

**SABAR DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA DALAM
KEHIDUPAN SEHARI-HARI**

Delsi Amelia Putri¹, Fitri Intan Sari², Ali Akbar³

¹²³Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

delsiamelia8@gmail.com fitriintan665@gmail.com aliakbarusmanhpi@gmail.com

Abstrak

Kesabaran merupakan salah satu nilai fundamental dalam ajaran Islam yang menempati posisi penting dalam pembentukan karakter seorang mukmin. Dalam realitas kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, pemaknaan terhadap konsep sabar sering kali mengalami penyempitan makna—dianggap sebatas kemampuan menahan diri atau menerima keadaan secara pasif. Padahal, Al-Qur'an menggambarkan sabar sebagai kekuatan spiritual yang aktif dan dinamis, yang menuntut keteguhan iman, kesadaran moral, dan pengendalian diri dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menelaah makna sabar dalam perspektif Al-Qur'an serta menggali relevansinya terhadap perilaku dan kehidupan manusia sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), yaitu dengan mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan sabar, kemudian mengaitkannya dengan konteks kehidupan sosial dan spiritual manusia modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sabar dalam Al-Qur'an mencakup tiga dimensi utama: kesabaran dalam ketaatan, kesabaran dalam menjauhi maksiat, dan kesabaran dalam menghadapi ujian. Ketiga dimensi tersebut berperan penting dalam membentuk kepribadian yang kuat, tenang, dan berorientasi pada ketakwaan. Dengan demikian, sabar bukan hanya sikap moral, tetapi juga strategi spiritual untuk mencapai keseimbangan hidup dan kedekatan dengan Allah SWT.

Kata Kunci: Sabar, Al-Qur'an, tafsir tematik, ketakwaan, kehidupan sehari-hari.

Abstract

Patience is one of the fundamental values in Islamic teachings and plays a vital role in shaping the character of a true believer. In the fast-paced and demanding reality of modern life, the concept of patience is often misunderstood—commonly perceived merely as the ability to endure or passively accept circumstances. In contrast, the Qur'an portrays patience (*ṣabr*) as an active and dynamic spiritual strength that requires steadfast faith, moral awareness, and self-control in facing life's various trials. Based on this background, this study aims to explore the concept of patience from the Qur'anic perspective and examine its relevance to human behavior and daily life. This research employs a qualitative method using a thematic interpretation (*tafsīr maudhu'ī*) approach by collecting, analyzing, and interpreting Qur'anic verses related to patience, and contextualizing them within the framework of modern social and spiritual life. The results reveal that patience in the Qur'an encompasses three primary dimensions: patience

in obedience, patience in refraining from sin, and patience in enduring trials. These dimensions collectively contribute to forming a strong, calm, and pious personality. Therefore, patience is not merely a moral attitude but also a spiritual strategy to achieve life balance and closeness to Allah SWT.

Keywords: Patience, Qur'an, thematic interpretation, piety, daily life.

PENDAHULUAN

Islam adalah agama yang sempurna dan menyeluruh, yang menempatkan akhlak mulia atau budi pekerti sebagai bagian tak terpisahkan dari keseluruhan ajarannya. Sistem ajaran Islam mencakup aspek aqidah (keyakinan dan prinsip keimanan) serta syariah (ketentuan hukum Allah bagi manusia). Menurut Prof. Mahmud Syaltut dalam karyanya *Al-Islâm 'Aqîdah wa Syari'ah*, akhlak merupakan cabang yang paling utama dalam struktur aqidah dan syariat Islam.

Salah satu bentuk akhlak luhur yang mendapat perhatian besar dalam Islam adalah sabar. Nilai kesabaran menjadi sangat penting bagi setiap muslim dalam menjalani kehidupan yang sarat dengan ujian, cobaan, harapan, dan perjuangan menuju keberhasilan. Karena kedudukannya yang sentral, para ulama sejak masa klasik hingga kini telah menaruh perhatian besar dalam memahami hakikat sabar sebagaimana dijelaskan dalam *Al-Qur'an*.

Muhammad Rasyid Ridha menegaskan bahwa tidak ada akhlak utama lain yang disebutkan dalam *Al-Qur'an* sebanyak penyebutan tentang sabar. Hal ini menunjukkan betapa besar kedudukan dan urgensi nilai kesabaran dalam pandangan Islam.

Sebagai makhluk yang diberi akal dan perasaan, manusia tentu pernah berada dalam fase kehidupan yang penuh dengan tantangan dan ujian. Dalam menjalani kehidupan, terutama saat berinteraksi di tengah masyarakat yang kompleks, setiap individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri. Hidup sebagai makhluk sosial berarti kita tidak bisa hidup sendiri; kita harus berkontribusi, saling membantu, dan menjalin hubungan yang harmonis dengan sesama. Namun, kenyataannya, keterlibatan dalam kehidupan sosial tidak selalu berjalan sesuai harapan. Ada kalanya niat baik disalahpahami, usaha tulus tidak dihargai, atau bahkan muncul konflik karena perbedaan pandangan dan kepentingan.

Meski demikian, segala dinamika tersebut merupakan bagian tak terpisahkan dari proses pendewasaan hidup. Dalam menghadapi lika-liku kehidupan yang penuh ujian dan kepahitan, seorang manusia yang beriman tentu berusaha untuk menanamkan kesabaran di dalam dirinya. Kesabaran bukan hanya sekadar menahan diri, tetapi juga bentuk keteguhan hati dalam menerima segala ketentuan dengan lapang dada. Dengan bersabar, seseorang belajar memahami

makna kehidupan yang sesungguhnya—bahwa setiap kesulitan menyimpan hikmah dan setiap ujian membawa pelajaran.

