



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 3, No. 1, 2026

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 3, No. 1, 2026

Pages: 1290–1299

Sabar dalam Perspektif Surah Al Baqarah Ayat 153

Mahmud Muda HSB, Meriyon, M. Muzzaki Pratama, Edi Hermanto

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.4058>

How to Cite this Article

APA : Muda HSB, M., Meriyon, M. Muzzaki Pratama & Edi Hermanto. (2025). Sabar dalam Perspektif Surah Al Baqarah Ayat 153. Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research, 3(1), 1290 – 1299. <https://doi.org/10.32672/mister.v3i1.4058>

Others Visit : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister>

MISTER: Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



Sabar dalam Perspektif Surah Al Baqarah Ayat 153

Mahmud Muda HSB^{1*}, Meriyon², M. Muzzaki Pratama³, Edi Hermanto⁴

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau,
Pekanbaru, Indonesia^{1,2,3,4}

*Email:

mahmudmudahsb@gmail.com, merionm9871@gmail.com, muzzakipratama89@gmail.com,
edi.hermanto@uin-suska.ac.id

Diterima: 17-12-2025

| Disetujui: 27-12-2025

| Diterbitkan: 29-12-2025

ABSTRACT

This study aims to examine the meaning and urgency of patience (sabr) in QS. Al-Baqarah verse 153 and its relevance to the life of a Muslim, particularly in the context of modern life. This research employs a qualitative approach using a library research method, with data sources consisting of the Qur'an, classical and contemporary Qur'anic commentaries, as well as relevant supporting literature. Data analysis was conducted through descriptive-analytical analysis of scholars' interpretations related to the concept of patience. The results indicate that patience in QS. Al-Baqarah:153 is not merely a passive attitude of self-restraint, but an active disposition that encompasses perseverance in obedience to Allah, restraint from sinful acts, and steadfastness in facing divine decree. Patience is positioned as a means of attaining Allah's assistance, a form of special closeness with Allah (ma'iyah), and a foundation for the spiritual resilience of a believer. Moreover, patience functions as a pillar of success in both worldly and hereafter life and demonstrates strong relevance to modern life in psychological, educational, social, and professional aspects. Thus, patience constitutes a fundamental value that must be internalized as a guiding principle in a Muslim's life in order to face contemporary challenges with steadfast faith and inner balance.

Keywords: Patience; QS. Al-Baqarah:153; Qur'anic Exegesis; Modern Life.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji makna dan urgensi sabar dalam QS. Al-Baqarah ayat 153 serta relevansinya dalam kehidupan seorang Muslim, khususnya dalam konteks kehidupan modern. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research), dengan sumber data berupa Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer, serta literatur pendukung yang relevan. Teknik analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif-analitis terhadap penafsiran para ulama terkait konsep sabar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sabar dalam QS. Al-Baqarah:153 bukan sekedar sikap pasif menahan diri, melainkan sikap aktif yang mencakup kesabaran dalam ketaatan, menjauhi maksiat, dan menghadapi takdir Allah. Sabar diposisikan sebagai jalan memperoleh pertolongan Allah, bentuk kebersamaan khusus dengan Allah (ma'iyah), serta fondasi keteguhan hidup seorang mukmin. Selain itu, sabar juga berfungsi sebagai pilar kesuksesan dunia dan akhirat serta memiliki relevansi yang kuat dengan kehidupan modern, baik dalam aspek psikologis, pendidikan, sosial, maupun profesional. Dengan demikian, sabar merupakan nilai fundamental yang harus diinternalisasikan sebagai prinsip hidup seorang Muslim agar mampu menghadapi tantangan zaman dengan keteguhan iman dan keseimbangan jiwa.

Katakunci: Sabar, QS. Al-Baqarah: 153, Tafsir Al-Qur'an, Kehidupan Modern.

PENDAHULUAN

Sabar merupakan salah satu nilai fundamental dalam ajaran Islam yang sangat ditekankan sebagai karakter seorang mukmin. Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan ketabahan hati dalam menghadapi ujian, melainkan juga mencakup kesabaran dalam menjalani ketaatan kepada Allah dan menahan diri dari perbuatan maksiat. Dalam banyak ayat Al-Qur'an, Allah mengulang-ulang pentingnya sabar, bahkan lebih dari tujuh puluh kali, menunjukkan bahwa sabar bukan sekadar anjuran moral, tetapi merupakan prinsip hidup yang menentukan kualitas iman seseorang.

