

Sabar sebagai Resiliensi Spiritual: Analisis Tafsir QS. Al-Baqarah 155-157 dalam Perspektif Psikologi Islam

Lu'luk Il Maknun

Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram, Indonesia

E-mail: lulukmaknunn13@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the concept of patience in the Qur'an and its relationship to resilience from an Islamic psychology perspective. The focus of this study is an analysis of Surah Al-Baqarah, verses 155–157, which describes various forms of life's trials and patience as a spiritual response to them. Using qualitative methods through a library approach, this study examines various sources, such as the interpretations of Al-Azhar and Al-Munir, as well as Islamic psychology literature and the resilience theory by Connor and Davidson. The results of the study indicate that patience in Islam is not merely a passive attitude toward trials, but rather a form of spiritual strength that actively maintains emotional, mental, and behavioral stability. The values of patience taught in the Qur'an are strongly relevant in developing resilience, namely the ability of individuals to recover from adversity and persist in the face of life's pressures. This study confirms that the integration of faith values, such as patience, is an important foundation for strengthening mental resilience from an Islamic psychology perspective.

Keywords: *Patience, Resilience, Qur'an, Islamic Psychology, Interpretation.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep sabar dalam al-Qur'an dan hubungannya dengan resiliensi dalam perspektif psikologi Islam. Fokus kajian ini adalah analisis terhadap QS. Al-Baqarah ayat 155–157, yang menjelaskan berbagai bentuk ujian kehidupan serta sikap sabar sebagai respons spiritual terhadapnya. Dengan menggunakan metode kualitatif melalui pendekatan kepustakaan, penelitian ini menelaah berbagai sumber seperti tafsir Al-Azhar dan Al-Munir, serta literatur psikologi Islam dan teori resiliensi oleh Connor dan Davidson. Hasil kajian menunjukkan bahwa sabar dalam Islam tidak hanya merupakan sikap pasif menerima ujian, melainkan bentuk kekuatan spiritual yang aktif dalam menjaga kestabilan emosi, pikiran, dan perilaku. Nilai-nilai sabar yang diajarkan dalam al-Qur'an memiliki relevansi kuat dalam membentuk resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bangkit dari keterpurukan dan bertahan dalam menghadapi tekanan hidup. Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi nilai keimanan, seperti sabar, merupakan fondasi penting dalam penguatan ketahanan jiwa menurut perspektif psikologi Islam.

Kata Kunci: Sabar, Resiliensi, Al-Qur'an, Psikologi Islam, Tafsir.

A. Pendahuluan

Setiap manusia pasti mengalami berbagai peristiwa dalam hidup, baik yang sesuai dengan harapan maupun yang tak terduga. Situasi-situasi tersebut menuntut seseorang untuk menemukan jalan keluar agar tidak tertekan. Meski begitu, reaksi setiap orang terhadap tekanan berbeda-beda, ada yang segera pulih, ada yang memerlukan waktu, dan tak sedikit pula yang larut dalam keputusan. Dalam kondisi yang sangat berat, bahkan ada yang memilih untuk mengakhiri hidup karena merasa tidak sanggup menghadapi permasalahan yang dihadapi.

Untuk menghadapi dinamika kehidupan yang penuh tantangan ini, seseorang memerlukan ketahanan spiritual atau *spiritual resilience*, yaitu kemampuan untuk tetap kuat, berpikir positif, dan bersandar pada nilai-nilai ketuhanan dalam menghadapi cobaan. Salah satu nilai penting yang mendukung terbentuknya ketahanan spiritual adalah kesabaran.¹

Al-Qur'an menekankan pentingnya sifat sabar, salah satunya dalam QS. Al-Baqarah ayat 155–157, di mana Allah memberikan kabar gembira berupa rahmat dan petunjuk bagi mereka yang mampu bersabar ketika menghadapi berbagai ujian kehidupan². Konsep sabar dalam Islam sangat relevan jika dikaitkan dengan kajian psikologi modern, khususnya dalam konteks resiliensi, yaitu kemampuan seseorang untuk bangkit, beradaptasi, dan berkembang setelah menghadapi tekanan atau trauma.³

