



Sabar dan Hikmah di Balik Ujian: Tafsir Al-Qur'an sebagai Solusi Kehidupan

A. Nurhidayah Br^{1*}, Andi Miswar², Halimah³

^{1,2,3} Dirasah Islamiyah, Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar, Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.59702/el-huda.v16i01.203>

Jurnal Info

Dikirim: 20/03/2025

Revisi: 23/04/2025

Diterima: 25/04/2025

Korespondensi:

Phone: +62.....

Abstract: This study aims to analyze the concept of patience in the Qur'an, reveal the wisdom behind the tests conveyed in the holy book, and its relevance as a solution to life in the contemporary era. The method used in this study is a descriptive qualitative approach based on literature studies, with a focus on the analysis of secondary data obtained from various scientific sources, such as books, journals, interpretations of the Qur'an, and other relevant literature. This study aims to provide a deeper understanding of the concept of patience in the Qur'an and its relevance as a solution to life, especially in facing the challenges of the modern era. The results of the study show that patience in the Qur'an does not only include the ability to restrain oneself from complaints, but also as a mental and spiritual attitude that is trained in facing life's tests. Patience is divided into several types, including patience in obedience, patience in avoiding sin, and patience in accepting destiny. The Qur'an also explains that tests are Allah's way of testing faith, increasing one's degree, and erasing sins. In addition, patience has many wisdoms, including strengthening patience, character building, and improving one's quality of life. The interpretation of the Qur'an shows that patience is an effective solution in facing various life challenges. For example, Surah Luqman teaches about the importance of patience in obedience and in facing sins. In the context of contemporary life, the value of patience is very relevant to managing stress and emotions, as well as to strengthening mental resilience amidst rapid social and technological changes. Thus, patience is not just a passive action, but an active strategy that can help individuals live their lives more wisely and peacefully.

Keywords: Patience, Trials, Contemporary Relevance

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep sabar dalam Al-Qur'an, mengungkap hikmah di balik ujian yang disampaikan dalam kitab suci, serta relevansinya sebagai solusi kehidupan di era kontemporer. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif berbasis studi literatur, dengan fokus pada analisis data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber ilmiah, seperti buku, jurnal, tafsir Al-Qur'an, dan literatur relevan lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai konsep kesabaran dalam Al-Qur'an dan relevansinya sebagai solusi kehidupan, terutama dalam menghadapi tantangan zaman modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sabar dalam Al-Qur'an tidak hanya mencakup kemampuan menahan diri dari keluhan, tetapi juga sebagai sikap mental dan spiritual yang terlatih dalam menghadapi ujian hidup. Sabar terbagi menjadi beberapa jenis, antara lain sabar dalam ketaatan, sabar dalam menghindari maksiat, dan sabar dalam menerima takdir. Al-Qur'an juga menjelaskan bahwa ujian merupakan cara Allah untuk menguji iman, meningkatkan derajat, dan menghapus dosa. Selain itu, sabar memiliki banyak hikmah, termasuk penguatan kesabaran, pembentukan karakter, serta peningkatan kualitas kehidupan seseorang. Tafsir Al-Qur'an menunjukkan bahwa sabar adalah solusi yang efektif dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Sebagai contoh, surah Luqman mengajarkan tentang pentingnya sabar dalam ketaatan dan dalam menghadapi kemaksiatan. Dalam konteks kehidupan kontemporer, nilai sabar sangat relevan untuk mengelola stres dan emosi, serta untuk memperkuat ketahanan mental di tengah perubahan sosial dan teknologi yang pesat. Dengan demikian, kesabaran bukan hanya sebuah tindakan pasif, melainkan sebuah strategi aktif yang dapat membantu individu menjalani kehidupan dengan lebih bijaksana dan penuh ketenangan.

Kata Kunci: Sabar, Ujian, Relevansi Kontemporer

Pendahuluan

Manusia dalam kehidupannya tidak terlepas dari berbagai ujian dan cobaan yang menjadi bagian integral dari perjalanan hidup. Dalam perspektif Islam, ujian tersebut memiliki makna yang lebih mendalam, yaitu sebagai sarana untuk meningkatkan keimanan, memperkuat jiwa, dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Al-Qur'an secara eksplisit memberikan panduan terkait sikap yang harus diambil ketika menghadapi ujian, salah satunya adalah sikap sabar. Konsep sabar menjadi salah satu tema yang sering dibahas dalam Al-Qur'an karena relevansinya dengan berbagai aspek kehidupan manusia.

Kesabaran yang didorong oleh aqidah tauhid memiliki kualitas yang lebih tinggi dibandingkan sabar yang hanya berlandaskan pada kekuatan akal dan emosi semata. Oleh karena itu, Al-Qur'an mendorong umat manusia untuk selalu berbuat sabar dengan landasan aqidah tauhid. Setiap aktivitas dan pekerjaan yang dilakukan oleh manusia seharusnya didasari oleh kekuatan aqidah tauhid yang terarah oleh petunjuk dan bimbingan Al-Qur'an al-Karim (Syofrianisda, 2017).