QS. Al-Baqarah ayat 153 menegaskan bahwa sabar harus dijadikan sarana utama dalam memperoleh pertolongan Allah. Ayat tersebut berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : *“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”* (QS. Al-Baqarah: 153)

Ayat ini memberikan pesan mendalam bahwa sabar adalah bagian integral dari iman yang harus dipraktikkan dalam segala aspek kehidupan. Sabar tidak boleh dipandang sebagai sikap pasif atau menyerah terhadap keadaan, melainkan sebuah energi spiritual yang menumbuhkan daya tahan, konsistensi, dan optimisme dalam menghadapi dinamika kehidupan. Dengan sabar, seorang Muslim tidak mudah goyah oleh cobaan, tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan, serta tetap istiqamah dalam menempuh jalan kebenaran.

Dalam pandangan para mufasir, sabar dalam ayat ini dihubungkan dengan salat, yang menunjukkan adanya sinergi antara dimensi spiritual dan moral. Salat menjadi sumber energi ruhani, sedangkan sabar menjadi pengendali diri yang menjaga seseorang tetap berada dalam koridor iman. Kombinasi keduanya membentuk kekuatan yang mampu menghadirkan pertolongan Allah bagi hamba-Nya.

Kehidupan manusia senantiasa diwarnai dengan ujian, baik berupa kesenangan maupun kesulitan. Allah menegaskan dalam QS. Al-Anbiya' ayat 35 bahwa setiap jiwa pasti akan diuji dengan kebaikan maupun keburukan, dan kepada-Nya lah semua akan kembali. Dalam kerangka ini, sabar adalah respon yang paling ideal, sebab dengan sabar seseorang tidak larut dalam euforia kesenangan dan tidak pula terpuruk dalam penderitaan. Dengan demikian, sabar menjadi nilai yang membekali manusia untuk menjalani kehidupan dengan penuh keseimbangan.

Dalam konteks modern, di mana perubahan sosial, ekonomi, dan budaya terjadi begitu cepat, sikap sabar menjadi semakin relevan. Banyak orang kehilangan kendali diri karena tekanan hidup yang semakin kompleks, sehingga menyebabkan stres, depresi, bahkan kehilangan arah hidup. Islam dengan ajaran sabarnya menawarkan solusi universal: mengajarkan manusia agar mampu mengelola emosi, menata harapan, dan tetap teguh berusaha sembari menyerahkan hasilnya kepada Allah. Dengan begitu, sabar tidak hanya bernilai teologis, tetapi juga menjadi strategi praktis dalam menghadapi tantangan zaman.

Dari pemaparan tersebut, dapat dipahami bahwa QS. Al-Baqarah: 153 bukan sekadar ayat normatif, melainkan panduan hidup yang kontekstual sepanjang zaman. Oleh karena itu, telaah terhadap makna sabar dalam ayat ini menjadi penting, agar umat Islam dapat menginternalisasikan nilai sabar tidak hanya dalam ibadah, tetapi juga dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Pada pembahasan yang dilakukan ini adalah pembahasan penafsiran atau kandungan-kandungan

beberapa ayat al-quran yang merangkum beberapa literature empiris yang relevan dan sesuai dengan tema. Literature yang digunakan berupa buku, al-quran, tafsir yang mana literature yang digunakan adalah literature yang relevan pada pembahasan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Makna Sabar dalam QS. Al-Baqarah: 153

Sabar (al-shabru) menurut bahasa adalah menahan diri dari keluh kesah. Bersabar artinya ber upaya sabar. Ada pula *al-shibru* dengan *mengkasrah-kan shad* artinya obat yang pahit, yakni sari pepohonan yang pahit. Menyabarkannya berarti menyuruhnya sabar. Bulan sabar, artinya bulan puasa. Ada yang berpendapat, "Asal kalimat sabar adalah keras dan kuat. *Al-Shibru* tertuju pada obat yang terkenal sangat pahit dan sangat tak enak. Al Ushmu'i mengatakan, "Jika seorang lelaki menghadapi kesulitan secara bulat, artinya ia menghadapi kesulitan itu secara sabar. Ada pula *AlShubru* dengan *men-dhamah-kan shad*, tertuju pada tanah yang subur karena kerasnya.

Ada pula yang berpendapat, "Sabar itu diambil dari kata mengumpulkan, memeluk, atau merangkul. Sebab, orang yang sabar itu yang merangkul atau memeluk dirinya dari keluh-kesah. Ada pula kata shabrah yang tertuju pada makanan. Pada dasarnya, dalam sabar itu ada tiga arti, menahan, keras, mengumpulkan, atau merangkul, sedang lawan sabar adalah keluh-kesah.

Konsep sabar dalam QS. Al-Baqarah: 153 bukan hanya sekadar kesanggupan menahan diri dari keluhan ketika ditimpa musibah, melainkan sebuah sikap spiritual yang meliputi seluruh aspek kehidupan seorang mukmin. Para ulama tafsir menjelaskan bahwa sabar memiliki tiga dimensi utama: sabar dalam menjalankan ketaatan kepada Allah, sabar dalam menjauhi larangan-Nya, dan sabar dalam menghadapi takdir yang penuh ujian. Ketiga dimensi ini mencerminkan bahwa sabar adalah sikap aktif, bukan pasif; ia merupakan energi ruhani yang terus menggerakkan manusia untuk tetap berada pada jalan kebaikan.

