

BAB IV

APLIKASI SABAR DALAM KEHIDUPAN SAAT INI

A. Berperilaku sabar dalam kehidupan sehari-hari

Sabar adalah perilaku terpuji yang wajib diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan kita sehari-hari, kita dihadapkan pada berbagai keadaan yang menuntut kita bersikap dengan tepat. Adakalanya kita dihadapkan dengan masalah hidup. Sakit yang tidak kunjung sembuh, ingin sepeda motor tetapi tidak mempunyai cukup uang untuk membelinya, atau masalah lain yang tidak mengenakan hati. Adakalanya pula kita dihadapkan pada beratnya ketaatan kepada Allah Swt. Misalnya, saat terlelap tidur wajib bangun untuk salat Subuh. Semua keadaan ini menuntut sikap yang tepat untuk menghadapinya.

Di dalam hidup ini kadang kesabaran kita diuji oleh sebuah permasalahan yang terjadi dalam kehidupan kita. Kesabaran dalam hidup begitu sangat penting untuk kita miliki karena dengan kesabaran, sifat - sifat terpuji pun akan dapat diterapkan dalam hidup kita. Contohnya seperti dengan bersabar kita dapat berfikir positif atas sebuah hal yang terjadi dalam kehidupan kita. Orang yang mempunyai sifat sabar akan selalu mengingatkan dirinya untuk bersyukur dikarenakan dirinya yang sabar mendapatkan hasil sekecil apapun itu. Ia akan banyak bersyukur.

Berapa banyak orang yang kehilangan makna hidup, sampai akhirnya orang tersebut mencari jalan untuk melepaskan diri dari ketakutan, kebingungan, kesedihan dan kekecewaan. Jika mereka mau mendengar seruan Allah untuk sabar dan shalat sebagai penolong, tentunya orang tersebut akan menemui apa yang dicarinya.

Untuk membantu manusia dalam menghadapi dirinya yang sedang menghadapi berbagai masalah itu, maka Allah menyuruh manusia untuk shalat,

disamping itu harus bersabar. Dengan shalat manusia tidak akan merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan. Walaupun ia tidak melihat Allah Swt, namun ia sadar bahwa Allah Swt senantiasa bersamanya dan selalu menjadi penolongnya. Dengan kondisi kejiwaan seperti itu ia mampu mengungkapkan perasaannya kepada Allah Swt, ia akan berdoa memohon dan mengadu kepada Allah Swt.¹

Pada masa saat ini juga banyak godaan yang membuat kita lupa akan beberapa perkara yang harus kita laksanakan. Jika kita sudah paham apa itu sabar, maka kita akan mengerti tentang kehidupan sehari-hari. Dengan kesabaran yang dimiliki, orang akan mengerti tentang kehidupan yang sebenarnya. Di mana hidup itu tak selamanya sesuai dengan apa yang diharapkan. Akan menjadi pribadi yang optimis dan penuh-penuh dengan kesadaran. Kesabaran akan mengajarkan agar tetap optimis dan sungguh-sungguh kesadaran, akan menjalani hidup walaupun kegagalan menghampiri kita. Dan, dengan bersabar, rasa optimis dan kesadaran akan lahir dalam diri kita untuk meraih sebuah keberhasilan atau impian kita. Pada saat itulah kita akan terhindar dari sifat yang sering mengeluh.

Banyak hal yang dapat membuat kita mengeluh di dunia ini, kadang kita mengeluh karena hasil yang diinginkan tak sesuai yang didapatkan saat ini atau keadaan hidup yang dijalani saat ini begitu berat membuat kita sering mengeluhkan keadaan. Tetapi jika kita mempunyai kesabaran akan jauh dengan sifat yang sering mengeluh dengan semua sifat yang keji (sifat yang tidak disukai Allah Swt). Jika kita mempunyai sifat dipuji, pasti disukai banyak orang. Sabar merupakan salah satu yang disukai orang dengan kita mempunyai sifat sabar kita akan cenderung suka menolong, tidak suka marah, dan sering mengalah kepada orang atas perselisihan yang terjadi dalam hidup kita. Itulah aplikasi sabar dalam kehidupan sehari-hari.

