

Yuk, Belajar Sabar !

SHABR

- **Ash-Shabr (sabar) secara bahasa artinya al-habsu (menahan), dan diantara yang menunjukkan pengertiannya secara bahasa adalah ucapan: “qutila shabran” yaitu dia terbunuh dalam keadaan ditahan dan ditawan.**
- **Sedangkan secara syariah, sabar adalah menahan diri atas tiga perkara: (sabar) dalam mentaati Allah, (sabar) dari hal-hal yang Allah haramkan, dan yang ketiga: (sabar) terhadap taqdir Allah yang menyakitkan.**

SABR: APA DAN MENGAPA?

- Sabar adalah sebahagian dari IMAN dan ISLAM.
- Iman kepada Allah SWT dan Rasulullah SAW (dan rukun iman yang lainnya) dicirikan oleh 2 sikap, yaitu: **Sabar (Sabr)** dan **Syukur (shukr)**.
- Bersyukur atas segala bentuk rahmat, dan Bersabar atas segala cobaan, karena kedua tidak lain adalah dari Allah SWT.
- Tak ada manusia yang luput dari cobaan (kesulitan, kehilangan, kekurangan musibah, penyakit, kemiskinan); dengan sabar niscaya dapat menghadapi cobaan-cobaan tersebut.
- Sholat, puasa, berzakat, haji, dan setiap ibadah lainnya tiada sempurna tanpa dilandasi oleh kesabaran.

SABR: APA DAN MENGAPA?

- Di dalam Al-Qur'an, Sabr disebutkan setidaknya dalam 34 surah (dari 114 surah yang ada) baik berupa tauladan nabi-nabi, perintah, keutamaan, kriteria dan bentuk dari Sabr.
- QS Al-Baqarah (yang didalamnya berisi tuntutan Sholat, puasa, dan hukum-hukum utama keislaman), banyak menyebutkan pula mengenai sabar.
- Imam Ghazali berpendapat bahwa sabar adalah menguatkan dorongan agama untuk mengalahkan dorongan nafsu-nya.
- Ali bin Abi Thalib memperinci sabar ke dalam tiga bagian; sabar menghadapi musibah, sabar dalam menjalankan ketaatan, serta sabar untuk tidak melakukan perbuatan maksiat- dan yang terakhir ini lebih tinggi derajatnya dibandingkan dua bagian sebelumnya.

BENTUK-BENTUK SABR

Sabr (صَبْرٌ)

Endurance
(*kekuatan*)

Menghadapi musibah

Forbearance
(*pengendalian*)

Menjalankan semua perintahNYA

Steadfastness
(*ketangguhan*)

Tidak melakukan maksiat

Perseverance
(*kegigihan*)

BENTUK-BENTUK SABAR

1. **Endurance (Kekuatan)**: Sabr dalam bentuk kekuatan atau daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan sesuatu yang sulit (berat), rasa sakit, penderitaan untuk waktu yang lama. ([Al-Baqarah:45](#), [hadist](#))
2. **Forbearance (pengendalian)**: Sabr dalam bentuk pengendalian diri adalah dapat dan mampu menghadapi suatu kondisi yang sulit (5s) tanpa terbawa emosi (marah), ([Al-Baqarah 177](#))
3. **Steadfastness (ketangguhan)**: Sabr dalam bentuk ketangguhan adalah sikap yang tetap, loyalitas, tidak berubah, tidak terbawa arus sebesar apapun godaan dan cobaan yang dihadapi. ([Yusuuf:33](#))
4. **Perseverance (kegigihan)**: Sabr dalam bentuk kegigihan adalah sikap yang berkelanjutan bagaimanapun hambatan, rintangan dan cobaan yang dihadapi, (