Sabar dalam Al-Qur'an bukan hanya sebatas menahan diri dari keluh kesah, tetapi juga mencakup keteguhan hati dalam menjalankan ketaatan kepada Allah, ketabahan dalam menghadapi musibah, serta ketegaran dalam meninggalkan larangan-Nya. Firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 153, "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah bersama orang-orang yang sabar." Ayat ini menegaskan pentingnya kesabaran sebagai kunci mendapatkan pertolongan Allah (K. A. RI, 2023).

Selain itu, ujian yang dihadapi manusia memiliki hikmah yang besar. Sebagaimana disebutkan dalam Surah Al-Ankabut ayat 2-3, "Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan, 'Kami telah beriman,' dan mereka tidak diuji? Dan sungguh, Kami telah menguji orang-orang sebelum mereka, maka Allah pasti mengetahui orang-orang yang benar dan pasti mengetahui orang-orang yang dusta." (Kementerian Agama, 2023) Ayat ini menegaskan bahwa ujian adalah cara Allah untuk menilai kualitas iman seseorang. Dengan memahami hikmah di balik ujian, manusia dapat mengambil pelajaran dan menjadikannya sebagai momentum untuk introspeksi diri (Abdullah, 2015).

Di era kontemporer, tantangan kehidupan semakin kompleks, mencakup masalah sosial, ekonomi, budaya, hingga spiritual. Sabar sebagai nilai universal memiliki relevansi yang tinggi dalam menghadapi tantangan tersebut. Namun, nilai-nilai kesabaran sering kali terpinggirkan dalam kehidupan modern yang serba cepat dan instan. Dalam konteks ini, memahami kembali ajaran Al-Qur'an tentang sabar menjadi sangat penting agar manusia dapat menjalani kehidupannya dengan lebih bijak dan penuh keberkahan (Niaz, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep sabar dalam Al-Qur'an, mengungkap hikmah di balik ujian yang disampaikan dalam kitab suci, serta relevansinya sebagai solusi kehidupan di era kontemporer. Melalui kajian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya terkait pembahasan nilai-nilai kesabaran yang bersumber dari Al-Qur'an.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis studi literatur untuk menganalisis konsep kesabaran dalam Al-Qur'an dan hikmah di balik ujian sebagai solusi kehidupan. Studi literatur adalah metode yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data sekunder dari berbagai sumber ilmiah, seperti buku, jurnal, artikel, tafsir Al-Qur'an, dan literatur relevan lainnya. Pendekatan ini bertujuan untuk menggali konsep kesabaran secara mendalam dan menganalisis relevansinya dengan konteks kontemporer.

Hasil dan Pembahasan

1. Konsep Sabar dalam Al-Quran

Secara etimologi, kata sabar berasal dari bahasa Arab yaitu صبر - يصبر - صبرا yang memiliki arti bersabar, tabah hati, atau berani. Secara istilah, sabar dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menahan diri dalam menghadapi kesulitan, menjaga diri dari godaan akal dan ketentuan syara', serta dari segala hal yang memerlukan usaha untuk mempertahankannya. Sabar juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menahan diri (nafsu) dari keluhan, yakni dengan menghindari pengaduan kepada selain Allah dalam menghadapi ujian atau kesulitan (Ulum, 2021).

Menurut Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah, sabar adalah sikap menahan diri agar tidak mengeluh, menjaga lisan dari ucapan-ucapan ratapan, serta menahan diri dari tindakan-tindakan emosional seperti menampar pipi atau merobek pakaian sebagai bentuk ekspresi duka yang berlebihan (Syofrianisda, 2017).

Menurut al-Ghazālī, sabar adalah ketahanan dalam menahan dorongan untuk taat, yang berfungsi untuk melawan dorongan nafsu. Jika seseorang berhasil mempertahankan ketahanan tersebut, maka dia akan memperoleh kemenangan dalam agama Allah dan tergolong sebagai orang-orang yang sabar (al-ṣābirīn). Sebaliknya, jika dia gagal, maka dia akan tergolong dalam golongan setan (Misbachul, 2019).

Dari berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa sabar merupakan bentuk sikap mental dan spiritual yang terlatih dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Sikap ini tumbuh atas dasar dorongan agama, ditandai dengan ketabahan serta penerimaan yang ikhlas terhadap segala cobaan yang menimpa. Sabar juga mencakup kemampuan menahan diri dari godaan hawa nafsu, memiliki ketahanan mental yang kuat, tidak mudah menyerah, dan tetap teguh dalam menjalankan perintah Allah.

Sikap ini diwujudkan dengan terus berusaha dan berjuang demi mendapatkan ridha Allah, yang pada akhirnya diharapkan dapat membawa kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Al-Quran menekankan sifat sabar dimiliki oleh setiap muslim. Sebagaimana dalam Al-Quran Surah Al-Baqarah Ayat

“Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Q.S Al-Baqarah/2:153).

