



# Manajemen Sabar Menghadapi Musibah dalam Perspektif Al Qur'an

Asri Jaya<sup>1</sup>, Achmad Abubakar<sup>2</sup>, Rusydi Khalid<sup>3</sup>

<sup>1</sup>. Universitas Muhammadiyah Makassar

<sup>2,3</sup> Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

---

## ABSTRAK

---

Manajemen sabar secara bathiniah tercermin dalam sikap penahanan emosi dan pengendalian keinginan dari suatu kebutuhan, karena itu dalam Islam kekuatan aqidah dan iman berpengaruh dalam implementasi kesabaran seseorang. Dan Islam memuliakan seseorang yang mampu bersikap sabar dalam pengendalian hawa nafsunya dan berserah diri kepada Allah SWT, yang akan memberikan impact meningkatnya harkat dan martabat seseorang. Sebagai ummat Islam, dianjurkan untuk selalu tunduk pada ajaran Al-Qur'an, karena konsep sabar tersirat didalam Al Qur'an surah Al-Baqarah ayat 153 yang memaknai bahwa Allah menyerukan kepada hambanya untuk sholat dan sabar karena hal tersebut dapat menolongnya, juga Allah SWT senantiasa bersama orang yang sabar. Pendekatan penelitian dalam kajian ini menggunakan metode deskriptif dan studi Pustaka. Hasil kajian ini menyimpulkan, bahwa sifat sabar wajib dimiliki sebagai umat Islam, termasuk dalam menghadapi penyakit dengan upaya seperti meningkatkan penggerak agama, dan memperlemah atau menurunkan tingkat pergerakan hawa nafsu. Karena implikasi sabar bagi keberadaan dan hidup manusia tersirat pada aktivitas keberagamaannya dan aktivitas sosialnya. Ini menunjukkan bahwa tingkat kesabaran mempunyai potensi menjadikan aktivitas beragama dan kehidupan sosial memberikan efek lebih baik. Jadi, terimplementasinya dengan baik manajemen sabar akan memberikan manfaat yang lebih besar karena dapat memberikan ketenangan baik jasmani maupun rohani, sehingga semua bentuk permasalahan dapat tertangani dengan baik.

### Keywords:

Pemanfaatan, Manajemen Sabar, QS. Al-Baqarah ayat 53

---

✉ Corresponding author :

Email Address : [asriunismuh@gmail.com](mailto:asriunismuh@gmail.com)

**Received** 12, Agustus 2021, **Accepted** 15, December 2021, **Published** 24, December 2021"

## PENDAHULUAN

Manusia di ciptakan ke dunia ini untuk melakukan banyak hal. Apabila dibandingkan dengan makhluk Tuhan yang lain tentunya kedudukan manusia lebih tinggi. Manusia ditakdirkan untuk memiliki kelebihan-kelebihan yang tidak dimiliki oleh makhluk lain. Salah satunya adalah manusia diciptakan dengan sebaik-baik bentuk penciptaan yang baik tetapi tergantung pada apakah seorang manusia mampu menjalankan tugas dan peran yang telah digariskan oleh Allah. Setidaknya ada tiga tugas dan tanggungjawab yang harus dimainkan oleh manusia dan sebagai seorang individu yang beragama. Manusia tidak hanya harus mengetahuinya namun juga menjalankan dalam kehidupannya agar kehidupan umat manusia dapat berjalan dengan baik dan menyenangkan. Pertama, manusia harus melakukan segala sesuatu dengan niat yang ikhlas karena Allah Swt. Kedua, lakukan segala sesuatu di dunia ini dengan cara yang benar, bukan membenarkan segala cara. Ketiga, melakukan segala sesuatu dengan tujuan hanya mengharapkan ridha Allah swt dan hal ini akan membuat manusia hanya memiliki satu kepentingan saja dalam menjalankan kehidupannya di dunia ini yaitu ridha-Nya. Sayangnya, masih banyak manusia di dunia ini yang tidak mengerti akan hakikat hidupnya di dunia ini yaitu untuk beribadah kepada Allah, banyak yang mendustakan ayat-ayat Allah, tidak mempercayai tentang adanya kehidupan setelah mati, adanya pembalasan di hari kiamat, dan tentang adanya surga dan neraka. Tidak hanya itu, tetapi banyak manusia yang masih tergolong ke dalam orang-orang yang tidak takut untuk melakukan kejahatan seperti merampok, membunuh, memperkosa, dan lain-lain. (Syam, 2012; Yusuf, M: Kahfi, 2018)

