

Pandangan Al-Qur'an tentang Kesabaran: Studi terhadap beberapa ayat tentang sabar

Juliadi Rahmad Siregar

Program Studi Ilmu Al Qur'an Dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: rahmatjuliadi929@gmail.com

Kata Kunci:

Sabar, Al-Qur'an, resiliensi, keutamaan, kehidupan modern

Keywords:

Patience, the Quran, resilience, virtue, modern life

ABSTRAK

Sabar merupakan salah satu nilai utama dalam ajaran Islam yang memiliki kedudukan tinggi di dalam Al-Qur'an. Konsep ini tidak hanya terbatas pada sikap pasif dalam menghadapi cobaan, tetapi juga mencakup keteguhan dalam menjalankan ketaatan, menahan diri dari perbuatan dosa, serta menghadapi berbagai tantangan hidup. Makalah ini menguraikan makna sabar menurut Al-Qur'an, jenis-jenis sabar sebagaimana disebutkan dalam beberapa ayat, serta keutamaannya baik dari sisi spiritual maupun sosial. Selain itu, pembahasan ini juga menunjukkan relevansi sabar dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan, di mana kesabaran memiliki korelasi erat dengan

konsep psikologis seperti resiliensi dan stabilitas emosi. Dengan demikian, nilai sabar dalam Al-Qur'an terbukti tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam membentuk karakter dan ketahanan mental individu masa kini.

ABSTRACT

Patience is one of the main values in Islamic teachings that holds a high position in the Qur'an. This concept is not limited to a passive attitude in facing trials, but also includes perseverance in carrying out obedience, restraining oneself from sinful acts, and facing various life challenges. This paper outlines the meaning of patience according to the Qur'an, the types of patience as mentioned in several verses, and its virtues both from spiritual and social aspects. In addition, this discussion also demonstrates the relevance of patience in the context of modern life, which is full of stress, where patience has a close correlation with psychological concepts such as resilience and emotional stability. Thus, the value of patience in the Qur'an proves to be not only theological but also contributes significantly to shaping character and mental resilience of individuals today.

Pendahuluan

Kesabaran merupakan salah satu nilai utama dalam ajaran Islam yang sangat sering disebut dalam Al-Qur'an. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, sabar berperan sebagai landasan penting dalam menghadapi ujian, menjaga ketenangan batin, dan mempertahankan komitmen pada nilai-nilai kebaikan. Di tengah dinamika sosial yang serba cepat dan penuh tekanan, kebutuhan akan sikap sabar semakin relevan dan aktual.(setya, 2024)

Dalam Al-Qur'an, konsep sabar tidak hanya dibahas sebagai sikap reaktif terhadap kesulitan, tetapi juga sebagai bagian dari proses aktif dalam menjalani kehidupan. Istilah "ṣabr" dan bentuk turunannya muncul dalam berbagai ayat yang menggambarkan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

beragam situasi, mulai dari kesabaran dalam ketaatan, keteguhan saat tertimpa musibah, hingga kekuatan untuk menahan diri dari perilaku menyimpang. Salah satu ayat yang menegaskan pentingnya kesabaran terdapat dalam Surah Al-Baqarah ayat 153, yang menyatakan bahwa Allah senantiasa bersama orang-orang yang sabar. Ayat ini menunjukkan bahwa sabar bukan hanya keutamaan spiritual, tetapi juga sarana untuk memperoleh pertolongan Ilahi (Miski & Hamdan, 2019).

Selain sebagai nilai keagamaan, sabar juga memiliki makna psikologis yang penting. Dalam kajian psikologi, kesabaran dapat dikaitkan dengan konsep **resiliensi**, yaitu kemampuan individu untuk tetap bertahan dan pulih dari tekanan hidup atau kondisi sulit. Ini menunjukkan bahwa antara pandangan Al-Qur'an dan psikologi modern terdapat titik temu dalam memaknai sabar sebagai kekuatan mental dan emosional (Hanif et al., 2025).

Melalui pendekatan tematik terhadap beberapa ayat Al-Qur'an, artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna kesabaran dalam berbagai dimensi. Selain itu, kajian ini juga akan mengaitkan nilai-nilai sabar yang terkandung dalam Al-Qur'an dengan kondisi sosial dan psikologis manusia saat ini, sehingga dapat ditemukan relevansi praktisnya dalam kehidupan kontemporer (al-Zamakhshari, 1972).

