

Sabar Dan Syukur meraih bahagia

**Tarbiyatul Mua'llimien Al-Islamiah Pondok Pesantren
Al-Amien Prenduan Sumenep madura**

M. Syafiudin

syafiudin1722@gmail.com

Abstrak

Semua yang kita hadapi dalam hidup, kita tidak bisa memastikan bahagia atau tidak, semuanya hanya bisa berharap supaya bisa hidup dengan baik atau bahagia dunia dan akhirat, semua orang akan mengalami dua hal yang tidak bisa kita pastikan yaitu bahagia atau menyedihkan, saat kita mendapatkan musibah atau cobaan dari Allah Swt. Maka dua hal yang harus kita hadirkan dalam menghadapinya yaitu rasa sabar dan rasa syukur yang optimal sehingga kita tidak berfikir dan berprasangka buruk kepada sang pencipta. Maka dari itu penelitian ini mencoba mengatasi suatu permasalahan-permasalahan hidup yang sering di temukan dengan menggunakan metodologi penelitian kualitatif (*Library Reaseacrh*) yang bersifat deskriptif analisis, yaitu berusaha untuk mengumpulkan dan menyusun data, kemudian diusahakan adanya analisis dan interpretasi atau pengisian terhadap data. Jangan pernah hidup dengan keadaan yang tidak stabil, selalu memikirkan yang bukan punya haknya kamu. Kita bisa mengetahui sabar dengan cara kita mengetahui sifatnya, karena sabar adalah sifat khas dari manusia, tidak bisa kita katakan bahwasannya malaikat dan hewan memiliki sifat sabar, binatang mempunyai kekurangan yaitu ia tidak memiliki akal, begitupun juga malaikat yang tidak memiliki hawa nafsu. Pada dasarnya sejak awal manusia memiliki kekurangan seperti hewan, di dalam dirinya masih terbentuk nafsu makan yang di buthkannya, kemudian secara bertahap muncullah nafsu

untuk bermain dan berhias, kemudian nafsu untuk menikah, disitu kita mengetahui bahwa pada awalnya manusia tidak memiliki sifat sabar, karena sabar adalah istilah untuk menyebut bertahannya perbuatan dari suatu perbuatan untuk melakukan perbuatan yang lain. Adapun Syukur yang sering kita dengar merupakan suatu sifat yang tak bisa kita anggap sepele untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, adapun kata syukur berasal dari *Isim Masdar* yaitu *Syakara-Yasykuru syukran* yang artinya terima kasih. Syukur tidaklah cukup kita memandang dalam satu pandangan banyak sekali ulama berpendapat bahwa syukur mempunyai banyak sekali bentuk dan dimensinya, seperti halnya dalam menghadapi rizqi yang telah diberikan Allah Swt. kepada kita, banyak sekali nikmat yang telah Allah Swt. berikan, mungkin kita tidak pernah merasakan secara *zdohir*, karena itu semua merupakan kekurangan kita sebagai makhlukNya. Hakekat syukur adalah mengungkapkan rasa terima kasih di dalam hati secara tulus dan mengatakannya melalui lisan serta menerjemahkannya kedalam bentuk perbuatan.

Kata kunci : sabar, syukur

PENDAHULUAN

Dalam mengarungi kehidupan ini kita akan menemukan yang namanya masalah. Dan setiap manusia selalu dihadapkan dengan persoalan dan permasalahan, kadang kita kecewa, sedih, dan sengsara, dan kadang pula kita senang dan bahagia. Sabar dan syukur adalah hal yang paling tepat dalam menyelesaikan masalah-masalah tersebut.

Sabar dan syukur adalah suatu hal yang sangat indah. Akan tetapi sering kita lihat di akhir-akhir ini apalagi di zaman modern ini sering kita saksikan banyak dari manusia yang menghujat bahkan ada yang menyalahkan Tuhannya dengan apa yang menimpa dirinya. Padahal itu

semua bukanlah kesalahan Tuhan, tapi kesalahan kitalah yang tak mampu mengemas rasa sakit dan penderitaan yang kita rasakan.

