“KOMPARASI SABAR DAN OPTIMIS DALAM TINJAUAN *KITAB TAFSIR IBNU KATSIR* DAN PSIKOLOGI’’

TESIS

Oleh:

Naila Shofia

NIM. 210401210012

MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2024

"KOMPARASI SABAR DAN OPTIMIS DALAM TINJAUAN *KITAB TAFSIR IBNU KATSIR* DAN PSIKOLOGI''

TESIS

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
Gelar Magister Psikologi (M.Psi)

Oleh:
Naila Shofia
NIM. 210401210012

MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2024

Dipindai dengan CamScanner

"KOMPARASI SABAR DAN OPTIMIS DALAM TINJAUAN *KITAB TAFSIR IBNU KATSIR* DAN PSIKOLOGI"

TESIS

Oleh:

Naila Shofia

NIM. 210401210012

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Dr. Yulia Sholichatun, M.Si	**Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi**
NIP. 197007242005012003	**NIP. 197207181999032001**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

Dipindai dengan CamScanner

TESIS

"KOMPARASI SABAR DAN OPTIMIS DALAM TINJAUAN *KITAB TAFSIR IBNU KATSIR* DAN PSIKOLOGI"

Oleh:

Naila Shofia

NIM. 210401210012

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 02 Januari 2024

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Doen Pembimbing I

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP. 197007242005012003

Doen Pembimbing II

Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.Psi

NIP. 197207181999032001

Anggota Penguji lain

Penguji Utama

Dr. Ali Ridho, M.Si

NIP. 197804292006041001

Ketua Penguji

Dr. Rahmat Aziz, M.Si

NIP. 197008132001121001

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Magister Psikologi

Tanggal 19 Januari 2024

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

SURAT PENYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Naila Shofia

NIM : 210401210012

Program Studi : Magister Psikologi

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa tesis yang saya buat dengan judul *"Komparasi Sabar Dan Optimis Dalam Tinjauan Kitab Tafsir Ibnu Katsir Dan Psikologi''* adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Univesitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 20 Januari ,2024

Penelitia

Naila Shofia

NIM. 210401210012

Dipindai dengan CamScanner

PERSEMBAHAN

Tesis ini penulis persembahan untuk:

Ilmu Pengetahuan dan Dzat pencipta alam semesta, Dzat yang telah memberi nadi untuk berdenyut dan jiwa untuk bernafas. Untuk pemilik rahim yang telah rela payah hanya untuk segumpal darah serta pemilik pundak yang tak pernah mengeluh yang tangisnya terkubur oleh tanggung jawab.

Dipindai dengan CamScanner

MOTTO

''Hidup akan terus berjalan meski kau berkali-kali terjatuh, karena orang tidak melihat bagaimana prosesmu tapi bagaimana hasilmu. Tetap sabar dan optimis karena itu kunci proses kehidupan''

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Pujian syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis lafadzkan untuk kehadirat Allah SWT yang memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini. SholaZwat serta salam senantiasa dihaturkan kehadirat Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. H.M. Zainuddin, MA selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Mohammad Mahpur, M. Si selaku Ketua Prodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Muallifah, MA selaku Sekertaris Prodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si dan Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si selaku Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II Prodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Dr. Ali Ridho M.Si dan Dr. Rahmat Aziz M.Si selaku Dosen Penguji Utama dan Ketua Penguji Ujian Tesis Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan tesis ini baik moril maupun materil.

Akhirnya penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 20 Januari 2024

Peneliti

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL i
LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
LEMBAR PERNYATAAN iv
LEMBAR PERSEMBAHAN v
LEMBAR MOTTO vi
DAFTAR PENGANTAR vii
DAFTAR DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
ABSTRACT xi
BAB I: PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 5
BAB II: KAJIAN TEORI 6
A. SABAR 6
B. OPTIMIS 28
C. KITAB TAFSIR IBNU KATSIR 38
BAB III: METODE PENELITIAN 41
A. Rancangan Penelitian 41
B. Batasan Masalah 41
C. Sumber Data 41
D. Instrumen Penelitian 42
E. Analisis data 42
F. Verifikasi data dan Validitas data 43
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 44
A. Komparasi Sabar Dan Optimis Dalam Tinjauan Kitab Tafsir Ibnu Katsir Dan Psikologi, ... 44
B. Implementasi *"sabar dan optimis"* ditinjau dari *Kitab Tafsir Ibnu Katsir* dalam menghadapi problem kehidupan sehari-hari. 58

BAB V: PENUTUP 64
A. Kesimpulan 64
B. Saran 64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar kata sabar dalam Al-Qur'an 6
Tabel 2. Bagan Dinamika Sabar 25
Tabel 3. Dinamika sabar 26
Tabel 4. Daftar kata al raja' dan al tama dalam Al-qur'an 28
Tabel 5. Daftar lafaz} al-ya's, al-qanut, dan al-bals dalam Al-qur'an 29
Tabel 6. Daftar lafaz} Al-qur'an dengan arti jangan putus asa 30
Tabel 7. Bagan Dinamika Optimis 37
Tabel 8. Dinamika Optimis 38
Tabel 9. Komparasi sabar 50
Tabel 10. Komparasi Optimis 57
Tabel 11. Surat tentang kisah-kisah nabi pada saat tersakiti 61
Tabel 12. Surat tentang Optimis 61