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak lepas dari ujian seperti musibah, tekanan, atau kesulitan. Dalam Islam, sabar merupakan nilai utama yang diajarkan Al-Qur'an untuk menghadapi situasi tersebut. Kesabaran bukan hanya menahan diri, tetapi juga menunjukkan keteguhan, ketahanan mental, dan ketaatan kepada Allah.

Al-Qur'an menyebut kata sabar dan turunannya dalam banyak ayat, menunjukkan pentingnya nilai ini dalam pembentukan karakter seorang Muslim. Bahkan, Allah menjanjikan kedekatan dan pahala besar bagi orang-orang yang sabar. Selain itu, konsep sabar juga memiliki kaitan dengan resiliensi dalam psikologi, yakni kemampuan seseorang untuk tetap kuat di tengah tekanan. (setya, 2024)

Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam pandangan Al-Qur'an tentang sabar, baik dari sisi makna, bentuk-bentuknya, maupun relevansinya dalam kehidupan saat ini. Kajian ini dilakukan dengan pendekatan tematik terhadap beberapa ayat Al-Qur'an yang membahas tentang sabar.

Pembahasan

Pembahasan ini akan menguraikan makna sabar menurut Al-Qur'an, jenis-jenis sabar yang disebutkan dalam beberapa ayat, serta nilai-nilai yang bisa diambil dari sikap tersebut untuk kehidupan masa kini.

Makna Sabar Dalam Qur'an

Secara bahasa, sabar berasal dari kata Arab *ṣabara* (صبر) yang berarti menahan atau membatasi diri. Dalam konteks Al-Qur'an, sabar bukan hanya tentang menahan

emosi, tetapi juga kemampuan untuk tetap teguh dalam menjalani ketaatan, menghadapi musibah, dan menjauhi perbuatan dosa (li & Sabar, 2002)

Para ulama tafsir menjelaskan bahwa sabar adalah sikap aktif yang mencerminkan kekuatan jiwa. sabar merupakan bentuk konsistensi seseorang dalam menjaga diri tetap berada di jalan yang benar meskipun menghadapi tekanan. Artinya, sabar adalah kekuatan spiritual dan mental yang terus mendorong seseorang untuk tetap bertahan tanpa kehilangan arah atau harapan (Fahidin, 2021).

Jenis Jenis Sabar dalam Al Qur'an

Al-Qur'an menyebutkan berbagai bentuk kesabaran yang masing-masing memiliki konteks dan keutamaannya sendiri. Beberapa di antaranya adalah:

1. Sabar dalam ketaatan

Yaitu kesabaran dalam menjalankan perintah Allah secara konsisten. Ini menuntut keikhlasan dan ketekunan meskipun dalam keadaan sulit. Misalnya, tetap melaksanakan salat dan ibadah lainnya meski dalam kondisi yang tidak ideal.

2. Sabar terhadap musibah

Allah menguji manusia dengan cobaan seperti kehilangan, sakit, dan kesulitan ekonomi. Dalam Surah Al-Baqarah ayat 155, disebutkan bahwa orang-orang yang sabar dalam menghadapi ujian akan diberi kabar gembira oleh Allah.

"Dan sungguh, Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 155)

3. Sabar dalam menjauhi maksiat

Ini adalah bentuk sabar yang berkaitan dengan pengendalian diri dari perbuatan yang dilarang agama. Misalnya, menahan diri dari amarah, godaan dunia, atau perilaku buruk lainnya.

4. Sabar dalam perjuangan dan Dakwah

Kesabaran ini berhubungan dengan menghadapi tantangan dalam menyampaikan kebenaran. Dalam Surah Al-Imran ayat 200, Allah menyeru kaum beriman untuk bersabar dan saling menguatkan dalam kebenaran

Keutamaan dan Manfaat Sabar

Sabar bukan hanya dipuji dalam Al-Qur'an, tetapi juga dijanjikan balasan besar. Dalam Surah Az-Zumar ayat 10 disebutkan bahwa:

"...Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas." (QS. Az-Zumar: 10)

Ayat ini menegaskan bahwa sabar adalah amalan yang sangat tinggi nilainya di sisi Allah. Di samping itu, dalam kehidupan sosial, sabar menciptakan pribadi yang lebih tenang, bijak, dan tahan terhadap tekanan. Kesabaran juga menjadi landasan penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat, karena mencegah reaksi emosional yang merugikan (setya, 2024).

