

# **MANAJEMEN SABAR MOTIVASI SUKSES DALAM KEHIDUPAN**

**Sutarman**

*Dosen Prodi PAI Fak. Tarbiyah dan Dirasat Islamiyah UAD,  
kandidat Doktor Psikologi Pendidikan Islam UMY*

## **Abtract**

In modern era, there are many problems of life that be received by human beings. God in the Holly Qur'an ask to the human being, in order to get success in life "must be patient. " It has relationship in every time and unlimited that must belongs to someone. Many problems of life which complex, it is need approach how to manage it. Problems above, as like problem of economics, problem of social, problem of politics, problem of culture, and problem of jobless, etc. As the human being, they must have resilience attitude to solve the probems.

If someone is rich and has much money it is better for doing something well, as like for building the school, mosque, and helping someone which need.

But if someone is poor and has no much money it is better be patient, work hard and always remember God in every where, everytime and do praying. There fore, they will get the better life, and will get success.

*Key words:* resilience, patient, better life, success,management

---

## I. PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang Masalah

Pada era modern ini, persoalan hidup semakin kompleks, maka individu yang ingin tetap *survive* dibutuhkan sikap sabar.<sup>1</sup> Di dalam konteks psikologi islami, seorang muslim yang tangguh hendaknya perilaku sabar dalam semua aspek kehidupan selalu dijadikan *habit*<sup>2</sup>. Di samping itu, individu agar sukses di dalam hidupnya juga dibutuhkan sikap resiliensi.<sup>3</sup> Prof. Dr. Noor Rochman Hajam (2011) menyatakan bahwa resiliensi adalah daya lenting dan kemampuan individu dalam menghadapi suatu masalah secara optimis.

Dalam Islam Sabar merupakan salah satu akhlak Qur'ani yang paling utama dan ditekankan oleh Al-Qur'an baik pada surat-surat Makkiah maupun Madaniyah, serta merupakan akhlak yang terbanyak sebutannya dalam al-Quran.

Dalam konteks ini, bahwa sasaran sabar ada dua macam. Pertama sasaran fisik (badaniah) seperti menahan penderitaan badan dan tetap bertahan, seperti kerja berat dalam beribadah atau pekerjaan lainnya atau tahan terhadap pukulan keras, sakit yang berat dan luka yang parah. Hal itu dapat menjadi amal yang terpuji apabila sesuai dengan tuntutan syariat. Tetapi yang lebih terpuji ialah menghadapi pukulan kedua yaitu sabar mental (nafsu) menghadapi tuntutan adat kebiasaan dan dorongan nafsu syahwat.

Selain itu, apabila serangan itu berupa syahwat perut dan seksual maka kesabaran itu bernama "*iffah*" atau kehormatan dan martabat diri. Apabila dalam rangka menahan penderitaan, maka pengertiannya berbeda, dan tergantung dari macam derita batin yang dihadapi oleh kesabaran. Kalau berupa musibah maka cukup dengan kata sabar dan lawan katanya keluhan (*jaza'*) dan kecemasan atau kegelisahan yang melahirkan teriakan histeris, memukul-mukul tubuh, menampar pipi, merobek-robek kantong baju dan lain-lain. Apabila menahan amarah disebut "*halim*" atau bijaksana dan lawan katanya "menggerutu".

---

<sup>1</sup> Yunahar Ilyas. 2007. Secara etimologis sabar berarti menahan dan mengekang. Sedangkan secara terminologis berarti menahan diri dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharap ridha dari Allah.

<sup>2</sup> John Echol & Shadily Hasan (2000) *habit* adalah suatu kebiasaan.

<sup>3</sup> Prof. Dr. Noor Rochman Hajam (2011) menyatakan bahwa resiliensi adalah daya lenting dan kemampuan individu dalam menghadapi suatu masalah secara optimis.

Apabila menghadapi keadaan yang sulit dan menjemukan disebut "lapang dada" dan lawan katanya "sempit dada, bosan dan jenuh". Apabila sabar dalam menyimpan pembicaraan disebut "menyimpan rahasia" dan orangnya disebut "penyimpan rahasia". Apabila sabar dengan rezeki sedikit disebut "*Qona'ah*" atau rela dan puas. Lawan katanya "rakus". Apabila sabar menghadapi kesulitan hidup disebut "*zuhud*" artinya tidak menjadi hamba dunia.

Dari berbagai istilah sabar tersebut, hendaknya individu bisa melakukan refleksi. Sudahkah tergolong individu dalam perspektif Alqur'an tersebut", yakni sabar. Sedangkan sabar menurut Muhammad Fetullah Gulen (2004) adalah:

Sabr literally means enduring, bearing, and resisting pain, suffering and difficulty, and being able to deal calmly with problems. In more general terms it means patience, which is one of the most important actions of the heart mentioned in the Qur'an.

Pernyataan Gulen tersebut, dapat dipahami bahwa sabar adalah menahan suatu penderitaan, kesulitan dan dapat menerima dengan tenang terhadap berbagai persoalan tersebut. Lebih lanjut, ketika Rasulullah SAW ditanya ciri-ciri iman, beliau menjawab : "ialah seberapa besar amalan iman adalah sabar. Karena sebagian besar aktifitas haji dilakukan di "Arafah. Allah SWT telah merangkum keseluruhan amalan iman, diberi nama "sabar". Hal tersebut, sebagaimana Firman Allah :

*"Dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan penderitaan dan dalam peperangan, mereka itulah orang-orang yang benar (iman-nya) dan mereka itulah orang-orang yang bertaqwa"(Al-Baqarah : 177).*

Demikianlah berbagai macam sabar dengan berbagai kaitannya.

Dalam Islam, berdasarkan Al-Qur'an, "sikap sabar" merupakan kriteria apakah seseorang layak untuk memasuki surga dan mendapat sambutan kehormatan dari malaikat-malaikat. Permasalahannya adalah tak seluruh individu lolos dari jebakkan hidup. Banyak individu yang tak sabar dan kuat menerima cobaan demi cobaan, penderitaan demi penderitaan. Mereka terperosok kedalam jurang ketidakberdayaan. Akal dan budi, bekerja tidak seimbang dan optimal. walaupun mereka didera kesulitan tetapi malah semakin kering kerontang, bukannya batinnya atau jiwanya semakin kaya. Banyak mereka yang mengalami stress dan depresi, menjadi sampah masyarakat, sakit jiwa, dan sejenisnya. Sepertinya pintu kesabaran dan spiritual mereka sudah tertutup rapat. Di samping itu, mereka juga memperturutkan dorongan dan tuntutan nafsu yang merupakan kesenangan manusia (*Pleasure Principle*). Seperti kenikmatan dan kesenangan duniawi, keindahan perhiasan dunia dan

nafsu seksual. Oleh karena itu, agar seorang individu memperoleh kesuksesan dalam hidupnya, jalan yang harus ditempuh oleh seorang individu yang mengalami berbagai masalah kehidupan adalah sikap sabar dan perlunya memiliki kecerdasan transendental.<sup>4</sup>

Dalam konteks kehidupan “Al-Qur`an Menyuruh Kita Sabar” sangat relevan hingga kapanpun, tanpa batas waktu. Pada saat ini, banyak persoalan hidup yang semakin kompleks. Baik persoalan ekonomi, persoalan pengangguran, persoalan rumah tangga, persoalan hidup bermasyarakat, persoalan harta, persoalan operasional keluarga, persoalan gaya hidup, persoalan bernegara dan lain-lain.