Sabar merupakan senjata terbaik bagi orang yang mendapat ujian.

Sabar juga sumber kelapangan hati dan tangga untuk meraih tujuan, Allah SWT. berfirman :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” :

Al-Insyirah,5.¹

Syukur sendiri merupakan jabaran dari kata *syakara-yasykuru* yang artinya terima kasih atau mengucapkan rasa terima kasih kepada siapa yang telah memberikan sesuatu kepada kita. (1) Rasa syukur kepada Allah Swt. (2) Rasa syukur sesama manusia²

Namun para makhluk di muka bumi ini manusia khususnya, tidak menyadari nikmat yang telah Allah turunkan untuknya, dan mereka tidak mensyukurinya. Jika Allah Swt. Memberimu musibah, tidak ada yang bisa menyingkapnya kecuali Dia. Sebaliknya, jika Ia menghendaki kebaikan untukmu tidak ada yang bisa menahan karunianya. Akan tetapi sangat disayangkan bagi mereka yang tidak menyadari dan tidak mengetahui akan hikmah-hikmah dan janji-janji Allah Swt. bagi orang-orang yang bersabar dan bersyukur.

Sabar dan syukur adalah modal dalam menghadapi segala macam masalah. Dan sabar adalah suatu hal yang mudah untuk diucapkan tapi sangat sulit untuk dilakukan, begitu halnya dengan syukur, seringkali

¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, (Bandung, Semesta Al-Quran,2013)

² Abdul Wahid Hasan, *Spiritualitas Sabar Dan Syukur*,(DIVAPress, Yogyakarta,2019)Hlm:132

manusia mengatakan saya telah bersyukur dengan apa yang ada, namun ia tidak tahu hakikat syukur tersebut, dan cara melakukannya. Maka dari itu sabar dan syukur dapat dibuktikan dengan kualitas keimanan seseorang dan kecintaannya pada pemberi cinta itu sendiri.

Allah Swt. menggambarkan tentang orang-orang yang sabar dengan berbagai sifat. Dalam Al-Qur'an kata 'sabar' di sebutkan lebih dari tujuh puluh empat (74) kali. Allah Swt. juga banyak mengaitkan masalah-masalah derajat dan kebaikan dengan sebab sabar, serta menjadikan derajat-derajat dan kebaikan-kebaikan itu sebagai buah kesabaran.³

Oleh karena itu, tidak ada yang pantas untuk dikeluhkan atas semua pemberian Allah Swt. Semua yang terjadi adalah anugerah, dan itu wajib disyukuri. Munculnya rasa pedih, sedih, sakit, luka, dan perasaan tidak nyaman lainnya saat sebuah peristiwa terjadi dalam kehidupan kita, akan menimbulkan hikmah yang besar dari Allah bagi mereka yang bersabar dan bersyukur.⁴

Berkaitan dengan ulasan masalah di atas peneliti memiliki keinginan untuk meleakukan suatu penelitian dengan mengangkat judul Sabar Dan Syukur Perspektif Dr. Abdul Wahid Hasan,

Sehingga nantinya dapatlah di ketahui definisi sabar dan syukur dan cara melakukannya dengan tepat dan benar menurut Dr. Abdul Wahid Hasan.