KEUTAMAAN BERSABAR

1. **Sabr adalah salah satu perintah Allah SWT, Sabar sebagian dari iman.**
(Al-Baqarah-153, Al-'Imraan: 200, Yunus :109, Hud :115, Al-Nahl:127)
2. **Menjauhkan kita dari perbuatan dosa dan orang kafir**
(Al-Insan :24)
3. **Allah akan memberikan pahala yang berlipat ganda**
(Al-'Ahzab :33), (Az-Zumar: 10), (Hadist)
4. **Allah menjamin jannah (syurga) bagi orang-orang yang bersabar**
(Q.S. Al-Imraan 133-134)
5. **Kebarokahan yang Sempurna, rahmat dan petunjuk dari Allah**
(Al-Baqarah :177)
6. **Orang-orang yang sabar dekat dari pertolongan Allah**
(Al-Baqarah: 214, Al-Anfaal:46)
7. **Allah sentiasa mencintai orang-orang yang sabar**
(Al-Imraan: 146)

**WASSALAMUALAIKUM
WARAHMATULLAHI WABARAKATUH**

ISI SURAT AL-BAQARAH

1. **Keimanan:** Dakwah Islamiyah yang dihadapkan kepada umat Islam, ahli kitab dan para musyrikin.
2. **Hukum-hukum:** Perintah mengerjakan salat; menunaikan zakat; hukum puasa; hukum haji dan umrah; hukum qishash; hal-hal yang halal dan yang haram; bernafkah di jalan Allah; hukum arak dan judi; cara menyantuni anak yatim, larangan riba; hutang piutang; nafkah dan yang berhak menerimanya; wasiat kepada dua orang ibu-bapa dan kaum kerabat; hukum sumpah; kewajiban menyampaikan amanat; sihir; hukum merusak mesjid; hukum mengubah kitab-kitab Allah; hukum haidh, 'iddah (masa menunggu bagi perempuan yang baru ditinggal suaminya karena meninggal atau cerai), thalak (perceraian), khulu', ilaa' dan hukum susuan; hukum melamar, mahar (mas kawin), larangan mengawini wanita musyrik dan sebaliknya; hukum perang.
3. **Kisah-kisah:** Kisah penciptaan Nabi Adam a.s.; kisah Nabi Ibrahim a.s.; kisah Nabi Musa a.s. dengan Bani Israil.
4. **Dan lain-lain:** Sifat-sifat orang yang bertakwa; sifat orang-orang munafik; sifat-sifat Allah; perumpamaan-perumpamaan; kiblat, kebangkitan sesudah mati.

SABR DALAM QS AL-BAQARAH

Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) salat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, (2:45)

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”. (2:153)

“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”. (2:155)

“(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". (2:156)

“Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk”. (2:157)

QS AL-BAQARAH : 177

“Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebajikan, akan tetapi sesungguhnya kebajikan itu ialah beriman kepada Allah, hari kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, nabi-nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan shalat, dan menunaikan zakat; dan orang-orang yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar (imannya); dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa”, (QS Al-Baqarah :177)

QS AL-BAQARAH :214

“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat”. (QS Al-Baqarah :214)

QS AL-BAQARAH :249

*Maka tatkala Thalut keluar membawa tentaranya, ia berkata: "Sesungguhnya **Allah akan menguji kamu** dengan suatu sungai. Maka siapa di antara kamu meminum airnya, bukanlah ia pengikutku. Dan barang siapa tiada meminumnya, kecuali menceduk seceduk tangan, maka ia adalah pengikutku." Kemudian mereka meminumnya kecuali beberapa orang di antara mereka. Maka tatkala Thalut dan orang-orang yang beriman bersama dia telah menyeberangi sungai itu, orang-orang yang telah minum berkata: "Tak ada kesanggupan kami pada hari ini untuk melawan Jalut dan tentaranya." Orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Allah berkata: "Berapa banyak terjadi golongan yang sedikit dapat mengalahkan golongan yang banyak dengan izin Allah. **Dan Allah beserta orang-orang yang sabar.**"; (2:249)*

*Tatkala Jalut dan tentaranya telah nampak oleh mereka, merekapun (Thalut dan tentaranya) berdoa: "Ya Tuhan kami, **tuangkanlah kesabaran atas diri kami, dan kokohkanlah pendirian kami dan tolonglah kami terhadap orang-orang kafir**". (2:250)*

QS AL-'AHZAB :35

- “Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim, laki-laki dan perempuan yang mukmin, laki-laki dan perempuan yang **tetap dalam ketaatannya**, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan **yang sabar**, laki-laki dan perempuan yang khusyu', laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka **ampunan dan pahala yang besar**”, (33:35)