Selain beribadah hanya kepada Allah swt, manusia juga ditakdirkan untuk melewati banyak ujian melalui berbagai cobaan atau permasalahan hidup yang harus diselesaikan dengan cara yang tepat. Setiap individu atau manusia tentu memiliki permasalahan dalam hidupnya, karena pada dasarnya hidup itu sendiri merupakan serangkaian dari masalah. Hidup adalah perjalanan manusia dari satu masalah ke masalah lainnya. Masalah dalam hidup baru akan terputus dalam kehidupan manusia apabila manusia itu sendiri telah meninggal dunia. Manusia tidak pernah mengetahui, apa, kapan, dan bagaimana cara Allah swt memberi kepada hamba-Nya, entah memberi berupa anugerah atau kebahagiaan hidup, ataupun memberi cobaan dan teguran yang berupa masalah hidup. Tugas manusia hanya menjalani kehidupannya saja, kemudian Allah swt hanya melengkapi hidup manusia dengan beragam hal atas izin dan ridho-Nya, termasuk memberikan insiprasi kehidupan atau ilham untuk menjalankan hidup. (Patahillah, 2014)

Banyaknya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan manusia, apabila dibiarkan akan berdampak pada tidak terselesaikannya masalah sehingga muncul satu kondisi yang berkepanjangan atau biasa dikenal dengan istilah "Stres". Stres dimulai ketika manusia menghadapi situasi yang mendorongnya untuk melakukan tindakan tertentu karena manusia merasa kehilangan atau tidak mampu mencapai sesuatu yang diinginkan atau diharapkan. Kondisi ini dapat mengakibatkan timbulnya kekecewaan dan kekosongan jiwa manusia. Salah satu penyebab timbulnya kekecewaan manusia dikarenakan adanya masalah baik masalah keuangan, kekuasaan, percintaan ataupun berbagai keinginan pada diri manusia yang belum terpenuhi. (Sutarman, 2014; Wisnu, 2013)

Berada dalam kondisi yang demikian, terkadang membuat manusia hanya sibuk mencari "obat" untuk mengatasi stresnya dengan mencari dan melaksanakan trik atau tips jitu

**Manajemen Sabar Menghadapi Musibah dalam Perspektif Al Qur'an .....**

**DOI : [10.37531/mirai.v6i2.1275](https://doi.org/10.37531/mirai.v6i2.1275)**

yang disampaikan oleh manusia lainnya. Manusia sedikit demi sedikit sudah mulai melupakan hakikat sebenarnya yang bisa digunakan untuk mengatasi stres yang dialami, yaitu melalui bagaimana individu memajemen antara bersyukur, bersabar, dan ikhlas dalam menghadapi permasalahan hidup.

Manusia terkadang selalu menanyakan tentang apa yang harus disyukurinya ketika hidupnya tetap atau masih saja menderita. Manusia tidak menyadari bahwa pada saat itulah kesabaran seseorang sedang diuji. Apabila manusia senantiasa bersyukur sekecil apapun terhadap nikmat yang telah Allah berikan kepadanya termasuk penderitaan sekalipun, maka Allah akan banyak menganugerahkan kebahagiaan kepada kita. Sedangkan kesabaran itu sendiri merupakan buah dari ketakwaan terhadap Allah swt. Sabar dalam menjalani cobaan hidup dan ketentuan dari Allah swt merupakan sikap konsistensi seorang mukmin (umat beragama). Sabar merupakan sikap yang akan mendorong setiap mukmin untuk senantiasa berpegang teguh pada kitab Allah swt, bukan melemparkannya dengan dalih beratnya cobaan yang sedang dialami. Sabar yang seperti ini akan semakin membuat manusia bertambah dekat kepada Tuhannya. Namun, apabila manusia masih sering mengeluh dan mengerutu, tetap saja belum bisa dikatakan ikhlas. Sesabar apapun manusia tetapi apabila masih sering merasa ada yang kurang dan mengganjal berarti ikhlas dalam diri individu belum ada. (Rahmania & Nashori, 2021; Yusuf, M: Kahfi, 2018)