Sebagai individu yang berjiwa *resilience* ketika diberi rezeki lebih oleh Allah SWT, hendaknya mempunyai sikap sabar dalam memanfaatkan hartanya, yakni digunakan dengan sebaik-baiknya sesuai syariat Islam. Hal tersebut, seperti untuk keperluan keluarga, keperluan saudara yang membutuhkan, keperluan dakwah, membangun masjid, sedekah terhadap fakir miskin dan yatim piatu. Sedangkan ketika diuji dengan kekurangan rezeki harus tetap *istiqomah* di jalan Allah dengan bersikap sabar, berjiwa resiliensi, dan memiliki optimisme untuk memperoleh kehidupan yang lebih baik.

Pada era ini, manusia lebih mencintai dunia ketimbang berfikir dan berperilaku komprehensif untuk kepentingan tidak hanya dunia akan tetapi juga akhirat. Tolok ukur mereka adalah menumpuk-numpuk harta meskipun harus menghilangkan *emphati* sosial. Yang penting dirinya dan keluarga sukses tak peduli orang lain. Bila tak berhasil, upaya mereka berani mencemarkan nama baik dan menghasut individu lain, berbohong dan dusta tanpa beban demi terpenuhi hawa nafsunya. Padahal mereka juga sudah telah melaksanakan ibadah sebagaimana rukun-rukun Islam tetapi perilakunya belum mencerminkan individu yang islami.

Oleh karena itu, telaah perilaku manusia dengan dicarikan solusinya lewat Al-Qur`an sangat bermanfaat, terutama pada masa sekarang ini meskipun tafsir lengkap seperti tafsir al-Misbah, dan Fzilalil Qur`an yang telah dikenal, masih diperlukan dan tidak dapat diabaikan.

Karena analisis dalam karya ini, disertai sumber pengambilan dari Al-Qur`an secara menyeluruh, baik ayat-ayat Makkiah dan Madaniyah serta

---

<sup>4</sup> Syahmuharnis & Harry Sidharta . 2007. Menyatakan bahwa kecerdasan transendental adalah suatu kemampuan individu untuk memahami dan melaksanakan aturan Allah SWT, yakni Al-qur`an dan Sunnah nabi Muhammad SAW.

pengalaman hidup penulis untuk mengungkap seluruh segi persoalan, dapat memberi perhatian, penjelasan dan secercah solusi kehidupan.

## **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, dapat dirumuskan beberapa permasalahan yang perlu dicari jawabannya, adalah sebagai berikut:

1. Apa yang dimaksud dengan manajemen sabar dalam perspektif Islam?
2. Bagaimanakah kedudukan sabar dan karakteristik orang-orang sabar dalam Islam ?
3. Bagaimanakah Sifat sabar dalam psikologi islami dan manfaatnya dalam kehidupan?

## **3. Metode Penelitian**

Penelitian ini, adalah penelitian kepustakaan (*library research*) yang dilakukan penulis terhadap sumber-sumber dari buku, atau sumber lainnya yang relevan dengan artikel yang penulis lakukan. Dalam karya ini, penulis menitikberatkan pada data-data yang ada pada al-Qur'an yang dikolaborasikan dengan pengamatan penulis dimana penulis tinggal di kompleks perumahan yang merupakan miniatur Indonesia dan bekerja sebagai pendidik di Kota Wates D.I. Yogyakarta dengan menggunakan dua cara pendekatan, yakni:

Pertama, mengkompilasi berbagai perilaku dan problematika manusia yang berhubungan dengan kesabaran seseorang individu. Hal ini diperlukan guna mencari upaya berbagai solusi dan terapinya secara islami.

Kedua melakukan analisis untuk meneliti dalil-dalil dari Al-Quran yang berkaitan dengan perilaku sabar, dan dalil-dalil solusi mengapa manusia harus bersabar dalam menjalani kehidupan ini, agar memperoleh kebahagiaan. Setelah data-data tersebut dikumpulkan, kemudian dianalisis secara kualitatif *research* untuk mendapatkan hasil penelitian yang komprehensif.

## **4. Manfaat Penelitian**

1. Untuk mengetahui makna sabar dalam perspektif Islam
2. Untuk mengetahui kedudukan dan karakteristik sabar dalam Islam
3. Untuk mengetahui sifat sabar dalam psikologi Islam dan manfaatnya dalam kehidupan

## II. PEMBAHASAN

### 1. Pengertian Sabar

Sabar secara etimologis berarti menahan dan mengekang.<sup>5</sup> Secara terminologis sabar berarti menahan diri dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharap ridha Allah.<sup>6</sup> Yang tidak disukai tidak selamanya terdiri dari hal-hal yang tidak disenangi seperti musibah kematian, sakit, kelaparan dan sebagainya, tapi bisa juga berupa hal-hal yang disenangi misalnya segala kenikmatan duniawi yang disukai oleh hawa nafsu.