³Imam Al-Ghazali, *Mengungkap Rahasia Hakikat Sabar dan Syukur*, (Karya Utama, Surabaya, TT) Hlm:8

⁴Abdul Wahid Hasan, *Spiritualitas Sabar Dan Syukur*, (DIVA Press, Yogyakarta, 2019) Hlm:137

Metode Penelitian

Metodologi yang penulis gunakan dalam penyusunan karya ilmiah ini adalah metodologi penelitian kualitatif dengan penjabaran sebagai berikut: Berdasarkan jenisnya, karya ilmiah ini merupakan penelitian kepustakaan (*Library Reaseacrh*) yang bersifat deskriptif analisis, yaitu berusaha untuk mengumpulkan dan menyusun data, kemudian diusahakan adanya analisis dan interpretasi atau pengisian terhadap data tersebut. Pembahasan ini merupakan pembahasan naskah, dimana datanya diperoleh melalui sumber literatur, yaitu melalui riset kepustakaan.⁵

Sumber data yang penulis gunakan dalam penyusunan karya ilmiah dibawah ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Sumber Data Primer

Sumber data yang menjadi sumber utama yang menjadi acuan peneliti untuk mendapatkan refrensi,⁶ yaitu buku-buku yang berkenaan dengan sabar dan syukur menurut Dr. Abdul Wahid Hasan. Buku yang mengungkap rahasia sabar dan syukur lainnya sehingga penulis dapat membandingkan dan memperkuat argumentasinya sebagai acuan yang tidak di ragukan ke absahannya.

b. Sumber Data Sekunder

Dalam pemelitan ini yaitu, studi kepustakaan yang dilakukan dengan membaca dan mengutip sumber-sumber tertulis seperti buku, artikel, jurnal, dan lain-lain yang berkaitan dengan Sabar dan Syukur.

⁵ Muhtadi Abdul Mun'im, *Metodologi Penelitian untuk Pemula*, (Sumenep, PUSDILAM, 2014), Hlm:6

⁶Muhtadi Abdul Mun'im, *Metodologi Penelitian untuk Pemula*, (Sumenep, PUSDILAM, 2014)Hlm:52

Pertama-tama, penulis mengumpulkan informasi-informasi dari buku-buku maupun media-media yang membahas tentang sabar dan syukur. Kemudian, penulis menyusun penelitian berdasarkan informasi, baik dari buku ataupun dari media-media menyangkut masalah yang penulis teliti.

Proses pengubahan data dari yang kurang bernilai menjadi sesuatu yang lebih bernilai. Dengan menggunakan metode non-statistik sehingga menghasilkan uraian yang dapat ditafsirkan dengan beberapa tahapan yaitu, pengumpulan data mentah, dan transkrip data.

PEMBAHASAN

Hakikat Sabar dan Syukur

1. Sabar

Sabar merupakan suatu hal yang sangat berat karena sabar itu sendiri ialah mampu bersabar dalam menghadapi musibah, dalam menjalankan perintah Allah Swt. Dan dalam menghindari segala laranganNya.⁷

Kata sabar berasal dari bahasa arab yaitu *shabara-yashbiru shabran*, yang artinya menahan. Dalam berbagai referensi, pembagian atau macam-macam sabar sangat beragam, setidaknya berdasarkan hadits dari Ali bin Abi Tholib Ra, bahwasannya Rasulullah SAW. bersabda: *“Sabar itu ada tiga macam, sabar dalam menghadapi musibah, sabar dalam menjalankan ketaatan, sabar dalam menghindari kemaksiatan. Siapa yang sabar dalam menghadapi musibah maka Allah akan mencatat untuknya 300 derajat. Siapa yang*

⁷ Abdul Wahid Hasan, *Spiritualitas Sabar dan Syukur*, (Diva Press, Yogyakarta,2019) Hlm:16

sabar dalam menjalankan ketaatan maka Allah akan mencatat untuknya 600 derajat. Siapa yang sabar dalam menghindari kemaksiatan maka Allah mencatat untuknya 900 derajat.”(HR. Ibnu Hibban, Ibnu Abiddunya, dan Dialami).⁸

Inilah kesabaran yang tinggi yang pernah dicontohkan oleh Nabi Yusuf As. Ketika ia diajak berbuat maksiat oleh perempuan bernama Zulaikhoh. Sebagian ulama mengatakan bahwa sabar atas hal yang berhubungan dengan perintah Allah Swt. dan laranganNya lebih baik dan lebih utama dibandingkan sabar dalam menerima takdir atau musibah darinya.⁹