Pada akhirnya, kesabaran akan menuntun manusia menuju rasa syukur yang mendalam. Sebab, orang yang sabar tidak hanya mampu bertahan dalam cobaan, tetapi juga mampu melihat kebaikan di baliknya. Ketika seseorang telah mencapai titik di mana ia bisa bersyukur atas segala keadaan, baik suka maupun duka, saat itulah ia telah memetik buah dari pohon kesabaran yang selama ini ia rawat dengan ketulusan dan keikhlasan hati.

Namun, dalam menapaki jalan kesabaran, manusia hanya mampu menghadapi setiap ujian sesuai dengan batas kemampuan yang dimilikinya. Setiap permasalahan yang datang sesungguhnya tidak hadir tanpa makna—di balik setiap kesulitan pasti tersimpan hikmah yang berharga. Begitu pula, setiap cobaan pasti membawa pertolongan bagi mereka yang mau bersabar dan berusaha memahami maksud di baliknya. Allah SWT telah menegaskan hal ini dalam firman-Nya:

بَلَىٰ إِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ

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

Ayat tersebut menggambarkan bahwa kesabaran sejati harus selalu disertai dengan ketakwaan kepada Allah. Sabar tanpa iman akan menjadi hampa, sedangkan takwa tanpa kesabaran akan mudah goyah. Oleh karena itu, seorang mukmin yang sabar dan bertakwa akan meyakini sepenuh hati bahwa setiap peristiwa yang dialaminya, baik suka maupun duka, merupakan bagian dari ketentuan dan kasih sayang Allah SWT. Ia percaya bahwa di balik setiap ujian yang menimpa, tersimpan pertolongan Ilahi yang datang pada waktu yang paling tepat.

Namun, dalam praktiknya, sebagian masyarakat sering kali keliru dalam memahami dan mengamalkan makna sabar. Kekeliruan ini kemungkinan muncul karena redaksi ayat-ayat Al-Qur’an yang berbicara tentang sabar umumnya disampaikan dalam bentuk perintah, larangan, atau penjelasan mengenai keutamaannya, tanpa uraian yang eksplisit mengenai definisi sabar maupun cara penerapannya secara praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu, penyusunan kajian ini bertujuan untuk menelusuri dan menjelaskan hakikat kesabaran berdasarkan perspektif Al-Qur’an. Kajian ini diharapkan dapat membantu

umat Islam memahami konsep sabar secara komprehensif dan Qur'ani, sehingga nilai tersebut dapat diamalkan dengan benar dalam setiap aspek kehidupan.

METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka yang dipadukan dengan analisis data secara deskriptif. Pendekatan studi pustaka dipilih karena berfokus pada pengumpulan dan pengkajian informasi dari berbagai sumber ilmiah yang relevan. Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan berbagai literatur dan jurnal akademik yang diakses secara daring sebagai sumber utama.

Data yang diperoleh melalui proses tersebut kemudian diolah dan dianalisis menggunakan metode deskriptif untuk menggambarkan secara mendalam konsep dan penerapan nilai kesabaran dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya mengurai bagaimana sikap sabar dapat diimplementasikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, serta bagaimana nilai tersebut menjadi salah satu kunci dalam menemukan makna hidup yang sejati dan kedamaian batin yang hakiki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Devinisi Sabar

Secara etimologis, kata *sabar* (الصبر / *al-shabru*) bermakna menahan diri dari segala bentuk keluh kesah dan kegelisahan. Dalam pengertian lainnya, *al-shibru*—dengan huruf shad yang dibaca kasrah—juga berarti “obat yang pahit,” yakni sari tanaman yang memiliki rasa getir. Hal ini menggambarkan bahwa sabar adalah sifat yang tidak selalu mudah, tetapi justru menjadi “obat” yang menyehatkan jiwa meskipun terasa pahit untuk dijalani. Ada pula yang menafsirkan bahwa akar kata *sabar* berkaitan dengan kekuatan dan keteguhan hati. Seorang yang sabar berarti ia mampu “merangkul” dirinya sendiri, menahan segala keluh kesah, serta mengumpulkan keberanian untuk tetap teguh dalam menghadapi ujian hidup. Dengan demikian, sabar mencakup tiga makna mendasar: menahan diri, bersikap kuat, dan memeluk diri agar tidak terjerumus pada keluhan. Lawan dari sabar, dengan demikian, adalah sikap mudah mengeluh dan berputus asa.

Para ulama dan cendekiawan Islam memberikan beragam definisi yang memperkaya makna sabar. M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa sabar adalah kemampuan seseorang untuk menahan diri dan membatasi hawa nafsunya demi meraih sesuatu yang lebih baik

dan luhur. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah memandang sabar sebagai upaya mengendalikan diri dari rasa gelisah, cemas, dan marah; menahan lisan dari keluhan; serta menjaga anggota tubuh dari tindakan yang tidak terarah. Achmad Mubarak menekankan sabar sebagai ketabahan hati tanpa keluhan dalam menghadapi berbagai godaan dan rintangan selama perjalanan mencapai tujuan hidup.