Menurut Imam al-Ghazali, sabar merupakan ciri khas manusia, bintang dan malaikat tidak memerlukan sifat sabar. Binatang tidak memerlukan sifat sabar karena binatang sepenuhnya diciptakan untuk tunduk kepada hawa nafsu, bahkan hawa nafsu itulah satu-satunya yang mendorong binatang untuk bergerak atau diam. Sedangkan malaikat tidak memerlukan sifat sabar karena memang tidak ada hawa nafsu. Malaikat selalu kepada kesucian sehingga tidak diperlukan sifat sabar.<sup>7</sup>

### 2. Berbagai Macam Sabar

Menurut Yunahar Ilyas dalam bukunya “Kuliah Akhlak”<sup>8</sup> sabar dapat dibagi menjadi enam macam, antara lain:

#### 1. Sabar Menerima Ujian Hidup

Ujian hidup, baik fisik maupun non fisik, akan menimpa semua orang, baik berupa lapar, haus, sakit, rasa takut, kehilangan orang-orang yang dicintai, kerugian harta benda, dan lain sebagainya. Ujian seperti itu bersifat alami, manusiawi, oleh sebab itu tidak ada seorang pun yang dapat menghindar, yang diperlukan adalah menerimanya dengan penuh kesabaran, seraya, memulangkan segala sesuatunya kepada Allah SWT. Allah berfirman:

*“Dan sungguh akan kami beri cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. Yaitu orang-orang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan Inna lillahi wa inna ilaihi raji`un. (QS. 2:155-157)*

<sup>5</sup> Yunahar Ilyas.2007.Kuliah Akhlak. LPPI,UMY

<sup>6</sup> Yunahar Ilyas. 2007. Kuliah Akhlak. LPPI, UMY

<sup>7</sup> Ibid. Hal 134

## 2. Sabar dari Keinginan Hawa Nafsu

Hawa nafsu menginginkan segala macam kenikmatan hidup, kesenangan dan kemegahan dunia. Untuk mengendalikan segala keinginan itu diperlukan kesabaran. Jangan sampai semua kesenangan hidup di dunia itu membuat seorang individu lupa diri, apalagi lupa Tuhan. Sebagaimana dalam Alqur'an Allah berfirman: *Hai orang-orang yang beriman, janganlah harta-hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barang siapa yang berbuat demikian, maka mereka itulah orang-orang yang rugi.*(QS, 19:65)

## 3. Sabar dalam Taat Kepada Allah

Dalam mentaati perintah Allah, terutama dalam beribadah kepada-Nya diperlukan kesabaran. Allah berfirman :

*Tuhan langit dan bumi dan apa-apa yang ada di antara keduanya, maka sembahlah Dia dan berteguh hatilah dalam beribadat kepada-Nya. Apakah kamu mengetahui ada seorang yang sama dengan Dia (yang patut disembah)?* (QS. Maryam 19: 65)

## 4. Sabar dalam berdakwah

Jalan dakwah adalah jalan panjang berliku-liku yang penuh dengan segala onak dan duri. Seseorang yang melewati jalan itu harus memiliki kesabaran. Lukman Hakim menasehati putranya supaya bersabar menerima cobaan dalam dakwah.<sup>9</sup>

## 5. Sabar dalam Perang

Dalam perang sangat diperlukan kesabaran, apalagi menghadapi musuh yang lebih kuat dan lebih banyak. Diantara orang-orang yang bertakwa adalah orang yang sabar dalam perang.<sup>10</sup>

## 6. Sabar dalam Pergaulan

Dalam pergaulan sesama manusia baik antara suami istri, antara orang tua dengan anak, antara tetangga dengan tetangga, antara guru dengan murid atau masyarakat yang lebih luas, akan ditemui hal-hal yang tidak

<sup>8</sup> Ibid. Hal 135-136

<sup>9</sup> "Hai anakku, dirikanlah shalat dan suruhlah manusia mengerjakan yang baik dan cegahlah dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa-apa yang menimpamu. (QS, Lukman:31)

<sup>10</sup> "...dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan ( QS.:2-177)

menyenangkan ataupun menyinggung perasaan. Oleh karena itu dalam pergaulan sehari-hari, diperlukan kesabaran, sehingga tidak cepat marah, atau memutuskan hubungan apabila menemui hal-hal yang tidak sukai.<sup>11</sup>

Sedangkan sabar menurut Yusuf al-Qardhawi, antara lain adalah sebagai berikut:

### 1. Sabar Terhadap Petaka Dunia

Dapat berupa sabar terhadap bencana alam dan himpitan zaman. Yang demikian akan dialami oleh orang baik-baik atau orang jahat, yang beriman atau yang kafir, pemimpin atau rakyat yang dipimpinnya, sebab masalah ini sudah merupakan dinamika hidup dan masalah manusia tidak ada manusia yang bebas dari kesedihan hati, terganggu kesehatan tubuhnya, ditinggal mati orang yang paling dicintai, kerugian harta, gangguan manusia lain, kesulitan hidup atau musibah bencana alam.

Hal ini telah dinyatakan Allah dengan disertai sumpah :

*“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. Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan : “Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji’un.” Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Allah, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (AL-Baqarah : 155-157).*

Sabar seperti itu tidak banyak disadari oleh manusia. Dalam al-Qur’an dicontohkan perilaku sabar oleh Nabi Ayyub dalam menanggung penderitaan sakit dan kehilangan anggota keluarganya. Sabar Nabi Ya’qub berpisah dengan dua orang putranya (Yusuf dan saudaranya), dan dusta serta tipu muslihat anak-anaknya kepadanya.

### 2. Sabar Terhadap Gejolak Nafsu

Dorongan dan tuntutan nafsu merupakan kesenangan manusia (*Pleasure Principle*). Seperti kenikmatan dan kesenangan duniawi, keindahan perhiasan dunia dan nafsu seksual. Dibalik itu setan menyulamnya dengan keindahan. Oleh karena itu, nafsu tidak harus dibunuh akan tetapi diarahkan

<sup>11</sup> “...dan bergaulah kamu secara patut. Kemudian apabila kamu tidak menyukai mereka, maka (bersabarlah) karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya pahala yang banyak.” (QS. 4:19)



agar menjadi akhlak yang baik, yakni nafsu "mutmainah" suatu nafsu yang cenderung terhadap perilaku kebaikan.

### 3. Sabar Terhadap Kesenangan Hidup

Aspek yang menyangkut kesenangan dan kemewahan hidup yang mendatangi dan merayu seperti perayu yang cantik jelita lagi mempesona. Ini merupakan contoh jenis baru, karena ia datang mengunjungi manusia dengan kesenangan, kekayaan dan kemewahan hidup.