Dalam perkembangan, psikologi Islam hadir sebagai panduan antara nilai-nilai spiritual dan pendekatan ilmiah dalam memahami kondisi kejiwaan manusia. Salah satu kontribusi penting psikologi Islam adalah pembahasan tentang kekuatan spiritual seperti sabar dalam memperkuat ketahanan mental.⁴ Dengan demikian, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana konsep sabar dalam Islam, khususnya sebagaimana tercermin dalam tafsir QS. al-Baqarah ayat 155–157, dapat memberikan kontribusi nyata terhadap pembentukan resiliensi dalam diri seseorang, sehingga ia mampu menghadapi berbagai tekanan hidup dengan penuh ketenangan dan keyakinan kepada Allah SWT.

Meskipun banyak penelitian telah mengkaji konsep sabar dalam perspektif Islam dan juga konsep resiliensi dalam psikologi modern, integrasi mendalam di antara keduanya, khususnya yang berlandaskan pada penafsiran spesifik ayat-ayat Al-Qur'an, masih dapat dikatakan terbatas. Kajian-kajian yang ada seringkali membahas sabar sebagai konsep moral umum atau resiliensi sebagai konstruk psikologis tanpa mengeksplorasi secara kaya dan sistematis

¹ Suci Nasifah Rustandi, "*Sabar dan ikhtiar relevansinya dengan resiliensi dalam Al-Qur'an: Studi tematik Al-Qur'an*." PhD diss., UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023.

² Terjemahan kemenag, 2019

³ Indi Alamsyah, "*Pengaruh Social Support dan Sabar Terhadap Resiliensi Pada Remaja Korban Bullying*." Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

⁴ Wantini, M.Pd.I. *Psikologi Pendidikan Agama Islam*. UAD Press. Yogyakarta 2023.

tentang *bagaimana* mekanisme nilai-nilai sabar yang ditafsirkan dari teks suci dapat secara operasional membangun kerangka ketahanan mental yang konkret. Oleh karena itu, terdapat celah akademis untuk menjembatani pemahaman normatif-teologis tentang sabar dengan model psikologis resiliensi melalui pendekatan tafsir tematik (*tafsir maudhu'i*), sehingga dapat dihasilkan sebuah pemahaman yang holistik dan aplikatif.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya untuk menyusun sebuah model konseptual resiliensi yang diilhami secara langsung oleh tafsir QS. Al-Baqarah ayat 155-157. Penelitian ini tidak hanya berhenti pada konfirmasi bahwa sabar adalah faktor penting, tetapi berambisi untuk mendekonstruksi makna sabar dalam tafsir tersebut yang mencakup dimensi keteguhan hati, sikap positif dalam musibah, dan penyandaran diri hanya kepada Allah menjadi komponen-komponen psikologis yang membangun resiliensi, seperti regulasi emosi, penerimaan realistis, makna hidup berbasis iman, dan dukungan spiritual. Dengan demikian, kontribusi utamanya adalah menawarkan sebuah kerangka resiliensi yang berbasis nilai Qur'ani (*Qur'anic-based resilience framework*) yang autentik, yang dapat memperkaya baik kajian psikologi Islam maupun psikologi positif secara umum, sekaligus memberikan pendekatan intervensi yang lebih kontekstual bagi masyarakat Muslim dalam menghadapi tekanan hidup.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*). Metode ini dilakukan dengan mengkaji dan menganalisis sumber-sumber literatur yang relevan, baik dari al-Qur'an, tafsir-tafsir klasik dan kontemporer, buku-buku psikologi Islam, maupun jurnal-jurnal ilmiah yang berkaitan dengan konsep sabar dan resiliensi dalam perspektif Islam⁴.