Sabar, menurut penjelasan dalam ayat Al-Qur'an tersebut, menunjukkan bahwa setiap individu yang beriman diwajibkan untuk melaksanakan ibadah shalat sebagai sarana untuk membimbing mereka menuju kesadaran dan kesabaran. Dalam berdoa, seseorang hendaknya disertai dengan kesabaran, serta memohon agar doa dan ibadah shalatnya diterima oleh Allah S.W.T. Individu yang telah mencapai kesempurnaan dalam pelaksanaan shalatnya dapat dipastikan memiliki tingkat kesabaran yang tinggi, terutama dalam mengendalikan emosi serta menahan diri dari perbuatan yang tercela dan munkar.

Sabar dapat dianggap sebagai suatu perilaku yang memiliki tingkat dan derajat tinggi dalam berbagai aspek kehidupan, di mana pun seseorang berada. Hal ini mencerminkan usaha individu untuk mengembangkan diri demi kebaikan hidupnya, dengan tujuan mencapai kesempurnaan hidup, baik di dunia maupun untuk kehidupan di akhirat (Miskahuddin, 2020).

Ibnu al-A'jibah menjelaskan bahwa orang yang sabar dapat dikelompokkan berdasarkan tingkatannya, yang terbagi menjadi tiga kategori. Pertama, orang awam, yaitu individu yang tetap tabah menghadapi kesulitan dalam menjalankan ketaatan dan berjuang melawan segala bentuk pelanggaran. Kedua, orang khusus (khawāṣ), yang berada pada tingkatan lebih tinggi, mampu menahan hatinya saat melaksanakan riyāḍah dan mujahādah, dengan senantiasa menjaga muraqabah, sehingga nama Allah selalu hadir dalam hatinya. Ketiga, Khawāṣul khawāṣ, yakni individu yang pada tingkat tertinggi mampu menahan ruh dan sirr-nya, sehingga dapat menyaksikan Allah (musyāḥadah) dengan mata hatinya (Ulum, 2021).

Sabar memiliki cakupan makna yang luas, sehingga dapat dikelompokkan menjadi beberapa jenis, yaitu: 1) Sabar dalam mentaati Allah SWT, yaitu ketabahan dalam menjalankan perintah-Nya. 2) Sabar dalam menahan diri dari maksiat kepada Allah SWT, yaitu kemampuan menghindari larangan-Nya. 3) Sabar atas segala takdir Allah, yaitu menerima segala ketetapan Allah dengan ikhlas (Ence Wahyudin et al., 2024).

Adapun bentuk-bentuk sabar meliputi: 1) Sabar terhadap ujian, yakni kesiapan mental menghadapi hal-hal yang tidak disukai yang datang secara tiba-tiba. Sikap sabar ini mencakup usaha (ikhtiar) yang diiringi dengan kerelaan (ridha) dan keikhlasan ketika menghadapi cobaan dari Allah SWT. 2) Sabar terhadap dorongan hawa nafsu, yaitu kemampuan menahan emosi ketika menghadapi godaan, terutama dalam situasi konflik atau lawan. Apabila tidak terkendali, dorongan ini dapat membawa seseorang pada gaya hidup yang berorientasi hedonisme, materialisme, dan kesenangan duniawi. 3) Sabar dalam mentaati perintah Allah SWT, yaitu keteguhan hati dalam melaksanakan perintah Allah, meskipun dihadapkan pada berbagai rintangan, baik dari dalam diri maupun dari luar. Sabar ini mencakup ketekunan dalam melaksanakan perintah tersebut secara sempurna, sebagaimana yang diharapkan dalam ibadah (Zuhimmi, 2016).

2. Hikmah di Balik Ujian dalam Perspektif Al-Quran

Ujian atau cobaan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Dalam Al-Qur'an, ujian disebut dengan berbagai istilah seperti "fitnah," "bala'," atau "ibtilla'," yang semuanya merujuk pada proses yang diberikan Allah untuk menguji kualitas iman, kesabaran, dan ketundukan manusia. Dalam perspektif Islam, ujian bukanlah bentuk hukuman, melainkan cara Allah memberikan pelajaran, meningkatkan derajat seseorang, atau bahkan menghapus dosa-dosa (Qaradawi, 2020).

Adapun hikmah dibalik adanya ujian: 1) Peningkatan Derajat dan Keimanan Ujian dapat meningkatkan derajat seseorang di sisi Allah. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Tirmidzi, Rasulullah bersabda: "Sesungguhnya besarnya pahala sebanding dengan besarnya ujian. Jika Allah mencintai suatu kaum, maka Dia akan menguji mereka." Melalui ujian, Allah memberikan kesempatan kepada manusia untuk membuktikan kualitas imannya, sehingga derajat mereka diangkat lebih tinggi. 2) Penghapusan Dosa Ini menunjukkan bahwa ujian adalah bentuk rahmat Allah untuk membersihkan manusia dari dosa-dosa yang telah lalu. 3) Penguatan Kesabaran dan Ketundukan Salah satu hikmah utama dari ujian adalah melatih kesabaran. Dalam Surah Az-Zumar: 10, Allah berfirman: "Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas." Ujian membantu manusia untuk menyadari kelemahan dirinya dan ketergantungan sepenuhnya kepada Allah. 3) Pembentukan Karakter, Ujian juga berfungsi untuk membentuk karakter manusia. Dalam perspektif psikologis Islam, ujian adalah mekanisme untuk melatih seseorang agar menjadi lebih kuat, bijaksana, dan empati terhadap orang lain. Ketika seseorang mampu melewati ujian, ia menjadi pribadi yang lebih tangguh secara emosional dan spiritual (Abdullah, 2015).