Sebagaimana firman Allah SWT:

*"Kami akan menguji kami dengan keburukan dan kebaikan sebagai ujian".*  
(Al Anbiyaa' : 35)

Pada ayat yang lain, Allah SWT berfirman:

*"Adapun manusia apabila Rabbnya mengujinya lalu dimuliakannya dan diberinya kesenangan maka dia berkata : "Robbku telah memuliakanku." Tetapi apabila Rabbnya mengujinya lalu membatasi rezekinya, maka dia berkata : "Rabbku mengkhianatiku." (Al Fajr : 15-16)*

Allah SWT dalam memberikan kemuliaan dan kesenangan ataupun pembatasan rezeki merupakan ujian dan cobaan. Orang-orang yang 'arif berpendapat orang mukmin dapat bersabar terhadap musibah, tetapi yang dapat bersabar terhadap gangguan penyakit hanyalah orang-orang *sidiq*. Ketika pintu-pintu dunia telah Allah bukakan bagi sahabat Rasulullah saw, diantara mereka ada yang berkata (dengan cemas) : "Kami telah diuji dengan kesulitan dan kami bersabar, dan kami sekarang ini diuji dengan kesenangan tetapi kami tidak bersabar." Allah SWT berpesan kepada hamba-hamba-Nya terhadap fitnah harta, anak, istri dan nafsu dunia seluruhnya. Sebagaimana firman Allah SWT: *"Sesungguhnya hartamu dan anak-anakmu hanyalah cobaan bagimu." (At Taghaabun : 15)*

Pada ayat yang lain Allah SWT, berfirman : *"Hai orang-orang yang beriman, janganlah harta-hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang berbuat demikian mereka itulah orang-orang yang rugi." (Al Munaafiqun : 9)*

Lebih lanjut, pada (QS, Ali Imran ayat 14), Allah berfirman: *"Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga)".*

Pada ayat 15: *“Katakanlah: “Inginkah Aku kabarkan kepadamu apa yang lebih baik dari yang demikian itu?”. untuk orang-orang yang bertakwa (kepada Allah), pada sisi Tuhan mereka ada surga yang mengalir dibawahnya sungai-sungai; mereka kekal didalamnya. dan (mereka dikaruniai) isteri-isteri yang disucikan serta keridhaan Allah. dan Allah Maha melihat akan hamba-hamba-Nya.”* (QS. Ali Imran : 14-15)

Kemudian pada ayat yang lain, Allah SWT menggambarkan hamba-hamba Allah yang bertaqwa dengan firman Nya : *“(yaitu) orang-orang yang sabar, yang benar, yang tetap taat, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah), dan yang memohon ampun di waktu sahur”*(Ali Imran : 17)

Al Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa seorang individu yang utuh ialah yang sabar di waktu sehat, tidak mengandalkan diri pada kesehatan tubuhnya saja. Dia menyadari bahwa kesehatan itu merupakan amanah dan suatu saat akan terlepas dari dirinya. Karena itu janganlah menyia-nyiakannya dengan berhura-hura, terjerumus kenikmatan dan kelezatan bermain-main dan bercanda. Orang yang sabar harus memelihara hak-hak Allah SWT dalam hartanya dengan berinfak, dalam tubuhnya dengan menolong orang lain, dalam lidahnya dengan berbicara benar dan dalam segala kenikmatan yang diberikan Allah kepadanya (*Ihya' 'ulumuddin* jilid I hal. 69).

#### 4. Sabar Untuk Tidak Melirik Kekayaan Orang Lain

Ada aspek lain berupa sabar terhadap kesenangan dan keindahan hidup duniawi, yaitu sabar untuk tidak melirik dan menoleh kepada kesenangan hidup dan kekayaan orang lain serta keinginan memperoleh kenikmatan harta dan anak yang mereka miliki, sementara mereka itu orang-orang yang angkuh dan menyeleweng (korup). Kemewahan hidup orang-orang yang angkuh dan menyimpang itu meskipun pada lahirnya tampak suatu kenikmatan, tetapi pada hakekatnya merupakan penderitaan dan siksaan.

Selain itu, menurut Sayyid Quthb dalam karyanya tafsir *“Fizilalil Qur`an”* terdapat ayat dalam Qur`an yang menyatakan tentang sabar yang dikaitkan dengan indikator keimanan individu. Allah berfirman:

*“Dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan penderitaan dan dalam peperangan, mereka itulah orang-orang yang benar (imannya) dan mereka itulah orang-orang yang bertaqwa”.* (Al-Baqarah : 177)

Sedangkan makna manajemen adalah proses penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran. Jadi makna manajemen sabar adalah proses penggunaan sumber daya seseorang yakni sabar secara efektif untuk mencapai sasaran<sup>12</sup>.

## 2. Kedudukan Sabar Dan Orang-orang Sabar Menurut Islam

Islam dalam konteks psikologi islami, sangat memperhatikan perilaku individu yang memiliki moral yang tinggi dalam hubungannya dengan sabar, hal-hal tersebut, antara lain:

### 1. Kaitannya dengan keyakinan (Aqidah)

Firman Allah sebagaimana dalam surat (*As-Sajdah : 24*): *“Dan Kami jadikan di antara mereka itu pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah Kami ketika mereka sabar dan selalu menyakini ayat-ayat kami”*.

Yang dimaksud dengan keyakinan, menurut ungkapan Al-Imam Al-Ghazali ialah : Pengetahuan yang pasti tentang pokok-pokok agama (*Ushuluddin*) yang diperoleh seseorang hamba dengan hidayah Allah SWT. Sedangkan yang dimaksud dengan “sabar” ialah amal perbuatan yang didasari keyakinan bahwa segala maksiat pasti merugikan dan taat kepada Allah pasti menguntungkan. Tidak mungkin bagi seseorang individu untuk menjauhi maksiat dan tetap taat kecuali dengan kesabaran yaitu dengan menggunakan dorongan *dien* untuk mengalahkan dorongan nafsu syahwat. Itulah pengertian “sabar” yang merupakan separuh dari iman”. Iman merupakan keyakinan dan sabar adalah semua aspek pengalamannya. Dengan demikian ada dua pilar. Yang satu adalah ma’rifah (mengetahui ilmu) dan keyakinan (prinsip). Yang kedua adalah segala gerak dan amal perbuatan yaitu sabar.

Dalam menjalani kehidupan, setiap individu tidak bisa terlepas dari berbagai ujian hidup. Ujian tersebut, antara lain ada yang lewat setan-setan dan jin menyusup kedalam hati manusia dengan dua senjata :

Pertama, senjata syahwat untuk merusak akhlaknya lalu agar seorang individu terjerumus;

Kedua, senjata keraguan dan kebimbangan untuk merusak akal pikirannya lalu sesat. Tiap mukmin harus berjihad menghadapi melawan serangan musuh-musuh itu dengan menggunakan dua macam senjata yang

<sup>12</sup> Kamus lengkap Bahasa Indonesia, Kartika Surabaya hal.358

lebih kuat dan lebih ampuh yaitu :

- a) Senjata sabar untuk melawan hawa nafsu.
- b) Senjata yakin untuk melawan ragu dan syubkhat.