Dalam *Madarij al-Salikin bayna Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*, Syekh Muhammad bin Abi Bakar Al-Zar'i atau lebih populer dengan sebutan Ibnu Qoyyim, membagi sabar dalam tiga bentuk: sabar dengan sebab Allah Swt (sabar billah), sabar karena Allah Swt (sabar lillah), dan sabar Bersama Allah Swt (sabar ma'allah). Sabar *lillah* adalah seseorang merasakan bahwa yang memotivasi untuk bersabar adalah semata-mata rasa cinta kita kepada Allah Swt. keinginan untuk mendapatka ridho-Nya, dan hanya karena ia ingin selalu bisa dekat dengaNya. Sabar *ma'allah* adalah seseorang merasakan bahwa ia bergerak dan berjalan dalam kehidupan ini seiring

⁸ Ibid, 17

⁹ Ibid, 23

dengan kehendak Allah Swt. Sabar *billah* adalah sabar dimana seseorang memasrahkan segalanya pada Allah Swt.¹⁰

Model sabar mana yang yang paling bagus dan istimewa? Para ulama sedikit berbeda pandangan dalam hal ini. Ada yang menganggap bahwa sabar *lillah* adalah yang paling utama. Ulama lain menganggap bahwa sabar *billah* lebih baik. Diatas semua itu hal penting yang perlu saya tegaskan disini adalah bahwa sabar *billah* atau sabar *lillah* adalah dua-duanya perlu kita miliki dalam kehidupan ini.

Tingkatan sabar yang paling berat kata Imam Al-Ghazali seperti yang Allah firmankan dalam Al-Qur'an: *Dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal yang sholih 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, yaitu orang yang bersabar dan bertawakkal kepada Tuhannya.*¹¹

Imam Al-Ghazali menyebut ada tiga cara yang bisa kita lakukan untuk mengalahkan atau menahan hawa nafsu yang begejelak, yaitu menentang keras segala keinginan, dan menambah beban ibadah, dan memohon pertolongan kepada Allah Swt. Salah satu perumpamaan yang dipakai oleh Imam Al-Bushiri dalam kitabnya, *Al-Burdah*, untuk menggambarkan karakter nafsu adalah bahwa ia seperti bayi yang suka

¹⁰Abdul Wahid Hasan, *Spiritualitas Sabar dan Syukur*, (Diva Press, Yogyakarta,2019)Hlm:35-37

¹¹ QS. Al- Ankabut: 58-59

menyusu. Jika tidak dihentikan, ia akan terus menyusu bahkan menginjak usia remaja.¹²

Oleh karena itu, saat kita mendapatkan musibah atau kesulitan, maka jangan langsung fokus pada musibah tersebut, segeralah fokus pada hikmah-hikmah mulia dan luhur yang Allah masih sembunyikan di balik musibah dan kesulitan tersebut. Sekali lagi, ini hanya persoalan fokus saja, apakah fokus kita pada rasa sakit yang ada pada musibah tersebut atau pada kenikmatan yang tersimpan di baliknya. Dalam salah satu karyanya. *Al-Janib al-Athif fi Al-Islam*, Syekh Muhammad Al-Ghazali mengutip pernyataan profesor bahwa hidup manusia memang tidak akan pernah lepas dari permasalahan.¹³ Jadi kita di haruskan untuk mempersiapkan diri untuk selalu berada di jalanNya, dengan cara kita menguatkan rasa sabar dan rasa syukur.

2. Syukur

Kata syukur berasal dari bahasa Al-Qur'an yang tertulis dalam bahasa arab. Kata ini dalam bentuk *Masdar* dari kata kerja “*syakara-yasykuru-syukran wa syukuran wa syukranan*”. Quraish Shihab mencatat bahwa dalam Al-Qur'an ditemukan sebanyak 64 kali.¹⁴ Ahmad Faris menyimpulkan bahwa syukur ialah pujian karena adanya kebaikan yang diperoleh. Jadi, disini terdapat suatu senang, ridha, meskipun kebaikan itu sedikit.