Sabar merupakan salah satu akhlak mulia yang ditekankan oleh Islam. Akhlak inilah yang dibutuhkan setiap muslim dalam menjalani hidupnya yang tidak luput dari berbagai ujian dan cobaan, serta cita-cita dan harapan untuk menuai kesuksesan. Karena kedudukannya yang penting dalam Islam, para ulama menaruh perhatian besar untuk mempelajari hakikat kesabaran dalam Al-Qur'an. Rasa syukur, sabar dan kondisi keikhlasan dapat muncul dari dalam diri manusia apabila manusia telah menyadari hakikat keberadaannya di dunia ini. Manusia harus dapat memahami hubungan antara ketiganya untuk dapat digunakan sebagai pedoman mengatasi permasalahan dalam hidup. Berdasarkan uraian tersebut, maka permasalahan yang muncul dalam makalah ini adalah bagaimana melaksanakan manajemen sabar dalam diri manusia sebagai strategi jitu dalam mengatasi permasalahan hidup.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Di dalam menguraikan sebuah *research* ini, peneliti menggunakan pendekatan *kualitatif deskriptif*. Adapun jenis riset ini adalah penelitian pustaka (*Library Research*) karena penulis akan menelaah manajemen perspektif ayat Al-Qur'an. Secara fundamental penelitian ini berhubungan yang sangat erat dengan literatur buku dimana peneliti akan mengkaji dan menganalisis buku, jurnal dan artikel- artikel yang berkaitan dengan manajemen sabar dalam menghadapi musibah dalam sudut pandang kitab Al-Qur'an.

Untuk memperoleh suatu referensi data yang benar, penulis akan memakai dua data yaitu data yang utama dan data pendukung. Dimana penulis mencari dan memahami buku-buku tafsir alqur'an yang berkaitan bersama manajemen sabar. Adapun data sekunder yang menjadi bahan dukungan untuk digunakan dalam *research* artikel ini, peneliti menelaah tentang literatur buku manajemen sabar, jurnal-jurnal dan alat pendukung

**Manajemen Sabar Menghadapi Musibah dalam Perspektif Al Qur'an .....**

**DOI : [10.37531/mirai.v6i2.1275](https://doi.org/10.37531/mirai.v6i2.1275)**

lainnya sesuai dengan topik penelitian ini. Sedangkan metode analisis data didalam penelitian ini akan menggunakan reduksi sebuah data dimana penulis ingin menyeleksi atau memilah dan memilih data-data yang relevan dengan manajemen sabar perspektif ayat-ayat al- qur'an, penyajian data; merupakan sebuah tindakan yang dilakukan peneliti dalam menguraikan data sesuai kepentingan dan topik penelitian artikel ini dan penarikan kesimpulan; sebuah proses akhir dari segala proses dengan adanya sesuatu yang dilakukan dalam riset ini. Dimana penulis menguraikan dengan penuh terperinci agar mudah dipahami dan dimengerti oleh para pembaca sehingga penulis bisa menyimpulkan dengan penuh tanggung jawab secara ilmiah dari penelitian manajemen sabar perspektif ayat-ayat al-qur'an ini. (Mustaqim, 2007; Sugiyono, 2008)

## Pembahasan

### 1. Manajemen sabar dan keutamaannya

Al-Qur'an telah memberikan petunjuk yang jelas kepada orang yang beriman untuk memadukan antara sabar dan shalat dalam menjalani kehidupannya, karena shalat merupakan media komunikasi antara seorang hamba dengan Allah Swt yang dapat membimbing manusia untuk mengendalikan emosi dari dari keinginan hawa nafsunya untuk melakukan kegiatan criminal atau kejahatan yang akan membahayakan jiwa manusia. Syariat Islam mengajarkan kepada orang yang beriman bahwa dengan mendirikan shalat setiap waktu dapat menghindarkan dari perbuatan keji dan munkar. Orang beriman akan konsisten melaksanakan ajaran agama Islam secara sempurna sesuai dengan tuntunan yang telah digariskan oleh Allah Swt.(Ernadiwata, 2019).