Imam Al-Qurthubi dalam *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* menafsirkan bahwa sabar dalam ayat ini identik dengan keteguhan hati dalam menjalankan syariat, terutama ketika dihadapkan pada kesulitan atau ujian. Ia menekankan bahwa sabar tidak dapat dipisahkan dari salat, sebab salat adalah penolong utama dalam menghadapi kegelisahan hidup. Dalam hal ini, sabar berfungsi sebagai benteng hati, sedangkan salat menjadi kekuatan ruhani yang memberikan ketenangan.

Selain itu, tafsir kontemporer seperti yang dikemukakan oleh Quraish Shihab dalam *Al-Mishbah* memandang sabar sebagai sikap mental yang menuntut adanya pengendalian emosi, perencanaan matang, serta kesadaran penuh bahwa semua usaha manusia akan bermuara pada kehendak Allah.⁷ Dengan demikian, sabar tidak hanya dimaknai sebagai "menunggu dengan pasrah," tetapi sebagai active endurance (ketahanan aktif) yang mengandung unsur usaha, kesungguhan, dan keteguhan iman.

Menariknya, sabar dalam ayat ini disebutkan berdampingan dengan salat. Hal ini menunjukkan adanya hubungan erat antara sabar dan dimensi spiritualitas manusia. Sabar menjaga manusia agar tetap konsisten dalam proses, sementara salat memperkuat hubungan dengan Allah dan memberikan ketenangan batin. Kombinasi keduanya menghadirkan kesempurnaan iman, sehingga Allah menegaskan bahwa Ia senantiasa bersama orang-orang yang sabar (إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ). Penyebutan "ma'iyah" (kebersamaan Allah) dalam ayat ini menunjukkan kedudukan sabar yang sangat tinggi, bahkan menjadi jalan untuk mendapatkan pertolongan dan kedekatan dengan Allah.

Lebih jauh lagi, sabar dalam perspektif Al-Qur'an bukan hanya bermanfaat secara individual, tetapi

juga berdampak sosial. Sabar mengajarkan seseorang untuk tidak gegabah dalam bersikap, tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan, dan mampu menjaga harmoni sosial dengan sikap tenang serta penuh pertimbangan. Dalam sebuah hadis riwayat Muslim, Rasulullah SAW menegaskan bahwa sabar adalah cahaya (الصبر ضياء), yang berarti sabar berfungsi sebagai penerang jalan hidup, mengarahkan manusia agar tidak terjebak dalam kegelapan hawa nafsu maupun keputusan.

Dengan demikian, makna sabar dalam QS. Al-Baqarah: 153 mencakup dimensi spiritual, moral, dan sosial. Sabar bukan hanya menjadi perisai dalam menghadapi kesulitan, melainkan juga menjadi fondasi yang mengokohkan keimanan dan membentuk karakter tangguh seorang Muslim.

Sabar sebagai Hasil Telaah QS. Al-Baqarah: 153

Setelah menelaah QS. Al-Baqarah: 153, dapat dipahami bahwa sabar memiliki kedudukan yang sangat tinggi dalam ajaran Islam. Ayat ini menegaskan bahwa sabar bukan sekadar sifat tambahan dalam diri seorang mukmin, melainkan sebuah keharusan yang menjadi jalan menuju pertolongan Allah. Sabar yang dimaksud dalam ayat ini adalah sabar yang aktif, konstruktif, dan produktif, bukan sabar yang pasif dan fatalistik.

1. Sabar sebagai Jalan Mendapatkan Pertolongan Allah

QS. Al-Baqarah: 153 membuka ayatnya dengan seruan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

(Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan salat). Seruan ini menunjukkan bahwa sabar dan salat adalah dua instrumen utama yang harus dipegang teguh oleh seorang mukmin dalam menghadapi berbagai kesulitan. Allah menempatkan sabar sebagai alat untuk meraih pertolongan-Nya sebelum menyebut salat, seakan memberi penegasan bahwa sabar adalah kunci awal yang harus dimiliki sebelum ibadah lain dapat memberikan kekuatan yang sempurna.

Dalam tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa sabar adalah kemampuan untuk menahan diri dalam kesulitan, bukan berarti berdiam diri tanpa usaha, melainkan menghadapinya dengan sikap positif, penuh kesadaran, dan keimanan bahwa segala sesuatu berada dalam kuasa Allah. Dengan demikian, pertolongan Allah tidak akan turun kepada orang yang mudah putus asa, tergesa-gesa, atau tidak memiliki keteguhan hati. Hanya dengan kesabaran yang kokoh, seorang hamba layak mendapatkan pertolongan dari Tuhannya.