¹² Abdul Wahid Hasan, *Spiritualitas Sabar dan Syukur*, (Diva Press, Yogyakarta, 2019) Hlm:62

¹³ Ibid, 118

¹⁴ Ibid, 130

Makna-makna dasar ini, menurutnya, dapat juga diartikan sebagai penyebab dan dampaknya, sehingga kata syukur mengisyaratkan, siapa yang merasa puas dengan yang sedikit, maka akan memperoleh yang banyak. Dan syukur itu adalah melihat kepada siapa yang memberi, bukan pada pemberiannya (*ru'yatul mun'im, la ru'yatun ni'mah*).¹⁵ Jika fokus pada yang memberi, bukan pada pemberianNya, maka segala nikmat yang sampai pada kita akan menjadi indah dan sangat berharga.

Untuk bisa menjadi orang yang bersyukur, menurut Imam Al-Ghazali, dengan kita mengetahui apa-apa yang di sukai Allah Swt. Dan apa-apa yang tidak di sukaiNya. Sebab, makna syukur adalah dengan menggunakan nikmat Allah Swt. dalam hal yang di sukaiNya.¹⁶ Dalam artian kita menggunakan nikmat yang telah di berikanNya kepada kita, kita gunakan di jalan yang ia ridhoi bukan jalan yang ia murkai.

Syukur adalah mengakui kenikmatan terhadap si pemberi kenikmatan, yaitu dengan cara hati dan perbuatan tunduk kepadaNya.¹⁷

Cara Bersabar dan Beryukur

1. Cara Bersabar

¹⁵ Abdul Wahid Hasan, *Spiritualitas Sabar dan Syukur*, (Diva Press, Yogyakarta, 2019) Hlm: 134

¹⁶ Imam Al-Sgozali, *Sabar & Syukur*, (karya utama, Surabaya, TT) Hlm: 98

¹⁷ Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur Dan Tasyakkur*, (Safirah, Jakarta, 2014) Hlm: 137

Adapun sabar yang harus kita hadapi terbagi menjadi tiga yang pertama adalah sabar dalam menghadapi suatu musibah yang menimpa kita, yang kedua sabar dengan ketaatan kita kepada Allah Swt. Dan yang ketiga adalah sabar dalam menghindari kemaksiatan yang akan membawa kita pada sebuah kemuliaan apabila kita mampu menghadapinya, dan begitupun sebaliknya, kita akan merasakan sebuah kesensaraan apabila kita tidak bisa menghadapinya dengan kekuatan sabar yang sempurna.¹⁸ Beberapa cara yang di kemukakan oleh Dr. Abdul Wahed Hasan tentang farian sabar yang di atas. *Yang pertama* menumbuhkan kesadaran yang tinggi, dengan cara ikhlas dilalam melakukan sesuatu. tawakkal, adalah berusaha agar tetap berada di jalanNya hanya semata-mata ingin ridho dariNya, sehingga timbul mahabbah yang tinggi kepada Allah Swt. *Yang kedua* harus membiasakan diri dalam ketaatannya kepada Allah Swt. Dan *yang ketiga* menghindari atau menjaga hawa nafsu agar mudah dalam menjauhi larangannya.¹⁹

2. Cara Bersyukur

Adapun cara kita untuk mensyukuri sebuah nikmat yang telah Allah Swt. Berikan kepda kita, di antaranya adalah dengan mengingat nikmat Allah Swt.²⁰ Seperti halnya kita menanamkan rasa syukur itu sendiri di dalam hati kita dengan penuh keyakinan. Dan menjaga

¹⁸ Abdul Wahid Hasan, *Spiritualitas Sabar dan Syukur*, (Diva Press, Yogyakarta,2019)Hlm:18