3. Tafsir Al-Quran tentang sabar sebagai Solusi Kehidupan

Sudah sangat jelas bahwa di dalam Al-Qur'an terdapat banyak ayat yang berisi tentang konsep kesabaran. Namun karena banyak ayat yang hampir sama, maka penulis membaginya kedalam beberapa sub-sub pokok konsep kesabaran; yaitu ayat al-Qur'an tentang sabar dalam ketaatan, sabar dalam menghadapi kemaksiatan, sabar dalam mengingat perbuatan dosa dan sabar dalam menghadapi kesulitan.

3.1 Sabar dalam Ketaatan

Sabar dalam ketaatan kepada Allah Swt, terdapat dalam Surah Luqman Ayat 17:

“Hai anakku, dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah) (Q.S. Luqman/31:17).

Luqman memulai dengan panggilan kasih sayang kepada anaknya, mengajarkan pendekatan yang lembut namun mendalam. Ia berkata, "Wahai anakku yang tercinta, laksanakanlah shalat dengan sempurna!" Shalat ditekankan sebagai ibadah yang memadukan syarat, rukun, dan sunnahnya, serta sebagai benteng diri dari kekejian dan kemungkaran. Dalam hal ini, shalat tidak hanya dipahami sebagai kewajiban individu, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan moralitas yang luhur (Hidayatullah & Saputra, 2022).

Setelah menanamkan pentingnya shalat, Luqman memberikan instruksi lanjutan kepada anaknya, yaitu perintah untuk menyeru orang lain kepada kebaikan (amar ma'ruf) dan mencegah kemungkaran (nahi munkar). Ia menegaskan pentingnya memerhatikan orang lain dalam masyarakat, tetapi dengan catatan bahwa seseorang harus menjadi teladan terlebih dahulu. Luqman menanamkan prinsip bahwa mustahil mengajarkan kebajikan kepada orang lain jika individu tersebut belum mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Namun, Luqman juga menyadari bahwa tugas-tugas ini tidak mudah. Oleh karena itu, ia memberikan pesan agar anaknya memiliki kesabaran dalam menghadapi berbagai tantangan. Kesabaran dalam melaksanakan shalat, menyeru kepada kebaikan, dan mencegah kemungkaran adalah bentuk kesabaran yang bersifat menyeluruh. Luqman menyebutkan bahwa kesabaran ini termasuk amalan yang diperintahkan oleh Allah SWT, sehingga kedudukannya sangat tinggi dalam pandangan syariat (Qaradawi, 2020).

Pesan Luqman kepada anaknya memiliki implikasi yang luas, terutama dalam hal menjadikan diri sebagai teladan yang baik. Ia menyampaikan bahwa menjadi panutan yang efektif membutuhkan konsistensi dalam menjalankan perintah Allah. Shalat sebagai ibadah individu harus diikuti oleh komitmen sosial berupa amar ma'ruf nahi munkar. Dengan demikian, keseimbangan antara kewajiban pribadi dan tanggung jawab sosial dapat tercapai.

Lebih jauh lagi, Luqman mengajarkan bahwa kesabaran adalah kunci utama dalam menjalankan tugas-tugas ini. Kesabaran mencakup kemampuan untuk bertahan menghadapi rintangan, keteguhan dalam mempertahankan prinsip, dan ketulusan dalam menjalankan perintah Allah (Hidayatullah & Saputra, 2022). Oleh karena itu, kesabaran dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya mencerminkan sikap pasif, tetapi juga menggambarkan tindakan aktif untuk memperbaiki diri dan masyarakat.

Dalam ayat ini, Luqman mengingatkan anaknya untuk bersabar terhadap berbagai ujian, baik yang berasal dari seruan kebaikan maupun saat menghadapi tantangan dalam mencegah kemungkaran. Bersabar menjadi inti yang menopang tugas amar makruf nahi mungkar karena kedua tugas ini sering kali dihadapkan pada penolakan atau perlawanan. Ibn Katsir dalam tafsirnya menekankan bahwa kesabaran yang dimaksud sabar dalam menjalankan ketaatan, sabar menghadapi larangan Allah, dan sabar terhadap musibah (Hadi, 2018).

Selanjutnya dalam Q.S Asy-Syuura Ayat 43.

“tetapi orang yang bersabar dan mema'afkan, Sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu Termasuk hal-hal yang diutamakan (Q.S Asy-Syuura : 43).