Sejarah Islam memberikan banyak bukti konkret tentang hal ini. Ketika Nabi Muhammad SAW dan para sahabat menghadapi tekanan dari kaum Quraisy, sabar menjadi senjata utama mereka. Mereka tetap teguh dalam iman meskipun menghadapi boikot, hinaan, bahkan ancaman kematian. Justru karena kesabaran itulah pertolongan Allah hadir, sehingga Islam berkembang dan tegak hingga hari ini. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Ali Imran: 200:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga, dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung.” (QS. Ali Imran: 200)

Ayat ini memperkuat makna bahwa sabar bukan sekadar sikap menahan diri, melainkan sebuah strategi iman yang melahirkan pertolongan Allah.

Dari sudut pandang psikologi modern, sabar dapat dipahami sebagai bentuk coping strategy, yaitu kemampuan untuk mengelola tekanan hidup dengan cara yang sehat. Orang yang memiliki sikap sabar akan lebih tenang menghadapi masalah, tidak panik, dan mampu mencari solusi dengan pikiran

jernih. Dengan cara inilah pertolongan Allah hadir, karena manusia sudah menyiapkan dirinya dengan mental yang kuat dan hati yang bersih untuk menerima bimbingan-Nya.

Oleh karena itu, sabar sebagai jalan mendapatkan pertolongan Allah adalah sebuah proses spiritual dan psikologis. Seorang mukmin yang bersabar sedang menyiapkan dirinya agar layak ditolong Allah. Tanpa sabar, usaha manusia akan rapuh, dan doanya mudah terhibab oleh kegelisahan serta ketidaktenangan hati. Dengan sabar, pertolongan Allah hadir bukan hanya dalam bentuk kekuatan batin, tetapi juga dalam bentuk kemudahan, solusi, dan jalan keluar dari masalah yang dihadapi.

2. Sabar sebagai Bentuk Kebersamaan dengan Allah

Penutup QS. Al-Baqarah: 153 menegaskan: **إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ** (Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar). Ayat ini menunjukkan sebuah keistimewaan besar, yaitu ma'iyah Allah (kebersamaan Allah) yang khusus diberikan kepada hamba-hamba-Nya yang sabar. Kebersamaan Allah di sini tentu bukan dalam arti fisik, melainkan bermakna spiritual: Allah memberikan bimbingan, pertolongan, perlindungan, serta kekuatan batin kepada mereka yang sabar.

Para ulama membedakan dua bentuk ma'iyah Allah: pertama, kebersamaan umum (ma'iyah 'ammah), yakni kebersamaan Allah dengan seluruh makhluk-Nya dalam bentuk pengawasan, pengetahuan, dan kekuasaan. Kedua, kebersamaan khusus (ma'iyah khashshah), yaitu kebersamaan Allah dengan orang-orang beriman yang sabar, dalam bentuk pertolongan, penjagaan, dan rahmat. QS. Al-Baqarah: 153 menunjukkan kebersamaan khusus ini, yang menjadi anugerah luar biasa bagi orang-orang yang sabar.

Dalam tafsir Ihya' Ulum al-Din, Imam Al-Ghazali menekankan bahwa kesabaran seseorang mendekatkannya kepada Allah karena dengan sabar ia menahan hawa nafsunya, menundukkan egonya, dan menyerahkan segala urusannya kepada Allah. Kesabaran seperti inilah yang melahirkan rasa damai, keteguhan hati, dan ketenangan jiwa, sebab Allah senantiasa bersamanya.

Kebersamaan Allah dengan orang yang sabar bukan hanya sebuah konsep teologis, tetapi juga memiliki implikasi psikologis dan sosial. Secara psikologis, keyakinan bahwa Allah “bersama” hamba-Nya membuat seorang mukmin merasa tidak pernah sendiri dalam menghadapi ujian hidup. Perasaan ini menumbuhkan optimisme, menekan rasa cemas, dan meningkatkan ketahanan mental. Seseorang yang yakin bahwa Allah bersamanya akan lebih tabah dan kuat menghadapi tekanan, karena ia meyakini adanya dukungan ilahi yang tidak terbatas.

Secara sosial, sabar yang disertai kebersamaan Allah akan tercermin dalam perilaku yang tenang, bijaksana, dan penuh kasih sayang. Orang yang sabar tidak mudah marah, tidak tergesa-gesa dalam menyalahkan orang lain, serta mampu menjadi penenang dalam lingkungannya. Dengan demikian, kebersamaan Allah bukan hanya melahirkan kekuatan individu, tetapi juga menciptakan suasana harmonis dalam masyarakat.

