuntun anak didiknya dan memberi tahu kesulitan-kesulitan yang akan dihadapi dalam menuntut ilmu, bahkan mengarahkannya untuk tidak mempelajari sesuatu jika sang pendidik mengetahui potensi anak didiknya tidak sesuai dengan bidang ilmu yang dipelajarinya.<sup>146</sup> Penafsiran ini relevan dengan *trend* yang berkembang saat ini bahwa anak memiliki bakat dan minat yang berbeda sehingga pendidik perlu memahami psikologi pendidikan agar dapat memahami anak didiknya dan mengarahkan, membimbing anak didiknya dengan tepat.

### c. Materi Pendidikan Islam

Cara melatih sabar yaitu, *pertama*, salat. Salat adalah perintah Allah kepada Nabi Muhammad dan umatnya. Sebagai *maintance* untuk perawatan kesehatan fisik dan psikis manusia agar selamat dunia akhirat. Makna salat adalah doa. Sebagai doa, maka salat menjadi penting pelaksanaannya sesuai syarat dan

---

<sup>145</sup>Nabil Nofal, "Al-Gazāli," *Prospects: The Quarterly Review of Comparative Education*, Paris, UNESCO: International Bureau of Education Vol. xxiii, no. 3-4 (1993): 519-542.

<sup>146</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ, Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 7, p. ., 345.

rukunnya. Sebagian ayat sabar terkait dengan perintah salat. *Kedua*, puasa menempati posisi signifikan sebagai media latihan fisik spiritual. Dalam bulan *Ramaḍan*, al-Qur'an diturunkan sebagai petunjuk bagi umat manusia. *Ketiga*, haji menempati posisi penting dalam pengamalan sabar. Medan, jarak tempuh dan pelaksanaan haji membutuhkan fisik dan psikis yang cukup. Metode dasar yang direkomendasikan dalam al-Qur'an terdiri dari dialog dan nasihat. Ini memiliki pengaruh paling besar pada perkembangan anak dari sudut pandang agama, perilaku, psikologi dan sosial.<sup>147</sup>

Pendidikan tidak terbatas pada melatih pikiran dan mengisinya dengan informasi, tetapi melibatkan semua aspek intelektual, agama, moral dan fisik dari kepribadian anak didik. Tidak cukup untuk menanamkan pembelajaran teoritis. Pembelajaran harus di praktikkan. Pembelajaran sejati adalah yang memengaruhi perilaku di mana pembelajar menggunakan pengetahuannya secara praktis. Orang tua dan guru harus mencurahkan perhatian pada pendidikan agama. Pertama, prinsip-prinsip dan dasar-dasar agama ditanamkan sedemikian rupa sehingga pada usia sekitar tujuh tahun, dapat diharapkan untuk melakukan praktik wuḍu dan doa serta untuk melakukan beberapa hari puasa selama bulan *Ramaḍan* sampai terbiasa dan mampu untuk berpuasa selama sebulan penuh.

Anak-anak juga harus diajarkan semua yang perlu diketahui tentang aturan-aturan hukum agama dan harus belajar untuk tidak mencuri, makan makanan terlarang, bertindak tidak senonoh, berbohong, mengucapkan kata-kata kotor atau melakukan apa pun yang anak-anak rawan lakukan. Tentu saja, pada usia dini tidak dapat memahami seluk-beluk apa yang diajarkan atau diharapkan untuk di praktikkan, dan tidak ada salahnya. Ketika tumbuh dewasa, anak akan memahami apa yang telah dipelajari dan apa yang dilatihkan. Pembiasaan (habitiasi) sejak kecil sangat penting.

---

<sup>147</sup>Khaled al-Khalediy, "Education and Methods of Teaching in Islam in the Era of Az-Zarnooji," *Al- Majmuk* 23, no. 3-4 (2011): 23-60.

Karena itu pendidikan Islam perlu mengajarkan tiga hal di bawah ini.

