

## OPTIMIS DAN SABAR DALAM AL-QUR'AN DAN HADITS: Kajian Tafsir Tematik

**Annisa Rismawati, Muhammad Abdul Jabbar**

Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan,

Universitas Islam Negeri Malang, Indonesia

[annisarismawati02@gmail.com](mailto:annisarismawati02@gmail.com); [jabbrickvanhoutten313@gmail.com](mailto:jabbrickvanhoutten313@gmail.com)

### ABSTRACT

Optimism and patience are two attitudes that are mutually sustainable. Where optimism becomes a confident attitude in business, while patience is an attitude that is born after a sense of optimism. Al-Qur'an and Hadits have several times touched on the issue of optimism and patience. That can indicate, that an optimistic and patient attitude is an important attitude in human life. The application of an optimistic and patient attitude will bring the owner to happiness in this world and the hereafter. This study was made with aim of digging up information about the optimistic and patient attitude contained in the al-Qur'an and Hadits. Then through qualitative research with a literature review approach, verses in the al-Qur'an with the same problem topic are collected, then complemented by Hadits that have relevant similarities using the thematic interpretation method. Through this research, we can find out the optimistic and patient attitude that is written in al-Qur'an and Hadits. By knowing this, it will make it easier for someone to be optimistic and patient in life.

**Keywords:** Optimism; Patience; al-Qur'an and Hadits

### ABSTRAK

Optimis dan sabar merupakan dua sikap yang saling berkesinambungan. Dimana optimis menjadi sikap yakin dalam usaha, sedangkan sabar adalah sikap yang lahir setelah adanya rasa optimis. Al-Qur'an maupun Hadits telah beberapa kali menyinggung mengenai masalah optimis dan sabar. Hal tersebut menandakan bahwa sikap optimis dan sabar menjadi suatu sikap yang penting dalam kehidupan manusia. Penerapan sikap optimis dan sabar akan membawa pemiliknya pada kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Penelitian ini dibuat bertujuan untuk menggali informasi mengenai sikap optimis dan sabar yang terkandung dalam al-Qur'an maupun Hadits. Kemudian melalui penelitian kualitatif dengan pendekatan kajian pustaka, ayat-ayat dalam al-Qur'an dengan topik permasalahan sama dihipunkan, kemudian dilengkapi dengan Hadits yang memiliki persamaan yang relevan dengan menggunakan metode tafsir tematik. Melalui penelitian ini, kita dapat mengetahui sikap optimis dan sabar yang tertulis dalam al-Qur'an maupun Hadits. Dengan mengetahui hal tersebut, maka akan memudahkan seseorang dalam melakukan optimis dan sabar dalam kehidupannya.

**Kata-Kata Kunci:** Optimis; Sabar; al-Qur'an dan Hadits

## PENDAHULUAN

Putus asa merupakan salah satu bukti jauhnya seseorang kepada keyakinan terhadap takdir Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Memandang segala sesuatu denganacamata negatif segala suatu permasalahan akan mengurangi nilai seseorang dalam berusaha. Dalam upaya melawan itu semua, maka dibutuhkannya rasa optimisme pada setiap individu. Optimisme sendiri menurut KBBI memiliki arti keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menguntungkan. Sedangkan subjek dari optimisme adalah orang yang optimis. Dalam Islam, optimisme berarti yakin atau berbaik sangka kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas pertolongan dan ampunan Allah. Dimana akar dari rasa optimisme adalah iman yang mana akan menumbuhkan sikap optimis dan menghilangkan rasa putus asa, terutama pada pertolongan dan ampunan Allah.<sup>1</sup>

Lahir dari rasa optimisme, sikap sabar muncul setelah seseorang berjuang maksimal dengan sikap optimis. Sabar memiliki beragam arti, salah satunya adalah menahan diri dan mengendalikan jiwa.<sup>2</sup> Dalam Islam, sabar memiliki beragam konsep, antara lain: sabar dalam menghadapi musibah, sabar dalam ketaatan beribadah, sabar dalam menahan hawa nafsu, dan sabar dalam jalan dakwah.<sup>3</sup>

Dengan demikian optimisme dan sabar merupakan dua sikap yang saling berkesinambungan. Dimana optimisme sebagai sikap yakin, sedangkan sabar lahir setelah adanya rasa optimisme. Selain itu, kedua sikap tersebut telah beberapa kali disebutkan dalam al-Qur'an dan Hadits serta menjadi sikap yang dianjurkan dalam berkehidupan. Maka dalam penelitian ini, akan memuat mengenai sikap optimisme dan sabar dalam al-Qur'an dan Hadits dengan menggunakan tafsir tematik.

## KAJIAN LITERATUR

### 1. Optimisme

Optimisme dalam kamus besar Bahasa Indonesia memiliki pengertian keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menguntungkan. Sedangkan orang yang optimis adalah julukan yang diberikan kepada orang memiliki sikap optimisme atau yang selalu semangat mengharapkan sesuatu yang baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa orang yang memiliki sikap optimisme adalah orang yang tidak putus asa dan mampu bertahan dalam situasi sulit.<sup>4</sup>

Pandangan dariacamata optimisme adalah dapat melihat menginterpretasi kejadian dalam kehidupan serta dapat memberi makna bagi dirinya. Melalui sikap optimis, setiap individu akan berusaha membuat keyakinan tersebut menjadi kenyataan. Kemampuan berpikir orang yang optimis memiliki pola pikir yang positif, terutama dalam memecahkan suatu masalah.<sup>5</sup>

Lawan kata dari optimisme adalah pesimisme, yang membedakan antara keduanya adalah mengenai pandangan keduanya akan masa depan atau hal-hal yang akan terjadi. Pada

---

<sup>1</sup> Novita Sari, "Pandangan Al-Qur'an Tentang Optimisme" (Universitas Islam Negeri Malang, 2018), 35–55.

<sup>2</sup> Sari, 42.

<sup>3</sup> Miskahuddin Miskahuddin, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah: Media Kajian Al-Qur'an Dan Al-Hadits Multi Perspektif* 17, no. 2 (2020): 201, <https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>; Ernadewita Ernadewita, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 54, <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/jkpu.v2i1.1914>.

<sup>4</sup> Ira Lusiawati, "Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi," *Jurnal TEDC* 10, no. 3 (2016): 147.

<sup>5</sup> Sari, "Pandangan Al-Qur'an Tentang Optimisme," 17–18.

individu yang optimis akan selalu mengharapkan hal-hal yang baik terjadi pada mereka. Sedangkan orang yang pesimis lebih cenderung berpikir akan hal-hal buruk yang akan terjadi mereka.<sup>6</sup> Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah kecenderungan seseorang dalam memandang segala hal dari sisi dan kondisi yang positif.