## 2. Kaitannya Dengan Bersyukur

Islam mengajarkan pada individu mukmin agar pandai bersyukur terhadap berbagai nikmat Allah SWT, sebagaimana firmanNya: *“Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi setiap orang sabar dan banyak bersyukur.”* ( Ibrahim :5; Luqman :31; Saba :19; Asy-Syura : 33’)

Ayat ini diulang empat kali dalam empat surat Makkiyah. Para mufasir (ahli tafsir) berpendapat bahwa arti “sabar” dan syukur ialah iman yang utuh. Sebab iman adalah separuhnya “sabar” dan separuhnya lagi syukur. Rasulullah saw menggabung sabar dan syukur dalam sabda beliau :

“Urusan seorang mukmin patut dikagumi. Semua urusannya merupakan kebaikan bagi dirinya dan tidak terdapat kecuali pada diri seorang mukmin. Apabila memperoleh kesenangan dia bersyukur dan itu baik untuk dirinya. Dan bila ditimpa kesusahan dia bersabar dan itu baik untuk dirinya.” (Hadits riwayat Imam Muslim).

## 3. Kaitannya Dengan Bertawakal

Dalam Islam, konteks tawakal kepada Allah SWT, Allah berfirman: *“Dan orang-orang yang berhijrah karena Allah sesudah mereka dianiaya, pasti Kami akan memberikan tempat yang bagus kepada mereka di dunia, dan sesungguhnya pahala di akherat adalah lebih besar kalau mereka mengetahuinya. (yaitu) orang-orang yang sabar dan hanya kepada Rabb saja mereka bertawakkal.”* (An-Nahl : 41-42)

Pada ayat yang lain: *“Dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal yang sholeh, sesungguhnya akan Kami tempatkan mereka pada tempat-tempat yang tinggi di dalam surga yang mengalir sungai-sungai dibawahnya, mereka kekal didalamnya. Itulah sebaik-baik pembalasan bagi orang-orang yang beramal yang bersabar dan bertawakkal kepada Robbnya.”* (Al-Kanbuur : 58-59).

Dihubungkannya sabar dengan tawakal karena manusia dalam mencapai tujuannya tergantung kepada dua faktor. Faktor pertama dari dirinya sendiri yaitu : kemampuannya untuk berusaha dan berupaya serta memikul beban juga dalam menghadapi dan mengatasi segala kendala serta hambatan. Semua itu memerlukan kesabaran. Faktor kedua ialah : yang diluar jangkauan dan kemampuannya. Itu merupakan rahasia ghaib dan

taqdir Allah. Juga faktor luar yang datang dengan tiba-tiba dan tidak pernah diperhitungkan sebelumnya (*uncalculated factor*).

Menghadapi hal ini, seorang individu mukmin harus bertawakal kepada Allah, berlindung kepada-Nya, dan percaya akan segala rencana Allah.

Firman Allah : *"Barang siapa bertawakkal kepada Allah, maka sesungguhnya Allah Maha Kuasa dan lagi Maha Bijaksana."* (Al-Anfaal : 49)

Allah SWT maha kuasa dan tidak mengecewakan hamba-Nya yang memohon pertolongan kepada-Nya. Allah maha bijaksana dan tidak menyia-nyiaikan orang yang percaya akan segala rencana-Nya.

#### 4. Kaitannya Dengan Shalat

Sabar dalam konteks shalat sangat erat hubungannya, karena agar individu dapat memperoleh derajat khusuk dalam shalat, salah satu syaratnya adalah sabar, sebagaimana Allah berfirman: *"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."* (Al-Baqarah : 153).

Shalat seperti halnya tawakal berperan menyambung pertolongan Illahi. Tiap individu mukmin tidak dapat mengabaikan sikap sabar dalam hubungannya dengan shalat. Sebagaimana Firman Allah SWT dalam Qur'an surat Huud: *"Dan dirikanlah shalat itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan bahagian permulaan daripada malam, sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang mau ingat. Dan bersabarlah karena sesungguhnya Allah tiada menyia-nyiaikan pahala orang yang berbuat kebaikan."* (QS.Huud : 114-115).

#### 5. Kaitannya Dengan Bertasbih dan Beristighfar

Sikap sabar dalam kaitannya dengan dzikir dan ingat kepada Allah, sangat diperlukan, sebagaimana Firman Allah : *"Dan bersabarlah dalam menunggu keputusan Rabbmu, maka sesungguhnya kamu berada dalam penglihatan Kami, dan bertasbihlah serta memuji Rabbmu ketika kamu bangun berdiri"* (Ath Thuur : 48).

Bangun berdiri, maksudnya bangun dari tidur, atau meninggalkan majelis atau ketika berdiri hendak shalat, Allah SWT berfirman: *Maka bersabarlah kamu karena sesungguhnya janji Allah itu benar. Dan mohonlah ampunan untuk dosamu dan bertasbihlah seraya memuji pada waktu petang dan pagi."* (Al Mu'min : 55)

## 6. Kaitannya Dengan Berjihad

Dalam konteks Islam setiap individu, mempunyai tanggungjawab jihad. Sebagaimana Firman Allah : *“Dan sesungguhnya kami benar-benar akan menguji kamu agar kami mengetahui orang-orang yang berjihad dan bersabar diantara kamu dan agar kamu menyatakan baik buruknya hal ihwalmu”*. (QS. Muhammad:31)

Berjihad merupakan puncak perjuangan dalam Islam, sebagaimana hadist Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan at-Turmudzi dari sahabat Mu‘adz Bin Jabal Menahan derita perjuangan dan seluruh jerih payah termasuk pengorbanan jiwa dan harta dalam menegakkan aqidah tidak akan sempurna kecuali dengan bersabar. Oleh karena itu perlu untuk memperhatikan kaitan antara jihad dengan sabar.

## 7. Kaitannya Dengan Beramal Sholeh

Dalam kaitannya individu beramal sholeh, hendaknya individu bersiap sabar, dan semata-mata mencari ridha Allah, sebagaimana firman Allah SWT: *“Kecuali orang-orang yang sabar (terhadap bencana) dan mengerjakan amal-amal sholeh, mereka itu memperoleh ampunan dan pahala yang besar.”* (QS.Huud : 11)

## 8. Kaitannya Dengan Taqwa

Takwa secara terminologi bermakna melaksanakan semua perintah Allah SWT dan menjauhi semua larangan-Nya. Dalam hubungannya dengan kesabaran, sebagaimana Allah berfirman : *“Jika kamu bersabar dan bertaqwa, niscaya tipu daya mereka sedikitpun tidak mendatangkan kemudharatan kepadamu.”* (QS.Ali Imran : 120)

Pada ayat yang lain, Allah berfirman: *“Sesungguhnya barang siapa yang bertaqwa dan bersabar maka sesungguhnya Allah tidak menyangkutkan pahala orang-orang yang berbuat baik.”* (Yusuf : 90)

## 9. Kaitannya Dengan Al-Haq (Kebenaran)

Dalam konteks, kebenaran sebagaimana Firman Allah : *“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal sholeh dan nasihat menasihati supaya menaati kebenaran dan nasihat menasehati supaya menetapi kesabaran.”* (Al ‘Ashr : 1-3)

Dalam surat tersebut, menurut Yusuf Qardhawi sabar menjadi pilar utama yang keempat untuk menyelamatkan manusia dari kerugian di dunia dan akhirat. Beriman, mengerjakan amal sholeh, nasihat menasihati untuk mentaati kebenaran dan nasihat menasehati untuk menetapi kesabaran.