Allah Swt dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Ayat 153 menjelaskan tentang sabar sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*Terjemahan : Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu karena sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*

Sabar berdasarkan Ayat Al Qur'an diatas menunjukkan bahwa manusia yang beriman wajib melaksanakan kegiatan shalat agar dapat membantu membimbing manusia menuju kesadaran dan kesabaran. Memohon sesuatu yang diinginkan seseorang dengan kesabaran dan doa berharap bahwa Allah SWT akan menerima doa atas kebaikan yang dilakukannya. Sudah pasti orang yang mendirikan shalatnya secara sempurna akan memiliki tingkat kesabaran yang tinggi dalam mengendalikan emosi serta menahan diri dari segala bentuk perbuatan keji dan munkar.

Kesabaran ini merupakan perilaku yang memiliki tingkat dan derajat yang tinggi dalam setiap lingkungan hidupnya dimanapun ia berada dan berusaha mengembangkan dirinya untuk kebaikan kehidupannya yang menginginkan kesempurnaan hidup di dunia dan di akhirat. Orang yang kuat dalam mengendalikan diri dengan berbagai godaan dan ikhlas menjaga kesabarannya dalam ketaatan kepada Tuhan Yang Maha

**Manajemen Sabar Menghadapi Musibah dalam Perspektif Al Qur'an .....**

DOI : [10.37531/mirai.v6i2.1275](https://doi.org/10.37531/mirai.v6i2.1275)

Esa atau senantiasa meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada-Nya secara utuh, mereka akan membawa kebaikan di dunia dan di akhirat dan kelak dan di masukkan kedalam Syurga Jannatun Na'im. Al-Qur'an surat Al- Furqan ayat 75 maka Allah SWT menerangkannya dengan jelas sebagai berikut:

أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْعُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا

*Terjemahan: Mereka itulah orang yang dibalasi dengan martabat yang tinggi (dalam surga) karena kesabaran mereka dan mereka disambut dengan penghormatan dan ucapan selamat di dalamnya.*

Orang beriman dengan Aqidah yang tinggi akan mempraktekkan shalatnya dalam kehidupan sehari-hari dengan perilaku yang mulia dan terpuji dan tanpa mengharapkan pujian ataupun sanjungan dari manusia. Semua dilakukan semata-mata hanya mengharapkan pahala serta cinta dan kasih sayang dari Allah Swt.

## 2. Sabar dalam Perspektif Islam

Saat ini seringkali dihadapkan dengan kondisi atau benturan-benturan yang membuat stress, kecewa, dan berbagai masalah sosial lainnya. Kebutuhan akan sikap sabar pada hakekatnya berlaku umum dalam segala hal. Karena segala peristiwa yang ditemui dalam hidup ini, tidak lepas dari dua bentuk yaitu sepakat dengan hawa nafsu dan bertentangan dengan hawa nafsunya. Karena kesabaran membawa kepada kebaikan dan kebahagiaan. Quraish Shihab, dalam Tafsir Al- Mishbah, menjelaskan bahwa sabar artinya menahan diri dari sesuatu yang tidak berkenan di hati. Ia juga berarti ketabahan. Selain itu, ia menjelaskan bahwa kesabaran secara umum dibagi menjadi dua. Pertama: sabar jasmani yaitu kesabaran dalam menerima dan menjalankan perintah agama yang melibatkan seluruh anggota tubuh seperti kesabaran dalam melaksanakan ibadah haji yang menyebabkan kelelahan. Selain itu, sabar dalam menerima cobaan seperti penyakit, penganiayaan dan lain sebagainya. Kedua, Sabar rohani yaitu kesabaran rohani atau spiritual yang menyangkut kemampuan menahan hawa nafsu yang dapat membawa kepada kejahatan seperti sabar dalam menahan amarah ataupun sabar menahan hasrat seksual yang bukan pada tempatnya. (Miswar, 2017; Munir, 2019)