الملخص

، مقارنة الصبر والتفاؤل في ضوء كتاب تفسير ابن كثير وعلم النفس، ماجستير 210401210012 نايلا صافية .علم النفس، كلية علم النفس، جامعة إين مولانا مالك إبراهيم مالانج، 2024

الصمود هو القدرة على التكيف في الظروف التي يعتبرها الشخص صعبة. يعتبر مفهوم الصمود مهمًا للغاية لكل فرد لمواجهة تحديات الحياة. ومع ذلك، قبل وجود مفهوم الصمود، كان هناك في الإسلام مفهومين هامين وهما: الصبر والتفاؤل. الصبر يمكن أن يخلق شخصية أكثر هدوءًا ويجعل الشخص لديه الميل إلى التفكير بشكل أطول .وأكثر نضجًا. التفاؤل يمكن أيضًا أن يُفسر على أنه افتراض إيجابي من قبلنا للاستجابة بشكل إيجابي لحالة معينة

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة كيفية مقارنة الصبر والتفاؤل من خلال تفسير ابن كثير وعلم النفس. تم جمع البيانات من خلال نوعية البحث واستخدام طريقة البحث في المكتبة. تم استخدام تحليل المحتوى في هذا البحث. أظهرت نتائج البحث أن هناك 104 آية في القرآن تتحدث عن الصبر، و27 آية تتحدث عن التفاؤل، و27 آية تحث على عدم الايأس. تفسر هذه الآيات بشكل مفصل التفصيلي حول الصبر والتفاؤل بدءًا من التعريف، والتصنيف، والطرق، وغيرها. قدم الباحث أيضًا نتائج مقارنة الأفكار الغربية. مفهوم الصبر من منظور تفسير ابن كثير له تفسيران وهما: السرور والحزن، في حين يُفسر التفاؤل من منظور تفسير ابن كثير على أنه أمل (وهذا الأمل له مرحلتين، أولهما: الأمل الذي يسعى الشخص لتحقيقه بنفسه، والثاني: الأمل عندما يصبح من الصعب تحقيقه بواسطة الشخص نفسه لأن الله وحده القادر على إعطاء الأمل). ومن الناحية النفسية، يُفسر الصبر فقط بالنسبة .إلى الأشياء المؤلمة. وفيما يتعلق بالتفاؤل من منظور علم النفس، يشير إلى الأمل في قدرة الفرد والآخرين

الكلمات الرئيسية: الصبر؛ التفاؤل؛ تفسير ابن كثير؛ علم النفس

ASBTRACT

Naila Shofia, 210401210012, Comparison of Patience and Optimism in a Review of the Book of Tafsir Ibnu Katsir and Psychology, Master of Psychology, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Resilience is the ability to adapt to situations that are considered difficult. This concept of resilience is very important for every individual to face life's problems. However, long before the concept of resilience existed, Islam had two important concepts, namely: Patience and Optimism. Patience can create a calmer personality and will make someone have the attitude to think longer and more maturely. Optimism can also be interpreted as a good opinion of ourselves in responding (positively) to a situation that occurs. This research aims to find out how patience and optimism compare in reviewing the book of Tafsir Ibn Katsir and psychology. Data collection was carried out in the form of qualitative research and used the Library Research method. This research uses content analysis. The research results show that there are 104 verses in the Koran about patience, 27 verses about being optimistic, and 27 verses about not giving up hope. This verse explains patiently and optimistically in detail, starting from definitions, classifications, methods and so on. Researchers also presented the results of western comparisons. The concept of patience in the perspective of Tafsir Ibnu Katsir has two interpretations, namely joy and sorrow, while optimism in the perspective of Tafsir Ibnu Katsir is hope (this hope has two stages, namely: hope that is achieved by oneself and hope when oneself can no longer strive for it). because only Allah is able to give hope. Patience in terms of psychology is only based on things that are painful. Optimism in terms of psychology only explains hope in the abilities of oneself and others.

Keywords: Patience; Optimism; Tafsir Ibnu Katsir; Psychology

ASBTRAK

Naila Shofia, 210401210012, Komparasi Sabar Dan Optimis Dalam Tinjauan Kitab Tafsir Ibnu Katsir Dan Psikologi, Magister Psikologi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Resiliensi merupakan kemampuan untuk beradaptasi dalam situasi yang dianggap sulit. Konsep resiliensi ini sangatlah penting bagi setiap individu untuk menghadapi problematika kehidupan. Akan tetapi, jauh sebelum ada konsep resiliensi Islam memiliki 2 konsep penting yaitu: Sabar dan Optimis. Sabar dapat menciptakan kepribadian yang lebih tenang dan akan membuat seseorang memiliki sikap untuk berfikir lebih panjang serta matang. Optimis juga dapat di artikan sebagai prasangka baik dari diri kita dalam merespon (positif) sebuah keadaan yang terjadi.
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana komparasi sabar dan optimis dalam tinjauan kitab tafsir ibnu katsir dan psikologi. Pengumpulan data dilakukan berupa jenis penelitian kualitatif dan menggunakan metode *Library Research*. Penelitian ini menggunakan analisis konten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ayat Al-Quran tentang sabar terdapat 104 ayat, optimis terdapat 27 ayat, dan jangan berputus asa ada 27 ayat. Ayat tersebut menjelaskaan secara lengkap detail sabar dan optimis mulai definisi, klasifikasi, metode dan lain-lain. Peneliti juga memaparkan hasil komparasi barat. Konsep sabar dalam perspektif *Tafsir Ibnu Katsir* memiliki dua penafsiran yaitu suka dan duka, sedangkan Optimis dalam perspektif *Tafsir Ibnu Katsir* merupakan harapan (harapan ini memiliki dua tahapan, yaitu: harapan yang diusahakan oleh diri sendiri dan harapan pada saat diri sendiri sudah tidak lagi bisa diusahakan karena hanya Allah yang mampu memberi harapan. Sabar ditinjau dari psikologi hanya disandarkan pada hal yang menyakitkan. Optimis dalam tinjauan psikologi hanya menjelaskan tentang harapan pada kemampuan diri dan orang lain.