Contoh nyata kebersamaan Allah dengan orang yang sabar dapat dilihat dalam sejarah para nabi. Nabi Ayyub a.s., misalnya, diuji dengan sakit yang panjang dan kehilangan harta benda, namun ia tetap sabar dan tidak pernah berhenti berdoa. Pada akhirnya, pertolongan Allah datang, penyakitnya disembuhkan, dan ia dikaruniai kembali kesehatan serta keluarga. Peristiwa ini menunjukkan bahwa kebersamaan Allah dengan hamba-Nya yang sabar adalah sebuah kepastian, meskipun terkadang pertolongan itu datang setelah proses panjang.

Dengan demikian, sabar sebagai bentuk kebersamaan dengan Allah menegaskan bahwa kesabaran bukan sekadar sikap moral, tetapi juga sebuah jalan menuju kedekatan spiritual yang

istimewa. Orang-orang yang sabar tidak hanya memperoleh ketenangan hati, tetapi juga mendapatkan anugerah berupa ma'iyah Allah yang menghadirkan kekuatan, bimbingan, dan pertolongan dalam setiap langkah kehidupannya.

3. Sabar sebagai Landasan Keteguhan Hidup

Telaah QS. Al-Baqarah: 153 menunjukkan bahwa sabar tidak hanya menjadi respon sesaat terhadap musibah, tetapi juga berfungsi sebagai fondasi utama dalam membangun keteguhan hidup seorang mukmin. Tanpa sabar, keimanan akan mudah goyah, ibadah kehilangan konsistensi, dan perjalanan hidup rentan terhenti di tengah jalan. Oleh karena itu, sabar dapat dianalogikan sebagai pondasi bangunan: semakin kuat fondasinya, semakin kokoh pula bangunan keimanan seseorang.

Sabar sebagai landasan keteguhan hidup memiliki beberapa dimensi. Pertama, sabar dalam ketaatan, yakni keteguhan menjalankan ibadah meskipun menghadapi hambatan atau rasa malas. Seorang mukmin yang sabar akan tetap melaksanakan salat tepat waktu, berpuasa meskipun berat, dan berusaha istiqamah dalam amal kebaikan. Kedua, sabar dalam menjauhi maksiat, yaitu kemampuan menahan diri dari godaan yang merusak iman. Dalam dunia modern yang penuh dengan peluang maksiat, sabar menjadi benteng moral yang menjaga seseorang dari perbuatan tercela. Ketiga, sabar menghadapi takdir, yaitu keteguhan menerima ujian hidup, baik berupa kesedihan, kehilangan, maupun penderitaan, dengan penuh kerelaan dan tawakal kepada Allah.

Dalam Tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab menegaskan bahwa sabar menjadi inti dari istiqamah, karena tanpa sabar, seseorang akan mudah berpaling dari jalan yang benar. Sabar melatih hati agar tidak mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan dan tidak pula sombong ketika memperoleh keberhasilan. Dengan kata lain, sabar menjaga keseimbangan spiritual sehingga seorang mukmin tetap teguh dalam berbagai kondisi.

Sejarah kehidupan para nabi memberikan teladan tentang sabar sebagai landasan keteguhan hidup. Nabi Nuh a.s. bersabar menghadapi penolakan kaumnya selama ratusan tahun, Nabi Ibrahim a.s. bersabar saat diuji dengan perintah mengorbankan putranya, dan Nabi Muhammad SAW bersabar menghadapi penentangan kaum Quraisy di Makkah. Keteguhan mereka lahir dari sabar yang tidak pernah pudar, hingga Allah menurunkan pertolongan-Nya dan meneguhkan kedudukan mereka.

Dalam konteks modern, sabar sebagai landasan keteguhan hidup terlihat dalam cara manusia menghadapi perubahan zaman. Dunia yang semakin kompetitif menuntut konsistensi, ketekunan, dan daya tahan tinggi. Tanpa sabar, seseorang mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan, padahal kegagalan adalah bagian dari proses menuju keberhasilan. Sabar melatih jiwa untuk bertahan, belajar dari pengalaman, dan terus berusaha hingga mencapai tujuan. Dalam bidang pendidikan, misalnya, seorang pelajar yang sabar akan tekun belajar meskipun mengalami kesulitan. Dalam dunia kerja, karyawan atau wirausahawan yang sabar akan mampu mengatasi tekanan dan tetap teguh membangun usaha meskipun menghadapi hambatan.

Oleh karena itu, sabar bukan hanya nilai spiritual, tetapi juga prinsip hidup yang aplikatif. Ia menjadikan seseorang lebih tahan uji, lebih terarah dalam menjalani hidup, dan lebih kuat menghadapi berbagai tantangan. Keteguhan hidup lahir dari kesabaran, dan dengan sabar, seorang mukmin dapat meraih kebahagiaan dunia sekaligus keselamatan akhirat.