### 1. Sikap optimis

Islam menganggap bahwa hidup ini baik dan bisa mendatangkan kebahagiaan, asalkan dijalani secara benar. Karena itu ada doa : Ya Allah, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat.<sup>148</sup> Dengan demikian, pandangan hidup Islam bersifat optimis, tidak ada tragedi, tidak ada drama.<sup>149</sup> Seperti diketahui, selesai salat dianjurkan Nabi membaca *subhānallāh*, yang intinya membebaskan diri dari pikiran buruk terhadap Tuhan, karena manusia sering menuduh Tuhan tidak adil hanya karena menghadapi nasib yang, tidak semestinya. Artinya, secara psikologis manusia harus menghilangkan pesimisme atau tidak berpengharapan kepada Tuhan dan menggantinya dengan optimisme yang merupakan sumber energi. Orang yang optimis berkemungkinan lebih besar dapat menghadapi persoalan daripada orang yang pesimis.<sup>150</sup> Selanjutnya, membaca *alḥamdulillāh*, bahwa apa pun yang terjadi pasti ada hikmahnya. Kemudian diteruskan dengan *Allāhu akbar*, sebuah tekad yang kuat dan bulat bahwa semua masalah bisa di atasi. Oleh karena itu, sebetulnya *subhānallāh wa al-ḥamdulillāh wallāhu akbar* merupakan gambaran perkembangan psikologi dari pesimis menuju optimis.<sup>151</sup>

Sifat optimisme dalam tafsir al-Misbah terdapat dalam kepribadian *‘ibād ar-rahmān* dalam surah al-Furqān (25): 75. Kepribadian *‘ibād ar-rahmān* digambarkan memiliki ketenangan, rendah hati, berwibawa, lapang dada dan optimisme, disertai keprihatinan dan takut pada Allah, ketulusan, keterbukaan, kesederhanaan dan moderasi serta kesediaan menerima saran dan kritik selain cinta keluarga, lingkungan serta masyarakat.<sup>152</sup> Karena

---

<sup>148</sup>Surah al-Baqārah (2): 201.

<sup>149</sup>Rachman, *Ensiklopedi Nurcholish Madjid*. 2934.

<sup>150</sup>*Ibid.*, 3231.

<sup>151</sup>*Ibid.*, 3232.

<sup>152</sup>Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ, Pesan Kesan Dan Keserasian al-Qur’ān*, vol. 9, p. . 167.

itu pendidikan mestinya mencetak generasi *'ibād ar-rahmān* yang berjiwa optimis.

## 2. Disiplin

Secara mendasar, ditinjau dari sudut ajaran keagamaan, disiplin adalah sejenis perilaku taat atau patuh yang sangat terpuji. Tetapi agama juga mengajarkan bahwa ketaatan dan kepatuhan boleh dilakukan hanya terhadap hal-hal yang jelas-jelas tidak melanggar larangan Tuhan.<sup>153</sup> Al-Qur'an menyebutkan bahwa dasar hidup yang benar ialah takwa kepada Allah dan keridaan-Nya, yang wujudnya ialah sikap menempuh dan menjalani hidup dengan kesadaran bahwa Allah menyertai di setiap saat dan tempat.<sup>154</sup> Kesadaran itu akan membimbingnya kepada perilaku yang baik, yaitu budi luhur atau *akhlāq karīmah*, karena sadar bahwa Allah hanya rida untuk kebaikan, dan tidak rela kepada sikap membangkang dan durhaka. Dasar takwa itu diperlukan, karena disiplin yang sejati tidak tergantung adanya pengawasan lahiriah. Ketulusan dalam perilaku, termasuk disiplin, mengharuskan adanya keyakinan bahwa semua perbuatan ada yang mengawasi secara gaib dan mutlak, yaitu Tuhan.<sup>155</sup> Dalam rangka menanamkan budaya disiplin, penting sekali ditanamkan keimanan yang mendalam kepada Allah, khususnya keimanan dalam arti keinsafan akan adanya Allah yang Maha hadir (*Omnipresent*), yang selalu menyertai manusia dan tidak pernah sedetik pun absen dalam mengawasi tingkah laku manusia itu.<sup>156</sup>

Disiplin juga bisa ditautkan dengan *Asmā al-Husnā* yang dapat meningkatkan kualitas sebagai manusia yang utuh, yaitu manusia yang kualitasnya meliputi seluruh kualitas Tuhan: pemaaf, pemberi, pemurah, penyantun, penyayang, tetapi juga keras, tegas,

---

<sup>153</sup>Budhy Munawar Rachman, *Ensiklopedi Nurcholish Madjid: Pemikiran Islam Di Kanvas Peradaban Jilid 2*, ed. Ahmad Gaus AF et al., Cet. 1. (Jakarta: Paramadina, 2006). 850.