Sementara itu, Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari mendefinisikan sabar sebagai kemampuan untuk bertahan dalam menjalankan ketaatan, menjauhi larangan, serta menghadapi ujian hidup dengan ketulusan dan kepasrahan kepada Allah SWT. Al-Kharraz menegaskan bahwa sabar merupakan sebuah *isim* (nama) yang memiliki dimensi lahir dan batin, sementara Tustari menambahkan bahwa tidak ada amal yang sempurna tanpa sabar, karena pahala terbesar justru diperuntukkan bagi mereka yang bersabar. Menurutnya, tidak ada bekal yang lebih baik dalam hidup selain takwa yang berpadu dengan kesabaran.

Dalam perspektif tasawuf, sabar diartikan sebagai keberanian spiritual dalam menghadapi berbagai kesulitan dan penderitaan. Sifat ini merupakan refleksi dari salah satu *asma'ul husna* Allah SWT, yaitu *Ash-Shabur*—Dzat yang Mahasabar, yang tidak tergesa-gesa dalam bertindak dan selalu menempatkan segala sesuatu pada waktunya yang tepat.

Dalam *Kitab at-Ta'rifat* karya as-Syarif Ali Muhammad al-Jurjani, sabar dijelaskan sebagai sikap menahan diri untuk tidak mengeluh, baik karena ujian yang datang dari Allah maupun dari sebab lain di luar diri manusia. Kesabaran, pada hakikatnya, adalah wujud konsistensi dan komitmen seseorang terhadap prinsip-prinsip kebenaran yang ia yakini. Oleh karena itu, Al-Qur'an mengajak umat Islam untuk memperindah diri dengan sifat sabar, karena dari sifat inilah lahir kekuatan jiwa, kemantapan pribadi, serta daya tahan menghadapi berbagai beban kehidupan.

Lebih dari itu, kesabaran menumbuhkan semangat untuk memperbarui kekuatan batin, meneguhkan keimanan dalam menghadapi musibah, serta menggerakkan tekad untuk terus menegakkan ajaran Allah SWT di tengah segala ujian dan tantangan dunia. Dengan demikian, sabar bukan sekadar pasif menunggu, tetapi sebuah kekuatan aktif yang membentuk karakter, memperhalus jiwa, dan mendekatkan manusia kepada Tuhannya.¹

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

B. Ragam Bentuk Kesabaran dalam Al-Qur'an

Kesabaran memiliki dimensi yang luas dan mencakup berbagai aspek kehidupan manusia. Al-Qur'an menggambarkan sabar bukan hanya sebagai sikap pasif, melainkan sebagai kekuatan spiritual yang menuntun manusia untuk tetap teguh dalam setiap fase kehidupan.

Pertama, sabar dalam menanti ketetapan Allah, sebagaimana termaktub dalam QS Yunus (10): 109, *“Dan bersabarlah hingga Allah memberi keputusan.”* Ayat ini mengajarkan bahwa setiap keputusan Ilahi hadir pada waktu yang paling tepat, dan tugas manusia hanyalah berserah diri dengan penuh keyakinan bahwa ketentuan Allah selalu membawa kebaikan.

Kedua, sabar dalam menantikan kemenangan, sebagaimana difirmankan dalam QS Ar-Rum (30): 60, *“Dan bersabarlah, sesungguhnya janji Allah adalah benar.”* Ayat ini menegaskan bahwa kemenangan dan keberhasilan sejati tidak diraih dengan tergesa-gesa, tetapi melalui ketekunan, keyakinan, dan kesabaran yang kokoh.

Ketiga, sabar menghadapi ejekan dan cemoohan orang-orang yang tidak beriman, sebagaimana dijelaskan dalam QS Thaha (20): 130, *“Dan bersabarlah terhadap apa yang mereka ucapkan.”* Dalam konteks ini, kesabaran menjadi perisai hati agar tidak mudah terguncang oleh hinaan dan kritik yang tidak membangun, karena seorang mukmin yakin bahwa penilaian sejati hanya milik Allah SWT.

Keempat, sabar dalam menahan dorongan nafsu untuk membalas dendam secara tidak adil, sebagaimana termaktub dalam QS An-Nahl (16): 127, *“Dan bersabarlah; kesabaranmu itu tiada lain kecuali dengan pertolongan Allah, dan janganlah engkau bersedih terhadap mereka.”* Ayat ini menanamkan prinsip pengendalian diri, bahwa membalas keburukan dengan kebaikan adalah wujud dari kesabaran yang luhur.

Kelima, sabar dalam menjalankan ibadah dan ketaatan, seperti ditegaskan dalam QS Maryam (19): 65, *“Maka sembahlah Dia dan bersabarlah dalam beribadah kepada-Nya,”* serta dalam QS Thaha (20): 132, *“Perintahkanlah keluargamu melaksanakan salat dan bersabarlah dalam menegakkannya.”* Kesabaran dalam ibadah berarti menjalankan perintah Allah secara konsisten, tanpa bosan dan tanpa pamrih, meskipun terkadang terasa berat bagi jiwa.

Keenam, sabar dalam menghadapi musibah dan cobaan hidup, sebagaimana disebutkan dalam QS Luqman (31): 17, *“Dan bersabarlah terhadap apa yang menimpamu.”* Ayat ini

mengingatkan bahwa setiap penderitaan mengandung hikmah, dan kesabaran adalah jalan menuju kedewasaan spiritual serta kedekatan dengan Allah.