Kata Kunci: Sabar; Optimis; Tafsir Ibnu Katsir; Psikologi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesai dengan negara yang majemuk dan interaksi sosial yang cukup tinggi, memiliki tingkat depresi untuk usia remaja (15-24 tahun) sebesar 6,2% menurut data Riskesdas (riset kesehatan dasar) tahun 2018. Data tersebut akan terus meningkat dikarenakan tahun 2019 Indonesia dilanda virus covid-19, sehingga tingkat depresi berada pada taraf "depresi berat" dan dapat mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Disebutkan dalam sebuah penelitian dengan 4.010 responden yang disurvei secara daring menunjukankan tingkat peningkatan gangguan mental dengan 75% responden mengalami cedera mental, 62% responden mengalami kesedihan karena pandemi COVID-19, dan 65% responden mengalami kegelisahan (Hasan, 2022).

Gangguan mental yang terjadi dapat diakaibatkan karena ketidak mampuan individu dalam merespon perubahan, sangat mempengaruhi masalah kejiwaan (Zulkarnain, 2020). 55% orang dengan depresi memiliki ide bunuh diri.[1] Gejala depresi, misalnya merasa tidak berguna, tidak ada harapan atau putus asa merupakan faktor risiko bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan.[2] Seorang manusia memang membutuhkan sebuah perjuangan dan mental yang tangguh untuk bertahan hidup. Data diatas menjadi gambaran bahwa seseorang memerlukan kemampuan untuk menghadapi kesulitan. Kemampuan pribadi yang memungkinkan seseorang untuk berkembang dan bangkit dalam menghadapi kesulitan disebut sebagai resiliensi (Connor & Davidson, 2003).

Resiliensi sendiri merupakan kemampuan untuk memulihkan kekuatan, kesehatan, energi, semangat dan motivasi setelah mengalami kemunduran atau

[1] https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri

[2] https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/

kesulitan (Robertson et al., 2016). Resiliensi bukanlah sifat atau karakteristik individu, melainkan suatu proses dinamis yang melibatkan banyak faktor yang membantu mengurangi risiko menghadapi tekanan hidup (Sholichatun 2012). Penelitian tentang tema resiliensi yang baik dapat memiliki tingkat keparahan depresi yang lebih rendah, begitu pula sebalikanya individu yang resiliensinya rendah terutama dalam dimensi kepercayaan diri dan optimisme, juga memiliki tingkat keparahan depresi yang tinggi (Bitsika et al., 2010). Sehingga dengan adanya resiliensi dapat membantu kesiapan mental dalam menghadapi masalah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Schure, Odden dan Goins (2013), menyatakan bahwa seorang individu dengan resiliensi tinggi dapat memungkinkan untuk mengalami emosi positif (Schure et al., 2013). Emosi yang positif akan membantu untuk mengurangi emosi negatif dan dapat berfungsi secara optimal walaupun dihadapkan pada suatu tantangan dalam mencapai tugas perkembangannya (Bonanno, 2004).

Indonesia sebagai negara yang mayoritas beragama islam berdasarkan data Kementerian dalam Negeri (Kemendagri), jumlah penduduk muslim di Indonesia sebanyak 237,53 juta jiwa per 31 Desember 2021.[3] Agama islam memiliki kitab suci Al-Qur'an yang merupakan cahaya bagi umat islam dan diturunkan kepada Rasul-Nya. Al-Quran juga merupakan undang-undang yang Tuhan berikan sebagai syari'at yang abadi. M Quraisy Shihab, mengemukakan bahwa "*Al-Qur'an selalu memperkenalkan dengan ciri dan sifat yang otentik, dengan jaminan yang Allah berikan yang selalu terpelihara"*(Hamid & Carini, 2010).

Al-Quran menjadi sumber pengetahuan dan pedoman bagi umat islam (Hasan, 2015). Seperti halnya konsep resiliensi pada Al-Quran yang diteliti oleh (Wahidah, 2018) ia menjelaskan karakteristik resiliensi secara umum. Diperkuat dengan penelitian dari Hasan (2022) menyatakan bahwa ajaran resiliensi dalam surat Yusuf secara umum di bagun atas tiga faktor utama, yaitu takwa (I have), sabar (I am) dan iḥsān (I can) (Hasan, 2022). Selain itu terdapat pula penelitian resiliesni dalam perspektif surah Ad Dhuha dan memiliki dua dimensi yang saling

[3] https://dataindonesia.id/ragam/detail/sebanyak-869-penduduk-indonesia-beragama-islam

berhubungan yaitu dimensi kondisi lapang dan dimensi dalam kondisi sulit, yang dianggap sebagai satu kesatuan saling terhubung (Andri Setiawan, 2018).