<sup>154</sup>Surah al-Taubah (9): 101.

<sup>155</sup>Rachman, *Ensiklopedi Nurcholish Madjid*. 851.

<sup>156</sup>Surah al-Baqārah (2): 115, al-Hadīd (57): 4, al-Mujadilah (58): 7, al-Zalzalah (99): 7-8. *Ibid.*, 852.



dan disiplin.<sup>157</sup> Di kalangan kaum sufi memang diajarkan untuk menyeru Tuhan melalui *Asmā al-Husnā*, sebab dengan begitu secara perlahan-lahan kita mempersepsi Tuhan, dan kualitas-Nya ditransfer kepada manusia. Di sini, karena umat Islam sudah terlalu lama berorientasi kepada fiqih, maka persepsinya selalu kepada Tuhan itu *Hakīm*, yang hanya menghukum. Sebenarnya persepsi kepada Tuhan yang pincang, parsial, dan tidak menyeluruh.<sup>158</sup> Tema sentral dari ajaran Nabi Musa dari Allah memang hukum, karena beliau harus memimpin umat bekas budak yang ratusan tahun diperbudak oleh bangsa Mesir. Karena itu mereka mengidap mentalitas budak, yaitu tidak bisa disiplin. Budak itu hanya mau bekerja kalau ada ancaman: dicambuk, diperintah. Padahal, disiplin menghendaki kemampuan untuk memerintah diri sendiri.<sup>159</sup>

Sejarah Bani Israil menjadi pelajaran mengenai disiplin, karena memang sangat terkenal tidak disiplin. Karena itu, Allah mengharamkan negeri itu selama empat puluh tahun. Bani Israil akan menyebar di bumi.<sup>160</sup> Mengapa Bani Israil sangat sulit berdisiplin? Ada teori soal genetik. Bani Israil diperbudak oleh bangsa Mesir selama ratusan tahun. Tetapi siapa yang dimaksud dengan budak? Budak ialah orang yang tidak bisa berbuat sesuatu kecuali kalau ada perintah, tidak ada inisiatif. Disiplinnya disiplin perintah atau *impulse from without* (dipaksa dari luar), tidak berasal dari dirinya sendiri. Karena itu ada pepatah dalam bahasa Arab, “Orang merdeka cukup dengan isyarat, tetapi kalau budak harus dipukul dengan tongkat”.<sup>161</sup>

### 3. Emosi

Dalam al-Qur’an ada kisah Adam dan Hawa. Para malaikat diperintah Tuhan untuk bersujud kepada Adam. Menurut Cak Nur, kisah ini mencerminkan kesucian dan ketaatan malaikat kepada Tuhan, namun hanya berhakikat satu sisi. Sisi lain yang tidak ada

---

<sup>157</sup> *Ibid.*, 1140.

<sup>158</sup> *Ibid.*, 1140.

<sup>159</sup> *Ibid.*, 1213.

<sup>160</sup> Surah al-Maidah (5): 26.

<sup>161</sup> Rachman, *Ensiklopedi Nurcholish Madjid*. 1435.

yaitu emosi. Emosi ini hanya ada pada manusia. Ibarat pisau bermata dua, begitu Nurcholish menggambarkan, emosi dapat membawa bencana, tapi juga dapat mendorong manusia mencapai puncak yang sangat tinggi.<sup>162</sup>

Para malaikat, meskipun suci dan murni, serta dikaruniai kemampuan dari Tuhan, hanya mewakili satu sisi dari penciptaan. Malaikat tidak mempunyai emosi ataupun nafsu, yang puncak perkembangan emosi atau nafsu itu ialah cinta. Kalau manusia dikaruniai emosi, emosi itu dapat membimbingnya ke puncak paling tinggi atau menyeretnya ke lembah yang paling hina. Kekuatan kemauan bebas berjalan seiring dengan emosi tersebut, agar manusia dapat mengendalikan dirinya sendiri. Kekuatan kemauan, jika digunakan dengan benar sampai batas tertentu akan memberikan kekuasaan atas nasibnya sendiri dan atas alam. Dengan demikian akan membawa manusia lebih dekat kepada sifat ketuhanan, yang memiliki kekuasaan dan kemauan yang tertinggi.<sup>163</sup> Abdullah Yusuf Ali, mengatakan bahwa ketegangan itu berpangkal adanya emosi pada manusia, yang dapat mendorongnya kepada kebaikan dan kepada kejahatan sekaligus.<sup>164</sup>