Ketujuh, sabar dalam berusaha memenuhi kebutuhan hidup, sebagaimana termaktub dalam QS Al-Baqarah (2): 153, *“Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat.”* Dalam ayat ini, sabar digambarkan sebagai sumber kekuatan batin yang menopang manusia untuk terus berjuang, tanpa berputus asa, sembari memohon bimbingan dan pertolongan dari Sang Pencipta.

Dengan demikian, kesabaran dalam Al-Qur’an tidak hanya sekadar menunggu atau menahan diri, melainkan sebuah perjalanan spiritual yang menumbuhkan ketenangan, memperkuat iman, dan mengantarkan manusia menuju kedewasaan rohani yang sejati.²

C. Hadis-hadis Tentang Sabar

Rasulullah SAW merupakan teladan agung bagi seluruh umat manusia dalam segala aspek kehidupan, terutama dalam hal kesabaran. Beliau adalah pribadi yang luar biasa dalam menanggung ujian, menghadapi rintangan, dan tetap teguh dalam menjalankan misi kerasulannya. Meskipun berbagai cobaan berat menimpanya, Rasulullah tidak pernah goyah. Dengan penuh ketenangan dan ketulusan, beliau mengucapkan, *“Kusambut seruan-Mu, ya Allah. Segala kebaikan berada di tangan-Mu, dan keburukan tidak kembali kepada-Mu.”*

Dalam doanya, beliau juga memohon, *“Ya Allah, aku memohon kepada-Mu kenikmatan memandang wajah-Mu dan kerinduan untuk bertemu dengan-Mu.”* Doa ini mencerminkan betapa dalamnya kesabaran Rasulullah—bahwa di balik setiap ujian, beliau melihat kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Aisyah r.a. pernah bersaksi, *“Aku tidak pernah melihat seseorang yang mendapat ujian lebih berat daripada Rasulullah SAW, namun aku juga tidak pernah melihat seseorang yang lebih banyak bersyukur daripada beliau.”* Ucapan ini menggambarkan kesempurnaan akhlak Nabi dalam menghadapi penderitaan: sabar tanpa keluh, dan syukur tanpa batas.

Sementara itu, Ali bin Abi Thalib r.a. menegaskan bahwa kesabaran merupakan bagian yang tak terpisahkan dari iman. Ia berkata, *“Kesabaran adalah salah satu pilar utama keimanan,”* menandakan bahwa tanpa kesabaran, keimanan seseorang belumlah sempurna. Dengan demikian, Rasulullah SAW bukan hanya mengajarkan sabar lewat kata-kata, tetapi juga mencontohkannya secara nyata melalui seluruh perjalanan hidupnya. Ali bin Abi

² *Ibid*, hlm.69

Thalib karramallahu wajjah menegaskan bahwa kesabaran merupakan bagian yang sangat penting dari keimanan. Ia menggambarkan hubungan antara sabar dan iman layaknya hubungan antara kepala dan tubuh. Dalam sebuah riwayat disebutkan:

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

Artinya: "Sabar adalah bagian dari iman, seperti halnya kepala terhadap tubuh; siapa yang tidak memiliki kesabaran, maka ia tidak memiliki iman."

Hadis ini memperlihatkan bahwa kehidupan seorang mukmin sejati tidak pernah lepas dari dua hal: syukur dan sabar. Keduanya menjadi penopang keimanan yang membuat hati tetap damai dalam suka maupun duka. Dengan kesabaran dan rasa syukur, seorang mukmin mampu menjalani hidup tanpa kehilangan arah, karena ia menyadari bahwa setiap kejadian adalah bagian dari kasih sayang dan kebijaksanaan Allah SWT.

Oleh karena itu, Rasulullah SAW mengingatkan bahwa kesabaran tidak hanya diwujudkan dalam menerima takdir, tetapi juga dalam menjaga harapan hidup. Seseorang tidak diperkenankan berputus asa hingga berharap datangnya kematian hanya karena musibah yang menimpanya. Jika penderitaan terasa berat, hendaklah ia memohon kepada Allah agar diberikan yang terbaik—apakah tetap hidup atau dipanggil pulang dalam keadaan yang lebih baik. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik r.a., Rasulullah SAW bersabda:

لَا يَتَمَنَّيَنَّ أَحَدُكُمْ الْمَوْتَ لِضُرِّ أَصَابِهِ، فَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ فَاعِلًا فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ أَحْيِنِي مَا كَانَتْ الْحَيَاةُ خَيْرًا لِي، وَتَوَفَّنِي إِذَا (رواه البخاري ومسلم). كَانَتْ الْوَفَاةُ خَيْرًا لِي

Artinya: "Janganlah salah seorang di antara kalian mengharapkan kematian karena musibah yang menimpanya. Namun, jika ia harus melakukannya, hendaklah ia berdoa: 'Ya Allah, hiduskanlah aku jika kehidupan itu lebih baik bagiku, dan wafatkanlah aku jika kematian itu lebih baik bagiku.'" (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini menegaskan bahwa kesabaran bukan hanya tentang menahan diri, tetapi juga tentang menjaga harapan dan keikhlasan dalam menghadapi ujian hidup. Seorang mukmin sejati tidak menyerah pada penderitaan, melainkan menjadikan kesabaran sebagai jalan menuju ketenangan, dan tawakal sebagai wujud kepercayaannya kepada kehendak Allah SWT.³