## 2. Sabar

Sabar dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki pengertian, yaitu tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati, tenang, tidak tergesa-gesa, dan tidak terburu nafsu).<sup>7</sup> Sedangkan dalam kajian literatur Barat, konsep sabar berkaitan dengan *patient* yang berarti pasien yang mengalami sakit (baik fisik maupun psikologis). Dalam literatur Barat, kata sabar tidak disebutkan secara murni, akan tetapi lebih kepada kesabaran. *Patience* disebutkan dalam berbagai artikel dengan konteks yang berbeda-beda, antara lain pendidikan, agama, spiritualitas, *wisdom*, dan konteks kesehatan.<sup>8</sup>

Menurut konsep dalam literatur psikologi barat, sabar dapat dikategorikan menjadi beberapa macam, antara lain:<sup>9</sup>

- a. *Self-control* atau kontrol diri adalah kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak penting atau penting, dan untuk memilih suatu tindakan yang diyakininya.
- b. *Resiliensi* atau ketahanan adalah kemampuan individu untuk adaptasi atau bangkit kembali dari keterpurukan yang terjadi dalam perkembangannya.
- c. *Persenerence* atau kegigihan adalah kemampuan individu untuk bertahan dan merupakan karakter yang dibutuhkan untuk mencapai suatu tujuan yang panjang.
- d. *Acceptance* atau penerimaan adalah kemampuan individu dalam menerima keadaan dirinya.

## 3. Al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang diturunkan oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala* melalui Rasulullah *Shalallahu 'Alaihi wa Sallam* berupa wahyu.<sup>10</sup> Menurut bahasa, al-Qur'an merupakan bentuk Masdar dari *qara'a* yang berarti bacaan. Sedangkan secara istilah, al-Qur'an adalah kalam Allah yang menjadi mukjizat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad *Shalallahu 'Alaihi wa Sallam* dengan lafadz dan maknanya melalui perantara malaikat Jibril *'Alaihi Salam* yang tertulis dalam mushaf atau kitab, kemudian disampaikan secara *mutawatir*. Dimana isi al-Qur'an terdiri oleh berbagai surah yang dimulai dari QS. al-Fatihah dan diakhiri dengan QS. an-Nas.<sup>11</sup>

Al-Qur'an diturunkan dengan memiliki fungsi dan kedudukan yang sungguh mulia dan menjadi pedoman tertinggi bagi kaum muslimin. Hal tersebut karena al-Qur'an diturunkan untuk menyempurnakan ajaran-ajaran pada kitab sebelumnya, Taurat, Zabur,

<sup>6</sup> A. Harpan, "Peran Religiusitas Dan Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja," *Empathy* 3, no. 1 (2015): 12.

<sup>7</sup> Subhan El Hafiz et al., "Pergeseran Makna Sabar Dalam Bahasa Indonesia," *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 1, no. 1 (2015): 36, <https://doi.org/https://doi.org/10.22236/JIPP-4>.

<sup>8</sup> M Yusuf, "Sabar Dalam Perspektif Islam Dan Barat," *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 4, no. 2 (2017): 241, <https://doi.org/10.53627/jam.v4i2.3225>.

<sup>9</sup> Yusuf, 242-43.

<sup>10</sup> Muhammad Roihan Daulay, "Studi Pendekatan Al-Qur'an," *Jurnal Thariqah Ilmiah* 01, no. 01 (2014): 31, <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/thariqahilmiah.v1i01.254>.

<sup>11</sup> Huzaemah Tahido Yanggo, "Al-Qur'an Sebagai Mukjizat Terbesar," *Waratsah* 01, no. 02 (2016): 4, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33511/misykat.v1n2.1>.

dan Injil, serta meluruskan penyimpangan-penyimpangan yang terjadi pada kaum-kaum yang sebelumnya. Sehingga kitab al-Qur'an mendapat kedudukan yang paling mulia dibanding dengan kitab-kitab yang lainnya.<sup>12</sup>

Al-Qur'an mencakup mengenai seluruh wahyu yang disampaikan kepada Rasulullah *Shalallahu 'Alaihi wa Sallam* yang berupa petunjuk, perbaikan, pendidikan, budi pekerti, dan undang-undang. Terdapat tiga pokok utama yang dikandung dalam al-Qur'an, yaitu ajaran keimanan, ajaran akhlak, dan ajaran hukum yang berkaitan dengan pergaulan hidup masyarakat di dunia.<sup>13</sup> Berdasar pada hal itu, wajib pada kaum muslimin menjadikan al-Qur'an sebagai pedoman dalam hidupnya.

#### 4. Hadits<sup>14</sup>

Dalam hukum Islam, hadits menjadi sumber hukum kedua setelah al-Qur'an. Dimana hadits mencakup mengenai perkataan, perbuatan, serta hukum yang dilakukan oleh Rasulullah *Shalallahu 'Alaihi wa Sallam*. Fungsi hadits tidak lain adalah sebagai *bayan* atau penjelas. Sebagaimana pada QS. an-Nahl ayat 44 dengan arti,

*"Keterangan-keterangan (mu'jizat) dan kitab-kitab. Dan Kami turunkan kepadamu al-Qur'an, agar kamu menerangkan kepada umat manusia apa yang telah diturunkan kepada mereka dan supaya mereka memikirkan."*

Ayat tersebut menerangkan bahwa Rasulullah *Shalallahu 'Alaihi wa Sallam* memiliki tugas untuk memberikan penjelasan terhadap kitab Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, kemudian disebut sebagai hadits. Menurut Imam Ahmad juga mengungkapkan bahwa seseorang tidak dapat memahami al-Qur'an secara keseluruhan tanpa melalui hadits. Dengan demikian, fungsi dari hadits ialah sebagai *bayan* atau penjelas dari al-Qur'an.

#### METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Jenis penelitian tersebut digunakan untuk memperoleh teori yang dibutuhkan berdasarkan pada kajian secara terfokus terhadap suatu masalah.<sup>15</sup> Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kajian pustaka (*library research*). Pendekatan tersebut digunakan untuk memperoleh informasi berbentuk tulisan yang relevan dengan karangan ilmiah, tesis atau disertasi, ensiklopedi, buku tahunan.<sup>16</sup> Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan, membaca, mencatat, serta menganalisis data yang terdapat dalam pustaka digital maupun non-digital.<sup>17</sup>

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui sumber pustaka yang relevan dengan permasalahan yang berupa tulisan.<sup>18</sup> Metode yang digunakan untuk mengkaji penelitian ini adalah dengan menggunakan tafsir maudhu'i atau tematik. Tafsir maudhu'i

---

<sup>12</sup> Yanggo, 25.

<sup>13</sup> Yanggo, 18–19.

<sup>14</sup> Hamdani Khairul Fikri, "Fungsi Hadis Terhadap Al-Quran," *Tasamuh* 12, no. 2 (2015): 179–80.

<sup>15</sup> Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif*, 2014, 80, <http://e-journal.usd.ac.id/index.php/LLT%0Ahttp://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/11345/10753%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.758%0Awww.iosrjournals.org>.

<sup>16</sup> Adhi Kusumastuti and Ahmad Mustamil Khoiron, *Metode Penelitian Kualitatif* (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, n.d.), 40.

<sup>17</sup> Hensa Ilham Intan Lutfi Primalita and Alfina Hidayah, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Ghazali Dan Implementasinya Pada Masa Pandemi Covid-19," *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 2, no. 1 (2021): 45, <https://doi.org/10.22515/ajipp.v2i1.3637>.