¹ Syofianisda, *Konsep sabar dalam al-Qur'an dan implementasinya dalam mewujudkan kesehatan mental*, Jurnal, (Email: sofialwihdah86@gmail.com, 20170, hlm. 138

B. Cara awal untuk sabar dalam kehidupan

1. Mulai dari diri sendiri

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

2. Mulai dari hal yang kecil

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

3. Mulai dari sekarang

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

kebiasaan baik bagi diriku setiap hari. Menghela nafas dan tersenyum jika merasa susah untuk memulainya bersabar.

C. Cara untuk membiasakan bersabar

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

1. Menanamkan keyakinan adanya balasan yang baik bagi orang-orang yang sabar. Keyakinan semacam ini merupakan sesuatu hal yang sangat penting membantu seseorang agar dapat bersifat sabar. Dalam hal ini Abu Thalib al-Makky, mengatakan bahwa penyebab utama kurangnya kesabaran seseorang itu adalah akibat lemahnya keyakinan akan adanya balasan yang baik bagi orang-orang yang sabar.
2. Mengingatkan bahwa orang yang paling dekat dengan Allah pun, seperti Nabi Muhammad Saw dan Rasul Saw senantiasa memperoleh cobaan, bahkan bentuk cobaannya lebih berat lagi dibandingkan dengan kebanyakan manusia, misalnya ketika Allah membesarkan hati Nabi Muhammad Saw. dalam Firman-Nya;

وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِّن قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَىٰ مَا كُذِّبُوا وَأُوذُوا حَتَّىٰ أَتَاهُم
نَصْرُنَا وَلَا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ۚ وَلَقَدْ جَاءَكَ مِن نَّبِيِّ الْأُمْسَلِينَ ﴿٣٤﴾

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

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

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

وَمَا بِكُمْ مِّنْ نِّعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْأَرُونَ ﴿٥٣﴾

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

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

إِنْ يَمَسُّكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِّثْلُهُ ۚ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا
بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ ۚ وَاللَّهُ لَا
يُحِبُّ الظَّالِمِينَ ﴿١٤٠﴾

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

Dalam al-Qur'an, antara lain dikemukakan: “Tiada suatu bencana yang menimpa di bumi dan (tiada pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahfudz) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan

supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu.”

6. Menanamkan keyakinan tentang Qada dan Qadar Allah Swt yang tidak mungkin dapat dihindari. Dalam firman-Nya;

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّنْ قَبْلُ أَنْ نَبْرَأَهَا ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لَّيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya: Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah, (kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri, (QS. al-Hadid: 22-23).

D. Penerapan sabar dalam kehidupan sehari-hari

Dalam hidup dan kehidupan kita di dunia ini memang penuh dengan suka dan duka, senang dan susah silih berganti. Karena hidup ini memang mengalami berbagai cobaan dan tantangan. Segala usaha dan pekerjaan, ada yang lancar jalannya, sesuai dengan yang diharapkan, banyak pula yang gagal dan kandas karena berbagai rintangan.

Dalam kehidupan sehari-hari sifat sabar ini juga banyak digunakan untuk menerapkan orang ketika menghadapi ujian, misalnya menghadapi situasi yang penuh tekanan (stress), menghadapi persoalan, musibah atau ketika sedang mengalami kondisi emosi marah. Al-Qur'an memerintahkan orang-orang yang

beriman untuk menghiasi dirinya dengan kesabaran, karena sabar mempunyai manfaat yang besar dalam mendidik diri, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung kesulitan dan menghadapi berbagai problem dan beban kehidupan.²

Untuk memiliki sifat sabar kita harus melatihnya secara rutin dengan mengambil kegiatan sehari-hari sebagai lading latihan. Misalnya, kesabaran orang tua dalam menghadapi anaknya, kesabaran guru terhadap murid-muridnya, kesabaran ulama terhadap jama'ahnya, dan kesabaran pimpinan terhadap anak buahnya. Atau dapat pula melihat sabarnya singa mengintai mangsa, sabarnya burung memintal sarang, sabarnya buaya membuka mulut menunggu hewan yang akan dimangsa.