Secara sederhana bentuk sabar dapat diuraikan sebagai berikut: 1) Sabar menghadapi ujian, sehingga jiwa manusia siap menghadapinya, karena masalah menimpa kita dan terjadi secara tiba-tiba itu akan terasa agak berat. Sikap sabar yang disini adalah sikap yang diawali dengan ikhtiar atau usaha lalu diakhiri dengan sikap ridho dan ikhlas menerima cobaan ketika seseorang dilanda suatu cobaan dari Allah Swt. (2). Sabar terhadap keinginan hawa nafsu yaitu menahan emosi dalam menghadapi lawan. Dimensi ini, jika tidak dapat dikendalikan akan mengantarkan manusia bergaya hidup bebas dan materialistic dan lain-lain. (3) Sabar dalam ketaatan menerima perintah Allah Swt, karena jalan menuju ketaatan kepada Allah penuh dengan rintangan dan tantangan baik dari dalam maupun dari luar jiwa/diri seseorang. Sikap sabar inilah yang sungguh-sungguh diharapkan, yaitu Ketika mereka mengerjakan hal-hal yang

**Manajemen Sabar Menghadapi Musibah dalam Perspektif Al Qur'an .....**

DOI : [10.37531/mirai.v6i2.1275](https://doi.org/10.37531/mirai.v6i2.1275)

diperintahkan, mereka bersabar atas perintah itu dan bersabar untuk mengerjakannya dengan cara yang paling sempurna. (Syam, 2012)

### 3. Sabar Dalam menghadapi Musibah

Sabar dalam menghadapi musibah yaitu jika seseorang mengalami musibah dari Allah Swt berupa bencana alam, kematian, kehilangan harta benda, dan lain-lain, orang tersebut harus mampu mengendalikan emosinya dengan baik dan ikhlas berusaha untuk bertahan hidup. dalam situasi sulit, kendalikan emosinya agar tidak berlarut-larut (berburuk sangka) kepada Allah Swt dan tidak menyalahkan orang lain. Namun sebagai hamba Allah, ia berkeyakinan dalam berusaha mengendalikan emosinya dengan sifat sabar dan sikapnya, bahwa apapun musibah yang menimpa manusia harus dilakukan, yang pada hakikatnya hanya akan terjadi karena takdir dan kehendak Allah Swt. Manusia hendaknya hanya terus mentaati Tuhan Yang Maha Esa dengan sebaik-baiknya dengan menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya dan tidak melakukan kerusakan di bumi yang dapat menimbulkan bencana tersendiri. (Sutarman, 2014)

Ikhtiar adalah suatu sunnatullah agar manusia berusaha semaksimal mungkin dan sekuat tenaga agar tidak menimbulkan kerugian yang mengundang bencana yang akan menimpa dirinya dan lingkungannya dalam hal ini, seperti bencana alam dan lain-lain. - Hubungan yang seimbang untuk melestarikan lingkungan alam dengan tidak berusaha merusak lingkungan sesuai dengan hukum Tuhan yang jika usaha manusia berhasil semaksimal mungkin akan membawa kebaikan bagi diri sendiri dan lingkungan begitu pula sebaliknya. Manusia pasti akan ditimpakan suatu masalah atau cobaan maka manusia akan mampu berusaha bersikap sabar agar tidak melakukan hal-hal yang tidak patut dipuji dengan sengaja mendatangkan bencana yang diakibatkan oleh kelalaian dan kejahatan terhadap perusakan lingkungannya.