<sup>18</sup> Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif*, 208.

merupakan metode tafsir yang bertujuan untuk memecahkan permasalahan dengan cara mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki pembahasan yang sama dan memperhatikan korelasinya, kemudian menyusunnya.<sup>19</sup> Dalam melakukan tafsir tematik, perlu langkah awal dengan menetapkan topik atau masalah yang akan dibahas, kemudian menghimpun ayat-ayat yang memiliki persamaan topik dan dilengkapi dengan hadis-hadis yang relevan dengan pokok bahasan.<sup>20</sup>

## HASIL

### Optimisme Dalam al-Qur'an dan Hadits

Dalam Islam, optimisme sejalan dengan kebenaran. Karena termasuk dari perilaku seorang Mu'min. Allah telah mengingatkan orang Islam untuk tidak mengambil sikap lemah dan bersedih hati, mengingat bahwa orang Islam adalah individu-individu yang memiliki derajat tinggi, tentunya jika memang mereka benar-benar Mu'min sejati. Bagi para Mu'min sejati. Bagi Mu'min sejati bersikap optimis adalah manifestasi kepercayaan dan keyakinan kepada Tuhan mereka. Selain itu, Allah juga telah memfirmankan, bahwa Dia adalah sebaik-baiknya penolong dan juga pelindung.<sup>21</sup>

Dalam KBBI, optimis diartikan sebagai "orang yang selalu berpengharapan (berpandangan) baik dalam menghadapi segala hal sedangkan optimistis didefinisikan sebagai bersifat optimis atau penuh harapan."<sup>22</sup> Adapun juga yang mengatakan "optimis merupakan individu yang memperkirakan hal baik yang terjadi pada dirinya, sedangkan pesimis adalah individu yang memperkirakan dirinya akan mengalami hal buruk."<sup>23</sup> Dengan demikian, dari definisi optimis, kita sebagai seorang muslim hendaknya melakukan sifat tersebut, karena optimis juga merupakan keyakinan diri yang sangat dianjurkan dalam agama Islam. Allah berfirman :<sup>24</sup>

وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman."* (QS. Ali 'Imran : 139)

Untuk memiliki rasa optimisme, salah satu prioritasnya adalah pola berpikir yang positif terlebih dulu kemudian melatihnya dengan ucapan-ucapan yang baik yang kemudian diimbangi dengan berbagai tindakan yang akan direalisasikan di kemudian hari. Berawal dari berpikir positif, lalu di praktekkan dengan ucapan yang baik, memiliki harapan-harapan yang besar dengan cara bertindak. Karena dari berbagai harapan tersebut, kita melakukan upaya yang nyata. Tindakan tersebut adalah salah satu bentuk implementasi optimisme.<sup>25</sup>

<sup>19</sup> Moh. Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode," *J-PAI* 1, no. 2 (2015): 178, <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/jpai.v1i2.3352>.

<sup>20</sup> Khoirul Ulum and Ahmad Khoirur Roziqin, "Sabar Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Maudhui," *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist* 4, no. 1 (2021): 125, <https://doi.org/https://doi.org/10.35132/albayan.v4i1.106>.

<sup>21</sup> Agung Sasongko, "Cara Rasulullah Nyalakan Optimisme Umat," 2018.

<sup>22</sup> Ebta Setiawan, "Optimis," *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*.

<sup>23</sup> Rindy Destriana Tita, "Optimisme Pada Penderita Kanker" (Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2016), 8.

<sup>24</sup> "Surat Ali 'Imran Ayat 139," *TafsirWeb*, n.d.

<sup>25</sup> Alfa Khoirunnisail Mufidah, "Studi Hadis Dalam Sunan Abi Dawud Nomor Indeks 3916" (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019), 5.

Senada dengan optimisme, setiap manusia, khususnya seorang Muslim harus memiliki rasa optimis. Karena dengan sikap optimis, seorang Muslim akan bersungguh-sungguh dalam berusaha mencapai cita-cita dengan penuh keikhlasan karena Allah. Rasulullah SAW dalam hal ini, juga pernah bersabda :<sup>26</sup>

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ اِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

*"Mukmin (orang yang beriman) yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada orang mukmin yang lemah. Pada diri masing-masing memang terdapat kebaikan. Capailah dengan sungguh-sungguh apa yang berguna bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah dan janganlah kamu menjadi orang yang lemah. Apabila kamu tertimpa suatu kemalangan, maka janganlah kamu mengatakan; 'Seandainya tadi saya berbuat begini dan begitu, niscaya tidak akan menjadi begini dan begitu'. Tetapi katakanlah; 'Ini sudah takdir Allah dan apa yang dikehendaki-Nya pasti akan dilaksanakan-Nya. Karena sesungguhnya ungkapan kata 'lau' (seandainya) akan membukakan jalan bagi godaan setan."* (HR Muslim)

### Term-Term Mengeni Optimis

Optimisme, tentunya akan melahirkan perilaku yang baik, tentunya dengan cara pandang yang positif pula, baik tutur katanya maupun bahasa tubuhnya. Dalam al-Qur'an, kata optimisme tidak disebutkan secara eksplisit, namun kata optimisme terdapat pada hadits dan ayat-ayat yang representatif, yakni kata *al-Fa'lu al-Kalimah al-Hasanah*, *Shabara*, *Huzn*, *Ya'su* dan *Raja'*.

#### 1. Optimis Yang Berarti Tutur Kata Yang Baik (*al-Fa'lu al-Kalimah al-Hasanah*)

Dalam sebuah hadits Rasulullah SAW bersabda, "Optimisme (*al-Fa'lu*) tercermin pada tutur kata yang baik (*al-Kalimah al-Hasanah*), kata-katanya bernadakan optimisme, seperti: 'Masalah itu pasti akan terselesaikan' atau 'Dia memang berbakat'". Dalam hadits lain, Rasul SAW juga senang mendengar kata *yâ Najîh* (yang berarti sukses) jika akan melakukan suatu perkara."<sup>27</sup> Hadits Nabi SAW menjelaskan *Tafa'ul* dalam bentuk perkataan dan *Tafa'ul* dalam bentuk perbuatan (dengan dianalogikan kepada *Tafa'ul Billa'fdzi* dalam bentuk perkataan). *Tafa'ul* tidak melulu berbentuk perkataan saja, melainkan ada, *Tafa'ul* yang berbentuk memberi dan merubah nama, seperti contohnya yang pernah dilakukan Rasul SAW kepada bayi yang diberi sebuah nama *al-Mundzir* (pemberi peringatan) oleh beliau sebagai harapan optimis, agar si bayi tersebut memiliki ilmu-ilmu yang diperoleh dan digunakannya untuk memberi sebuah peringatan (yang bermuarakan *Amar Ma'ruf Nahi Munkar*). Dan juga seperti nama *Hazn* (sulit) yang diganti nama dengan *Sahl* (mudah).<sup>28</sup> Nabi Muhammad saw pernah bersabda :<sup>29</sup>

<sup>26</sup> "Shahih Muslim," Al-Hadits Al-Nabawiy, n.d.

<sup>27</sup> Abu al-Thayyib Muhammad Syams al-Haqq al-'Adzim Al-Abadiy, *Aun Al-Ma'bud* (Beirut Lebanon: Dar al-Fikr.), 413.