Relevansi Sabar dalam Kehidupan Modern

Dalam konteks masa kini, sabar menjadi kunci dalam menghadapi berbagai tekanan hidup seperti persaingan, kegagalan, dan masalah sosial. Dalam ilmu psikologi, sifat ini sejalan dengan konsep *resiliensi*, yaitu kemampuan mental seseorang untuk tetap bertahan, pulih dari keterpurukan, dan menjalani hidup secara sehat secara emosional. (Utami, 21 C.E.)

Dengan kata lain, nilai sabar yang diajarkan Al-Qur'an tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga sangat relevan secara psikologis. Individu yang sabar lebih mampu mengelola emosi, menghindari konflik, dan memiliki ketahanan batin dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan.

Kesimpulan dan Saran

Dari pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kesabaran merupakan nilai sentral dalam Al-Qur'an yang memiliki makna lebih luas daripada sekadar menahan diri. Kesabaran meliputi keteguhan dalam ketaatan, ketabahan saat menghadapi ujian, pengendalian diri dari perbuatan maksiat, serta ketahanan dalam perjuangan. Al-Qur'an menegaskan bahwa orang-orang yang bersabar akan mendapatkan pahala yang besar dan pertolongan Allah.

Selain nilai spiritual, sabar juga memiliki relevansi yang kuat dalam aspek psikologis, terutama yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit dari tekanan hidup (*resiliensi*). Dengan demikian, sabar bukan hanya sikap pasif, melainkan sikap aktif dan penuh kekuatan yang diperlukan dalam kehidupan modern.

Saran

Berdasarkan hasil kajian ini, ada beberapa saran yang dapat diajukan:

1. Internalisasi nilai sabar dalam pendidikan karakter harus lebih diperkuat, terutama di kalangan generasi muda, agar mampu menghadapi tekanan dan tantangan zaman dengan bijak dan tenang.
2. Pengembangan kajian interdisipliner antara ilmu agama dan psikologi sangat penting untuk memperluas pemahaman tentang manfaat sabar dalam konteks kehidupan sehari-hari.
3. Masyarakat dan praktisi pendidikan diharapkan untuk mengaplikasikan nilai sabar dalam berbagai bidang, baik pribadi maupun sosial, sehingga tercipta lingkungan yang harmonis dan produktif.

Daftar Pustaka

- al-Zamakhsharî, A. al-Qâsim. (1972). *Tafsir al-Kasysyâf ‘an Haqâiq al-Tanzîl wa ‘Uyûn al-Aqâwîl fî Wujûh al-Ta’wîl*. Syarkah Mathba’ah Mushthafâ al-Babi al-Halabi wa Aulâduh.
- Fahidin, I. (2021). Studi Ulumul Qur’an Karya Muhammad Mafudz Al-Tarmas Dalam Buku Fath Al-Khabir Bi Sharh Miftah Al’Tafsir. *Nun: Jurnal Studi Alquran dan Tafsir di Nusantara*, 7(1), 243–265. <https://doi.org/10.32495/nun.v7i1.235>
- Hanif, S., Kusumadinata, H., Nugroho, B. N., & Firdaus, H. (2025). Integrasi Nilai-Nilai Islam dalam Psikologi: Upaya Holistik Membangun Kesehatan Mental dan Kecerdasan Emosional. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 3(12), 14–19.
- Ii, B. A. B., & Sabar, A. (2002). □□□□—□□□□ – □□□. 23–38.
- Miski, M., & Hamdan, A. (2019). ALQUR’AN DAN HADITH DALAM WACANA DELEGITIMASI NASIONALISME DI MEDIA ONLINE ISLAM. *Al-A’raf: Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat*, 16(1), 25. <https://doi.org/10.22515/ajpif.v16i1.1644>
- setya, depi. (2024). 12 Ayat Al-Qur’an dan Hadits tentang Sabar, Sikap Utama Muslim. *Www.Detik.Com*.
- Utami, F. (21 C.E.). Apa Itu Resiliensi Ekonomi? *Wartaekonomi*, February.