

Buletin

# al-Rasikh

MEDIA DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

No. 606 Tahun XII/2

Edisi 15 Sya'ban 1446 H / 14 Februari 2025 M

## CARA MELATIH DAN MENANAMKAN SIFAT SABAR



Disusun Oleh :

Neneng Asaniyah, S.I.Pust.\*

- Edisi 15 Sya'ban 1446 H / 14 Februari 2025 M

*Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,*

## Mengelola Akal, Nafsu dan Hati

Sahabat Al Rasikh dimanapun berada, semoga senantiasa dalam lindungan Allâh ﷻ. Manusia merupakan makhluk paling sempurna di antara makhluk ciptaan Allâh ﷻ yang lain. Akal atau pikiran manusia merupakan kelebihan yang diberikan oleh Allâh ﷻ kepada manusia untuk berpikir. Sebagaimana firman Allâh ﷻ,

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَجْرِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

*“Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkat mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.” (QS. Al-Israa' [17]: 70)*

Selain akal, manusia juga memiliki nafsu. Hawa nafsu merupakan sebuah perasaan atau kekuatan emosional yang besar dalam diri seorang manusia. Sehingga hawa nafsu perlu dikelola dengan baik karena kalau tidak dikelola dengan baik akan menjadi petaka pada diri seseorang.<sup>1</sup>



Selain akal dan hawa nafsu, Allâh ﷻ telah menyempurnakan manusia dengan hati sebagai tolak ukur baik tidaknya jasad. Sebagaimana sabda Rasûlullâh ﷺ, dari An Nu'man bin Basyir رَضِيَ اللهُ عَنْهُ, Nabi ﷺ bersabda,

- Edisi 15 Sya'ban 1446 H / 14 Februari 2025 M

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ  
أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ.

*“Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati (jantung)”* (HR. Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599).

Ibnu Rajab Al Hambali رحمته الله mengisyaratkan bahwa baiknya amalan badan seseorang dan kemampuannya untuk menjauhi keharaman, juga meninggalkan perkara syubhat, itu semua tergantung pada baiknya hati.<sup>2</sup>

Hati merupakan pengikat atau pengendali nafsu dan akal. Apabila hati dapat dikendalikan dengan baik maka nafsu dan pikiran untuk berbuat tidak baik tersebut dapat terkandali. Tetapi apabila hati tidak dapat mengendalikan maka seseorang akan tetap akan melakukan perbuatan yang tidak baik. Manusia memiliki akal, nafsu dan hati yang harus dikelola dengan baik agar tercapai sifat sabar.



### Sabar Jalan Keluarnya

Sabar adalah sebuah kata yang mudah diucapkan di lisan namun sulit diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Karena kehidupan manusia itu tidak akan pernah luput dari yang namanya ujian dan cobaan, oleh karena itu Allâh ﷻ memerintahkan kita untuk bersabar.<sup>3</sup> Sabar adalah kemampuan seseorang untuk menahan diri atau mengendalikan diri dari segala keinginan, menerima ujian dengan tawakal, tenang serta tidak tergesa-gesa dalam rangka mencapai tujuan untuk mengharap ridha Allâh ﷻ.<sup>4</sup>

Sabar adalah suatu sikap menahan emosi dan keinginan, serta bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh.<sup>5</sup> Sikap sabar perlu

- Edisi 15 Sya'ban 1446 H / 14 Februari 2025 M

dilatih agar sikap sabar selalu tertanam pada diri seseorang.<sup>6</sup> Dalam kehidupan sehari-hari banyak sekali hal-hal yang harus kita sikapi dengan sikap sabar. Semakin besar keimanan seseorang, maka semakin besar sikap sabar yang ia miliki.

Allâh ﷻ berfirman,

وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

*“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 [2]: 177).

Pada ayat ini disebutkan bahwa orang-orang yang bersabar itulah orang-orang yang bertakwa. Karena orang yang bertakwalah yang dapat menjalani kesempitan hidup, penderitaan dan yang selainnya dengan sabar. Setiap manusia hidup sudah pasti memiliki masalah yang harus dihadapi, baik masalah kecil ataupun besar.

Janji Allâh ﷻ bagi orang yang bertakwa jalan keluar dari setiap masalah yang dihadapi. Allâh ﷻ berfirman,

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا. وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ.

*“Barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya.”* (QS. Ath-Thalaq [65]: 2-3).