Jadi wasiat mewasiati untuk kebenaran dan kesabaran dipisah sehingga masing-masing didahului dengan menggunakan "wasiat mewasiati" dan tidak tergabung sehingga hanya ada satu kali "wasiat mewasiati".

#### 10. Kaitannya Dengan Rakhmat (Kasih Sayang)

Firman Allah : *"Tetapi dia menempuh jalan yang mendaki lagi sukar. Tahukah kamu apakah jalan yang mendaki lagi sukar itu ! (yaitu) melepaskan budak dari perbudakan atau memberi makan pada hari kelaparan, (kepada) anak yatim yang ada hubungan dengan kerabat, atau orang miskin yang sangat fakir. Dan dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang. Mereka adalah golongan kanan."* (Al Balad : 11-18)

Dalam ayat ini, Yusuf Qardhawi menyatakan bahwa terdapat tiga tahapan yaitu beriman kemudian saling berpesan untuk bersabar dan kemudian berpesan untuk berkasih sayang.

Lebih lanjut, Yusuf Qardhawi menambahkan bahwa dalam al-Qur'an kata-kata "*wasiat -mewasiati*" atau saling berpesan hanya tercantum empat kali yaitu dalam surat *Al-Ashr* dan *Al Balad* dan dua dari yang empat mengenai saling berpesan dalam kesabaran.

Pertama, karena pentingnya kesabaran dan besarnya keutamaan sabar dalam *dien* dan kehidupan orang-orang beriman. Yang kedua, karena sabar itu, memang sangat berat untuk melaksanakannya. Oleh karena itu, merupakan prioritas bagi orang-orang beriman untuk melaksanakannya dengan saling memberi dan menerima pesan-pesan untuk senantiasa bersabar.

Sebagai individu yang berperilaku sabar dalam berbagai kehidupan, dapat mengambil uswatun hasanah atau tauladan dari Pribadi-Pribadi yang Sabar sebagaimana yang Dikisahkan Dalam Al-Qur'an, antara lain:

##### a. Sabarnya Nabi Ayub

Nama Ayub sangat termasyhur, saat seorang menyebut tentang kesabaran. Sehingga dikenal pepatah: "Kesabaran Ayub". Ayub ditimpa penyakit sekujur tubuhnya sehingga istrinya meninggalkannya.

Sebetulnya tidak seluruh kisah tentang penyakit yang diderita Ayub itu benar. Banyak cerita bohong atau berlebih-lebihan yang bersumber *Israiliyat* diterima mentah-mentah dan bertahan dalam benak umat bahwa Ayub menderita borok dan bisul yang mengeluarkan ulat di sekujur tubuhnya dan lumpuh, lemah lunglai seperti karung basah dan

lain sebagainya. Penyakit seperti hal tersebut, mustahil diderita para Rasul Allah yang dapat menyebabkan orang-orang lari menjauh sementara Ayub tetap menjalankan tugas dakwahnya kepada mereka. Sebagaimana Allah SWT berfirman: *“Dan ingatlah kisah Ayyub ketika ia menyeru Robbnya : “Ya Robbku, sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Robb Yang Maha Penyayang diantara semua penyayang. Maka kamipun memperkenankan seruannya itu, lalu kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan kami kembalikan keluarganya. Dan kami lipat gandakan bilangan mereka sebagai suatu rahmat dari sisi Kami dan untuk menjadi peringatan bagi segala mereka yang menyembah Allah. Dan (ingatlah kisah) Ismail, Idris dan Dzulkifli. Semua mereka termasuk orang-orang yang sabar.” (QS.Al-Anbiya : 83-85)*

Sedemikian sopannya Ayub berdo'a dia tidak memohon dengan memaksa agar sembuh dan kembali sehat afiat, atau memohon agar istrinya yang meninggalkannya dikembalikan kepadanya. Dia hanya menyebut dirinya ditimpa penyakit yang lemah.

Sebagaimana firman Allah SWT : *“Dan ingatlah akan hamba Kami Ayyub, ketika ia menyeru Robbnya: Sesungguhnya aku diganggu setan dengan kepayahan dan siksaan. Allah berfirman : “Hantamkanlah kakimu, inilah air yang sejuk untuk mandi dan untuk minum. Dan Kami anugerahi dia (dengan mengumpulkan kembali) keluarganya dan (Kami tambahkan) kepada mereka sebanyak mereka pula sebagai rahmat dari Kami dan pelajaran bagi orang-orang yang mempunyai pikiran. Dan ambillah dengan tangan mu seikat (rumput) maka pukullah dengan itu, dan janganlah kamu melanggar sumpah. Sesungguhnya Kami dapati dia (Ayyub) seorang yang sabar. Dialah sebaik-baik hamba karena dia sesungguhnya amat taat (kepada Robbnya)”. (QS.Shaad : 41-44)*

Ayat-ayat tersebut, menunjukkan penghargaan dan anugerah kemuliaan dari Allah SWT bagi Ayub. Juga perintah kepada Muhammad Rasulullah saw dengan kata perintah “Dan ingatlah” saat mengabadikan Ayub dalam kitab Allah yang paling agung dan menjadi teladan bagi keutamaan dan kemuliaan Muhammad SAW.

#### b. Kesabaran Para Ulul Azmi

Inilah contoh-contoh lain dari sabar. Menurut Yusuf Qardhawi, jenis dan kualitasnya lebih tinggi dari yang disebut terdahulu. Itu merupakan



sabar terhadap kesulitan berdakwah kepada Allah SWT dengan beban-beban berat, bahaya yang dihadapi dan segala resiko pengorbanan. Yang ini merupakan kesabaran dalam upaya menyadarkan dan menyempurnakan orang lain, sedang yang disebut terdahulu adalah untuk kesempurnaan diri sendiri. Itulah kesabaran *ulul'azmi minarrasul*.