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

D. Faedah dan Keutamaan Sikap Sabar

1. Kesabaran merupakan mutiara berharga dalam kehidupan seorang mukmin, yang mengajarkannya untuk tetap teguh menghadapi berbagai ujian serta menjaga hati agar selalu tenang di bawah lindungan Allah. Dalam Surah Ali Imran ayat 200, Allah Ta'ala berfirman:

“Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu, dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu), serta bertakwalah kepada Allah supaya kamu beruntung.” (Ali Imran: 200)

Ayat ini menegaskan bahwa kesabaran bukan hanya sekadar menahan diri, melainkan juga upaya memperkuat iman dan memelihara keteguhan hati dalam setiap kondisi. Orang yang bersabar akan menjadi hamba yang beruntung karena mampu melewati setiap ujian dengan keimanan yang kokoh.

2. Sabar juga menjadikan seseorang mampu menerima dan memahami makna di balik setiap cobaan. Dengan kesabaran, seseorang belajar untuk ridha dan bahkan mencintai setiap ketentuan Allah yang telah ditakdirkan padanya. Dalam Surah Al-Baqarah ayat 155, Allah berfirman:

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (Al-Baqarah: 155).

Cobaan-cobaan tersebut bukanlah tanda kemurkaan, melainkan bentuk kasih sayang Allah yang menguji seberapa kuat hamba-Nya bertahan dan tetap beriman. Maka, orang yang sabar akan menyadari bahwa setiap kesulitan membawa hikmah dan pelajaran berharga.

3. Bagi mereka yang tabah, Allah menjanjikan ganjaran yang tidak terhingga. Pahala bagi orang-orang yang sabar tidak dapat dihitung dengan ukuran duniawi, sebagaimana difirmankan dalam Surah Az-Zumar ayat 10:

“Katakanlah, ‘Hai hamba-hamba-Ku yang beriman, bertakwalah kepada Rabbmu.’ Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala tanpa batas.” (Az-Zumar: 10).

4. Kesabaran menjadi sumber kekuatan untuk mencapai kemuliaan dan kepemimpinan. Tanpa kesabaran, cita-cita mulia yang sudah di depan mata akan mudah hancur oleh keputusan. Hal ini ditegaskan dalam Surah As-Sajdah ayat 24:

“Dan Kami jadikan di antara mereka itu pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah Kami ketika mereka sabar. Dan mereka meyakini ayat-ayat Kami.” (As-Sajdah: 24)

Artinya, kesabaran bukan sekadar keteguhan dalam menahan derita, melainkan kunci untuk mencapai derajat kepemimpinan spiritual dan moral. Orang yang sabar akan memiliki pengaruh besar karena ia menjadi contoh keteguhan dan keikhlasan bagi orang lain.

5. Selain itu, kesabaran membawa kemenangan dan pertolongan langsung dari Allah. Dalam Surah Al-Anfal ayat 46, Allah mengingatkan:

“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.”(Al-Anfal: 46)

Kemenangan sejati bukan milik mereka yang kuat secara fisik, tetapi bagi mereka yang sabar dan konsisten dalam ketaatan. Karena sabar menumbuhkan keberanian, keteguhan, serta keyakinan bahwa pertolongan Allah selalu dekat.

6. Kesabaran juga menjadi perisai kokoh yang melindungi seorang mukmin dari tipu daya dan kebencian musuh. Dalam Surah Ali Imran ayat 120, Allah berfirman:

“Jika kamu memperoleh kebaikan, niscaya mereka bersedih hati, tetapi jika kamu mendapat bencana, mereka bergembira karenanya. Jika kamu bersabar dan bertakwa, niscaya tipu daya mereka sedikit pun tidak mendatangkan kemudharatan kepadamu. Sesungguhnya Allah mengetahui segala apa yang mereka kerjakan.”(Ali Imran: 120).

Dengan kesabaran dan ketakwaan, seorang mukmin tidak mudah goyah oleh kebencian atau kezaliman orang lain, sebab ia tahu bahwa semua peristiwa telah diatur oleh Allah dengan penuh hikmah.

7. Lebih dari itu, Allah menjanjikan penghormatan agung bagi orang-orang yang sabar. Dalam Surah Ar-Ra'd ayat 24, para malaikat akan menyambut mereka di akhirat dengan ucapan penuh kemuliaan:

“(Sambil mengucapkan), ‘Salamun ‘alaikum bima shabartum.’ Maka alangkah baiknya tempat kesudahan itu.”(Ar-Ra’d: 24).

Ucapan salam tersebut merupakan penghargaan ilahi atas keteguhan mereka di dunia. Sabar bukan hanya menjaga iman, tetapi juga mengangkat derajat hingga mendapat sambutan mulia di sisi Allah.

8. Dan akhirnya, kesabaran menjadikan seseorang termasuk golongan yang dicintai Allah. Dalam Surah Ali Imran ayat 146, disebutkan:

“Dan berapa banyak nabi yang berperang, bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikutnya yang bertakwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah menyukai orang-orang yang sabar.” (Ali Imran: 146).

Mereka yang mampu bertahan di tengah ujian dan tidak menyerah kepada kesulitan adalah hamba-hamba pilihan yang mendapat cinta dan ridha Allah.