Analisis dilakukan secara deskriptif-analitis, dengan cara menggali makna sabar dalam al-Qur'an khususnya pada QS. Al-Baqarah ayat 155–157 melalui penafsiran beberapa mufassir seperti *Tafsir Al-Azhar* dan *Tafsir Al-Munir*. Kemudian konsep tersebut dikaitkan dengan pemahaman psikologi Islam serta teori-teori resiliensi, untuk melihat korelasi antara nilai-nilai spiritual sabar dengan ketahanan jiwa (resiliensi) dalam menghadapi tekanan hidup.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Konsep Sabar dalam Islam dan Tafsir QS. Al-Baqarah 155-157

Secara etimologi kata sabar diartikan sebagai “menahan pada tempat yang sempit”. Maka sabar dapat diartikan menahan jiwa dari hal-hal yang dapat dibenarkan oleh wahyu dan logika. Al-Ghazali membedakan sabar menjadi empat Tingkat: *iffah*, *hilm*, *qana'ah* dan *syaja'ah*. *Iffah* menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan nafsu, *qana'ah*

⁴ John W Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, ca: Sage, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 3, 2020.

menunjukkan hati yang tabah dalam menerima nasibnya, dan *syaja'ah* menunjukkan pantang menyerah.⁵ Quraish Shihab menyimpulkan bahwa sebuah kesabaran menuntut ketabahan menghadapi sesuatu yang sulit, berat, pahit, yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab.⁶ Sabar adalah sikap yang dimiliki oleh setiap orang dan sebagian lain condong mengatakan bahwa sabar adalah sifat yang melekat pada diri seseorang. Konsep sabar dalam Islam diartikan sebagai kesabaran dalam menghadapi berbagai tantangan dan rintangan. Seseorang perlu memperkuat kesabarannya dalam menghadapi berbagai ujian dan rintangan dalam kehidupan.⁷

Sabar bermakna kemampuan mengendalikan emosi, maka terdapat nama-nama sabar tergantung objeknya, yaitu:

- Ketabahan menghadapi musibah, disebut sabar. Kebalikannya adalah gelisah dan keluh kesah
- Kesabaran menghadapi godaan hidup nikmat disebut mampu menahan diri (*dhobith an nafs*), kebalikannya adalah tidak tahan (*bathar*)
- Kesabaran dalam peperangan disebut pemberani, kebalikannya disebut pengecut
- Kesabaran dalam menahan amarah disebut santun (*hilm*), kebalikannya disebut pemarah (*tazammur*)
- Kesabaran dalam menghadapi bencana yang mencekam disebut lapang dada, kebalikannya disebut sempit dadanya
- Kesabaran dalam mendengar gossip disebut mampu menyembunyikan rahasia
- Kesabaran terhadap kemewahan disebut *zuhud*, kebalikannya disebut serakah
- Kesabaran dalam menerima yang sedikit disebut kaya hati (*qana'ah*) kebalikannya disebut tamak atau rakus.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sabar secara terminology memiliki makna sebagai “upaya menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang lebih baik”.⁸ Sabar memang dapat dikategorikan kepada tingkah laku yang memiliki tingkat dan derajat yang tinggi dalam lingkungan hidup apapun dan dimanapun dia hidup serta berusaha mengembangkan hidupnya. Orang yang kuat mengendalikan diri dari berbagai godaan dan Ikhlas menetapi kesabaran dalam ketaatan kepada Allah swt dengan sempurna, maka akan membawa kebaikan dunia dan

⁵ Lilis Rahmawati. “Konsep Sabar dalam Perspektif Ulama Tafsir”. *Al-Hikmah Jurnal Theosofi dan Peradaban Islam*. Vol. 5 No. 2 Desember 2023. Hlm. 184

⁶ M. Yusuf. Dona Kahfi, MA. Moh. Toriqul Chaer. Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat. *Al-Murabbi*. Vol. 4 No.2 Januari 2018. Hlm. 235

⁷ Wantini, M.Pd.I. *Psikologi Pendidikan Agama Islam*. UAD Press. Yogyakarta 2023. Hlm. 330

⁸ M. Yusuf. Dona Kahfi, MA. Moh. Toriqul Chaer. Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat. *Al-Murabbi*. Vol. 4 No.2 Januari 2018. Hlm. 236

akhiratnya.⁹ Menurut Dzu al- Nun, sabar ialah “menghindarkan diri dari pertentangan (*mukhalafah*), tenang ketika ditimpa musibah, dan menampakkan diri berkecukupan ketika mengalami kefakiran”. Maka dapat disimpulkan bahwa sabar adalah suatu sikap yang sangat agung dalam pandangan Islam.¹⁰