Kesabaran dalam menjalankan ketaatan memiliki nilai yang sangat tinggi di sisi Allah SWT, termasuk kesediaan untuk memaafkan orang-orang yang pernah menzalimi seseorang. Memaafkan kesalahan orang lain yang berbuat zalim dianggap lebih utama karena pahala yang Allah berikan bagi orang yang sabar dalam ketaatan demi ridha-Nya sangatlah besar. Praktik semacam ini memang sulit dilakukan oleh banyak orang, kecuali bagi mereka yang ikhlas dalam beragama dan mengharap ridha Allah SWT.

Sementara itu, Quraish Shihab memandang bahwa ayat di atas dan ayat-ayat berikutnya adalah konsekuensi dari kesimpulan ayat-ayat sebelumnya yang diakhiri dengan pernyataan bahwa: “hanya kepada Allah dikembalikan segala urusan.” Sehingga ayat ini seakan-akan menyatakan jika demikian itu halnya, maka hai orang-orang yang beriman, apabila kamu menemui, yakni memerangi pasukan musuh yang wajar diperangi, dimana dan kapanpun, maka berteguh-hatilah dalam menghadapi mereka, yakni jangan sampai semangat dan usaha kamu mempertahankan kebenaran menjadi lemah atau berkurang, dan sebutlah nama Allah sebanyak-banyaknya, ingat juga janji dan kekuasaan-Nya serta berdoa kiranya kamu dianugerahi kemenangan agar kamu beruntung memperoleh segala apa yang kamu harapkan. Dan taatilah Allah yang mahakuasa dan rasul-Nya yang memimpin kamu dalam keadaan damai dan perang, dan janganlah kamu berselisih, berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar, lemah dan mengendor semangat kamu, bahkan gagal, lumpuh dan hilang kekuatan kamu. Bersabarlah dalam menghadapi segala situasi dan tantangan. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar, yakni selalu mengetahui keadaan mereka dan membantu mereka.(Shihab, 2002)

3.2 Sabar dalam Mengingat Perbuatan Dosa

Dengan mengingat perbuatan dosa yang telah dilakukan dapat memacu diri agar senantiasa berbuat lebih baik. Diri merasa jijik atau cemas jika perbuatan dosa itu terulang kembali. Kesabaran seperti ini akan memuliakan pelakunya dan enggan melakukan dosa yang telah dilakukan. Sabar terhadap maksiat ini ialah mengendalikan diri supaya jangan melakukan perbuatan maksiat. Tarikan untuk mengerjakan maksiat itu sangat kuat sekali mempengaruhi manusia, sebab senantiasa digoda dan didorong oleh iblis (sukino, 2018).

Teringat dengan kisahnya Nabi Musa yang pernah membunuh orang qibti dari golongan Fir'aun, beliau tidak menerima perlakuan orang qibti memaksa pada seorang dari golongannya (bani israil). Seperti dalam firman Allah surat Al-Qhasash ayat 15 (D. A. RI, 2023):

“dan Musa masuk ke kota (Memphis) ketika penduduknya sedang lengah, Maka didapatinnya di dalam kota itu dua orang laki-laki yang ber- kelahi; yang seorang dari golongannya (Bani Israil) dan seorang (lagi) dari musuhnya (kaum Fir'aun). Maka orang yang dari golongannya meminta pertolongan kepadanya, untuk mengalahkan orang yang dari musuhnya lalu Musa meninjunya, dan matilah musuhnya itu. Musa berkata: "Ini adalah perbuatan syaitan Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang menyesatkan lagi nyata (permusuhannya) (Q.S. Al. Al-Qhasash: 15)”

Nabi Musa sangat menyesali atas kematian orang itu karena pukulannya, sebab sebenarnya beliau tidak bermaksud untuk membunuhnya, tetapi hanya semata-mata membela kaumnya. Kemudian di ayat selanjutnya Nabi Musa bertaubat memohon ampun kepada Allah. Allah mengabulkan doanya dan beliau diampuni. Seperti tergambar pada surat al-Qhasash ayat 16

Musa mendoa: "Ya Tuhanku, Sesungguhnya aku telah Menganiaya diriku sendiri karena itu ampunilah aku". Maka Allah mengampuninya, Sesungguhnya Allah Dialah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

3.3 Sabar dalam Menghadapi Kesulitan

Kesabaran dalam menghadapi kesulitan dapat berupa penyakit atau musibah yang datang dari Allah atau kesulitan yang datang disebabkan oleh manusia. Sabar dalam menghadapi penyakit atau musibah dilakukan dengan menghindari kesedihan dan penyesalan yang berlebihan. Orang yang bisa melewati cobaan ini dengan penuh kesabaran, maka Allah akan menghapus dosa-dosanya. Firman Allah Swt pada Surat Al-Baqarah ayat 155.

“dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (Al-Baqarah/2: 155)”

Syaikh As Sa'di menafsirkan ayat tersebut bahwa Allah akan menguji hamba-hambanya dengan segala cobaan (sedikit ketakutan dari musuh, kelaparan, kekurangan harta, perginya orang-orang yang dicintai dan hilangnya hasil dari tanaman) agar jelas orang yang benar dan orang yang dusta, orang yang sabar dengan orang yang tidak sabar. Dan ini adalah sunnah Allah pada hamba-hambanya, karena suatu kesenangan itu bila terus berlanjut bagi orang yang beriman dan tidak diiringi dengan suatu cobaan, niscaya akan terjadi campur aduk yang merupakan kerusakan baginya. Kemahabijaksanaan Allah memastikan untuk memilah-milah antara orang-orang yang baik dari orang-orang yang jahat. Inilah manfaat dari cobaan dan ujian, bukannya untuk menghilangkan keimanan yang ada pada seorang hamba yang beriman dan tidak pula untuk memalingkan mereka dari agamanya, karena Allah tidak akan menyia-nyiaakan keimanan kaum Mukminin. (Hakim & Saleh, 2023)

3.4 Sabar dalam Menghadapi kemaksiatan

Kesabaran dalam menghadapi kemaksiatan dapat diwujudkan dengan menjauhi tempat-tempat yang dapat menjerumuskan ke dalamnya. Selain itu, penting untuk menjaga dan memelihara hati agar tidak condong pada hal-hal yang dapat membawa kepada kemaksiatan. Bagi mereka yang menghadapi kemaksiatan tetapi mampu bersabar, Allah memberikan pahala yang sangat besar, yaitu 900 derajat di sisi-Nya.

Dalam kisah Nabi Yusuf AS, beliau adalah seorang pemuda yang sangat tampan, yang bahkan dikatakan memiliki separuh dari ketampanan dunia. Yusuf dihadapkan pada godaan oleh Zulaikha, istri dari Al-Aziz (Menteri kerajaan Mesir), yang telah merawatnya sejak kecil dan terpesona untuk menggoda serta menjalin hubungan dengan Yusuf.

Pada awalnya, Yusuf hampir terpengaruh oleh godaan yang sangat besar tersebut. Jika saja ia tidak dikuatkan dengan keimanan kepada Allah, mungkin saja ia akan terjerumus ke dalam kemaksiatan. Hal ini dapat dilihat dalam Al-Qur'an surat Yusuf ayat 24.

“Sesungguhnya wanita itu telah bermaksud (melakukan perbuatan itu) dengan Yusuf, dan Yusuf pun bermaksud (melakukan pula) dengan wanita itu andaikata Dia tidak melihat tanda (dari) Tuhannya. Demikianlah, agar Kami memalingkan dari padanya kemungkaran dan kekejian. Sesungguhnya Yusuf itu Termasuk hamba-hamba Kami yang terpilih (Q.S Yusuf:24).”

Tafsir ayat ini mengungkapkan beberapa poin penting: *Pertama*, Godaan Zulaikha dan Kesucian Yusuf Dalam ayat ini, disebutkan bahwa Zulaikha telah memiliki niat untuk menggoda Yusuf, dan Yusuf mungkin saja tergoda jika tidak karena perlindungan Allah. Menurut *Tafsir Ibn Katsir*, yang dimaksud dengan "tanda dari Tuhan" adalah bimbingan dan ilham yang diberikan Allah kepada Yusuf, yang membuatnya mampu menolak perbuatan dosa. Imam Al-Qurthubi dalam *Tafsir Al-Jami'* menjelaskan bahwa Yusuf tetap terjaga dari dosa karena termasuk orang yang dijaga Allah (ma'shum) (Suriyati et al., 2024).

Kedua, Makna "Jika Dia Tidak Melihat Tanda dari Tuhannya" Sebagian ulama, seperti Al-Baghawi, menafsirkan bahwa tanda tersebut berupa pencerahan ilahi yang membuat Yusuf sadar akan kedudukan dan tanggung jawabnya sebagai nabi. Sadar akan pengawasan Allah membuat Yusuf mampu mengendalikan dirinya. *Ketiga*, Tujuan Ujian Ini Allah menjelaskan bahwa ujian ini adalah untuk "memalingkan Yusuf dari keburukan dan kekejian." Artinya, godaan tersebut

menjadi ujian bagi Yusuf untuk membuktikan keteguhan imannya. Keberhasilannya dalam menghadapi godaan menunjukkan keutamaannya sebagai "hamba yang terpilih." *Keempat*, Sifat Yusuf Sebagai Hamba Allah yang Ikhlas Frasa "hamba-hamba Kami yang terpilih" menunjukkan bahwa Yusuf memiliki tingkat keikhlasan yang tinggi. Keikhlasan ini membuatnya mampu menjauhi keburukan meskipun dalam situasi yang sulit (Suriyati et al., 2024).

Demikian tadi sekilas dari kisah Nabi Yusuf yang sangat panjang, yang memang benar ketika Allah mencoba seseorang dengan kemaksiatan, ada 2 pilihan bagi seseorang itu. Ia terjerumus ke dalam kemaksiatan itu dan mengalahkan keimanan yang ada di dalam dirinya, atau dia menang melawan kemaksiatan itu dan bertambah kuat keimanannya.