Karena itu, mulailah dengan melatih hal-hal sederhana ini. Mari kita lihat kesabaran yang ditunjukkan oleh *Syaikhul Islam* Ibnu Taimiyyah. Ketika beliau dimasukkan ke dalam penjara di Qal'ah (Benteng) dari mulutnya berkumandang ayat al-Qur'an yang berbunyi:³

يَوْمَ يَقُولُ الْمُنْفِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ لِلَّذِينَ آمَنُوا انظُرُونَا
نَقْتَسِبْ مِنْ نُورِكُمْ قِيلَ ارْجِعُوا وَرَاءَكُمْ فَالْتَمِسُوا نُورًا فَضُرِبَ بَيْنَهُم
بُيُوتٌ لَهُ بَابٌ بَاطِنُهُ فِيهِ الرَّحْمَةُ وَظَاهِرُهُ مِنْ قِبَلِهِ الْعَذَابُ ﴿٣٧﴾

Artinya: Pada hari ketika orang-orang munafik laki-laki dan perempuan berkata kepada orang-orang yang beriman: "Tunggulah Kami supaya Kami dapat mengambil sebahagian dari cahayamu". dikatakan (kepada mereka): "Kembalilah kamu ke belakang dan carilah sendiri cahaya (untukmu)". lalu diadakan di antara mereka dinding yang mempunyai

² Syofianisda, Konsep sabar dalam al-Qur'an dan implementasinya dalam mewujudkan kesehatan mental, Jurnal, (Email: sofialwihdah86@gmail.com, 20170, hlm. 137

³ Asfa Davi Bya, *Jejak langkah mengenal Allah*, (Jakarta: Maghfirah, 2005), hlm.407

pintu. di sebelah dalamnya ada rahmat dan di sebelah luarnya dari situ ada siksa. (QS. al-Hadid:13)

Beliau mondar-mandir di sekitar pagar Qal'ah sambil mengulang-ulang ayat tadi. Sesaat beliau berkata, “Apa Gerangan yang akan diperbuat musuh-musuhku! Surga dan kebunku berada di dadaku, ke mana saja aku pergi ia senantiasa bersamaku. Kitab Allah Swt dan Sunnah Nabi-Nya bersamaku. Jika mereka membunuhku, maka kematianku adalah syahid.”

“jika mereka mengasingkanku, maka pengasingan bagiku merupakan kesempatan untuk santai. Jika mereka memenjarakanku, maka penjara bagiku laksana tempat *khalwat*-ku (tempat untuk mendapatkan kedamaian bersama Tuhan). Orang yang ditahan adalah orang yang ditahan (jauh) dari Tuhannya. Dan orang yang tawan adalah mereka yang ditawan oleh hawa nafsunya.”

Murid Ibnu Taimiyyah yang cerdas, Ibnu Qayyim al-Jauziyah menceritakan hal tersebut. Ia selanjutnya berkata, “Demi ilmu Allah, aku tidak melihat seorang pun yang lebih enak dan santai kehidupannya dari sang Imam. Walaupun kehidupannya serba sulit, lepas dari kesenangan serta kenikmatan, dan bahkan yang ia alami adalah sebaliknya. Meskipun ia ditahan, diancam, dan akan dihukum mati sekali pun, ia tetap orang yang paling santai dalam menempuh kehidupannya, paling lapang dadanya, paling kuat hatinya, dan paling gembira jiwanya. Dari wajahnya memancar cahaya penuh kedamaian.”

Suatu ketika Syaikh Junaid al-Baghdadi bertanya kepada syaikh al-Harits al-Muhasibi, “Bagaimanakah caraku agar dapat bersabar atas perlakuan tidak baik orang lain kepadaku?”

Al-Muhasibi menjawab, “Pikirkan olehmu bahwa orang yang berlaku tidak adil kepadamu adalah utusan Allah Swt untuk mendidikan dirimu agar menjadi orang yang sabar. Kemudian, pikirkan pula bahwa perlakuan tidak baik

tersebut adalah balasan atas ketidak benaran perilakumu kepada orang lain. Engkau jangan terburu-buru mengalahkan orang lain yang berlakukurang ajar kepadamu. Telitilah, barangkali engkau pernah bertindak kasar kepada orang lain.”