Dengan demikian, kesabaran bukanlah kelemahan, melainkan kekuatan spiritual yang menumbuhkan keberanian, keikhlasan, dan kedekatan dengan Sang Pencipta. Sabar adalah pelita yang menuntun manusia melewati gelapnya ujian menuju cahaya kemenangan dan kebahagiaan abadi.⁴

E. Penerapan Sabar dalam Kehidupan

1. Dimulai dari diri sendiri

Langkah pertama dalam menumbuhkan kesabaran adalah memperbaiki diri sebelum mengajak orang lain. Perubahan sejati bermula dari dalam hati dan perilaku pribadi. Mustahil kita dapat mengubah orang lain jika diri kita sendiri belum mencerminkan kebaikan. Keteladanan jauh lebih berpengaruh daripada sekadar nasihat. Sering kali, orang akan meniru perbuatan baik yang mereka lihat, bukan hanya mendengar kata-kata yang kita ucapkan. Maka, sebelum menegur atau menasihati orang lain, marilah kita terlebih dahulu menasihati dan memperbaiki diri sendiri. Sesungguhnya, hati manusia berada dalam genggaman Allah, dan hanya Dia yang mampu membolak-balikkan hati seseorang. Tugas kita sebagai umat beriman adalah menjalankan *amar ma'ruf nahi munkar* dengan penuh hikmah,

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

melalui keteladanan yang nyata. Oleh karena itu, membantu orang lain berubah adalah hal mulia, namun memperbaiki diri sendiri adalah kewajiban utama.

2. Dimulai dari hal-hal kecil

Kesabaran tidak lahir secara tiba-tiba, melainkan tumbuh dari kebiasaan kecil yang dilakukan dengan konsisten. Perbaikan diri dapat dimulai dari hal paling sederhana—dengan memperkuat iman, memohon pertolongan kepada Allah SWT melalui sabar dan shalat. Seperti firman-Nya dalam Al-Qur'an, bahwa Allah senantiasa bersama orang-orang yang sabar. Dari langkah kecil inilah, seseorang akan belajar menahan diri, mengendalikan emosi, dan menumbuhkan ketenangan dalam menghadapi berbagai ujian hidup.

3. Dimulai dari sekarang

Tidak ada waktu yang lebih baik untuk memperbaiki diri selain saat ini. Setelah melewati berbagai kegagalan dan pengalaman hidup, seseorang perlu berhenti sejenak untuk merenung dan mengenali dirinya sendiri. Dalam keheningan itulah muncul kesadaran bahwa masih banyak kekurangan yang perlu dibenahi. Mengakui kekurangan bukanlah kelemahan, melainkan tanda kebesaran jiwa. Sabar berarti berani memperbaiki diri sedikit demi sedikit, tanpa tergesa-gesa dan tanpa menyerah. Dengan tekad dan kesabaran, perubahan menuju kebaikan akan menjadi nyata.

F. Cara Membiasakan Diri untuk Bersabar

Sabar bukanlah sekadar kata yang mudah diucapkan, tetapi merupakan sikap batin yang perlu ditanamkan, dirawat, dan dilatih secara terus-menerus. Al-Qur'an sebagai petunjuk hidup manusia telah menggambarkan dengan indah berbagai cara agar manusia mampu membiasakan dirinya bersikap sabar dalam menghadapi dinamika kehidupan yang penuh ujian dan pergantian nasib.

1. Dengan menanamkan keyakinan akan adanya balasan yang mulia bagi orang-orang yang sabar. Keyakinan ini menjadi fondasi yang paling kuat untuk menumbuhkan keteguhan hati. Ketika seseorang meyakini dengan sepenuh jiwa bahwa Allah tidak pernah menyia-nyiakan kesabaran hamba-Nya, maka ia akan mampu menghadapi setiap ujian dengan dada yang lapang. Sebaliknya, lemahnya iman terhadap janji Allah akan pahala bagi orang-orang yang sabar sering kali menjadi sebab utama seseorang mudah berputus asa, marah, dan kehilangan kendali. Sebagaimana dijelaskan oleh Abu Thalib

al-Makki, bahwa akar dari kegelisahan dan ketiadaan sabar adalah karena lemahnya keimanan terhadap janji Allah tentang balasan yang baik bagi mereka yang bersabar. Oleh karena itu, menumbuhkan kesadaran spiritual tentang nilai sabar menjadi latihan pertama dalam perjalanan menuju kedewasaan iman.

2. Mengingat bahwa ujian dan cobaan bukanlah tanda kebencian Allah, melainkan tanda cinta dan pemurnian jiwa. Bahkan para nabi dan rasul, manusia pilihan yang paling dekat dengan Allah, pun tidak luput dari berbagai ujian yang berat. Nabi Muhammad Saw. sendiri telah melalui masa-masa penuh penderitaan, baik berupa cacik maki, penganiayaan, hingga pengkhianatan dari kaumnya. Namun beliau tetap tegar, sabar, dan tawakal, karena beliau yakin bahwa pertolongan Allah pasti datang kepada mereka yang bersabar. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah Swt.:

“Dan sesungguhnya telah didustakan (pula) rasul-rasul sebelum kamu, tetapi mereka sabar terhadap pendustaan dan penganiayaan yang dilakukan terhadap mereka, hingga datang pertolongan Allah kepada mereka. Tidak ada yang dapat mengubah janji-janji Allah. Dan sesungguhnya telah datang kepadamu sebagian dari berita rasul-rasul itu.” (QS. al-An‘ām: 34).