4 Relevansi Nilai Sabar di Era Kontemporer

Di era kontemporer yang penuh dengan dinamika, nilai sabar sangat relevan sebagai alat untuk menghadapi berbagai tantangan. Kehidupan yang semakin kompleks, dengan segala tekanan, konflik, disrupsi teknologi, serta ketidakpastian sosial dan ekonomi, mendorong individu untuk mengelola emosinya dengan lebih bijaksana. Sabar bukan hanya sekadar menahan diri, tetapi juga merupakan strategi penting untuk mengelola stres dan meningkatkan ketahanan mental di tengah kesulitan hidup.

4.1 Sabar sebagai Strategi Pengelolaan Emosi dan Stres

Dalam kehidupan modern, berbagai faktor eksternal sering kali memicu stres, mulai dari tuntutan pekerjaan, masalah pribadi, hingga perubahan sosial yang pesat. Tanpa pengelolaan yang tepat, emosi yang tidak terkendali dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik. Sabar, dalam konteks ini, dapat dipahami sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri di tengah tekanan, sehingga individu dapat bertahan dengan ketenangan tanpa bertindak impulsif.

Menurut *Emotional Intelligence 2.0* karya Travis Bradberry dan Jean Greaves kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam mengelola stres. Salah satu komponen utama dalam kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk tetap tenang dan sabar meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan (T Bradberry, & Greaves, 2017). Dengan kesabaran, individu dapat menjaga keseimbangan emosional dan menghindari keputusan yang diambil secara terburu-buru, yang sering kali berakibat negatif. Oleh karena itu, sabar bukanlah bentuk pasivitas, melainkan strategi aktif yang memungkinkan seseorang untuk merespons tantangan dengan bijaksana.

4.2 Panduan Qur'ani dalam Menciptakan Ketahanan Individu dan Komunitas

Nilai sabar dalam Al-Qur'an memberi petunjuk yang mendalam mengenai bagaimana cara menghadapi berbagai ujian hidup. Misalnya, dalam Surah Al-Baqarah ayat 153, Allah berfirman: "Wahai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."

Ayat ini menunjukkan bahwa sabar dan salat adalah dua elemen penting yang dapat memberikan kekuatan dalam menghadapi berbagai cobaan. Dalam kehidupan kontemporer yang dipenuhi dengan disrupsi teknologi dan krisis global seperti pandemi, nilai sabar ini menjadi lebih relevan. Sabar yang diajarkan dalam Al-Qur'an tidak hanya berguna dalam ketahanan pribadi, tetapi juga sebagai pondasi dalam menciptakan ketahanan sosial yang lebih luas. Dalam dunia yang terus berubah, sabar membantu individu dan masyarakat untuk tetap stabil, menghadapi ketidakpastian, dan beradaptasi dengan cepat tanpa kehilangan arah (Niaz, 2021).

4.3 Kontribusi Nilai Sabar dalam Membangun Harmoni Sosial dan Hubungan Antar Manusia

Sabar juga memiliki peran penting dalam membangun hubungan sosial yang harmonis. Di tengah perbedaan pandangan dan latar belakang yang semakin mencolok dalam masyarakat kontemporer, kemampuan untuk bersabar adalah kunci utama dalam mengurangi konflik. Dalam interaksi sosial, sabar memberikan ruang bagi toleransi, pengertian, dan komunikasi yang lebih baik.

Erich Fromm, dalam bukunya *The Art of Loving*, mengungkapkan bahwa kesabaran merupakan unsur utama dalam membentuk hubungan yang sehat dan harmonis. Kesabaran memungkinkan individu untuk melihat situasi dari perspektif orang lain, mendorong empati, dan mengurangi kecenderungan untuk bereaksi secara emosional. Penelitian oleh Khamis dalam *Journal of Social Psychology* menunjukkan bahwa sabar dapat meningkatkan kualitas komunikasi dalam hubungan interpersonal, serta meminimalkan potensi konflik dengan cara yang lebih konstruktif (Khamis, 2020).

Dengan kemampuan untuk bersabar, individu dapat menciptakan iklim sosial yang lebih damai, yang penting dalam menjaga kesejahteraan mental dan sosial, terutama dalam masyarakat yang semakin terfragmentasi. Di tengah ketegangan sosial dan perbedaan yang sering muncul, sabar menjadi jembatan yang memungkinkan terciptanya dialog dan kesepakatan yang lebih baik.

Selain itu, sabar juga menjadi aspek penting dalam pengembangan komunitas yang lebih tangguh di tingkat kolektif. Dalam menghadapi tantangan global seperti perubahan iklim, ketimpangan sosial, dan ketegangan politik, nilai sabar dapat membantu kelompok atau komunitas untuk tetap bersatu dan mencari solusi bersama. Ketahanan sosial yang dibangun melalui kesabaran ini memungkinkan komunitas untuk bertahan dan berkembang meskipun menghadapi kondisi yang penuh ketidakpastian (Niaz, 2021).