Pada al-Qur'an terdapat ayat yang membahas tentang keagungan dan kemuliaan sabar. Sebagaimana yang dijelaskan pada QS. Al-Baqarah ayat 155-157 di bawah ini:

Tafsir QS. Al-Baqarah ayat 155-157

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبِشَرِّ الصَّبْرِيِّ نَ ۝١
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝١٥٦ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن
رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ۝١٥٧

Artinya: “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “*Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn*” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (Qs. al-Baqarah: 155-157)

Dalam *tafsir al-Azhar*, ayat ini menjelaskan tentang ancaman-ancaman musuh atau bahaya penyakit dan sebagainya, sehingga timbul rasa cemas dan selalu terasa ada ancaman. Dan kelaparan termasuk kemiskinan sehingga persediaan makanan sangat berkurang. Dan mereka akan mengalami kekurangan harta benda. Sebab umumnya sahabat Rasulullah SAW yang pindah dari Makkah ke Madinah itu hanya batang tubuhnya saja yang keluar dari sana, harta benda tidak bisa dibawa. Dan jiwa-jiwanya, ada yang kematian keluarga, anak dan istri dan bapak sehingga hidup melarat dan terpencil kehilangan keluarga di tempat kediaman yang baru. Dan buah-buahan karena tidak lagi mempunyai kebun yang luas, terutama pohon kurma yang menjadi makanan pokok pada saat itu. Semuanya itu akan kamu derita.

Demikian sabda Tuhan. Tetapi derita itu tidak lain adalah karena menegakkan cita-cita. Orang yang menempuh derita itu hendaklah sabar. Hanya dengan sabar semuanya akan dapat diatasi. Karena hidup ini tidak membeku demikian saja. Tidak ada cita-cita yang tercapai tanpa penderitaan. Berilah khabar kesukaan kepada mereka yang sabar itu. Khabar tersebut berupa karunia anugerah, dalam bahasa aslinya yaitu shalawat

⁹ Miskahuddin. Konsep Sabar dalam Perspektif al-Qur'an. *Jurnal Kajian Ilmiah Al Mu'ashirah*. Vol. 17. No. 2. Juli 2020. Hlm. 199

¹⁰ Sopyan Hadi. Konsep Sabar dalam Al-Qur'an. *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Humaniora*. Vol. 1. No. 2. September 2018. Hlm. 475

dari kata shalat. Kalau kita sebagai manusia mengerjakan shalat terhadap Allah, artinya telah berdoa dan shalat. Kalau mengucapkan shalawat kepada Rasul, ialah memohon kepada Allah agar Nabi kita Muhammad saw diberi kurnia dan kemuliaan.

Maka dengan ketabahan hati menghadapi, lalu mengatasi kesukaran dan kesulitan dan derita, untuk menempuh lagi penderitaan lain, perlindungan Tuhan datang, Rahmat-Nya meliputi dan petunjuknya pun diberikan, jiwa bertambah lama bertambah teguh, karena sudah senantiasa digembleng dan disaring oleh zaman. Kesimpulannya yaitu Tuhan memberikan shalawat kepada kita artinya bahwa kita dipelihara dan dijamin. Kedua, kita diberikan limpahan Rahmat, yaitu kasih sayang yang tidak putus-putus. Bahkan Tuhan menjanjikan yang lebih mulia, diberi petunjuk di dalam menempuh jalan bahagia ini, sehingga sampai dengan selamat kepada yang dituju.¹¹