Konsep resiliensi sendiri sudah cukup banyak diteliti berdasarkan perspektif Al-Qur'an. Akan tetapi, perlu di ketahui bahwa islam sendiri merupakan sebuah agama yang sempurna dan hadir dengan paket komplit. Islam memiliki berbagai petunjuk bagi manusia untuk menjalani kehidupannya, begitu pula terkait menghadapi permasalahan hidup. Sehingga umat islam tidak perlu khawatir menghadapi suka duka dalam kehidupan. Diperkuat oleh pendapat Pargament, Kennell, Hathaway, Grevengoed, Newman, dan Jones (1988) menyatakan bahwa agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi (Pargament et al., 1988).

Jauh sebelum datangnya konsep resiliensi umat islam sudah memiliki sabar dan optimis/ harapan sebagai konsep yang akan membantu umatnya dalam mengadapi permasalahan (suka maupun duka). Al-Jauziyah (2006) menyatakan bahwa sabar adalah mengumpulkan semua kekuatan untuk dapat menyelesaikan kegelisahan dan permasalahan yang dialami (Sari et al., 2018). Rusdi (2016) menyatakan bahwa kesabaran memiliki berbagai konsep, seperti kesabaran dalam ketaatan, kesabaran untuk menghindari pelarangan, dan kesabaran dalam penderitaan (Sari et al., 2018). Bersabar merupakan salah satu strategi koping yang tepat dalam menghadapi masalah dan dapat meningkatkan kualitas hidup (Sari et al., 2018). Penelitian lain dalam riset Schnitker (2012) menjelakan bahwa kesabaran akan mampu meningkatkan kepuasan hidup dan mempertahankan tujuan (Schnitker, 2012). seseorang yang sabar akan tetap tenang ketika merasa takut dan bingung (Sari et al., 2018).

Selain sabar Islam juga memiliki konsep yang tidak kalah penting untuk kehidupan umat manusia, yaitu "Percaya atau Optimis". Dijelaskan dalam surat Yunus (ayat 6-7) 24 bahwa harapan terhadap masa depan di dunia dan akhirat menyebabkan manusia berperilaku baik, dan harapan itulah yang memperbaharui dan memperbaiki kualitas perilakunya (Zulkifli, 2016). Hasil penelitian lain

menyatakan bahwa Resiliensi akan lebih efektif berpengaruh jika individu memiliki tingkat optimis yang tinggi (Mangestuti et al., 2020); (Kinanti & Alfinuha, 2021).

"Sabar dan Optimis" tidak hanya berkolerasi dengan resiliensi saja, variable ini jelas juga tidak lepas dari anjurkan dalam agama Islam. Ajaran Islam sangat menekankan supaya manusia sabar dan optimis terlebih lagi untuk masa depannya. Tidak hanya optimis terhadap masa depan, Islam juga mengajarjan bahwa kita sebagai manusia harus yakin pada diri. Contoh lain pada QS. Ali 'Imran Ayat 139: "*Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman*". Karena dalam islam percaya/optimis/yakin itu tidak hanya sekedar yakin pada harapan akan tetapi lebih dari itu yaitu iman.

Peneliti yakin bahwa penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang sudah dijelaskan diatas. Penelitian terdahulu hanya menjelaskan tema dari sumber satu atau dua Surat dalam Al.-Qur'an. Penelitian terdahulu juga tidak memiliki fokus rujukan, sehingga tidak terjadi ketersinambungan pemknaan dari objek penelitian. Selain itu penelitian terdahulu yang bersumber dari hadist, tanpa data spesifik tentang Hadist Bukhori, Hadist Muslim, Hadist Tirmidzi ataupun Hadist Abu Daud, sehingga mungkin saja terjadi perbedaan pemaknaan pada setiap kata. Tidak hanya itu saja, penelitian terdahulu tidak fokus pada komparasi atau perbadingan konsep sehingga temuannya hanya berupa konsep yang ada dalam al-quran saja.

Oleh karena itu, Untuk menghindari banyaknya perbedaan pemaknaan pada penafsiran kata dan generalisasi kata, peniliti disini akan fokus pada dua variable "Sabar dan Optimis". Harapannya penelitian ini dapat memiliki hasil yang detail dan komperhensif dengan bersumber Al-Quran dengan *Kitab Tafsir Ibnu Katsir*. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul *"Komparasi Sabar Dan Optimis Dalam Tinjauan Kitab Tafsir Ibnu Katsir Dan Psikologi''*

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana *"Komparasi Sabar Dan Optimis Dalam Tinjauan Kitab Tafsir Ibnu Katsir Dan Psikologi"* ?
2. Bagaimana implementasi *"sabar dan optimis"* ditinjau dari *Kitab Tafsir Ibnu Katsir* dalam menghadapi problem kehidupan sehari-hari?

C. Tujuan Penelitian

1. Menjabarkan *"Komparasi Sabar Dan Optimis Dalam Tinjauan Kitab Tafsir Ibnu Katsir Dan Psikologi"*.
2. Menjabarkan implementasi *"sabar dan optimis"* ditinjau dari *Kitab Tafsir Ibnu Katsir* dalam menghadapi problem kehidupan sehari-hari?