4. Sabar sebagai Pilar Kesuksesan Dunia dan Akhirat

Sabar bukan hanya menjadi bekal spiritual dalam menghadapi ujian hidup, tetapi juga merupakan pilar utama kesuksesan, baik di dunia maupun di akhirat. Hal ini ditegaskan oleh Allah dalam

QS. Az-Zumar: 10:

إِنَّمَا يُؤَقِّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

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

Ayat ini menunjukkan bahwa sabar adalah amalan istimewa yang pahalanya tidak bisa dihitung dengan ukuran manusia. Dengan sabar, seorang mukmin bukan hanya berhasil mengatasi persoalan hidup di dunia, tetapi juga memperoleh balasan agung di akhirat.

a. Kesuksesan Dunia dengan Sabar

Dalam konteks kehidupan dunia, sabar adalah kunci keberhasilan. Tidak ada pencapaian besar yang diraih secara instan. Seorang pelajar tidak akan meraih ilmu tanpa kesabaran dalam belajar, seorang petani tidak akan memanen hasil tanpa sabar merawat tanamannya, dan seorang pengusaha tidak akan sukses tanpa sabar menghadapi jatuh bangun usaha. Kesabaran menuntun manusia untuk konsisten, tekun, dan tidak mudah menyerah.

Dalam perspektif manajemen diri, sabar adalah keterampilan mengendalikan emosi dan menunda kepuasan sesaat (delayed gratification). Orang yang sabar tidak terburu-buru mencari jalan pintas, melainkan menempuh proses dengan disiplin. Hal ini terbukti dalam penelitian psikologi modern, bahwa individu yang mampu bersabar cenderung memiliki tingkat pencapaian akademik, profesional, dan sosial yang lebih tinggi dibanding mereka yang mudah menyerah.

b. Kesuksesan Akhirat dengan Sabar

Selain keberhasilan dunia, sabar juga menjadi bekal utama menuju kebahagiaan akhirat. Dalam banyak ayat, Allah menegaskan bahwa sabar adalah salah satu syarat masuk surga. QS. Al-Furqan: 75 menyebutkan:

أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا

Artinya : Mereka itulah yang diberi balasan tempat yang tinggi (di surga) karena kesabaran mereka, dan mereka disambut dengan penghormatan serta ucapan selamat di dalamnya.”

Ayat ini memperjelas bahwa sabar bukan hanya membantu manusia bertahan di dunia, tetapi juga mengantarkannya pada derajat yang tinggi di akhirat. Kesabaran dalam menjaga iman, menahan diri dari maksiat, dan menghadapi ujian hidup menjadi tiket menuju surga yang penuh kenikmatan.

c. Kesabaran sebagai Keseimbangan Duniawi dan Ukhrawi

Keberhasilan duniawi tanpa sabar sering kali rapuh, karena hanya didorong oleh ambisi sesaat. Sebaliknya, kesuksesan yang dibangun dengan kesabaran memiliki akar yang kuat dan bernilai ibadah. Sabar menyeimbangkan orientasi dunia dan akhirat: ketika bekerja keras, seorang mukmin tetap sabar dan tawakal kepada Allah; ketika menghadapi musibah, ia bersabar dan yakin ada balasan di akhirat. Inilah keseimbangan yang menjadikan sabar sebagai pilar kesuksesan sejati.

Dengan demikian, sabar adalah jalan lurus yang mengantarkan manusia kepada keberhasilan hakiki. Dunia hanya bisa diraih dengan sabar menghadapi proses, dan akhirat hanya bisa dicapai dengan sabar dalam menjaga iman. Tanpa sabar, kesuksesan dunia akan sia-sia, dan keselamatan akhirat akan sulit digapai.

Relevansi Sabar dengan Kehidupan Modern

Di era modern, sabar tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga menjadi kebutuhan psikologis dan sosial. Kehidupan manusia saat ini dipenuhi dengan dinamika yang sangat cepat: persaingan global, krisis

moral, perubahan sosial-budaya, dan tekanan ekonomi yang sering kali membuat individu berada dalam kondisi penuh tekanan. Dalam situasi seperti ini, sabar menjadi pondasi penting untuk menjaga keseimbangan jiwa.

Sabar dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi, menunda kepuasan sesaat (*delayed gratification*), dan tetap konsisten dalam mencapai tujuan meski dihadang berbagai kesulitan. Hal ini sejalan dengan konsep resilien dalam psikologi modern, yakni kemampuan untuk bangkit kembali setelah menghadapi kegagalan atau krisis. Seseorang yang sabar akan lebih mampu menghadapi stres dengan cara-cara positif, sehingga terhindar dari depresi, frustrasi, atau perilaku destruktif.