Kemudian dalam Tafsir *Al-Munir*, dijelaskan bahwa nikmat terkadang beriringan dengan cobaan dan berbagai macam musibah, tapi tidak ada obat untuk menanggung musibah dan melawan musuh-musuh (kaum musyirikin dan Ahli Kitab) dengan sabar dan shalat, sebab kesabaran memperkuat tekad dan meneguhkan kemauan dalam menanggung kesukaran. Dan Allah Bersama orang-orang yang sabar, yakni dengan memberi mereka pertolongan, perhatian dan dukungan. Secara khusus “sabar” disebutkan di sini karena ia adalah factor mental yang paling kuat pengaruhnya terhadap jiwa, sedangkan shalat disebutkan karena ia adalah amal fisik yang paling besar pengaruhnya terhadap manusia sebab dengan shalat manusia terputus hubungannya dengan dunia dan menghadapkan diri kepada Allah. Menurut sebuah Riwayat, apabila sedang mengalami kesusahan akibat suatu persoalan, biasanya Rasulullah saw mencari ketenangan dengan mengerjakan shalat dan membaca ayat ini.¹²

Dalam kehidupan ini akan terjadi banyak tantangan. Semua manusia akan diuji seseuai dengan kemampuan mereka masing-masing. Orang-orang akan mengalami kekurangan harta, kelaparan dan kehilangan jiwa. Allah menguji mereka untuk mengetahui dan memberikan pahala yang besar serta kabar gembira bagi mereka yang bersabar atas ujian-Nya.

2. Psikologi Islam dan Resiliensi

Psikologi islam adalah ilmu tentang manusia yang kerangka konsepnya benarbenar dibangun dengan semangat islam dan berdasarkan sumber formal (al-Qur'an dan hadis), yang dibangun dengan memenuhi syarat-syarat ilmiah. Psikologi Islami merupakan

¹¹ Prof. Dr. Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Nasional PTE LTD Singapura. Jilid 1. Hlm. 250-253

¹² Prod. Dr. Wahbah az-Zuhaili. *Tafsir Al-Munir*. Gema Insani. Jakarta. 2013. Jilid 1. Hlm. 298-

konsep psikologi modern yang telah mengalami filterisasi dan di dalamnya terdapat wawasan Islam. Menurut Prof Zakiah Darajat, psikologi islam ini mencakup dimensi kerohanian, dimensi spiritual, suatu wilayah yang menjadi pantangan dan tidak pernah disentuh oleh psikologi kontemporer karena perbedaan landasan.¹³

Menurut Ahmad Mubarak, tidak mudah untuk menyebut atau mendefinisikan psikologi islam, karena psikologi merupakan produk epistemologi budaya sekuler yang telah mapan. Istilah yang lebih mudah yakni psikologi Islami, yaitu psikologi yang dijiwai oleh nilai-nilai ajaran islam yang pada intinya identik dengan islamisasi psikologi. Kajian islam tentang psikologi tidak hanya berdasarkan empiris, melainkan berdasarkan pada informasi yang diberikan al-Qur'an tentang berbagai potensi jiwa yang dimiliki manusia.

14

Dalam perumusan psikologi islam, digunakan metode keyakinan, seseorang harus bertul-betul meyakini kebenaran sesuatu yang bersumber dari al-Qur'an dan hadis dengan asumsi dasar bahwa Allah adalah pencipta kehidupan. Integrasi metode keyakinan dengan rasionalisasi, menurut psikologi islam, manusia harus menggunakan akal secara optimal dengan tetap menyadari keterbatasannya, sesuai dengan perintah Allah dalam al-Qur'an. Metode otoritas ialah menyandarkan kepercayaan kepada orang yang menguasai banyak pengetahuan dalam bidang tertentu. Dan metode intuisi, ialah pendayagunaan kalbu dapat membantu untuk mengetahui hal di dalam diri manusia.¹⁵

Selanjutnya pembahasan tentang resiliensi. Resiliensi adalah kapasitas untuk mempertahankan kemampuan, untuk berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stressor kehidupan. Resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi, serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan. Resiliensi dalam berbagai kajian dipandang sebagai kekuatan dasar yang menjadi pondasi berbagai karakter positif dalam diri seseorang. Secara umum, resiliensi ditandai oleh sejumlah karakteristik, antara lain kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stress ataupun bangkit dari trauma yang dialami. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai factor individual maupun social atau lingkungan, yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari