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini berisi tentang kontribusi positif terkait dengan hasil penelitian. Manfaat penelitian terdiri dari manfaat teoretis maupun praktis.

1. Adapun manfaat teoretis, berisi tentang hasil penelitian dengan pengembangan ilmu psikologi. Karya ini diharapkan dapat menambah warna baru tentang bagaimana komparasi konsep "Sabar dan Optimis" yang ditinjau dari *Kitab Tafsir Ibnu Katsir*. Sehingga dapat menambahkan corak keilmuan yang multi perspektif.
2. Manfaat praktis, lebih mengarah pada aplikasi hasil perbandingan penelitian dalam kehidupan akademik maupun sosial. Secara praktis, hasil pembahasan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam memahami "Sabar dan Optimis" yang di jabarkan menggunakan dua prespektif, yaitu: Al-Qur'an (*Kitab Ibnu Katsir*) dan psikologi.
3. Manfaat lain yang diharapkan oleh peneliti adalah kontribusi dalam praktek kehidupan sehari-hari dalam menggunakan "Sabar dan Optimis" untuk menghadapi permasalahan dalam hidup. Langkah-langkahnya, metodenya dan apa yang harus mereka lakukan pada saat ditimpa masalah.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. SABAR

"Bersabar adalah jiwa yang tahu bersyukur, bersabarlah sebab itulah kemuliaan yang sesungguhnya" sebait syair dari Jalaludin Rumi menjadi bukti bahwa bersabar memiliki nilai lebih bagi mereka yang melakukannya (Rumi, 2014). Sabar sendiri dalam kamus Bahasa Indonesia memiliki arti tahan menghadapi cobaan dan tenang, tidak tergesa-gesa (Dendy Sugono et al., 2008). *Sabar memiliki tempat yang istimewa dalam* Al-Qur'an *sehingga* didengungkan sebanyak 104 oleh Al-Qur'an (M. Fuad Abd Baqi, 1992). Ilmuan psikologi Prof. Subandi, MA, Ph.D pun juga menyakan bahwa sabar dapat menciptakan kepribadian yang lebih tenang dan akan membuat seseorang memiliki sikap untuk berfikir lebih panjang serta matang.

Sabar sendiri memiliki tempat yang istimewa dalam Al-Qur'an sehingga didengungkan sebanyak 104 oleh Al-Qur'an (M. Fuad Abd Baqi, 1992). Peneliti membagi pembagian berdasarkan pemaknaannya dengan beberapa bagaian, mulai dari definisi, klasifikasi, ujian-ujian sabar, karakter orang sabar, metode pada saat bersabar, dan hikmah bersabar. Sabar dalam Bahasa arab memiliki beberapa jenis kata sesuai pemaknaannya mulai dari fi'il badhi, fi'il mudhori', Masdar, Masdar mim, isim fa'il, sism maf'ul, fi'il amr, fi'il nahi, isim makan/ zaman, isim alat, sebagai berikut: – (مَصْبُوْرٌ) – (اِصْبِرْ) – (لَاتَصْبِرْ) – (مَصْبِرٌ) – (مِصْبَرٌ) (صَبَرَ) – (يَصْبِرُ) – (صَبْرًا) – (مَصْبَرًا) – (صَابِرٌ) setiap kata dari kata dasar "sabar" ini memiliki makna yang berbeda (Ali, 1965). Al-Qur'an menjelasakan kata "sabar" dengan menempatkannya di beberapa ayat yang berbeda, sebagai berikut:

Table.1
Daftar kata sabar dalam Al-Qur'an

No	Surah	Huruf
1	QS. Al-Syura : 43, QS. Al-Ahqaf : 35	صبر
2	QS. Al-Ra'du : 24, QS. An-Nahl : 126	صبرتم