¹⁹ Abdul Wahid Hasan, *Spiritualitas Sabar dan Syukur*, (Diva Press, Yogyakarta,2019)Hlm:18-21

²⁰ Ibid, 148

semua nikmat tersebut sesuai dengan standar penjagaan yang baik, mengembalikan semua nikmat yang telah di berikanNya. Dalam artian menggunakan nikmat itu di jalan Allah Swt, dan jangan sekali-kali kita menggunakan nikmat Allah Swt di jalan yang di murkaiNya.²¹ Seperti kita mewujudkannya dengan semua pujian-pujian kepadaNya dan menjadikan segala gerak gerak atau tindakan itu, kita gunakan hanya untuk beribadah kepadaNya.

Seperti yang banyak di ungkapkan dalam berbagai referensi buku-buku tentang syukur Adapun cara untuk bersyukur yang optimal yang akan menghasilkan suatu kebaikan seperti yang di ajarkan oleh oleh baginda Nabi Muhammad SAW. Kita harus melakukan syukur dengan hakekat syukur yang sempurna seperti cara-cara sebagai berikut:

1. Dengan hati

Syukur dengan hati adalah menyadari segala bentuk yang datang pada kita merupakan bagian dari anugrah Allah Swt.

2. Syukur dengan lidah (lisan)

Syukur dengan lisan adalah mengungkapkan dengan lidah atau perkataan. Rasa syukur dengan lidah, kalimat yang biasa di ungkapkan adalah kalimat *Al-Hamdulillah*. (segala puji hanya milik Allah Swt).

3. Syukur dengan perbuatan

Syukur dengan perbuatan suatu perilaku yang kita wujudkan dan menggunakan segala bentuk gerak tubuh. Mulai dari mata, telinga, kaki, tangan dan bagian organ tubuh lainnya. Di gunakan hanya

²¹ Ibid, 153-155

semata-mata melakukan perintah Allah Swt. Dan menjauhi larangannya.²²

DAFTAR PUSTAKA

Al-Gozali, Imam. 2010, *As-Syukkru Wat Tafakkur*. (Mitrappress).

Al-Ghozali, Imam. TT, *Mengungkap Rahasia Hakikat Sabar & Syukur*, (KARYA UTAMA, Surabaya,).

Arsyam, Muhammad, TT, *Meraih Syurga Dengan Sabar Dan Sukur*, (Sekolah Tinggi Agama Islam Darud Dakwah Wal Irsyad, Kota Makasar).

Elby Saputra, febry. 2017, *Meraih kemenangan*. (Pt Elex Media komputido. Jakarta).

ffendy, Yudy. 2013, *Sabar dan syukur*, (QultumMedia, Jakarta).

Hasan, Abdul Wahid, 2019, *Spiritualitas Sabar dan Syukur*, (DIVA Press, Yogyakarta).

Kuwantoro, Agung. 2015, *Mengambil Hikmah Dari Kehidupan*.(Pt Elex Media komputido. Jakarta)

Kementrian Agama Republik Indonesia, (Bandung, Semesta Al-Quran, 2013).

Mu'im, Muhtadi Abdul. 2014, *Metodologi Penelitian untuk Pemula*, (Sumenep, Pusedilam).

Nasrullah, Irja. 2017, *Ketika minoritas jadi pilihan*.(Tinta media, Solo).

²² Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakkur Dan Tasyakkur*, (Safirah, Jakarta, 2014) Hlm: 136

Rahmania, Fara, *Sabar Dan Sukur Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja*, (Universitas Islam Indonesia, 2020).

Zuliana, Nafira & Anisa Kumala, *Efek Sabar Dan Syukur Terhadap Penyesuain Pernikahan*, (Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof Dr. Hamka, TT).

Zainal Abidin, Ahmad. 2014, *Tafakkur wa tasyakkur*. (Safirah..
Jokjakarta).

KBBI *Offline*