Allah Swt dalam Al-Qur'an Surat Az-Zumar Ayat 10 menjelaskan bahwa sebagai berikut:

قُلْ يٰعِبَادِ اللّٰهِ اٰمِنُوْا اتَّقُوْا رَبَّكُمْ لِّلَّذِيْنَ اَحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ  
وَّارْضُ اللّٰهُ وَاَسْعَةً اِنَّمَا يُوَفِّي الصّٰبِرِيْنَ اَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Terjemahan: "Katakanlah (Muhammad) Hai ummatku yang beriman, bertakwalah kepada Allah. Bagi orang – orang yang berbuat baik di dunia ini akan memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala tanpa batas. (QS. Az- Zumar Ayat 10)

Hakikat kesabaran adalah beriman dan bertakwa kepada Allah Swt melalui penerapan syariat Islam secara menyeluruh dan benar, sehingga kesabaran yang dilandasi ketaqwaan kepada Allah Swt didalam beribadah mampu mewujudkan akhlak yang shalih untuk menahan diri dari segala hal yang dapat merugikan dirinya. Orang yang sabar dalam berbuat baik akan mudah memperoleh kebaikan atau kebajikan dalam

hidupnya, sehingga dapat mendorong dirinya untuk mudah beradaptasi dengan lingkungan apapun dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungannya. Bumi ini terasa luas dan lapang bagi orang yang sabar karena perilakunya disukai dan disenangi oleh orang-orang yang ada di sekitarnya atau lingkungan di mana ia berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungannya.

#### 4. Sabar dalam perspektif Al Qur'an

Secara bahasa " صَبْرٌ " dapat berarti tabah hati, menahan, mencegah atau menanggung. Sedangkan secara istilah sabar berarti mencegah dalam kesempatan, memelihara diri dari kehendak akal dan syara" dan dari hal yang menuntut untuk memeliharanya, bisa diartikan pula sabar adalah menahan diri (nafsu) dari keluh kesah, meninggalkan keluhan atau pengaduan pada selain Allah (Irham, 2014; Wisnu, 2013). Adapun menurut beberapa ulama" sabar adalah

- 1) As Sayyid Al-Jurjani dalam kitabnya "At-Ta'rifat. Sabar adalah menahan diri untuk tidak mengeluh karena musibah atau derita yang menimpanya, kecuali hanya kepada Allah Swt.
- 2) Abdul Qodir Isa dalam kitabnya "Haqa'iq an al-Tashawuf" mengutip Dzunnun Al-Mishri memberikan penjelasan bahwa sabar adalah menjauhi perbuatan-perbuatan yang menyalahi perintah Allah Swt, tenang ketika tertimpa musibah atau masalah dan menunjukkan rasa kaya diri ketika dalam kondisi fakir.
- 3) Abdul Mustaqim. Sabar adalah sifat yang aktif, bukan pasif, sabar juga merupakan sifat yang positif sehingga kata sabar harus digunakan untuk konteks yang positif..

Pendapat ketiga ulama diatas sejalan dengan ayat Al-Quran Q.S Al-Baqarah: 177:

﴿لَيْسَ الْبِرُّ أَنْ تُولُوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ ءَآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ  
وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي  
الرَّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُؤْفُونَ بَعْدَهُمْ إِذَا عُهِدُوا وَالصَّادِقِينَ فِي الْبُيُوتِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ  
الْبَأْسِ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

Artinya: *Kebajikan itu bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan ke barat, tetapi kebajikan itu ialah (kebajikan) orang yang beriman kepada Allah, hari akhir, malaikat-malaikat, kitab-kitab, dan nabi-nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabat, anak yatim, orang-orang miskin, orang-orang yang dalam perjalanan (musafir), peminta-minta, dan untuk memerdekakan hamba sahaya, yang melaksanakan salat dan menunaikan zakat, orang-orang yang menepati janji apabila berjanji, dan orang yang sabar dalam kemelaratan, penderitaan dan pada masa peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar, dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.*

Demikian pula dalam surah Al Baqarah ayat 45

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya : *Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu',*

Berdasarkan kedua ayat diatas, pada ayat bagian pertama menunjukkan makna bahwa sabar mencerminkan adanya keimanan yang hakiki. Dan pada ayat berikutnya atau ayat yang kedua memaknai bahwa sifat sabar merupakan bagian dari etika saat memohon kepada Allah SWT akan bantuan atau pertolongan dariNya.