3	QS. Ibrahim : 21, QS. Al-Furqan : 42	صبرنا
4	QS. Al-An'am : 34, QS. Al-A'raf : 37, QS. Hud : 11, QS. QS. Al- Ra'du : 22, QS. An-Nahl : 42, QS. An-Nahl : 96, QS. An-Nahl : 110, QS. Al-Mukminun : 11, QS. Al-Furqan:75, QS. Al-Qasas : 54, QS. Al-Ankabut : 59, QS. Sajadah : 24, QS. Al-Fusilat : 35, QS. Al-Hujurat : 5, QS. Al-Insan : 12	صبروا
5	QS. Al-Kahfi : 68	نصبر
6	QS. Ali Imran : 120,QS. Ali Imran : 125, QS. Ali Imran : 186,QS. An-Nisa : 25, QS. At-Tur : 16	تصبروا
7	QS. Al-Furqan : 20	ائصبرون
8	QS. Al-Baqarah : 61	نصبر
9	QS. Ibrahim : 12	ولنصبرن
10	QS. Yusuf : 90	يصبر
11	QS. Al-Fusilat : 24	يصبروا
12	QS. Yunus: 109, QS. Hud: 15, QS. Hud: 49, QS. An-Nahl: 127, QS. Al-Kahfi: 68, QS. Taha: 130, QS. Al-Rum: 60, QS. Luqman: 17, QS. Shad: 18, QS. Ghafir: 55, QS. Ghafir: 77,QS. Al-Ahqaf: 30, QS. Qaf: 39, QS. At-Tur: 48, QS. Al- Qolam: 48, QS. al-Ma'arij: 5, QS. Al-Muzammil: 10, QS. Al-Mudassir: 7, QS. Al-Insan : 24	إصبر
13	QS. Ali Imran : 200	اصبروا
14	QS. Al-A'raf: 87, QS. Al-A'raf: 128, QS. Al-Anfal: 46, QS.Shad : 6, QS. At-Tur: 16	ناصبروا
15	QS. Ali Imran : 200	صابروا
16	QS. Al-Baqarah : 175	ما اصبرتم
17	QS. Maryam : 19	اصطبرنا
18	QS. Taha : 132, QS. Al-Qamar : 27	اصطبر
19	QS. Al-Baqarah: 45, QS. Al-Baqarah: 153, QS. Yusuf: 18,QS. Yusuf : 83, QS. l-Balad: 17, QS. Al-'Ashr : 3	الصبر
20	QS. Al-Baqarah: 250, QS. Al-A'raf: 126, QS. Al-Kahfi: 67, QS. Al-Kahfi: 72, 75, 78, 82, QS. Al-Ma'arij : 5	صبرا
21	QS. An-Nahl : 127	صبرك
22	QS. Al-Kahfi : 69, QS. Shad : 44	صابرا
23	QS. Al-Anfal : 65, QS. Al-Qasas : 70, QS. Al-Zumar : 10	الصابرون
24	QS. Al-Baqarah : 53, QS. Al-Baqarah: 155, QS. Al-Baqarah: 177, QS. Al-Baqarah: 249, QS. Ali Imran : 17, QS. Ali Imran :142, QS. Ali Imran : 146, QS. Al-Anfal: 46, QS. Al-Anfal : 66, QS. An-Nahl : 126, QS. Al-Anbiya : 85, QS. Al-Hajj : 35, QS. Al-Ahzab : 35, QS. As-Shaffat : 102, QS. Muhammad : 31	الصبرين
25	QS. Al-Anfal : 66	صابرة
26	QS. Al-Ahzab : 35	الصابرات
27	QS. Ibrahim : 12, QS. Luqman : 31, QS. Saba : 19 , QS. Al-Syura : 33	صبار

A.1. Definisi Sabar

a. Kata sabar memiliki beberapa definisi, seperti: pertama, yaitu sabar memiliki definisi sebagai teguh hati yang di jelakan dalam Al-Qur'an surat (Al An'am ayat 34; Al Furqon ayat 42; Al Mu'minun 23 – 30). Dinyatakan bahwa teguh hati disini memiliki arti taat dan tidak berpaling dari agamaanya. Teguh dalam agama dan tidak berpaling.

وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِّن قَبْلِكَ فَصَبَرُواْ عَلَىٰ مَا كُذِّبُواْ وَأُوذُواْ حَتَّىٰٓ أَتَىٰهُمْ نَصْرُنَا ۚ وَلَا مُبَدِّلَ لِكَلِمَٰتِ ٱللَّهِ ۚ وَلَقَدْ جَآءَكَ مِن نَّبَإِى۟ ٱلْمُرْسَلِينَ

Artinya:

"*Dan sesungguhnya telah didustakan (pula) rasul-rasul sebelum kamu, akan tetapi mereka sabar terhadap pendustaan dan penganiayaan (yang dilakukan) terhadap mereka, sampai datang pertolongan Allah kepada mereka. Tak ada seorangpun yang dapat merubah kalimat-kalimat (janji-janji) Allah. Dan sesungguhnya telah datang kepadamu sebahagian dari berita rasul-rasul itu*". [Surat Al-An'am (6) ayat 34]

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan ayat diatas sebagai ungkapan dukungan terhadap-nya (Nabi Muhammad) dalam menghadapi orang-orang yang mendustakannya. Perintah sabar ini merupakan sikap orang-orang sabar yang berhati teguh dari kalangan para rasul terdahulu. Ayat ini pun terkandung janji Allah kepada nabi-Nya, bahwa Dia akan menolongnya sebagaimana Dia telah menolong para rasul terdahulu, kemudian beroleh kemenangan. Pada akhirnya akibat yang terpuji diperoleh para Rasul sesudah mengalami pendustaan dan gangguan dari kaumnya masing-masing. Setelah itu datanglah kepada mereka pertolongan-dan kemenangan di dunia dan di akhirat (SHEIKH, 2003). Teguh hati disini menjelaskan bahwa untuk tetap yakin akan janji Allah, pertolongan Allah dan konsisten dengan tetap taat pada agama tanpa berpaling, karena tidak ada yang dapat mengubah janji-janji Allah dan ketetapannya. Selain itu sejalan juga dengan surat dijelaskan dalan surat (Al furqon ayat 42; Al Mu'minun 23 – 30), sebagai berikut:

إِن كَادَ لَيُضِلُّنَا عَنْ ءَالِهَتِنَا لَوْلَآ أَن صَبَرْنَا عَلَيْهَا ۚ وَسَوْفَ يَعْلَمُونَ حِينَ يَرَوْنَ ٱلْعَذَابَ مَنْ أَضَلُّ سَبِيلًا