<sup>28</sup> Hajar Al-Atsqalani, *Fath Al-Bari Syarh Shahih Al-Bukhori*, 585.

<sup>29</sup> "Shahih Muslim," Takhrij Al-Hadits Al-Nabawiy, no : 5318."

حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدٍ الْأَزْدِيُّ وَشَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ جَمِيعًا عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةِ وَاللَّفْظُ لِشَيْبَانَ حَدَّثَنَا  
سُلَيْمَانُ حَدَّثَنَا ثَابِتٌ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى عَنْ صُهَيْبٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَجَبًا  
لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ  
ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya : “Haddâb bin Khâlid al-Azdî dan Syaibân bin Farrukh telah menceritakan kepada kami, dari Sulaimân bin al-Mughîrah dan berasal dari lafaz Syaibân, Sulaimân telah menceritakan kepada kami, Tsâbit telah menceritakan kepada kami, dari ‘Abd al-Rahman bin Abû Laila, dari Shuhaib, Rasulullah saw bersabda : “Sungguh unik perkara orang mukmin itu! Semua perkaranya adalah baik. Jika mendapat kebaikan ia bersyukur, maka itu menjadi sebuah kebaikan baginya. Dan jika ditimpa musibah ia bersabar, maka itu juga menjadi sebuah kebaikan baginya. Dan ini hanya akan terjadi pada orang mukmin.”<sup>30</sup> (H.R. Muslim)

## 2. Huzn (حزن)

Secara bahasa, kata Hazn berakar dari kata yang mengikuti wazan *Fa'ila-Yaf'alu*, yakni *Hazina-Yahzanu-Huznan*, kata tersebut mempunyai arti yakni sedih/kesedihan. Di dalam Al-Qur'an memiliki 3 gambaran perihal ayat-ayat Hazn, yakni:

- Pertama, kesedihan dalam gambaran larangan (di dalam ayatnya menggunakan La Nahi):

وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.” (Q.S. Ali Imran: 139).

Kesedihan dalam gambaran larangan, menjelaskan perihal keduniaan yang semestinya tidak patut untuk disedihkan. Seperti, kesulitan, kesusahan dan problem-problem yang lainnya yang dihadapi manusia.<sup>31</sup>

- Kedua, kesedihan dalam bentuk penafian (di dalam ayatnya menggunakan La Nafi) :

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ هُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Sungguh, orang-orang yang beriman, mengerjakan kebajikan, melaksanakan salat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.” (QS. Al-Baqarah: 277).

Kesedihan dalam gambaran penafian, menjelaskan ketiadaan terhadap kesedihan didalam kehidupan, baik kehidupan dunia ataupun akhirat sama sekali. Ciri orang-orang seperti itu adalah orang-orang yang selalu mengikuti semua petunjuk dari Allah, dengan meningkatkan keimanan, taqwa dan melakukan amal kesholehan.<sup>32</sup>

- Ketiga, kesedihan yang hadir tidak dalam bentuk Nahi/Nafi :

<sup>30</sup> Siti Hatifah and Dzikri Nirwana, “Pemahaman Hadis Tentang Optimisme,” *Jurnal Studia Insania* 2, no. 2 (2014): 123, <https://doi.org/10.18592/jsi.v2i2.1096>.

<sup>31</sup> Gilang Saputra, “OPTIMISME DALAM AL-QUR’AN,” 2021, 20.

<sup>32</sup> Saputra, “OPTIMISME DALAM AL-QUR’AN.”

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Dia (Ya'qub) menjawab, "Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui." (QS. Yusuf: 86).

Kesedihan yang tidak dalam berbenntuk Nahi/Nafi, menegaskan bahwa kesedihan itu tidaklah dilarang, asal kesedihannya dikarenakan telah kehilangan orang yang terdekat/yang disayanginya (bukan kekasih), dan juga sedih karena ketidak mampuan seseorang untuk berbuat kebaikan. Maka sedih yang seperti itu, diperbolehkan dalam Al-Qur'an.<sup>33</sup>

### 3. Ya'su (يَاسُ)

Secara bahasa, kata Ya'su berakar dari kata yang mengikuti wazan *Fa'ila-Yaf'alu*, yakni *Ya'isa-Yai'asu-Ya'san*, kata tersebut mempunyai arti yakni kesiasian /keputus asaan. Ibnu Mandzur berkata, bahwa kata tersebut juga bertuliskan al-Qanut, yang dari sisi maknanya sama-sama bermakna putus asa dari suatu perkara. Dalam kitabnya *Lisan Al-Arab*, beliau juga mengatakan bahwa lafadz Ya'su dan Qanut itu memiliki arti yang sama, namun kedudukannya berbeda. Qanut berada pada posisi setelah terjadinya Ya'su.<sup>34</sup>

Secara etimologi kata Ya'su juga menunjukkan arti pesimis, hilang harapan, dan keputus asaan. Namun dari sejumlah ayat berikut, ada yang memiliki spirit atau harapan positif dan juga optimisme, yaitu :<sup>35</sup>

يَبْنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

"Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir." (Q.S. Yusuf: 87)

Dalam surah di atas, terdapat spirit positif tentang optimisme, yakni jangan putus asa akan Rahmat Allah. Betapa besar karunia Allah dan juga Rahmatnya atas segenap orang-orang yang berbuat durhaka kepadaNya. Allah pasti membalas hambanya dengan balasan yang agung, walaupun seorang hamba tersebut mempersembahkan perbuatan yang kurang (sedikit), dan juga mengampuni atas dosa-dosanya, kecuali dosa karena Musyrik sampai bertaubat.

### Sabar Dalam al-Qur'an dan Hadits

Secara etimologi, sabar merupakan serapan dari bahasa Arab, yaitu *shabara*. Pengertian dari *shabara* memiliki beragam arti, antara lain sabar atau tabah hati, menahan atau mencegah, memaksa, mewajibkan, dan menanggung. Sedangkan secara terminologi, sabar juga memiliki beragam arti menurut para ulama, karena adanya perbedaan pandangan mengenai sabar oleh para ulama. Salah satu pengertian sabar secara istilah menurut Dzu al-Nun, sabar adalah menghindarkan diri dari pertentangan, tenang ketika ditimpa musibah, dan menampakkan

<sup>33</sup> Siti Amanah, "KESEDIHAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN ( Telaah Atas Sebab Dan Solusi Kesedihan Dalam Ayat-Ayat Al- Hazan )" (2016): 4.

<sup>34</sup> Ibnu Mandzur, *Lisan Al-Arab* (Beirut: Dar al-Ma'arif).