Pendidikan emosi sangat penting bagi manusia karena manusia memiliki perasaan. Quraish Shihab menjelaskan perihal emosi ini dalam bukunya *Pengantin al-Qur'an*, untuk menafsirkan surah Fusilat (42): 25. Perasaan adalah kumpulan emosi. Emosi merupakan situasi kejiwaan yang mendorong untuk melakukan sesuatu namun bersifat sementara, sedang perasaan berkaitan dengan obyek yang dialami berdasarkan pengetahuan dan pengalaman. Perasaan adalah kumpulan sekian banyak emosi yang terjadi secara teratur dan tertuju kepada obyek. Kebencian murid kepada guru misalnya, terjadi ketika emosi takut karena guru tersebut berbuat kasar terhadap murid. Emosi ini bergabung

---

<sup>162</sup>Rachman, *Ensiklopedi Nurcholish Madjid: Pemikiran Islam Di Kanvas Peradaban Jilid 1*. Clxxiv.

<sup>163</sup>Budhy Munawar Rachman, *Ensiklopedi Nurcholish Madjid: Pemikiran Islam Di Kanvas Peradaban Jilid 3* (Jakarta: Paramadina, 2006). 1800.

<sup>164</sup>*Ibid.*, 1829.

menjadi satu sehingga harapan guru tak hadir atau kena musibah membuat murid tersebut gembira misalnya. Selain itu, jiwa manusia sangat ajaib, tidak jarang dalam menyikapi sesuatu pun bersifat kontradiktif. Sehingga perlu memberi maaf atas orang lain.<sup>165</sup>

Dalam buku *Etika Nekomakia*, Aristoteles berpendapat bahwa keutamaan pada esensinya adalah kebiasaan yang baik. Untuk meraih kebahagiaan seseorang harus mengembangkan dua jenis kebiasaan: *pertama*, kegiatan mental, seperti pengetahuan, yang menuju kepada kegiatan kemanusiaan tertinggi, yaitu perenungan (*tafakkur*). *Kedua*, tindakan dan emosi praktis, seperti keberanian. Keutamaan moral adalah perilaku yang sesuai dengan “jalan tengah emas” (*golden mean*), yaitu prinsip kesederhanaan. Dan harus dilakukan secara luwes karena perbedaan antara manusia dan faktor-faktor keadaan.<sup>166</sup>

Aristoteles membatasi jalan tengah adalah keadaan antara dua ekstrem berlebihan dan kekurangan. Jadi kemurahan hati adalah jalan tengah antara keborosan dan kikir. Bagi Aristoteles, keutamaan intelektual dan moral hanyalah perantaraan menuju tercapainya kebahagiaan yang tumbuh dari pelaksanaan penuh potensi manusia.<sup>167</sup> Karena itu, kecerdasan emosional ikut menentukan tingkat kesejahteraan psikologis. Kecerdasan emosi saat ini digunakan untuk meraih kesuksesan dalam segala bidang termasuk dalam ekonomi, politik, pendidikan dan seterusnya.

Dalam pilpres 2019 kita mengenal istilah *post truth* yaitu pasca kebenaran. Istilah *post truth* artinya kondisi atau situasi di mana pengaruh ketertarikan emosional dan kepercayaan pribadi lebih tinggi dibanding fakta dan data yang obyektif dalam membentuk opini publik. Karena itu emosi dimainkan dengan membentuk opini yang mengolah rasa masyarakat untuk

---

<sup>165</sup>Shihab, *Tafsir al-Miṣbāh, Pesan Kesan Dan Keserasian al-Qur’ān*, vol. 12, p. . 53.

<sup>166</sup>Rachman, *Ensiklopedi Nurcholish Madjid: Pemikiran Islam Di Kanvas Peradaban Jilid 3*. 2314.