KESABARAN NABI YUSUF

- Diantara contoh dari jenis sabar yang kedua ini adalah sabarnya Nabi Yusuf 'alaihi salaam dari ajakan istrinya Al-'Aziiz (raja Mesir) ketika dia mengajak (zina) kepadanya di tempat milik dia, yang padanya ada kemuliaan dan kekuatan serta kekuasaan atas Nabi Yusuf, dan bersamaan dengan itu Nabi Yusuf bersabar dan berkata:
 - *“Wahai Tuhanku, penjara lebih aku sukai daripada memenuhi ajakan mereka kepadaku. Dan jika tidak Engkau hindarkan daripadaku tipu daya mereka, tentu aku akan cenderung untuk (memenuhi keinginan mereka) dan tentulah aku termasuk orang-orang yang bodoh.”* (Yuusuf:33)

SABAR, PAHALA DAN SYURGA

- “*Sungguh akan dibayar upah (pahalah) orang-orang yang sabar dengan tiada batas hitungan.*” (Q.S. Az-Zumar: 10)
- “*Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Allah swt dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan*” (Q.S. Al-Imraan 133-134)

SABR MENJAUHKAN DOSA DAN ORANG KAFIR

“Maka bersabarlah kamu untuk (melaksanakan) ketetapan Tuhanmu, dan janganlah kamu ikuti orang yang berdosa dan orang yang kafir di antara mereka”. (QS Al-Insan: 24)

SABR ADALAH PERINTAH ALLAH SWT

*“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-imraan 200)*

*"Dan **sabarlah** (wahai Muhammad, engkau dan umatmu, dalam mengerjakan suruhan Allah), kerana sesungguhnya Allah tidak akan menghilangkan pahala orang-orang yang berbuat kebaikan". (Q.S. Hud 11:115)*

*“Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan **bersabarlah** kamu dalam mengerjakannya.” (Q.S. Thaaha:132)*

SABR ADALAH PERINTAH ALLAH SWT

*"Dan turutlah apa yang diwahyukan kepadamu serta **bersabarlah** (dalam perjuangan mengembangkan Islam) sehingga Allah menghukum (di antaramu dengan golongan yang ingkar, dan memberi kepadamu kemenangan yang telah dijanjikan), kerana Dia lah sebaik-baik Hakim". (Q.S. Yunus 10:109)*

*"Dan **bersabarlah** (wahai Muhammad terhadap perbuatan dan telatah golongan yang ingkar itu); dan tiadalah berhasil kesabaranmu melainkan dengan (memohon pertolongan) Allah; dan janganlah engkau berdukacita terhadap kedegilan mereka, dan janganlah engkau bersempit dada disebabkan tipu daya yang mereka lakukan". (Q.S. Al-Nahl 16:127)*

SABR DALAM A-LI'IMRAAN 146

"Dan berapa banyak dari Nabi-nabi (dahulu) telah berperang dengan disertai oleh ramai orang-orang yang taat kepada Allah, maka mereka tidak merasa lemah semangat akan apa yang telah menimpa mereka pada jalan (agama) Allah dan mereka juga tidak lemah tenaga dan tidak pula mau tunduk (kepada musuh). Dan (ingatlah), Allah sentiasa mencintai orang-orang yang sabar".

(Q.S. Al-Imraan:146)

QS AL-ANFAAL 46

- "Dan taatlah kamu kepada Allah dan RasulNya, dan janganlah kamu berbantah-bantahan; kalau tidak niscaya kamu menjadi lemah semangat dan hilang kekuatan kamu, dan sabarlah (menghadapi segala kesukaran dengan cekal hati); sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar". (**Al-Anfaal:46**)

SABAR DAN SYUKUR

Abu Jahja (Shuhaib) bin Sinan Arrumy r.a berkata : Bersabda Rasulullah s.a.w, “Sangat mengagumkan keadaan seorang mu’min, sebab segala keadaannya untuk ia sangat baik, dan tidak mungkin terjadi demikian kecuali bagi seorang mu’min, **jika mendapat nikmat ia bersyukur**, maka syukur itu lebih baik baginya, dan bila **menderita kesusahan (ia) sabar**, maka kesabaran itu lebih baik baginya. (H.R. MUSLIM)