Sabar salah satu cara untuk menghadapi masalah yang sedang kita hadapi. Apabila kita sabar dalam menghadapi masalah, maka kita akan mendapat balasan kebaikan dari Allâh ﷻ tanpa batas. Sikap sabar butuh latihan dan



- Edisi 15 Sya'ban 1446 H / 14 Februari 2025 M

ilmu yang ditanamkan pada akal, nafsu dan hati kita.

### **Cara Melatih dan Menamamkan Sifat Sabar**

Berikut beberapa cara untuk melatih dan menanamkan sifat sabar pada diri kita:

1. Menghadapi cobaan dengan tenang. Berusaha tenang ketika kita mendapat masalah dan tidak menyelesaikan masalah saat sedang kondisi emosional. Jangan mengambil keputusan terkait suatu masalah di saat marah, karena biasanya keputusan yang diambil tidak tepat. Keputusan akan lebih tepat jika kita ambil saat kita sudah merasa lebih tenang.
2. Selalu berdoa agar diberikan kesabaran dalam setiap masalah dan mendekatkan diri kepada Allâh ﷻ. Tempat paling tepat untuk bercerita terkait masalah yang kita hadapi adalah kepada Allâh ﷻ. Kita harus selalu berdoa dan memohon dalam menyelesaikan suatu masalah hanya kepada Allâh ﷻ. Yakinlah bahwa Allâh ﷻ pasti akan membantu menyelesaikan masalah kita dan mengabulkan doa kita. Doa juga harus disertai dengan usaha agar apa yang menjadi masalah kita dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bijak menyikapi masalah yang ada. Apabila kita sedang mendapat masalah, sebaiknya kita cari dulu akar permasalahannya. Apabila kita sudah menemukan akar masalahnya, maka kita bisa mencari solusi masalah tersebut dengan tepat.
4. Selalu bersyukur kepada Allâh ﷻ. Untuk menanamkan sifat sabar, kita juga harus selalu menanamkan rasa syukur kepada Allâh ﷻ. Dengan selalu bersyukur kepada Allah, maka hidup kita akan lebih tenang. Kita akan menyadari bahwa setiap manusia pasti memiliki permasalahan selama ia masih hidup. Apabila kita selalu bersyukur kepada Allâh ﷻ kita termasuk orang yang bertaqwa.



Demikian beberapa tulisan singkat tentang bagaimana melatih kesabaran dan menanamkan sifat sabar dalam menghadapi masalah

- Edisi 15 Sya'ban 1446 H / 14 Februari 2025 M

hidup. Semoga kita semua selalu menjadi orang yang sabar yang akan membawa kita menuju kebahagiaan di dunia dan akhirat.

---

### Maraji':

\* Direktorat Perpustakaan Universitas Islam Indonesia

<sup>1</sup> Amelia, A., Indrawayanti, R., & Soleh, A. "Perbandingan Akal, Nafsu, dan Qalbu Dalam Tasawuf" dalam Raudhah Proud To Be Professionals: Jurnal Tarbiyah Islamiyah, Vol. 8 No. 1. Tahun 2023. h.231-241.

<sup>2</sup> Lihat Jaami'ul 'Ulum wal Hikam, 1: 210 dalam Muhammad Abduh Tuasikal. "Jika Hati Baik." <https://rumaysyo.com/3028-jika-hati-baik.html>. Diakses pada 03 Februari 2025.

<sup>3</sup> Abu Sahla. Pelangi Kesabaran. Jakarta: Elex Media Komputindo. 2017. Cet.k-1. h.xi

<sup>4</sup> Rita Setyani Hadi Sukirno. "Kesabaran Ibu Merawat Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR)" dalam Journal of Psychological Perspective. Vol. 1 No. 1, Tahun 2019. h.1-13

<sup>5</sup> Wikipedia. "Sabar" <https://id.wikipedia.org/wiki/Sabar>. Diakses pada 03 Februari 2025.

<sup>6</sup> Muhamad Naim. "Memupuk Kesabaran Dalam Menempuh Kehidupan"

<https://akuislam.com/tazkiyah/memupuk-kesabaran/>. Diakses pada 03 Februari 2025.

### Mutiara Hikmah

Rasulullah ﷺ bersabda,

وَالصَّدَقَةُ تُطْفِئُ الْخَطِيئَةَ كَمَا يُطْفِئُ الْمَاءُ النَّارَ وَصَلَاةُ الرَّجُلِ مِنْ جَوْفِ اللَّيْلِ

*"Sedekah itu memadamkan dosa sebagaimana api dapat dipadamkan dengan air, begitu pula shalat seseorang selepas tengah malam."* (HR. Tirmidzi no. 2616)