<sup>35</sup> Saputra, "OPTIMISME DALAM AL-QUR'AN."

diri berkecukupan ketika mengalami kefakiran.<sup>36</sup> Selain itu menurut as-Sayyid al-Jurjani dalam kitab *at-Ta'rif*, sabar dapat berarti menahan diri tidak mengeluh karena musibah atau derita yang menimpanya, kecuali hanya kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.<sup>37</sup>

Pada surah al-Baqarah ayat 153, konsep sabar merupakan bentuk perintah untuk sabar kepada manusia.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*"Wahai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."*

Menurut tafsir pada ayat tersebut, Allah telah menjanjikan pertolongan Allah sangat dekat, ketika hambaNya melakukan apa yang diperintahkan dan dilarang, Melalui ganjaran yang dijanjikan Allah dapat dijadikan motivasi agar senantiasa bersabar terhadap setiap urusan yang dihadapi.<sup>38</sup> Dalam ayat tersebut juga menerangkan bahwa sebek-baik sarana yang dapat membantu dalam menjalani berbagai musibah adalah kesabaran dan shalat.<sup>39</sup>

### Term-Term Mengenai Sabar<sup>40</sup>

#### 1. Iffah (عفة)

Kata *iffah* dapat diartikan sebagai sampainya keadaan jiwa yang telah menahan atau mengalahkan nafsu, mencegah atau menahan segala sesuatu yang tidak halal atau tidak baik, meninggalkan hawa nafsu yang hina, dan mensucikan jiwa dan raga. Dalam al-Qur'an kata *iffah* disebutkan empat kali dengan berbagai maknanya, seperti dalam QS. an-Nisa': 6 (menahan diri/sabar dari memakan harta anak yatim); QS. an-Nur: 33 (menahan diri/sabar dalam menjaga kesucian diri); QS. an-Nur: 60 (menahan diri/sabar dalam memelihara kehormatan); dan QS. al-Baqarah: 273 (menahan diri/sabar dari memintaminta pada orang lain)

لِلْفُقَرَاءِ الَّذِينَ أَحْصَرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَطِيعُونَ ضَرْبًا فِي الْأَرْضِ يَحْسِبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفَهُمْ بِسِيمَاهُمْ لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ الْخَافَا وَمَا تَنْفَقُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ

*"(Apa yang kamu infakkan) adlah untuk orang-orang fakir yang terhalang (usahanya karena jihad) di jalan Allah, sehingga dia yang tidak dapat berusaha di bumi; (orang lain) yang tidak tahu, menyangka bahwa mereka adalah orang-orang kaya karena mereka menjaga diri (ari memintaminta). Engkau (Muhammad) mengenal mereka dari ciri-cirinya, mereka tidak meminta secara paksa kepada orang lain. Apapun harta yang baik yang kamu infakkan, sungguh, Allah Maha Mengetahui."*

#### 2. Hilm (حلم)

Kata *hilm* dapat diartikan sebagai memelihara diri dari tabiat terhadap bangkitnya amarah. Dalam al-Qur'an *hilm* disebutkan sebanyak 21 kali, antara lain: QS. an-Nur: 58 dan 59; QS.

<sup>36</sup> Sopyan Hadi, "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an," *Jurnal Madani* 1, no. 2 (2018): 475, <https://doi.org/https://doi.org/10.33753/madani.v1i2.25>.

<sup>37</sup> Ulum and Roziqin, "Sabar Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Maudhui," 125.

<sup>38</sup> Apid Hapidudin, "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 153 Dan Surat Ali-Imran Ayat 134," *Jurnal Ilmiah Multi Sience* 3, no. 1 (2021): 127.

<sup>39</sup> Abdul Hafidz, *AL-QUR'AN HADIS KELAS VII MTs*, ed. Abdullah Aniq Nawawi, 1st ed. (Jakarta: Kementerian Agama RI, 2020), 92.

<sup>40</sup> Ulum and Roziqin, "Sabar Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Maudhui," 129–35.

Yusuf: 44; QS. al-Anbiya': 5; QS. ath-Thur: 32; QS. al-Baqarah: 225, 235, dan 263; QS. Ali-Imran: 155; QS. an-Nisa: 12; QS. al-Maidah: 101; QS. at-Taubah: 114; QS. Hud: 75 dan 87; QS. al-Hajj: 59; QS. ash-Shafat: 101; ath-Thagabun: 17; QS. al-Isro': 44; QS. al-Ahzab: 51; Fathir: 41.

قول معروف و مغفرة خير من صدقة يتبعها اذ اى والله غني حليم

*"Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih dari sedekah yang disertai dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima). Allah Maha Kaya lagi Maha Penyantun."*

### 3. Qana'ah (قنعة)

Kata *qana'ah* dapat diartikan sebagai rela atau menerima apa yang diberikan dan yang telah ditetapkan oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Dalam buku *at-Thariqu ila Allah* disebutkan juga, *qana'ah* ialah rela menerima meskipun sedikit. Dalam al-Qur'an kata *qana'ah* disebut dua kali dalam surah Ibrahim ayat 43 dan al-Hajj ayat 36. Salah satu bunyi ayat yang mengandung kata *qana'ah* ialah pada surah al-Hajj ayat 36,

و البدن جعلناها لكم من شعائر الله لكم فيها خير فاذكروا اسم الله عليها صواف فإذا وجبت جنوبها فكلوا منها و اطعموا القانع و المعتر كذلك سخرناها لكم لعلكم تشكرون

*"Dan unta-unta itu Kami jadikan untukmu bagian dari syiar agama Allah, kamu banyak memperoleh kebaikan padanya. Maka sebutlah nama Allah (ketika kamu akan menyembelihnya) dalam keadaan berdiri (dan kaki-kaki telah terikat). Kemudian apabila telah rebah (mati), maka makanlah sebagiannya dan berilah makan orang yang merasa cukup dengan apa yang ada padanya (tidak meminta-minta) dan orang yang meminta. Demikianlah Kami tundukkan (unta-unta itu) untukmu, agar kamu bersyukur."*

### 4. Zuhud

Zuhud secara bahasa berarti tidak senang. Sedangkan secara istilah, menurut as-Syaikh Abul Qosim al-Junaidy al-Baghdadi, *zuhud* berarti menganggap remeh dunia dan menghapus pengaruh-pengaruh dunia dari hati. Dalam al-Qur'an *zuhud* disebutkan dalam surah Yusuf ayat 20,

و شروه بثمان دراهم معدودة و كانوا فيه من الزاهدين

*"Dan mereka menjualnya (Yusuf) dengan harga rendah, yaitu beberapa dirham saja, sebab mereka tidak tertarik."*

## Konsep Sabar menurut al-Qur'an dan Hadits

Sabar merupakan tingkah laku dari seseorang yang berusaha mengembangkan diri untuk kebaikan hidupnya serta menginginkan kesempurnaan dalam dunia maupun akhiratnya. Orang yang kuat dalam mengendalikan diri dari beberapa godaan, ikhlas, taat kepada Allah, dan tersu berusaha meningkatkan keimanan maka akan diberikan kepadanya kebaikan di dunia dan akhirat. Sabar tidak hanya sebatas mengendalikan diri, berikut adalah beberapa konsep sabar:<sup>41</sup>

### 1. Sabar dalam menghadapi musibah

Dalam kehidupan manusia pasti tidak terlepas dari ujian atau cobaan yang diberikan oleh Allah. Salah satu bentuk cobaan yang diberikan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* ialah

<sup>41</sup> Miskahuddin, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an," 199-106.

ketakutan, kelaparan, kekurangan harta benda, jiwa-jiwa, dan buah-buahan. Sebagaimana dalam firman Allah dalam surah al-Baqarah ayat 155,