Ayat ini seolah menjadi penghibur bagi setiap jiwa yang berjuang di jalan kebenaran. Bahwa kesabaran para nabi adalah teladan abadi bagi setiap mukmin yang diuji.

3. Menanamkan keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti diikuti dengan kemudahan. Ini bukan sekadar janji, tetapi hukum spiritual yang pasti berlaku dalam kehidupan. Dalam setiap badai, selalu ada pelangi yang menunggu di ujung langit. Dalam setiap tangis, selalu ada senyum yang menanti untuk menggantikan air mata. Maka, seorang mukmin sejati akan melihat setiap ujian bukan sebagai beban, tetapi sebagai kesempatan untuk tumbuh, memperbaiki diri, dan mendekat kepada Allah.
4. Menyadari bahwa segala sesuatu di dunia ini adalah milik Allah Swt. semata. Dialah yang memberi kehidupan dan kematian, Dialah yang menumbuhkan perasaan dan pikiran, Dialah pula yang menganugerahkan pendengaran, penglihatan, dan segala bentuk kenikmatan yang kita rasakan setiap hari. Kesadaran ini akan melahirkan kerendahan hati dan ketenangan batin, karena manusia tidak lagi merasa memiliki apa pun secara mutlak. Sebagaimana Allah berfirman:

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

Ayat ini mengajarkan bahwa sumber segala nikmat dan penolong sejati hanyalah Allah. Bila hati telah menyadari kebenaran ini, maka kesabaran akan tumbuh secara alami, karena seseorang akan memahami bahwa semua yang terjadi adalah bagian dari kehendak dan kasih sayang-Nya.

5. Menanamkan kesadaran akan adanya sunnatullah atau hukum alam yang berlaku dalam kehidupan. Segala sesuatu di dunia ini berjalan melalui siklus dan pergiliran. Kadang seseorang berada di puncak kejayaan, lalu turun ke lembah ujian; kadang pula berada di masa sulit, lalu bangkit menuju keberhasilan. Allah menegaskan hal ini dalam firman-Nya:

“Jika kamu (pada perang Uhud) mendapat luka, maka sesungguhnya kaum (kafir) itu pun (pada perang Badar) mendapat luka yang serupa. Dan masa (kejayaan dan kehancuran) itu Kami pergilirkan di antara manusia (agar mereka mendapat pelajaran); dan supaya Allah mengetahui siapa orang-orang yang beriman dan menjadikan sebagian kamu syuhada’. Dan Allah tidak menyukai orang-orang yang zalim.” (QS. Āli ‘Imrān: 140)

Ayat ini menunjukkan bahwa roda kehidupan terus berputar. Tidak ada yang abadi di dunia ini kecuali Allah. Oleh karena itu, kesabaran menjadi kunci untuk bertahan menghadapi pasang surut kehidupan.

Penerapan Sabar dalam kehidupan manusia di dunia senantiasa diwarnai oleh suka dan duka, senang dan susah, keberhasilan dan kegagalan. Dalam setiap aspek kehidupan, selalu ada ujian dan rintangan yang menuntut kesabaran. Kadang usaha berjalan lancar, namun tak jarang pula mengalami hambatan dan kegagalan. Dalam situasi seperti inilah sifat sabar sangat dibutuhkan untuk menjaga kestabilan jiwa.

Al-Qur’an memerintahkan kaum beriman untuk menghiasi dirinya dengan kesabaran, sebab sabar memiliki manfaat besar dalam membentuk karakter, memperkuat kepribadian, serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan dan berbagai problem kehidupan. Agar sifat sabar tertanam dengan baik, maka ia harus dilatih terus-menerus melalui kebiasaan dan aktivitas sehari-hari.

Kesabaran dapat terlihat dalam berbagai peran sosial: kesabaran orang tua dalam mendidik anak-anaknya, kesabaran guru dalam menghadapi murid-muridnya, kesabaran seorang ulama terhadap jamaahnya, maupun kesabaran seorang pemimpin terhadap bawahannya.⁵ Bahkan, kesabaran juga bisa kita lihat dari alam sekitar — seperti sabarnya seekor singa menunggu mangsa, sabarnya burung ketika membuat sarang, atau sabarnya buaya menanti waktu yang tepat untuk menyerang. Dari semua itu kita dapat belajar bahwa kesabaran adalah kunci ketenangan dan keberhasilan.

Contoh nyata kesabaran luar biasa tampak pada diri Syaikhul Islam Ibnu Taimiyyah. Ketika beliau dipenjara di Qal‘ah (Benteng), beliau terus melantunkan ayat al-Qur’an:⁶

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

Artinya :*“Pada hari ketika orang-orang munafik laki-laki dan perempuan berkata kepada orang-orang yang beriman: ‘Tunggulah kami supaya kami dapat mengambil sebagian dari cahayamu.’ Dikatakan (kepada mereka): ‘Kembalilah kamu ke belakang dan carilah sendiri cahaya untukmu.’ Lalu diadakan di antara mereka dinding yang mempunyai pintu; di sebelah dalamnya ada rahmat, dan di sebelah luarnya ada siksa.”* (QS. al-Hadīd: 13).

Ucapan beliau bukanlah bentuk pasrah tanpa daya, melainkan puncak dari keikhlasan dan kesadaran spiritual yang mendalam. Murid beliau, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, bahkan bersaksi bahwa tidak pernah ia melihat seseorang yang hidupnya lebih damai dan lapang daripada gurunya. Meski hidup dalam kesulitan, wajahnya selalu memancarkan ketenangan dan kebahagiaan.