Di bidang psikologi, penelitian menunjukkan bahwa sabar berkontribusi pada pengembangan resilience atau ketahanan mental yang lebih baik. Sebagai contoh, sebuah studi oleh Masten dan Reed dalam *Development and Psychopathology* menyatakan bahwa ketahanan individu sangat bergantung pada kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif. Sabar, sebagai salah satu bentuk pengelolaan emosi, membantu seseorang untuk tetap teguh dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan. Hal ini relevan dalam menghadapi tekanan psikologis yang semakin kompleks dalam era modern.

Dengan demikian, nilai sabar tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu, tetapi juga memiliki kontribusi besar dalam membangun keharmonisan sosial dan ketahanan komunitas. Oleh karena itu, sabar perlu dipandang sebagai nilai yang sangat penting dalam menghadapi tantangan zaman yang serba cepat ini.

Kesimpulan

Konsep kesabaran dalam Al-Quran sebagai sikap mental dan spiritual yang diajarkan untuk menghadapi ujian hidup dengan ketabahan, ketulusan, dan penerimaan. Sabar memiliki dimensi yang luas, termasuk dalam ketaatan kepada Allah, menahan diri dari maksiat, dan menerima takdir dengan ikhlas. Al-Quran menekankan bahwa kesabaran adalah kunci menuju kebahagiaan dunia dan akhirat, serta menjadi ciri utama orang beriman. Ujian yang dihadapi manusia, seperti ketakutan, kelaparan, dan kehilangan, memiliki hikmah untuk meningkatkan keimanan, menghapus dosa, dan membentuk karakter. Kesabaran juga dilihat sebagai solusi untuk kehidupan, mencakup tindakan aktif dalam memperbaiki diri dan masyarakat, seperti dalam amar ma'ruf nahi munkar. Dengan bersabar, individu dapat mencapai derajat tinggi di sisi Allah serta memperoleh keberkahan hidup.

Referensi

- Abdullah, A. (2015). Ujian hidup dalam perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ushuluddin*, 23(1), 55–72.
- A'yuni, M. R. Q., Ence Wahyudin, & Mulyadi, D. (2024). Konsep sabar dalam Islam dan penerapannya terhadap kegiatan belajar mengajar. *AlMaheer: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 76–82. <https://doi.org/10.63018/jpi.v2i01.56>
- Hadi, S. (2018). Konsep sabar dalam Al-Qur'an. *Madani*, 1(2), 473–488.
- Hakim, L. N., & Saleh, M. (2023). Sabar dalam tafsir As-Sa'di. *Izzatuna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 3(2), 91–99. <https://doi.org/10.62109/ijiat.v3i2.32>
- Hidayatullah, A. S., & Saputra, B. D. (2022). Integrasi ajaran Tamansiswa dengan ayat-ayat pendidikan dalam Al-Qur'an. *Soaiohumaniora: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*, 8(1), 104–119.
- Khamis, M. (2020). The role of patience in building social harmony. *Journal of Social Psychology*, 58(4), 311–329.
- Misbachul. (2019). Hubungan dengan keadaan, sabar berdasarkan kuat dan lemahnya seseorang, sabar berdasarkan hukum, dan sabar berdasarkan kondisi seseorang. *Spiritualis*, 5(2), 113–133. <https://ejurnal.iaipd-nganjuk.ac.id/index.php/spiritualis/article/view/64/49>
- Miskahuddin, M. (2020). Konsep sabar dalam perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, 17(2), 196. <https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>
- Niaz, K. (2021). Sabar dalam perspektif Al-Qur'an dan implikasinya dalam kehidupan kontemporer. *Journal of Islamic Studies*, 22(1), 34–47.
- Qaradawi, Y. (2020). *Fiqh al-Bala'*.
- RI, D. A. (2023). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. CV Penerbit J-ART.
- RI, K. A. (2023). *Al-Qur'an dan terjemahannya*.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Sukino. (2018). Konsep sabar dalam Al-Qur'an dan kontekstualisasinya dalam tujuan hidup manusia melalui pendidikan. *Jurnal Ruhama*, 1, 63–77.
- Suriyati, S., Firdaus, F., & Mubhar, M. Z. (2024). Urgensi sabar dalam tinjauan Al-Qur'an. *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir*, 8(2), 1–9. <https://doi.org/10.47435/al-mubarak.v8i2.2348>
- Syofrianisda. (2017). Konsep sabar dalam Al-Qur'an dan implementasinya dalam mewujudkan kesehatan mental. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 1–19.
- T. Bradberry, & Greaves, J. (2017). *Emotional intelligence 2.0*. TalentSmart.
- Ulum, K. (2021). Sabar dalam Al-Qur'an: Kajian tafsir maudhu'i. *Al-Bayan*, 4(1).
- Zuhimmi. (2016). Tingkah laku sabar relevansinya dengan kesehatan mental. *Darul Ilmi*, 4(1).