¹³ Ema Yudianti. *Pengantar Psikologi Islam*. JIA Desember 2013. Vol. 15 No.2 Hlm. 179-181

¹⁴ Prof. Dr. H. Abuddin Nata, M.A. *Studi Islam Komprehensif*. KENCANA Jakarta. November 2011. Hlm. 476-477

¹⁵ Wantini. *Psikologi Pendidikan Agama Islam*. UAD PRESS. Yogyakarta. Juli 2023. Hlm. 178-179

¹⁶ Dr. Wiwin Hendriani, M.Si. *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Kencana. Jakarta Timur. 2018. Hlm. 22-24

pengalaman emosional negative saat menghadapi situasi yang sulit yang menekan atau mengandung hambatan yang signifikan.

Selanjutnya, terdapat beberapa aspek yang menjadi pendukung seseorang untuk senantiasa memiliki kemauan untuk maju dan tetap berusaha mencapai tujuan meskipun dalam tekanan. Beberapa aspek dalam resiliensi menurut Connor dan Davidson yakni:

- Aspek percaya pada naluri seseorang, toleransi terhadap pengaruh negative, dan memperkuat efek stress. Aspek ini berkaitan dengan fokus sikap tenang dalam mengambil Keputusan dan ketepatan dalam bersikap dan menghadapi tekanan.
- Aspek penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman. Aspek resiliensi ini berkaitan dengan kemampuan individu beradaptasi dengan lingkungannya.
- Aspek pengendalian. Aspek ini yang memfokuskan pada pengendalian dalam merealisasikan tujuan dan kemampuan individu untuk mendapatkan pertolongan orang lain ataupun dukungan secara social.
- Aspek pengaruh spiritual. Aspek ini berkaitan erat dengan kepercayaan individu pada takdir atau nasib seseorang telah ditentukan Tuhan.¹⁶

3. Korelasi antara Sabar dan Resiliensi dalam Psikologi Islam

Konsep sabar dalam Islam memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan resiliensi dalam konteks psikologi Islam. Al-Qur'an, khususnya dalam QS. Al-Baqarah ayat 155–157, secara eksplisit menyampaikan bahwa manusia akan diuji dengan berbagai bentuk kesulitan seperti rasa takut, kelaparan, kehilangan harta, jiwa, dan hasil usaha. Dalam menghadapi ujian tersebut, Allah memberikan kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu mereka yang mampu merespons musibah dengan kesadaran spiritual dan keimanan, seraya mengucapkan: *"Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn."* Mereka ini dijanjikan rahmat, petunjuk, dan keberkahan dari Allah.

Sabar dalam ayat tersebut tidak sekadar dimaknai sebagai kemampuan menahan diri dari keluhan, tetapi mencakup keteguhan hati, kestabilan emosi, dan daya tahan dalam menghadapi tekanan. Dalam konteks psikologi Islam, sabar merupakan bentuk ketahanan spiritual yang aktif, bukan pasif. Ia adalah reaksi psikologis dan spiritual yang terintegrasi, yang menuntun individu untuk tetap berpikir jernih, bertindak positif, dan menjaga hubungan dengan Allah saat menghadapi penderitaan.¹⁷

¹⁶ Dr. Muh. Hanif, S.Ag,dkk. *Resiliensi Sekolah Menengah Atas Swasta Islam Pada Masa Pandemi Covid-19*. Wawasan Ilmu. Jawa Tengah Desember 2024. Hlm. 13-14

¹⁷ Muhammad Mu'tamid Ihsanillah, "Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental." *Al Karima: Jurnal Studi Ilmu Al Quran dan Tafsir* 8, no. 1 (2024), hal. 110

Resiliensi sendiri merupakan kemampuan individu untuk pulih, beradaptasi, dan tumbuh setelah mengalami kesulitan. Salah satu faktor utama yang memengaruhi resiliensi adalah sabar. Dalam Islam, sabar mencerminkan keyakinan kepada Allah dan kepasrahan terhadap takdir-Nya (tawakal). Seseorang yang sabar tidak mudah diliputi rasa marah, menyesal, atau cemas saat berada dalam tekanan, karena ia yakin bahwa pertolongan Allah akan datang. Keyakinan ini melahirkan ketenangan batin, memperkuat kemampuan berpikir positif, dan memudahkan individu untuk mencari solusi serta bangkit dari keterpurukan.¹⁸