<sup>167</sup>*Ibid.*, 2314.

mendulang suara pemilih. Kasus terkenal adalah dalam pemilihan Presiden Amerika dan kebocoran data *user face book*. Sehingga media sosial menjadi ajang lalu lintas informasi *hoaks*.

Dalam bidang ekonomi, psikologi sabar digunakan untuk kesuksesan dalam *trading*. Para *trader* harus sabar menanti saat harga saham mengalami fluktuatif karena sentimen pasar. Kalau diamati dari istilah sentimen maka emosi memainkan peran dalam ekonomi. Sehingga sabar sebagai sebuah sifat sangat penting diajarkan pada pendidik dan peserta didik. Sehingga pendidikan bukan hanya menjejalkan pengetahuan tetapi juga mengolah emosi untuk kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup.

Kegagalan bersabar dapat dipahami dengan lebih baik atau diketahui melalui fakta bahwa penjelasan dan penafsiran logis sering tidak efektif dalam mengubah tingkah laku, karena penerapan perubahan dan perbaikan terhalang oleh kepuasan emosional yang diperoleh seseorang melalui pola hidup yang sudah ada. Pengetahuan dan teknik yang baru dapat dilaksanakan hanya jika tingkah laku lama, begitu pula sistem nilai dan sikap-sikap lama, dilepaskan dan tingkah laku yang baru dan lebih cocok, begitu pula sistem nilai dan sikap-sikap yang baru, dipahami dengan baik.<sup>168</sup> Salah satu usaha memahami nilai sabar adalah dengan menafsirkannya dengan kondisi kekinian supaya aplikatif dan membuka kesadaran baru bahwa kebermaknaan hidup dan capaian kesejahteraan psikologis dengan mengukur kehidupan dengan tata nilai al-Qur'an. Karena pendidikan sebenarnya mengajarkan tata nilai agar manusia selamat dari kejahatan dirinya sendiri.

Misalnya, ibadah puasa tidak hanya dimaksudkan sebagai ritual pribadi semata, dalam wujud menahan diri dari makan, minum dan seks, tetapi juga menjadi pelatihan pengendalian diri yang memiliki konsekuensi sangat penting, yakni memunculkan kondisi psikologis berupa kesadaran diri yang berwujud komitmen sosial. Rasa empati, yakni kondisi psikologis ikut merasakan yang

---

<sup>168</sup> *Ibid.*, 2653.

dirasakan oleh orang lain.<sup>169</sup> Salah satu tujuan kesabaran adalah menjaga kestabilan emosi agar hidup tetap stabil, dan mampu menanggulangi problem yang dihadapi atau mencari peluang yang lebih baik, demikian Quraish Shihab menafsirkan surah Yūsūf (12): 18. Di tengah arus perubahan sosial yang deras saat ini karena kemajuan zaman, sangat dibutuhkan pendidikan yang mampu mengolah emosi.

Karakteristik sabar menjadikan eksistensinya sebagai faktor fundamental bagi keimanan seseorang serta sebagai predikat para rasul, dan mendudukkannya sebagai figur yang bertanggung jawab dalam melaksanakan bela agama, kesetiakawanan sosial, sikap profesional, produktivitas, aksiologi ilmu, menghadapi ujian hidup, mengemban misi penyebaran agama dan merealisasikan toleransi. Manusia sering mencoba untuk mengubah situasi, kondisi bahkan orang lain, yang menyebabkan perasaan tidak nyaman. Masalahnya bukanlah situasi, kondisi atau orang lain yang menjadi sumber, tapi bagaimana reaksi terhadap situasi, kondisi atau orang lain. Tidak peduli seberapa buruk atau baik stimulus dari luar diri manusia, pikiran ikut berperan. Karena itu model pelatihan terkait sabar adalah dengan mengurangi rasa sakit dan penderitaan dengan kembali kepada Allah sebagai sandaran dan harapan hidup dan menerapkan tata nilai kebajikan psikologi sabar untuk meningkatkan kemampuan bertindak proporsional untuk mencapai tujuan.

---

<sup>169</sup>Rachman, *Ensiklopedi Nurcholish Madjid*. 3264.