Dalam konteks pendidikan, sabar memiliki relevansi besar untuk membentuk karakter peserta didik. Proses belajar tidak bisa instan, melainkan membutuhkan ketekunan dan kesabaran. Seorang pelajar yang sabar akan mampu menghadapi kesulitan belajar tanpa mudah menyerah, serta lebih tekun dalam mengasah kemampuannya. Oleh karena itu, banyak ulama dan pakar pendidikan Islam menekankan pentingnya sabar sebagai salah satu akhlak utama yang harus ditanamkan sejak dini.

Sabar juga relevan dalam bidang sosial dan hubungan antar manusia. Di tengah masyarakat modern yang cenderung individualistik dan penuh kompetisi, sikap sabar membantu seseorang menjaga hubungan harmonis dengan orang lain. Dengan sabar, seseorang tidak mudah marah, mampu menahan diri dalam menghadapi perbedaan pendapat, dan berusaha menyelesaikan konflik dengan cara damai. Sikap ini sesuai dengan misi Islam sebagai agama yang menebarkan rahmat dan kedamaian.

Selain itu, dalam dunia kerja dan karier, sabar berperan penting dalam menghadapi tantangan profesional. Kesuksesan jarang diraih secara instan; butuh ketekunan, pengendalian diri, dan kemampuan bertahan menghadapi kegagalan. Sabar melatih individu untuk tidak mudah menyerah, tetap berusaha secara konsisten, serta memiliki ketahanan mental dalam menghadapi dinamika dunia kerja yang penuh persaingan.

Relevansi sabar juga terlihat dalam dunia digital dan media sosial. Kehidupan modern sering kali menuntut manusia untuk serba cepat, sehingga memunculkan budaya instan. Banyak orang ingin segera memperoleh hasil tanpa melalui proses panjang. Padahal, Islam mengajarkan bahwa segala sesuatu membutuhkan kesabaran. Dengan sikap sabar, seseorang dapat lebih bijak dalam menggunakan teknologi, tidak mudah terpancing oleh provokasi di media sosial, dan mampu menyaring informasi dengan tenang.

Sabar dalam dunia modern tidak berarti pasrah tanpa usaha, melainkan kemampuan mengelola stres, menata pikiran, dan bersikap tenang menghadapi situasi sulit. Dalam konteks sosial, sabar juga berarti toleransi, empati, dan kesediaan untuk memahami orang lain. Sedangkan dalam konteks ekonomi dan karier, sabar berarti konsistensi, ketekunan, dan daya juang jangka panjang. Dengan demikian, sabar menjadi kunci keberhasilan spiritual dan material.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa sabar bukanlah konsep kuno yang hanya berlaku di masa lalu, melainkan sebuah prinsip universal yang tetap relevan hingga masa kini. Ia bukan hanya bernilai religius, tetapi juga sejalan dengan teori-teori modern tentang kesehatan mental, pendidikan karakter, manajemen diri, hingga pembangunan sosial. Oleh karena itu, internalisasi nilai sabar dalam kehidupan modern menjadi kebutuhan mendesak agar manusia tetap memiliki kekuatan spiritual sekaligus ketahanan psikologis dalam menghadapi kompleksitas zaman.

Urgensi Sabar dalam Kehidupan Seorang Muslim

Sabar memiliki posisi yang sangat strategis dalam pembentukan karakter seorang Muslim. Tanpa sabar, seorang hamba akan mudah tergelincir ke dalam keputusan, tergesa-gesa dalam mengambil keputusan, atau bahkan meninggalkan ketaatan ketika menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, sabar dipandang sebagai salah satu akhlak agung yang menentukan kesempurnaan iman. Nabi Muhammad SAW sendiri menegaskan bahwa sabar adalah cahaya, yang memberi pencerahan kepada hati dan menuntun langkah manusia agar tidak salah arah dalam menjalani kehidupan.

Secara teologis, sabar menumbuhkan kesadaran bahwa semua yang terjadi adalah bagian dari takdir Allah yang harus diterima dengan ikhlas, sembari tetap berusaha dengan sungguh-sungguh. Kesabaran seperti ini menjaga keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal. Dengan sabar, manusia menyadari keterbatasannya sebagai makhluk, sekaligus menguatkan hubungannya dengan Sang Pencipta. Oleh sebab itu, Allah menjanjikan pahala yang tidak terbatas bagi orang-orang yang sabar, sebagaimana firman-Nya dalam QS. Az-Zumar: 10:

إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

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

Dari perspektif moral, sabar merupakan kendali diri (self-control) yang melatih seseorang untuk menahan amarah, mengendalikan hawa nafsu, serta tetap konsisten dalam melakukan kebaikan. Dalam dunia pendidikan Islam, sabar dipandang sebagai nilai yang harus ditanamkan sejak dini karena menjadi fondasi bagi lahirnya akhlak mulia. Seseorang yang tidak sabar cenderung bersikap emosional, terburu-buru, dan sulit menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, orang yang sabar akan memiliki jiwa yang tenang, sehingga lebih mudah berpikir jernih dan mengambil keputusan yang bijak.