Artinya:
"*Sesungguhnya hampirlah ia menyesatkan kita dari sembahan-sembahan kita, seandainya kita tidak sabar(menyembah)nya" dan mereka kelak akan mengetahui di saat mereka melihat azab, siapa yang paling sesat jalannya*". [Surat Al-Furqan (25) ayat 42].

b. Sabar adalah menahan diri dari maksiat dan kemaksiatan serta yakin (dengan menunggu) atas pertolongan alloh dengan berserah diri (berani dan tegar menghadapi siksaan) pada-Naya. (Surat Al Baqoroh ayat 45); (Al Baqoroh 175); (Surat Al A'raf ayat 87); (Surat Al-Anfal (8) ayat 65-66); (Surat Al-Qashash Ayat 85); (Surat As Saffat ayat 102). Sabar yang kedua disini memiliki definisi menahan diri dari maksiat dan kemaksiatan, yang mana dijelaskan pada Surat Al Baqoroh ayat 45 dan 175:

وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ

Artinya:
"*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu*", [Surat Al-Baqarah (2) ayat 45]

Dijalaskan dalam *Kitab Tanbihul Ghafilin* sebuah kisah ketika Nabi Sulaiman ditinggal mati putranya, ia sangat sedih, lalu datanglah dua malaikat (menghiburnya dengan mendramakan kenyataan yang dialami olehnya), seakan punya urusan (sengketa) (Samarqandi, 1994). Malaikat pertama berkata: "Sang raja, aku menanam biji (sudah tumbuh baik) tapi belum kunikmati hasilnya, tahu-tahu dicabut oleh orang ini". Ia menyatakan kebenaran pengaduan orang pertama, bertanya pada orang kedua: "Kenapa kau lakukan?" Jawabnya: "Aku berjalan menuju jalan raya, di tengah-tengahnya tanaman kurang sedap dipandang mata, lalu kupindahkan ke kanan-kiri jalan, tidak tahunya diantaranya ada tanaman orang ini yang kucabut", Lalu Nabi Sulaiman bertanya: "Kenapa menanam di tengah jalan, tidak tahukah kamu bahwa setiap orang memerlukannya?" Jawab malaikat: "Kenapa kau harus sedih atau

duka atas kematian anakmu, tidak sadarkah bahwa: Mati adalah jalan menuju akhirat?" Kemudian ia taubat, tidak lagi duka berlebihan atas kematian anaknya (Demikian hadis dari Abu Darda').

Diceritakan pada saat di tengah perjalanan; ''Ibnu Abbas memperoleh berita tentang kematian putrinya, lalu ia membaca ''*Innaalillaahhi wa innaa ilaihi raajiuun*". dan berkata: "Aurat yang ditutup oleh Allah dan beban yang Dia selesaikan, serta pahala yang Ia datangkan bagiku, kemudian turun dari kendaraannya melakuan salat dua rakaat, katanya: Kami melakukan perintah Allah dalam ayat: [Surat Al-Baqarah (2) ayat 45]. Ucapkanlah: *Innaa lillaahhi wa innaa ilaihhi raaji'uun*", Ketika seseorang darimu tali sandalnya putus, karena itu termasuk musibah", (Al-Hadis).

أُولَٰئِكَ الَّذِينَ اشْتَرَوُا الضَّلَالَةَ بِالْهُدَىٰ وَالْعَذَابَ بِالْمَغْفِرَةِ ۚ فَمَا أَصْبَرَهُمْ عَلَى النَّار

Artinya:

"Mereka itulah orang-orang yang membeli kesesatan dengan petunjuk dan siksa dengan ampunan. Maka alangkah beraninya mereka menentang api neraka!", [Surat Al-Baqarah (2) ayat 175]

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa sabar disini merupakan menahan diri dari berbagai maksiat karena kata sabar disini disebutkan bersaaman dengan berbagai macam jenis ibadah. *Kitab Ibnu Katsir* juga menjelaskan "atas pertolongan alloh dan berserah diri" yang terdapat pada surat (Surat Al A'raf ayat 87); (Surat Al-Anfal (8) ayat 65-66); (Surat Al-Qashash Ayat 85); (Surat As Saffat ayat 102).

Surat Al A'raf ayat 87 dalam *Tafsir Ibnu Katsir* menjelasksan bahwa sabar ialah "menungu" karena Allah sendiri yang akan menghukum mereka dikarenakan sudah mengngagu dengan merakmpok dan menakut-nakuti umat yang ingin mengikuti ajaran Nabi Syu'aib, karena sesunguhnya Allah adalah hakim yang adil. Sejalan dengan (Surat Al-Anfal (8) ayat 65-66) dan (Surat Al-Qashash Ayat 85) yang juga menjelasakn bahwa ketetapan pertolongan Allah

bagi umatnya, sehingga jangan takut dan jangan lari pada saat perang (padaa saat memiliki musibah atau permasalahan). (Surat As Saffat ayat 102) juga memiliki penjelasakn yang sejalan dengan surat -surat di atas, dalam surat ini sabar diartikan berserah diri akan ketetapan Allah dengan cerita kesabaran Nabi Ibrahim pada saat beliau harus mempasrahkan dirinya untuk taat pada agama dan Allah dnegan menyembelih putranya Nabi Ismail.