Dalam kajian psikologi Islam, sabar menjadi indikator utama dalam membangun resiliensi. Sifat sabar berfungsi sebagai sistem pertahanan psikologis yang mampu mengendalikan dorongan negatif dan menahan gejolak emosi. Sabar membantu individu untuk tidak larut dalam kegelisahan, serta menahan diri dari tindakan merugikan diri sendiri maupun orang lain. Sabar sebagai kekuatan moral dan spiritual memberikan dorongan positif untuk menghadapi dan menyelesaikan permasalahan hidup, sehingga seseorang mampu menghindari gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.¹⁹

Resiliensi bukan hanya ditentukan oleh kekuatan internal, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, hubungan sosial, dan dukungan komunitas. Namun demikian, kekuatan inti tetap bersumber dari dalam diri individu. Oleh karena itu, sabar sebagai karakter spiritual menjadi fondasi penting dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan sabar, seseorang dapat memproses trauma, mengelola stres, dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih tangguh.²⁰

Berbagai penelitian dan literatur dalam psikologi Islam juga menunjukkan bahwa sabar mampu memperkuat aspek-aspek penting dalam resiliensi, seperti pengendalian diri, ketekunan (*tenacity*), optimisme, dan kekuatan menghadapi tekanan. Maka dari itu, dalam Islam, resiliensi tidak hanya mencerminkan ketahanan mental, tetapi juga merupakan refleksi dari kekuatan spiritual yang dibangun atas dasar sabar, iman, dan tawakal.²¹

Dengan demikian, sabar dan resiliensi merupakan dua konsep yang saling terkait dan saling menguatkan. Sabar tidak hanya berperan sebagai salah satu komponen resiliensi, tetapi juga menjadi pilar utama dalam membentuk pribadi yang tangguh secara

¹⁸ Muhammad Zubair Lubis, "Hubungan Sabar terhadap Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Sentosa Banjarmasin." (2018).

¹⁹ Rohmah, Umi. "Resiliensi dan sabar sebagai respon pertahanan psikologis dalam menghadapi posttraumatic." *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies* 6, no. 2 (2012).

²⁰ Maulasari, Ratih. "Hubungan sabar dengan tingkat Resiliensi orangtua pada anak dalam masa pandemi Covid-19." PhD diss., UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.

²¹ Saskia, Fella, and Andri Nirwana. "Kajian Tematik Tentang Resiliensi Seorang Muslim Terhadap Musibah Dalam Al-Qur'an." PhD diss., Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2023.

mental dan spiritual.²² Semakin tinggi tingkat kesabaran seseorang, semakin besar pula potensi dirinya untuk bertahan, pulih, dan berkembang setelah melalui berbagai ujian kehidupan, sebagaimana yang diajarkan dalam QS. Al-Baqarah ayat 155–157 dan dijelaskan dalam kerangka psikologi Islam.

D. Kesimpulan

Konsep sabar dalam al-Qur'an, khususnya sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 155–157, menunjukkan bahwa kesabaran merupakan kekuatan spiritual yang berperan penting dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Sabar tidak hanya dipahami sebagai sikap pasif untuk menerima musibah, tetapi sebagai kemampuan aktif untuk mengendalikan emosi, menata pikiran, dan menjaga keteguhan hati dalam menghadapi tekanan. Penafsiran para mufasir seperti Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* dan Wahbah Az-Zuhaili dalam *Tafsir Al-Munir* menegaskan bahwa kesabaran mengantarkan seseorang pada ketenangan jiwa, rahmat, dan petunjuk Allah.