## 5. Implementasi Konsep Manajemen Sabar dalam Islam

Ajaran Islam mengajarkan, bahwa ketika menghadapi musibah atau penyakit hendaklah meminta pertolongan Allah SWT sehingga akan terhindar dari rasa putus asa dan hilang harapan. Namun prinsip ini jangan hanya diperuntukkan ketika menghadapi masalah atau musibah, namun dalam keadaan apapun selalu memasrahkan diri dan meminta pertolongan Allah SWT, artinya setiap urusan yang dihadapi diperlukan penyerahan diri kepada Allah yang Maha penentu dan pemberi keputusan, sehingga memberikan keputusan yang terbaik, sebagaimana kandungan yang diisyaratkan dalam QS Al-Baqarah 216, bahwa Allah SWT mengetahui segala sesuatu yang terbaik bagi hambanya, dan Allah Maha penentu akan hal yang baik dan hal yang buruk.

Terkait dengan ayat diatas, jika melihat situasi merebaknya wabah pandemic covid 19 saat ini, maka sangat diperlukan manajemen kesabaran yang *kaffah* dalam menyikapi permasalahan hidup yang dihadapi baik dari segi ekonomi, finansial dan kesehatan, sebagaimana yang tersirat dalam QS. Al-Baqarah ayat 208 yang memaknai untuk mengimplementasikan ajaran Islam secara menyeluruh atau *kaffah*. Dan substansi kesabaran tercermin dalam prinsip Islam yaitu *maqâshid al-syariah*, yaitu *hifzuddien* dan *hifzunnabal* artinya menjalankan ajaran agama secara *kaffah* dalam bekerja ataupun kegiatan berekonomi lainnya sehingga terdapat rasa tenang, dan tentram yang memberikan dampak kedamaian keluarga yang terjaga dan harmonis. *Hifzun-nafs* yaitu *kaffah* atau secara menyeluruh ikut dalam memelihara keselamatan jiwa, ini dimaknai bahwa selama pandemic covid-19 tetap bersabar dan istiqomah menjalankan protokol Kesehatan sehingga ikut berpartisipasi mengurangi akan adanya peningkatan angka kesakitan. *Hifz'aql*, *hifz-nasl*, dan *hifz-mall*, dimaknai sebagai kesabaran dalam menyikapi dan melindungi keluarga dari penularan wabah, serta menyikapi prinsip sabar dalam menopang ekonomi keluarga serta dapat saling tolong menolong dalam aktivitas ekonomi individu dan masyarakat. (Chapra, 2016; Haanurat, 2020).

Uraian diatas menunjukkan bahwa implementasi sabar merupakan perintah dalam beribadah dan keyakinan pada Allah SWT tentang ketentuan yang dijalani sebagai

hamba terhadap nikmat ataupun rasa sakit. Adapun implementasi sabar dalam menyikapi cobaan penyakit, antara lain mengalihkan pikiran dari praduga yang dapat memicu hawa nafsu, serta *'uzlah* atau menjauhkan diri dari prasangka buruk; bermujahadah termasuk mentadabburi ayat dan hadits tentang kesabaran walaupun dalam keadaan terhimpit ataupun sakit; istioqmah melatih diri dalam kesabaran dan meningkatkan rasa bersyukur, keduanya saling terkait sebagaimana H.R. Baihaqi dan Anas r.a., yang bermakna bahwa kesabaran dan syukur merupakan bagian dari Iman.

## SIMPULAN

Proses kehidupan manusia akan banyak membawa perubahan dari masa ke masa. Makin banyak asam garam yang masuk dalam kehidupan individu, semakin banyak pula individu belajar tentang kehidupan, baik suka maupun duka. Kesabaran merupakan salah satu kunci dalam menghadapi penyakit. Konsep kesabaran dari perspektif Al-Qur'an memiliki dimensi sosial dan spiritual yang lebih tinggi nilainya dan diidentifikasi sebagai ibadah murni yang diperintahkan agama, bukan sekedar nama tetapi Al-Qur'an juga mampu menuntun orang-orang yang sabar itu menuju arah kemuliaan hakiki dan kesempurnaan kepribadian yang utama. Hakikat kesabaran bagi manusia, khususnya bagi seorang muslim adalah memiliki sikap dan sifat mulia yang diridhoi Allah, berdasarkan kemampuannya menahan emosinya dari tuntutan berbagai keinginan dan kebutuhan duniawi.