و لنبلونكم بشيء من الخوف و الجوع و نقص من الاموال و الانفس و الثمرات و بشر الصابرين

*"Dan sesungguhnya akan Kami berikan kamu cobaan dengan sesuatu dari ketakutan dan kelaparan dan kekurangan dari harta benda, dan jiwa-jiwa dan buah-buahan, dan berilah kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar."*<sup>42</sup>

Melalui cobaan yang diterima, orang yang beriman tidak akan mengambil tindakan dengan menyalahkan orang lain, akan tetapi melalui cobaan tersebut seseorang akan mencoba bertahan dengan mengendalikan emosi. Karena sejatinya hakikat musibah tidak akan terjadi kecuali dengan ketetapan dan kehendak Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Sehingga inti dari kesabaran adalah keimanan, dimana seseorang yang beriman akan yakin terhadap takdir Allah, sehingga terciptanya sikap menahan diri terhadap musibah atau emosi.<sup>43</sup>

Disamping itu, selagi seseorang bersabar, maka Allah *Subhanahu wa Ta'ala* telah menyiapkan pertolongan Allah. Selain itu juga setiap kesulitan pasti akan ada jalan keluar dan setiap kesusahan selalu ada kemudahan. Sebagaimana dalam sabda Nabi Muhammad *Shalallahu 'Alaihi wa Sallam*,

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: واعلم أن النصر مع الصبر و أن الفرج مع الكرب و أن مع العسر يسرا (رواه الترمذي)

*"Dari Abdullah bin Abbas ra. berkata, Rasulullah Shalallahu 'Alaihi wa Sallam bersabda: Ketahuilah, sesungguhnya pertolongan (dari Allah) itu selalu menyertai kesabaran, dan jalan keluar (dari kesulitan) selalu menyertai kesulitan, dan kemudahan selalu menyertai kesusahan."* (HR. Tirmidzi)<sup>44</sup>

Bentuk musibah yang lain dapat berupa penyakit yang berkaitan dengan fisik maupun psikis atau hati. Melalui cobaan yang diberikan oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, seorang muslim harus menerima dengan sabar, ridha, dan syukur. Segala yang ditimpakan tidak dilimpahkan dengan berkeluh kesah, akan tetapi disikapi dengan sabar. Segala ujian dan cobaan yang Allah berikan kepada hambaNya yang beriman adalah sebagai bentuk penggugur dosa serta sebagai ladang pahala jika disikapi dengan sabar. Sebagaimana dalam hadits Nabi sebagai berikut,

عن ابي هريرة رضي الله عنهما عني النبي صلى الله عليه و سلم قال: ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب و لا اذى و لا غم حتى الشوكة يشلكها الا كفر الله بها من خطاياها (رواه البخاري)

*"Tidaklah seorang muslim tertimpa rasa letih, penyakit, kesedihan, gundah gulana, gangguan, sesuatu yang menyesak hati, hingga duri yang menusuknya, melainkan dengan semua itu Allah akan menghapuskan sebagian dari dosa-dosanya."* (HR. Bukhori)<sup>45</sup>

<sup>42</sup> Mandiri Saputra Rustin, Andrizal Andrizal, and Helbi Akbar, "Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Al-Quran Surat Al-Baqarah Ayat 153-157," *JOM FTK UNISK* 2, no. 1 (2020): 109.

<sup>43</sup> Miskahuddin, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an," 201.

<sup>44</sup> Moh. Abdul Hafidz, *Al-Qur'an Hadits MTS Kelas VII*, ed. Abdullah Aniq Nawawi, 1st ed. (Jakarta: Diroktor KSKK Madrasah Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementrian Agama RI, 2020), 104.

<sup>45</sup> Hafidz, 106.

## 2. Sabar dalam ketaatan beribadah

Sabar dalam ketaatan beribadah berarti seseorang yang menunjukkan sikap ketabahan dan keikhlasan pada dirinya saat beribadah kepada Allah. Kesabaran tersebut bernilai tinggi, karena kesabaran dalam beribadah berarti tekun dan istiqomah dalam menjalani ibadah. Disamping itu juga, ibadah tidak hanya dilaksanakan sesuai dengan kemauan sendiri, akan tetapi ibadah dilaksanakan sesuai dengan kaidah-kaidah yang telah ditetapkan oleh Allah dan Rasulullah. Sehingga ibadah memerlukan sabar agar nantinya manusia akan merasakan kenikmatan dan kebahagiaan setelah melaksanakan ibadah.<sup>46</sup>

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* juga telah berfirman pada surah Maryam ayat 65 mengenai kesabaran dalam beribadah,

رب السموت و الارض و ما بينهما فاعبده واصطبر لعبدته, هل تعلم له سميا

*"Tuhan (yang menguasai) langit dan bumi dan apa-apa yang ada di antara keduanya. Maka sembahlah Dia dan berteguh hatilah dalam beribadat kepadaNya. Apakah kamu mengetahui ada seseorang yang sama dengan Dia (yang patut di sembah)?"*

Makna kalimat *ishbir* dalam ayat diatas menunjukan bahwa kuat dan banyaknya godaan yang datang dalam beribadah, baik itu datangnya dari diri sendiri maupun dari luar diri sendiri.<sup>47</sup>

## 3. Sabar dalam mengendalikan hawa nafsu

Hawa nafsu merupakan suatu keinginan untuk mendapatkan segala kenikmatan, kesenangan, kemewahan, dan kemegahan dunia. Dampak dari seseorang menuruti hawa nafsu hanya akan melupakan ia terhadap tujuan utama hidup, yaitu mengharap ridha Allah di dunia dan akhirat. Maka dari itu, perlu bagi seseorang untuk mengontrol atau menahan keinginannya yang mengarah pada kemewahan dunia agar tidak terjerumus pada kenikmatan dan kesenangan dunia serta lalai terhadap tujuan hidup yang sesungguhnya. Hal tersebut sebagaimana dalam surah al-Munafiqun ayat 9,

يأيها الذين ءامنوا لا تلهكم اموالكم و لا اولدكم عن ذكرالله و من يفعل ذلك فآلئك هم الخسرين

*"Hai orang-orang yang beriman, janganlah hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu mengingat Allah. Barangsiapa yang berbuat demikian, maka mereka itulah orang-orang yang merugi."*

Dapat disimpulkan bahwa hawa nafsu terhadap dunia perlu untuk dikendalikan dengan bersabar, terutama pada kecintaan terhadap harta benda, istri, kerabat, serta anak-anak. Karena apabila dilalaikan, maka akan mengakibatkan seseorang tersebut lalai dan lupa terhadap tujuan hidup yang sebenarnya.<sup>48</sup>

## 4. Sabar dalam jalan dakwah

Sabar dalam jalan dibutuhkan karena sejatinya jalan dakwah adalah jalan yang dipenuhi dengan berbagai rintangan dan cobaan. Dan sabar merupakan kunci utama dari kesuksesan berdakwah. Dakwah merupakan suatu proses mengajak seseorang atau

<sup>46</sup> Miskahuddin, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an," 201; Ernadewita, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," 54.

<sup>47</sup> Ernadewita, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," 54-55.