Dalam dimensi sosial, sabar melahirkan ketahanan kolektif masyarakat. Masyarakat yang anggotanya memiliki sikap sabar akan mampu menghadapi konflik dengan cara-cara yang damai, mengedepankan musyawarah, serta menghindari kekerasan. Hal ini sejalan dengan misi Islam sebagai agama yang membawa rahmat bagi seluruh alam. Dengan sabar, seorang Muslim tidak hanya menjaga dirinya, tetapi juga turut menjaga keharmonisan sosial dan menumbuhkan sikap toleransi.

Lebih lanjut, dalam konteks kehidupan modern, urgensi sabar semakin nyata. Tantangan globalisasi, persaingan ekonomi, serta perkembangan teknologi yang begitu cepat sering kali menimbulkan tekanan psikis yang berat. Banyak orang yang kehilangan keseimbangan jiwa akibat stres dan depresi. Dalam situasi ini, sabar berfungsi sebagai “rem spiritual” yang mengajarkan manusia untuk tidak tergesa-gesa dalam mencari solusi, serta tetap optimis meskipun menghadapi kesulitan. Sabar menjadi kekuatan resilien yang sejalan dengan konsep coping mechanism dalam psikologi modern, yakni kemampuan seseorang untuk beradaptasi secara positif terhadap tekanan hidup.

Dengan demikian, sabar memiliki urgensi ganda: sebagai nilai spiritual yang mengokohkan iman, dan sebagai keterampilan psikologis yang menumbuhkan ketangguhan menghadapi problematika kehidupan. Tidak heran bila para ulama menegaskan bahwa sabar adalah setengah dari iman, sedangkan setengahnya lagi adalah syukur. Hal ini menunjukkan bahwa iman tidak akan tegak tanpa sabar, sebagaimana manusia tidak dapat berjalan tanpa salah satu kakinya.

KESIMPULAN

Telaah terhadap QS. Al-Baqarah: 153 menunjukkan bahwa sabar adalah nilai fundamental dalam kehidupan seorang mukmin yang harus diimplementasikan dalam setiap aspek kehidupan. Ayat ini memberikan penegasan bahwa sabar dan salat merupakan sarana utama dalam memperoleh pertolongan Allah, dan keduanya harus berjalan beriringan. Sabar dalam konteks ini tidak hanya dipahami sebagai sikap pasif menerima keadaan, tetapi lebih jauh sebagai kekuatan spiritual yang aktif, membimbing manusia untuk tetap teguh dalam ketaatan, mengendalikan diri dari larangan, dan ikhlas dalam menghadapi ujian kehidupan. Dengan sabar, seorang mukmin meraih kedekatan dengan Allah, sebab Allah menjanjikan kebersamaan khusus dengan hamba-hamba-Nya yang sabar. Kesabaran juga melahirkan keteguhan hidup, menjadikan seorang Muslim mampu istiqamah dalam ibadah, tahan menghadapi godaan, serta kuat dalam menghadapi penderitaan. Dalam kehidupan modern, sabar memiliki relevansi besar karena membantu manusia mengelola tekanan psikologis, menjaga ketahanan mental, serta membentuk karakter tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan. Oleh karena itu, sabar dapat dipandang sebagai pilar penting kesuksesan dunia sekaligus jalan menuju kebahagiaan akhirat, sebab Allah menjanjikan pahala yang tidak terbatas bagi hamba-hamba-Nya yang bersabar. Dengan demikian, sabar bukan hanya menjadi bagian dari akhlak mulia, tetapi juga merupakan kekuatan yang menyatukan spiritualitas, moral, dan psikologi seorang mukmin dalam menjalani kehidupan secara seimbang dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum al-Din*. Kairo: Dar al-Salam, 2016.
- al-Munawar, Said Agil Husin. *Al-Qur'an Membangun Tradisi Kesalehan Hakiki*. Jakarta: Ciputat Press, 2018.
- Al-Qurthubi, Abu Abdullah. *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2017.
- Jauhari, Muhammad Rabbi Muhammad. *Keistimewaan Akhlak Islami*, terj. Dadang Sobar Ali. Bandung: Pustaka Setia, 2006.
- Muslim bin al-Hajjaj. *Sahih Muslim*. Beirut: Dar al-Fikr, 2015.
- Mustari, Mohamad. *Nilai Karakter dalam Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Nata, Abuddin. *Akhlaq Tasawuf dan Karakter Mulia*. Jakarta: Rajawali Pers, 2019.
- Quraish Shihab, M. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2017.
- Syafii, Ahmad. *Etika dan Akhlak dalam Perspektif Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2021.
- Yusuf, M. *Psikologi Islami: Integrasi Agama dan Ilmu*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020.