Allah menyuruh Rasul penutup, makhluk pilihan dan yang dijadikan rahmat bagi seluruh alam semesta Muhammad Ibnu Abdullah agar beliau mengambil suri tauladan kesabaran dari mereka. Sebagaimana firman Allah SWT: "*Maka bersabarlah kamu seperti orang-orang yang mempunyai keteguhan hati dari rasul-rasul yang sabar.*" (Al-Ahqaaf : 35)

Dalam Islam sudah dikenal bahwa para *ulul'azmi minarrasul* ialah : Nuh AS, Ibrahim AS, Musa AS, Isa AS dan Muhammad SAW. Merekalah yang dikhususkan dengan sebutan itu dalam al-Qur'an. "*Dan (ingatlah) ketika Kami mengambil perjanjian dari nabi-nabi dan kamu (sendiri), dari Nuh, Ibrahim, Musa dan Isa putra Maryam. Kami telah mengambil dari mereka perjanjian yang teguh.*" (Al-Ahzab : 7)

Juga dalam Firman Allah : "*Dia telah mensyari'atkan bagi kamu tentang agama apa yang telah diwasiatkanNya kepada Nuh dan apa yang telah Kami wasiatkan kepada Ibrahim, Musa dan Isa yaitu tegakkanlah agama dan janganlah kamu berpecah belah tentangnya.*" (Asy-Syuura : 13)

Empat rasul tersebut, telah mengalami gangguan, tindasan, penganiayaan lebih banyak dan lebih berat dibanding rasul-rasul yang lain.

### **3. Sifat Sabar dalam Psikologi islami Dalam Manajemen Sukses Kehidupan.**

Sifat sabar dalam psikologi islami menempati posisi yang istimewa. Alquran menghubungkan sifat sabar dengan bermacam-macam sifat mulia lainnya. Hal tersebut, antara lain dikaitkan dengan 1). keyakinan; 2). syukur; 3). Tawakal; 4)ikhlas; dan 5). takwa. Mengkaitkan satu sifat sabar dengan banyak sifat mulia lainnya menunjukkan betapa istimewanya sifat tersebut. Karena sabar merupakan sifat mulia yang istimewa, oleh karena itu individu yang berperilaku sabar juga menempati posisisi yang istimewa. Misalnya orang yang sabar akan mendapatkan surganya Allah pada tempat urutan yang pertama.

Namun demikian, sifat sabar itu mudah diucapkan, tetapi begitu berat untuk dilaksanakannya. Hanya individu-individu yang memiliki kecerdasan yang komprehensif yakni cerdas intelektual, cerdas emosional maupun spiritual yang mampu melakukannya. Terdapat tips agar individu bisa bersikap sabar ketika menghadapi persoalan hidup agar terwujud kesuksesan hidup. Hal tersebut, antara lain:

Memahami Arti Kehidupan Dunia Dengan Sebenarnya. Yang mudah untuk membentuk kesabaran, khususnya dalam menghadapi petaka dan bencana ialah dengan memahami hakekat kehidupan dunia. Kehidupan dunia bukanlah surga dan kebahagiaan atau tempat tinggal abadi, tetapi medan pelaksanaan tugas dan menempuh ujian dan cobaan. Manusia diciptakan untuk diuji agar lulus memasuki kehidupan abadi di akhirat, menempati surga dan terbebas dari neraka. Apabila seseorang benar-benar menyadari akan hal tersebut dia tidak akan terkejut bila tertimpa musibah. Sebaliknya apabila seseorang membayangkan kehidupan dunia sebagai jalan yang mulus, datar dan dikelilingi bunga-bunga dan wangi semerbak, maka bila ditimpa sedikit kesulitan saja dia terperangah, terperanjat, gelisah, kehilangan akal dan tak tahu harus kemana berpegangan. Al-Qur'an menjelaskan bahwa kehidupan dunia penuh kesulitan dan kepayahan. Sebagaimana firman Allah SWT:

*“Sesungguhnya Kami menciptakan manusia dalam susah payah.”* (Al-Balad :4)

Al-Qur'an juga menjelaskan tentang keadaan alam dan nasib manusia yang selalu berubah-ubah dan tidak pernah selamanya stabil. Hari ini mungkin kebahagiaan beserta kita, tapi siapa mengira esok hari bencana, derita dan duka nestapa menimpa kita. Sebagaimana Allah berfirman dalam Qur'an:

*“Jika kamu (pada perang Uhud) mendapat luka, maka sesungguhnya kaum (kafir) itupun (pada perang Badar) mendapat luka yang serupa. Dan masa (kejadian dan kehancuran) itu, Kami pergilirkan diantara manusia (agar mereka mendapat pelajaran) dan supaya Allah membedakan orang-orang yang beriman (dengan orang-orang kafir) dan supaya sebagian kamu dijadikan-Nya (gugur sebagai) syuhada. Dan Allah tidak menyukai orang-orang yang zalim.”* (Ali Imran : 140)

Allah SWT menciptakan kehidupan di dunia ini bercampur antara kesenangan dan kesusahan, antara kenikmatan dan penderitaan, antara hal-hal yang disenangi dan yang dibenci. Tidak akan ditemui suka tanpa duka, atau kesehatan tubuh tanpa penyakit atau istirahat tanpa lelah, atau pertemuan tanpa perpisahan atau keamanan tanpa ketakutan. Karena jika demikian

bertentangan dengan kaidah dan hukum alam (sunatullah) dan peranan manusia di dalamnya. Itulah yang disadari dan diyakini para ‘arif, sastrawan dan penyair sejak zaman dahulu. Mereka banyak berbicara dan menulis syair serta puisi. Ali ibnu Abi Tholib r.a. diminta melukiskan kehidupan dunia, dia berkata : “Apa yang harus saya gambarkan tentang tempat pemukiman yang dimulai dengan tangisan, ditengahnya penuh kelelahan dan akhirnya pemusnahan.” Abdullah Ibnu Mas’ud r.a. berkata : “Tiap kesenangan pasti disertai kesusahan dan tiada rumah tangga dipenuhi kebahagiaan kecuali dipenuhi pula kesedihan.”

Ibnu Sirin berkata : “Tiada ketawa selalu kecuali sesudahnya (datang) tangisan.” Oleh karena itu, untuk dapat berjiwa sabar, dan hidup agar terasa nyaman hendaknya setiap individu:

1. Menyadari akan dirinya sendiri;
2. Memiliki keyakinan pahala yang baik disisi Allah;
3. Keyakinan akan terbebas dari musibah;
4. Mohon Pertolongan Allah
5. Meneladani para orang-orang yang sabar;
6. Beriman kepada takdir dan sunatullah;
7. Berhati-hati terhadap kendala kesabaran.