<sup>48</sup> Ernadewita, 54.

kelompok pada kebenaran, mengajak pada perintah, menjauhi larangan demi mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Tugas bagi da'i ialah menegakkan serta mengajak kepada kebaikan dan menumpas kebatilan atas masyarakat. Demi mencapai tujuan tersebut, da'i memerlukan kesabaran yang tinggi dalam mengemban tugas dan tanggung jawabnya.<sup>49</sup>

Allah sebelumnya juga telah menyebutkan dalam surah Thaha ayat 130,

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِكَ رَبَّكَ قِيلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقِيلَ غُرُوبُهَا، وَمِنْ أَتَائِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

*"Maka bersabarlah engkau (Muhammad) atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum matahari terbit dan sebelum terbenam dan bertasbuh (pula) pada waktu tengah malam dan di ujung siang hari agar engkau merasa tenang."*

Ayat di atas merupakan perintah Allah terhadap Nabi Muhammad agar bersabar atas apa yang orang-orang kafir katakan yang berupa pendustaan terhadap ajaran yang dibawa Nabi, maupun cemoohan terhadap dirinya dan pengikutnya. Hal itu juga disertai dengan bertasbih menyucikan Tuhan dari segala yang tidak wajar baginya. Dengan demikian akan membuat hati tenang, senang, dan puas terhadap apa yang terjadi. Dalam dakwah memang tidak terlepas dari berbagai kesulitan, bahkan sejak nabi sebelum Nabi Muhammad, seperti Nabi Musa terhadap Bani Israilnya, Nabi Isa dengan kaum *hawariyyin*, Nabi Ayyub yang bersabar terhadap penyakit yang diterimanya, dan masih banyak kesulitan lainnya. Namun semua yang telah diterima dihadapi dengan sabar, karena sabar merupakan kunci dari suksesnya jalan dakwah.<sup>50</sup>

### Hubungan Optimis Dan Sabar

Sabar merupakan bagian dari optimis dan kesabaran selalu disandarkan dengan amal sholeh. Seperti pada surat Al Baqoroh ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*"Wahai orang-orang yang beriman. Mohonlah pertolongan dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar."*

Ibnu Katsir menguraikan dalam kitab Tafsirnya, bahwa kesabaran itu ada tiga macam, sebagai berikut:<sup>51</sup>

- a. Sabar ketika meninggalkan perkara-perkara yang diharamkan dan perbuatan dosa.
- b. Sabar ketika melaksanakan keta'atan dan mendekatkan diri kepada Allah.
- c. Kesabaran dalam menerima dan menghadapi berbagai macam ujian dan cobaan.

Kesabaran termasuk bagian dari optimisme, karena dengan kesabaran sikap yang akan kita terapkan dalam diri kita, tak lain adalah optimisme. Tentunya, dengan sikap optimisme memiliki keyakinan untuk meraih kesuksesan sehingga menumbuhkan semangat dalam meniti kehidupan antara lain :<sup>52</sup>

### 1. Sabar Dengan Tidak Tergesa-Gesa

<sup>49</sup> Ernadewita, 55–56.

<sup>50</sup> Hadi, "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an," 481–82.

<sup>51</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Ibn Katsir* (Mesir: Dar Ibn Jauzi), 20.

<sup>52</sup> Novita Sari, "PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG OPTIMISME" (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018), 43.

Sabar biasanya dipersepsi sebagai sikap menghindari ketergesaan atau identik dengan bersikap hati-hati tidak tergesa-gesa.

فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ ۚ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبُثُوا إِلَّا سَاعَةً  
مِّن نَّهَارٍ ۚ بَلِّغْ ۚ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلَّا الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ

*"Maka bersabarlah kamu seperti orang-orang yang mempunyai keteguhan hati dari Rasul-rasul telah bersabar dan janganlah kamu meminta disegerakan (azab) bagi mereka. pada hari mereka melihat azab yang diancamkan kepada mereka (merasa) seolah-olah tidak tinggal (di dunia) melainkan sesaat pada siang hari. (inilah) suatu pelajaran yang cukup, Maka tidak dibinasakan melainkan kaum yang fasik." (QS Al-Ahqaf : 35)*

Dari ayat di atas, dapat dipahami bahwa sabar merupakan tidak berputus asa, ketahanan hati, ketabahan, tidak goyah terhadap mentalitas dan tindakan orang-orang kafir dan Allah juga mencela ketergesa-gesaan Karena tergesa-gesa adalah sesuatu yang bertentangan dengan sikap sabar, dan itu berarti menuntut sesuatu dengan terburu-buru sebelum haknya tiba.

## 2. Sabar Merupakan Pertolongan Allah

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۚ وَجِدْهُمْ يَأْتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَنْ  
سَبِيلِهِ ۚ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

*"Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk." (QS An-Nahl : 125)*

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۚ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

*"Bersabarlah (hai Muhammad) dan Tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan." (Q.S An-Nahl : 127)*

Para mufassir dalam memahami ayat di atas memiliki satu tujuan, meskipun dengan berbagai publikasi yang berbeda, secara khusus kesabaran dan tidak bersedih hati adalah kekuatan untuk menghalangi nafsu yang bergejolak, kesabaran juga manifestasi pertolongan dan taufik yang diberikan Allah bagi hamba yang dikehendaki-Nya. Dan juga merupakan salah satu kunci untuk meraih kemenangan adalah kesabaran.

## 3. Kesabaran Adalah Benteng Menghadapi Ujian

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

*"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." (Q.S Al-Baqarah : 155)*

Dari ayat di atas, dapat dipahami bahwa kesabaran adalah manifestasi benteng pelindung bagi manusia dalam menghadapi berbagai macam cobaan hidup. Seandainya manusia tidak memiliki sikap sabar, maka bisa mengalami putus harapan dan putus asa, sehingga tidak ada lagi semangat untuk maju dalam kehidupannya. Akan tetapi, ketika manusia memiliki sikap sabar, seandainya dia dihadapkan dengan cobaan-cobaan dalam kehidupannya, tentunya ia akan menjadikan cobaan yang sedang dialaminya sebagai batu loncatan untuk menjadi lebih baik lagi.

#### 4. Sabar Namun Harus Tetap Siaga

Sabar bukan berarti kita menyerah untuk kalah, akan tetapi bersikukuh untuk tetap mempertahankan dan membela kebenaran<sup>53</sup> dan juga harus bersiap siaga sebagaimana firman Allah :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

*"Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung." (Q.S Al-Imran : 200)*

Dari ayat di atas, Quraish shihab mengatakan bahwa pada penutup surat di atas mengajak kepada orang yang beriman agar bersabar dalam menjalankan tugas dakwah, berjuang dan berperang di jalan Allah dan kuatkanlah kesabaran saat menghadapi lawan dan tetaplah bersiaga dengan kekuatan agar dapat mengalahkan musuh. Dan bertakwalah kepada Allah agar selalu memperoleh apa yang diharapkan.<sup>54</sup>

Dengan demikian, jika dilihat dari segi makna, sabar merupakan bagian dari optimisme. Melalui sikap optimis, kita sebagai manusia akan memiliki keyakinan yang kuat, bahwa akan ada akhir yang indah, tidak berkeluh kesah dan putus asa, sehingga dapat menghantarkannya mencapai suatu kesuksesan hidup. Sehingga dalam menghadapi berbagai cobaan, selalu mengambil hikmah-hikmahnya untuk dijadikan batu loncatan lebih baik lagi kedepannya.