Demikian pula kisah Syaikh Junaid al-Baghdadi yang bertanya kepada Syaikh al-Harits al-Muhasibi tentang bagaimana cara bersabar menghadapi perlakuan buruk orang lain. Al-Muhasibi menjawab dengan penuh hikmah: *“Anggaplah orang yang berbuat tidak adil kepadamu sebagai utusan Allah yang dikirim untuk mendidikmu agar menjadi orang yang sabar. Pikirkan pula bahwa mungkin perlakuan buruk itu adalah*

⁵ Syofianisda, “Konsep Sabar Dalam al-Qur’an dan Implementasinya dalam Mewujudkan Kesehatan Mental”, JurnalSofialwihdah, 20170, hlm.137.

⁶ Asfa Davi Bya, “Jejak Langkah Mengenal Allah”, (Jakarta: Maghfirah, 2005), hlm.407.

balasan atas kesalahanmu terhadap orang lain. Jangan tergesa-gesa membalas keburukan dengan keburukan, tapi telitilah dirimu terlebih dahulu.”

Namun demikian, kesabaran bukan berarti berdiam diri ketika kehormatan Allah Swt. dilecehkan. Jika agama dan kebenaran diinjak-injak, maka seorang Muslim wajib bangkit membelanya. Tetapi jika yang disakiti adalah harga diri atau perasaan pribadi, maka sabar menjadi pilihan yang paling mulia.

Kesabaran juga menjadi pondasi dalam perjuangan menegakkan kebenaran dan keadilan.⁷ Dalam setiap perjuangan, pasti ada tantangan, penolakan, bahkan kegagalan. Tetapi orang yang sabar tidak akan goyah. Ia tidak akan menyerah pada keadaan, sebab ia yakin bahwa setiap langkah yang ditempuh di jalan Allah tidak akan sia-sia.

Maka dari itu, sabar bukanlah tanda kelemahan, melainkan kekuatan tersembunyi yang mampu menundukkan amarah, mengalahkan keputusan, dan memelihara harapan. Dengan sabar, jiwa menjadi kuat, pikiran menjadi jernih, dan hati menjadi dekat kepada Allah Swt.

KESIMPULAN

Konsep sabar dalam Al-Qur'an memiliki makna yang sangat luas dan mendalam. Analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an menunjukkan bahwa sabar bukan sekadar kemampuan menahan diri, tetapi merupakan kekuatan spiritual yang aktif dan konstruktif. Sabar menjadi prinsip hidup yang menuntun seorang mukmin untuk tetap teguh dalam ketaatan, konsisten menjauhi kemaksiatan, serta tabah dalam menghadapi berbagai bentuk ujian kehidupan. Ketiga dimensi ini saling berkaitan dan membentuk fondasi moral serta spiritual yang kokoh bagi pribadi seorang Muslim.

Hasil penelitian ini sejalan dengan tujuan awal untuk mengkaji pemahaman sabar dalam konteks Al-Qur'an dan mengaitkannya dengan realitas kehidupan modern. Penemuan ini memperlihatkan bahwa nilai kesabaran sangat relevan diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan—baik dalam bidang spiritual, sosial, maupun psikologis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya literatur tafsir tematik dengan memberikan perspektif baru tentang sabar sebagai strategi spiritual untuk mencapai keseimbangan hidup dan kedekatan dengan Allah SWT. Secara praktis, temuan ini mendorong umat Islam untuk memahami sabar tidak hanya

⁷ *Ibid*, hlm.408

sebagai ajaran moral, tetapi juga sebagai pedoman hidup yang menumbuhkan ketenangan, keikhlasan, dan kekuatan menghadapi tantangan zaman.

Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada ruang lingkup analisis yang masih berfokus pada teks Al-Qur'an, tanpa disertai kajian mendalam terhadap implementasinya dalam kehidupan sosial kontemporer melalui pendekatan empiris. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggabungkan metode tafsir dengan studi lapangan agar dapat mengungkap bagaimana nilai sabar benar-benar diinternalisasi dan diamalkan oleh umat Islam dalam konteks kehidupan modern. Dengan demikian, diharapkan penelitian lanjutan dapat memperluas pemahaman tentang sabar, baik sebagai konsep teologis maupun sebagai realitas sosial yang hidup di tengah masyarakat Muslim.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bayan: Journal of Hadith Studies Volume 1, No. 1, Januari 2022, pp. 51-61 Raihanah. 2016. *Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an*. Tarbiyah Islamiyah, Vol.6, No.1.
- Asfa Davi Bya. 2005. *Jejak Langkah Mengenal Allah*. Jakarta: Maghfirah
- Khazanah. *Implementasi Konsep Sabar dan Husnudzan*. Jurnal Mahasiswa, Vol. 12, No. 1.
- Khazanah. *Implementasi Konsep Sabar dan Husnudzan*. Jurnal Mahasiswa, Vol. 12, No. 1.
- Sukino. 2018. *Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an dan Konstektualisasinya*. Jurnal Ruhama, Vol.1, No.1. Ibid, hlm.408
- Syofianisda. 2017. *Konsep Sabar Dalam al-Qur'an dan Implementasinya dalam Mewujudkan Kesehatan Mental*. Jurnal Sofialwihdah.