### **III. PENUTUP**

Sifat sabar itu mudah diucapkan, tetapi begitu berat untuk dilaksanakannya. Hanya individu-individu yang memiliki kecerdasan yang komprehensif yakni cerdas intelektual, cerdas emosional maupun spiritual yang mampu melakukannya. Terdapat tips agar individu bisa bersikap sabar ketika menghadapi persoalan hidup agar terwujud kesuksesan hidup. Hal tersebut, antara lain:

Memahami Arti Kehidupan Dunia Dengan Sebenarnya. Yang mudah untuk membentuk kesabaran, khususnya dalam menghadapi petaka dan bencana ialah dengan memahami hakekat kehidupan dunia. Kehidupan dunia bukanlah surga dan kebahagiaan atau tempat tinggal abadi, tetapi medan pelaksanaan tugas dan menempuh ujian dan cobaan. Manusia diciptakan untuk diuji agar lulus memasuki kehidupan abadi di akhirat, menempati surga dan terbebas dari neraka. Apabila seseorang benar-benar menyadari akan hal tersebut dia tidak akan terkejut bila tertimpa musibah. Sebaliknya apabila seseorang membayangkan kehidupan dunia sebagai jalan yang mulus, datar dan dikelilingi

bunga-bunga dan wangi semerbak, maka bila ditimpa sedikit kesulitan saja dia terperangah, terperanjat, gelisah, kehilangan akal dan tak tahu harus kemana berpegangan. Al-Qur'an menjelaskan bahwa kehidupan dunia penuh kesulitan dan kepayahan. Sebagaimana firman Allah SWT: “*Sesungguhnya Kami menciptakan manusia dalam susah payah.*” (Al-Balad : 4)

Al-Qur'an juga menjelaskan tentang keadaan alam dan nasib manusia yang selalu berubah-ubah dan tidak pernah selamanya stabil. Hari ini mungkin kebahagiaan beserta kita, tapi siapa mengira esok hari bencana, derita dan duka nestapa menimpa kita. Sebagaimana Allah berfirman dalam Qur'an: “*Jika kamu (pada perang Uhud) mendapat luka, maka sesungguhnya kaum (kafir) itupun (pada perang Badar) mendapat luka yang serupa. Dan masa (kejadian dan kehancuran) itu, Kami pergilirkan diantara manusia (agar mereka mendapat pelajaran) dan supaya Allah membedakan orang-orang yang beriman (dengan orang-orang kafir) dan supaya sebagian kamu dijadikan-Nya (gugur sebagai) syuhada. Dan Allah tidak menyukai orang-orang yang zalim.*” (Ali Imran : 140)

Allah SWT menciptakan kehidupan di dunia ini bercampur antara kesenangan dan kesusahan, antara kenikmatan dan penderitaan, antara hal-hal yang disenangi dan yang dibenci. Tidak akan ditemui suka tanpa duka, atau kesehatan tubuh tanpa penyakit atau istirahat tanpa lelah, atau pertemuan tanpa perpisahan atau keamanan tanpa ketakutan. Karena jika demikian bertentangan dengan kaidah dan hukum alam (*sunatullah*) dan peranan manusia di dunia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Yatimin. 2004. *Studi Islam Kontemporer*. Jakarta: Penerbit Amzah.
- Al-Qordowi, Yusuf *Al-qur'an Menyuruh Kita Sabar*, Gema Insani Press.
- Aziz, Abdul. 1424 H. Al-Imam Muhammad Ibnu Abdul Wahhab: *Dakwah dan Jejak Perjuangannya*. Direktorat Percetakan dan Riset Ilmiah departemen agama Saudi Arabia.
- Agustian, Ary Ginanjar. *ESQ POWER: Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan*, Jakarta: Arga, 2006
- Abdullah, Amin. *Islamic Studies di PT : Pendekatan Integratif Interkomentatif*. Yogyakarta : Pustaka Palajar, 2010.

- Arthur S., Reber & Emily S, Reber. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Arief, Armai. *Tantangan Pendidikan di Era Globalisasi*. Al-Anwar: Jurnal Pemikiran Islam Kontemporer FAI UMJ, 2009.
- Azhar, Muhammad. *Wawasan Sosial Politik Islam Kontekstual*, Yogyakarta : DPFE UMY, 2005.
- Baidan, Nashruddin. *Tafsir Maudhu'i: Solusi Qur'ani atas Masalah sosial Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Daja, Burhanuddin, Wasim, Alef T., Romas, C.S. *Agama Dalam Dinamika Sosial Budaya Yogyakarta*, Insight Reference, 2009
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka, 1995.
- El Bansiry, Muallimin. *Motivasi Dahsyat Ala Rasogyul*. Yogyakarta : Wahana Totalita Publisher, 2010
- Ilyas, Yunahar. *Kuliah Akhlak*. LPPI Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2007
- Majid, Nurcholish. 1992. *Islam : Doktrin dan Peradaban*. Jakarta: Yayasan Wakaf Paramadina.
- Muhaimin, et al. *Kawasan Studi Islam*. Jakarta: Kencana, 2005.
- Nawawi, Imam. *Tarjamah Hadits-Hadits Arba'in nawawiyah*. Putri Yasmin, 2004.
- Majid, Nurcholis. *Islam dan Doktrin dan Peradaban: Sebuah Telaah Kritis tentang Masalah Keimanan, kemanusiaan dan Kemoderenan*, Jakarta:Yayasan Wakaf Paramadina, 1995.
- Muhaimin, et al. *Kawasan dan Wawasan Studi Islam*. Jakarta : Kencana, 2005.
- Muhaimin. *Wacana Pengembangan Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004
- Munir Mulkan, Abdul. *Kecerdasan Makrifat : Jalan Pembebasan Manusia Dari Mekanisme Konflik*. IAIN (UIN) Sunan Kalijaga Jogjakarta, 2004.

- \_\_\_\_\_. *Pemikiran KH.Ahmad Dahlan dan Muhammadiyah : dalam Perspektif Perubahan Sosial*. Yogyakarta: Bumi Aksara, 1990.
- Musnandar, Aries. *Pembentukan Karakter Dalam Islam*. Dosen STITM Ngawi dan Luar Biasa Unibraw Malang, (Artikle) on line, Rabu, 06 Juni 2012.
- Nata, Abdullah. *Tokoh-tokoh Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia*. Jakarta:PT. Raja Grafindo, 2005.
- Nurcholish Madjid et.al. *Kehampaan Spiritual Masyarakat Modern*. Jakarta:Mediacita, 2002
- Syu'aibi & Kibil Gils, *Meluruskan Radikalisme Islam*.Duta Aksara Mulia, 2010
- Wasim, Alef Theria. *Kajian dan Penelitian Agama*, Yogyakarta:Day-day Bunga, 2005