#### SIMPULAN

Dari penjelasan diatas dapat kita ambil kesimpulan, bahwa optimisme adalah sikap yakin atas semangat mengharap hal-hal yang baik. Optimisme dalam Islam merupakan sikap yakin atas datangnya pertolongan dan ampunan Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Sikap tersebut lahir atas dasar iman seseorang. Setiap perbuatan dosa pasti akan mendapat balasan, namun dengan melalui taubat maka akan dibukakan pintu ampunan dan rahmat oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.

Sedangkan sabar merupakan sikap yang lahir setelah sikap optimis. Secara bahasa, sabar adalah tabah hati, menahan, mencegah, memaksa, mewajibkan, atau menanggung.

<sup>53</sup> Oemar Bakry, *Akhlaq Muslim* (Bandung: Angkasa, 1993), 55.

<sup>54</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, 2nd ed. (Tangerang: Lentera Hati, 2006), 322.

Sedangkan secara istilah, sabar adalah menahan diri dengan tidak mengeluh karena musibah atau derita yang menimpa, kecuali hanya kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Terdapat beberapa konsep sabar dalam al-Qur'an dan Hadits, antara lain: sabar dalam menghadapi musibah, sabar dalam ketaatan beribadah, sabar dalam menahan hawa nafsu, dan sabar dalam jalan dakwah.

## REFERENSI

- Al-Abadiy, Abu al-Thayyib Muhammad Syams al-Haqq al-'Adzim. *Aun Al-Ma'bud*. Beirut Lebanon: Dar al-Fikr, n.d.
- Al-Atsqalani, Hajar. *Fath Al-Bari Syarh Shahih Al-Bukhori*, n.d.
- Amanah, Siti. "KESEDIHAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN ( Telaah Atas Sebab Dan Solusi Kesedihan Dalam Ayat-Ayat Al- Hazan )," 2016.
- Bakry, Oemar. *Akhlak Muslim*. Bandung: Angkasa, 1993.
- Daulay, Muhammad Roihan. "Studi Pendekatan Al-Qur'an." *Jurnal Thariqah Ilmiah* 01, no. 01 (2014): 31–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/thariqahilmiah.v1i01.254>.
- Ernadewita, Ernadewita. "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental." *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 45–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/jkp.v2i1.1914>.
- Fikri, Hamdani Khairul. "Fungsi Hadis Terhadap Al-Quran." *Tasamuh* 12, no. 2 (2015): 178–88.
- Hadi, Sopyan. "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an." *Jurnal Madani* 1, no. 2 (2018): 473–88. <https://doi.org/https://doi.org/10.33753/madani.v1i2.25>.
- Hafidz, Abdul. *AL-QUR'AN HADIS KELAS VII MTs*. Edited by Abdullah Aniq Nawawi. 1st ed. Jakarta: Kementerian Agama RI, 2020.
- Hafidz, Moh. Abdul. *Al-Qur'an Hadits MTS Kelas VII*. Edited by Abdullah Aniq Nawawi. 1st ed. Jakarta: Diroktor KSKK Madrasah Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementrian Agama RI, 2020.
- Hafiz, Subhan El, Ilham Mundzir, Fahrul Rozi, and Lila Pratiwi. "Pergeseran Makna Sabar Dalam Bahasa Indonesia." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 1, no. 1 (2015): 33–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.22236/JIPP-4>.
- Hapidudin, Apid. "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 153 Dan Surat Ali-Imran Ayat 134." *Jurnal Ilmiah Multi Science* 3, no. 1 (2021): 120–32.
- Harpan, A. "Peran Religiusitas Dan Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja." *Empathy* 3, no. 1 (2015): 1–18.
- Hatifah, Siti, and Dzikri Nirwana. "Pemahaman Hadis Tentang Optimisme." *Jurnal Studia Insania* 2, no. 2 (2014): 115. <https://doi.org/10.18592/jsi.v2i2.1096>.
- Ibnu Katsir. *Tafsir Ibn Katsir*. Mesir: Dar Ibn Jauzi, n.d.
- Kusumastuti, Adhi, and Ahmad Mustamil Khoiron. *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, n.d.
- Lusiawati, Ira. "Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi." *Jurnal TEDC* 10, no. 3 (2016): 147–51.
- Mandzur, Ibnu. *Lisan Al-Arab*. Beirut: Dar al-Ma'arif, n.d.
- Miskahuddin, Miskahuddin. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah: Media Kajian Al-Qur'an Dan Al-Hadits Multi Perspektif* 17, no. 2 (2020): 196–207. <https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>.
- Mufidah, Alfa Khoirunnisail. "Studi Hadis Dalam Sunan Abi Dawud Nomor Indeks 3916." Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.

- Nugrahani, Farida. *Metode Penelitian Kualitatif*, 2014. <http://ejournal.usd.ac.id/index.php/LLT%0Ahttp://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/11345/10753%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.758%0Awww.iosrjournals.org>.
- Primalita, Hensa Ilham Intan Lutfi, and Alfina Hidayah. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Ghazali Dan Implementasinya Pada Masa Pandemi Covid-19." *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 2, no. 1 (2021): 43–58. <https://doi.org/10.22515/ajipp.v2i1.3637>.
- Rustin, Mandiri Saputra, Andrizal Andrizal, and Helbi Akbar. "Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Al-Quran Surat Al-Baqarah Ayat 153-157." *JOM FTK UNISK* 2, no. 1 (2020): 103–12.
- Saputra, Gilang. "OPTIMISME DALAM AL-QUR'AN," 2021, 1–61.
- Sari, Novita. "Pandangan Al-Qur'an Tentang Optimisme." Universitas Islam Negeri Malang, 2018.
- — —. "PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG OPTIMISME." Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018.
- Sasongko, Agung. "Cara Rasulullah Nyalakan Optimisme Umat." Khazanah, 2018.
- Setiawan, Ebta. "Optimis." Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), n.d.
- Al-Hadits Al-Nabawiy. "Shahih Muslim," n.d.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. 2nd ed. Tangerang: Lentera Hati, 2006.
- TafsirWeb. "Surat Ali 'Imran Ayat 139," n.d.
- Tita, Rindy Destriana. "Optimisme Pada Penderita Kanker." Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2016.
- Ulum, Khoirul, and Ahmad Khoirur Roziqin. "Sabar Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Maudhui." *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist* 4, no. 1 (2021): 120–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.35132/albayan.v4i1.106>.
- Yamani, Moh. Tulus. "Memahami Al-Qur'an Dengan Metode." *J-PAI* 1, no. 2 (2015): 273–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/jpai.v1i2.3352>.
- Yango, Huzaemah Tahido. "Al-Qur'an Sebagai Mukjizat Terbesar." *Waratsah* 01, no. 02 (2016): 1–26. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33511/misykat.v1n2.1>.
- Yusuf, M. "Sabar Dalam Perspektif Islam Dan Barat." *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman* 4, no. 2 (2017): 233–45. <https://doi.org/10.53627/jam.v4i2.3225>.