Sesuai dengan pendahuluan dan pembahasan yang telah penulis paparkan sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat disampaikan dalam makalah ini adalah bahwa kemampuan seseorang dalam mengelola rasa syukur, kesabaran, dan pengabdian sangat membantu dalam mengurangi situasi stres ketika menghadapi masalah/penyakit. Kesabaran bersemayam dalam hati, dan jika dilaksanakan dengan baik, kehidupan yang seimbang dan menyenangkan dapat tercipta, tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga untuk orang lain..

Untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan di dunia dan di akhirat, seseorang membutuhkan dua kekuatan, yaitu kekuatan fisik untuk tetap kuat dan kebugaran untuk menjalankan kewajibannya dengan kualitas tinggi dan juga kekuatan spiritual yang tinggi berupa derajat ilmu dan pengetahuan yang tinggi. Kemampuan menjalankan kewajiban agama dengan kesabaran dan keikhlasan yang hakiki. Potensi-potensi tersebut dapat berguna dalam membimbing diri sendiri dan juga membentuk kepribadiannya sehingga mampu menghadapi ujian dan cobaan seperti; sabar dalam menunaikan kewajiban agamanya, kesabaran dalam menghadapi kefakiran dan kemiskinan, kesabaran dalam menghadapi musibah, kesabaran dalam menghadapi gangguan kezaliman dan pengkhianatan, dan kesabaran dalam menghadapi berbagai musibah lainnya hingga Allah Swt meninggikan derajat kemuliaan-baik di dunia maupun di akhirat kelak.

## Referensi :

Chapra, M. U. (2016). *The Future of Economics: An Islamic Perspective* (Vol. 21). Kube Publishing Ltd.

**Manajemen Sabar Menghadapi Musibah dalam Perspektif Al Qur'an .....**

**DOI : [10.37531/mirai.v6i2.1275](https://doi.org/10.37531/mirai.v6i2.1275)**

- Ernadiwata. (2019). Sabar Sebagai Terapi Mental. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Unpad*, 3(1), 58–59.
- Haanurat, A. I. (2020). Himmatul 'Amal Dalam Ekonomi Islam Saat New Normal. In *New Normal Kajian Multidisiplin*.
- Irham, M. (2014). *Hakikat Sabar dalam Al Qur'an*. 2(1), 113–134.
- Miswar, A. (2017). Sabar dalam perspektif al-qur'an. *Jurnal Al-Hikmah*, 19(2), 88–110.
- Munir, M. (2019). Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali dalam Kitab Ihya'Ulum Al-Din. *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam Dan Tasawuf*, 5(2), 113–133.
- Mustaqim, A. (2007). Metode Penelitian Living Qur'an: Model Penelitian Kualitatif. *Dalam M. Mansur, Dkk., Metodologi Penelitian Living Qur'an Dan Hadith*. Yogyakarta: Teras.
- Patahillah, P. (2014). *Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali (studi literatur pada kitab Ihya'Ulumuddin)*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Rahmania, F. A., & Nashori, F. (2021). *Mediator Syukur dan Sabar pada Dukungan Sosial dan Stres Tenaga Kesehatan selama Pandemi COVID-19*. 4(2), 81–94.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta, Bandung, 25.
- Sutarman, S. (2014). Manajemen Sabar Motivasi Sukses Dalam Kehidupan. *Al-Misbah (Jurnal Islamic Studies)*, 2(2), 181–202.
- Syam, Y. H. (2012). *Sabar dan syukur bikin hidup lebih bahagia*. MediaPressindo.
- Wisnu, W. (2013). *Hakikat Sabar dalam Al Quran*.
- Yusuf, M: Kahfi, D. C. M. T. (2018). Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 4(2), 233–245.