Tapi, harus diingat pula janganlah kita berdiam diri dan bersabar ketika agama Allah Swt dirusak oleh orang lain. Karena jika kehormatan Allah Swt dirusak, kita tak boleh berpangku tangan. Dan bila kehormatan kita yang diganggu oleh orang lain, maka cukuplah bagi kita menghadapinya dengan sikap yang sabar.⁴

Untuk mengembangkan kebaikan dan perjuangan menegakkan kebenaran serta keadilan senantiasa menghadapi rintangan dan halangan, sehingga dalam perjuangan itu banyak yang gagal. Dalam menghadapi berbagai macam rintangan dan halangan tersebut, diperlukan kesabaran yang mendalam agar terhindar daripada patah hati atau putus asa.

Sabar yang dimaksudkan dalam uraian ini, yakni sabar dalam artian berhati teguh, berkemauan keras dan tabah dalam menghadapi kesulitan, tidak mengeluh dan tidak mengenal mundur. Karena orang yang sabar mudah untuk mencapai apa yang dicita-citakannya, sebagaimana perintah Allah Swt dan Allah Swt bersama orang-orang yang sabar. Sebagaimana Allah Swt berfirman;

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (QS. al-Baqarah: 153).

Jadi apabila seseorang itu tidak sabar dalam menghadapi berbagai macam situasi dan rintangan, ia akan merasa kecewa. Karena segala sesuatu

⁴ Asfa Davi Bya, *Jejak langkah mengenal Allah*, (Jakarta: Maghfirah, 2005), hlm.408

yang dikerjakan tanpa disertai dengan kesabaran tidak mungkin akan mencapai sukses.

Oleh karena itu dalam melaksanakan sesuatu pekerjaan atau perjuangan merupakan syarat utama untuk sukses dalam usaha yang dilaksanakannya, harus disertai dengan pengertian dan kesadaran yang mendalam yang sangat mendorong untuk berlaku sabar. Orang mukmin hendaknya senantiasa berhati sabar apabila menghadapi kesulitan atau musibah. Dan dia bersyukur apabila mendapat keberuntungan dan kesenangan serta kebahagiaan.

Dalam hidup ini, berbagai macam kesabaran, namun yang paling berat diantaranya; menghadapi hati yang marah yang tidak dapat mengendalikan dan menguasai pikiran diwaktu marah, karena hal itu dapat menghilangkan kesabaran, hilang akal. Tetapi orang yang bersifat sabar dapat menahan hatinya dan menguasai pikirannya dalam waktu yang sulit itu.

Bagi orang selalu berlaku sabar, Allah memberikan pahala yang cukup dan cita-citanya akan tercapai serta mudah mendapatkan pertolongan dari Allah Swt. Sebagaimana Firman Allah Swt;

قُلْ يَاعِبَادِ الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ ۚ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا
حَسَنَةٌ ۗ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ ۗ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾

Artinya: Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang beriman. bertakwalah kepada Tuhanmu". orang-orang yang berbuat baik di dunia ini memperoleh kebaikan. dan bumi Allah itu adalah luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas. (QS. Az-Zumar : 10).

Sabar itu lawannya lemah semangat, mudah terombang-ambingkan dengan situasi dan kondisi, cepat patah hati atau putus asa. Orang yang lemah semangat lebih banyak menempu jalan mundur daripada jalan maju.

Dalam menghadapi berbagai macam tugas dan pekerjaan kadang-kadang kian lama semakin bertambah berat. Ibarat orang yang mendaki gunung, makin tinggi gunung yang didaki, jurangnya semakin dalam. Bagi orang berhati sabar dan mempunyai semangat yang kuat tidak merasakan bukit yang tinggi, ia sanggup mengatasi segala kesulitan dan rintangan. Karena kesabaran memberikan kekuatan dan datangnya pertolongan dari Allah Swt.

Allah Swt senantiasa memberikan berbagai ujian kepada kita, baik berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kekurangan buah-buahan, gempa bumi, banjir angin ribut, dan sebagainya, sehingga nampak siapa yang diantranya yang berjuang dengan penuh kesabaran dan ketabahan. Sebagaimana Firman Allah Swt dalam Al-Qur'an yang artinya : “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.”

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: 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. (QS. Al-Baqarah: 155)

Ketika kesabaran itulah yang perlu di perhatikan dalam berbagai usaha dan kegiatan dalam memperjuangkan hidup dan kehidupan untuk memperoleh

kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat kelak. Oleh karena itu jalan terbaik untuk menghadapi berbagai macam urusan adalah sabar, karena orang yang sabar akan memperoleh pahala yang besar dan jalan kemudahan dari Allah Swt.