Dalam perspektif psikologi Islam, sabar menjadi fondasi dalam pembentukan resiliensi. Resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu untuk pulih, beradaptasi, dan tumbuh setelah mengalami kesulitan. Nilai-nilai sabar yang meliputi ketabahan, pengendalian diri, penerimaan positif, serta keteguhan spiritual terbukti berkorelasi dengan aspek-aspek resiliensi menurut teori Connor dan Davidson. Dengan demikian, sabar tidak hanya memperkuat daya tahan mental, tetapi juga menjadi sistem pertahanan psikologis yang mampu mencegah munculnya gejala negatif dan gangguan emosional.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa integrasi antara ajaran al-Qur'an tentang sabar dan konsep resiliensi dalam psikologi Islam memberikan gambaran utuh mengenai bagaimana manusia dapat membangun ketahanan jiwa. Seseorang yang menghiasi dirinya dengan sabar akan lebih mudah mengatasi tekanan hidup, bangkit dari keterpurukan, dan bergerak menuju kondisi psikologis yang lebih sehat dan stabil. Dengan demikian, sabar merupakan pilar utama dalam membentuk pribadi yang tangguh secara mental maupun spiritual.

Referensi

- Alamsyah, Indi. "Pengaruh Social Support dan Sabar Terhadap Resiliensi Pada Remaja Korban Bullying." Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Dr. Muh. Hanif, S.Ag,dkk. Resiliensi Sekolah Menengah Atas Swasta Islam Pada Masa Pandemi Covid-19. Wawasan Ilmu. Jawa Tengah Desember 2024.
- Dr. Wiwin Hendriani, M.Si. Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar. Kencana. Jakarta Timur. 2018.
- Ema Yudiani. Pengantar Psikologi Islam. JIA Desember 2013. Vol. 15 No.2.
- Lilis Rahmawati. Konsep Sabar dalam Perspektif Ulama Tafsir. Al-Hikmah Jurnal Theosofi dan Peradaban Islam. Vol. 5 No. 2 Desember 2023.

²² WAHIDIN, M. Pd. "Qur'anic Perspective on Resilience Self Management To Buid Optimism." (2022).

- Maulasari, Ratih. "Hubungan sabar dengan tingkat Resiliensi orangtua pada anak dalam masa pandemi Covid-19." PhD diss., UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.
- Muhammad Mu'tamid Ihsanillah, "Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental." *Al Karima: Jurnal Studi Ilmu Al Quran dan Tafsir* 8, no. 1 (2024).
- Muhammad Zubair Lubis, "Hubungan Sabar terhadap Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Sentosa Banjarmasin." (2018).
- M. Yusuf. Dona Kahfi, MA. Moh. Toriqul Chaer. Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat. *AlMurabbi*. Vol. 4 No.2 Januari 2018.
- Miskahuddin. Konsep Sabar dalam Perspektif al-Qur'an. *Jurnal Kajian Ilmiah Al Mu'ashirah*. Vol. 17. No. 2. Juli 2020.
- Prof. Dr. Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Nasional PTE LTD Singapura. Jilid 1.
- Prod. Dr. Wahbah az-Zuhaili. *Tafsir Al-Munir*. Gema Insani. Jakarta. 2013. Jilid 1. Hlm. 298299
- Prof. Dr. H. Abuddin Nata, M.A. *Studi Islam Komprehensif*. KENCANA Jakarta. November 2011.
- Rustandi, Suci Nasifah. "Sabar dan ikhtiar relevansinya dengan resiliensi dalam Al-Qur'an: Studi tematik Al-Qur'an." PhD diss., UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023.
- Rohmah, Umi. "Resiliensi dan sabar sebagai respon pertahanan psikologis dalam menghadapi post-traumatic." *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies* 6, no. 2 (2012).
- Saskia, Fella, and Andri Nirwana. "Kajian Tematik Tentang Resiliensi Seorang Muslim Terhadap Musibah Dalam Al-Qur'an." PhD diss., Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2023.
- Sopyan Hadi. Konsep Sabar dalam Al-Qur'an. *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Humaniora*. Vol. 1. No. 2. September 2018.
- Terjemahan Kemenag, 2019.
- WAHIDIN, M. Pd. "Qur'anic Perspective on Resilience Self Management To Buid Optimism." (2022).
- Wantini. *Psikologi Pendidikan Agama Islam*. UAD PRESS. Yogyakarta. Juli 2023.