SABAR ITU PADA PUKULAN PERTAMA (2)

Anas bin Malik r.a berkata : Pada suatu hari Rasulullah s.a.w berjalan melalui seorang wanita yang sedang menangis diatas kuburan. Maka Nabi s.a.w. bersabda, ***“Bertaqwalah kepada Allah SWT dan sabarlah”***. Dijawab oleh wanita (itu), “Enyalah kau daripadaku, kau tidak menderita bala’ musibah ku ini”. Wanita itu tidak mengetahui bahwa yang berbicara itu adalah Rasulullah SAW. Kemudian ia diberi tahu bahwa itu tadi Nabi SAW. Maka segeralah wanita itu pergi ke rumah Nabi SAW dan disana ia tidak menemukan juru kunci atau penjaga pintu sehingga dapat masuk dengan tidak bersusah payah, lalu berkata, “Sebenarnya saya tidak mengetahui bahwa yang berbicara tadi adalah engkau ya Rasulullah SAW”. Maka Rasulullah SAW bersabda, ***“Sesungguhnya kesabaran itu hanyalah pada pukulan yang pertama dari bala”***. (H.R. BUCHARI dan MUSLIM)

ORANG KUAT ADALAH ORANG SABAR

Rasulullah SAW pernah menggambarkan dalam sebuah hadis; Daripada Abu Hurairah ra berkata, bahwa Rasulullah bersabda, *"Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, namun orang yang kuat adalah orang yang memiliki jiwanya ketika ia sedang marah"*. (HR. Bukhari)

SABR DAN SHUKR

Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda :

“Sungguh menakjubkan segala perkara orang yang beriman, dan semua itu baik baginya dan hal itu tidak dimiliki oleh selain orang yang beriman : yaitu jika ia mendapatkan kebaikan atau kesenangan maka dia akan bersyukur dan yang sedemikian itu baik baginya, dan jika ia terkena hal yang tidak menyenangkan (mara bahaya) maka dia bersabar dan hal yang sedemikian itu baik baginya”. HR. Muslim.

PAHALA SUAMI ISTRI SABAR

Rasulullah Saw bersabda, *“Siapa yang sabar akan keburukan istrinya, maka Allah akan memberikan pahala kepada orang tersebut sama dengan **pahala yang diberikan kepada Nabi Ayub as.** Begitu juga sebaliknya, istri yang bersabar akan keburukan suaminya, maka Allah akan memberikan pahala kepadanya sama seperti **pahala yang diberikan kepada Siti Asiah, istri Fir’aun.**”*, HR. Nasa`i dan Ibnu Majah.

SABAR DARI SEGALA COBAAN

- Rasulullah SAW bersabda : *“Tiada henti-hentinya cobaan akan menimpa orang mukmin dan mukminat, baik mengenai dirinya, anaknya, atau hartanya sehingga ia kelak menghadap Allah SWT dalam keadaan telah bersih dari dosa”* (HR. Tirmidzi).
- Rasulullah SAW bersabda, *“Tidaklah seseorang mendapatkan pemberian yang lebih baik dan lebih lapang daripada kesabaran.”* (HR. Bukhari dan Muslim).

SABAR DAN RIDHO

Rasulullah SAW, *“Sesungguhnya pahala yang besar itu, bersama dengan cobaan yang besar pula. Dan apabila Allah mencintai suatu kaum maka Allah akan menimpakan musibah kepada mereka. Barangsiapa yang ridha maka Allah akan ridha kepadanya. Dan barangsiapa yang murka, maka murka pula yang akan didapatkannya.”*

(HR. Tirmidzi, dihasankan al-Albani dalam as-Shahihah [146]).

SABAR BAGIAN DARI IMAN

Setiap ibadah membutuhkan kesabaran di dalamnya, oleh karena itu sabar adalah bagian dari tubuh amal itu sendiri. Imam Ali ra berkata:

“Sifat sabar itu menempati kedudukan sebagai kepala dari bagian jasad, tidak ada jasad yang tanpa kepala, dan tidak ada keimanan bagi orang yang tidak bersabar”.