Jadi sabar dalam penelitian ini memiliki dua definisi. Pertama, sabar adalah teguh hati, konsisten dan taat kepada agama dan ketetapan alloh. Kedua, sabar adalah menahan diri dari maksiat dan kemaksiatan serta yakin (dengan menunggu) atas pertolongan allah dengan berserah diri (berani dan tegar menghadapi siksaan) pada-Nya.

A.2. Klasifikasi sabar

Penelitian ini mendapatkan delapan klasifikasi sabar berdasarkan kata "sabar" dalam Al-Qur'an dengan menggunakan tinjauan *Kitab Tafsir Ibnu Katsir*. Klasifikasi kata, sebagai berikut:

1. Sabar atas cobaan (ujian) dan musibah.
2. Sabar atas tindakan menyakitkan dari manusia (verbal dan non-verbal).
3. Sabar atas keiman (ketaatan, teguh hati dan ketetapan).
4. Sabar atas pengingkaran dan dusta.
5. Sabar dengan meninggalkan dan menahan diri dari yang diharamkan dan perbuatan dosa.
6. Sabar atas takdir.
7. Sabar atas keadaan perang.
8. Sabar atas mendirikan salat

Delapan Klasifikasi ini menjelaskan dengan detail bagaimana sabar itu dan surat apa saja yang menjadi rujukannya, seperti penjabaran dibawah ini:

a. Sabar atas cobaan (ujian) dan musibah.

Klasifikasi pertama ini memili ki 9 surat yang menjelaskan tentang sabar dengan 26 ayat didalamnya. 9 surat dan 26 ayat tersebut

diantaranya, yaitu: Surat Al-Ashr (103) ayat 3, Surat Al-Baqarah (2) ayat 153, Surat Al-Hajj (22) ayat 35, Surat Qamar 9 – 17, Surat Asy Syura (42) ayat 33, Surat Saba (34) ayat 9, Surat Luqman (31) ayat 31, Surat Saba (34) ayat 19, Surat Asyua'araa 105 – 122.

Sabar atas cobaan dan musibah menjadi klasifikasi pertama dan memiliki surat dan ayat terbanyak yang membahsanya. Sabar dalam hal ini memang cukup sulit karena tidak hanya berkaitan dengan diri kita dan tuhan saja. Akan tetapi, cobaan dan musibah juga dapat berkaitan dengan orang lain atau bahkan orang terdekat kita, seperti keluarga (anak, pasangan dan orang tua).

Salah satunya dijelaskan dalam *Kitab Tafsir Ibnu Katsir* dalam Surat Al-Baqarah (2) ayat 153 bahwa: "Kesabaran disini adalah metode yang paling tepat untuk membantu menjalani berbagai hal musibah adalah sabar dan shalat. Dikatakan bahwa saat Nabi Muhammad mendapat musibah ia akan mendirikan sholat. disini dijelasakan juga bahwa sabar itu di bagi menjadi tiga. Pertama, meningalkan yang di haramkan dan perbuatan dosa. Kedua, sabar dalam perbuatan taat kepada tuhan dan mendekatkan diri pada-Nya (jenis kedua ini lebih besar pahalanyany). Ketiga, sabar dalam menerima dan menghadapi musibah dan cobaan. Bentuk cobaan atau ujian dan musibah dalam ayat lanjutan dari Al-Baqarah (2) ayat 153-155 di *Kitab Tafsir Ibnu Katsir* bahwa "*Sabar dalah metode untuk menghadapai ujian yang akan diberikan oleh alloh berupa (kebahagiaan saat yang lain susuah, rasa takut, rasa lapar, kekurangan harta meninggalnya kerabat, sahabat, dan orang yang di cintai (anak, pasangan dan orang tua). Dan jika dari semua ujian tersebut umat masih sabar kmaka mereka adalah golongan yang diberi pahala*".

b. Sabar atas tindakan menyakitkan dari manusia (verbal dan non-verbal).

Sabar atas tindakan yang menyakitkan ini sepenuhnya dilakukan oleh sesama manusia. Terdapat dalam surat (Surah luqman (31) ayat 17), Surat Al-Ashr (103) ayat 3, Surat Al-A'raf (7) ayat 126, Surat Al-Mu'minun (23) ayat 111, Surat Al-Qalam (68) ayat 48, Surat An-Nahl (16) ayat 110, Surat Asy-Syura (42) ayat 43, Surat Qaf (50) ayat 39, Surat Yusuf (12) ayat 18, Surat Yusuf (12) ayat 83, Surat Yusuf (12) Ayat 90). Beberapa perbuatan yang di lakukan seperti: kisah kebohongan saudara -saudaranya Nabi Yusuf yang terdapat di Surat Yusuf.

Surat Al-Mu'minun (23) ayat 111 menjelaskan bahwa sabar dapat dilakukan pada saat mendapat tindakan yang menyakitkan dan ejekan. Selain itu juga dijelasakan dalam Surat An-Nahl (16) ayat 110 yang menjelaskan kisah kesabaran Nabi Muhammad pada saat kaumnya dihinakan dengan fitnah yang kejam pada saat di mekkah. Dijelaskan juga dalam Surat Al-Qalam (68) ayat 48 yang mengajarna kepada Nabi Muhammad agar bersabar atas kedustaan dari kaumnya dan belajarlah dari kisah Nabi Yunus dan jangan sepertinya.

c. Sabar atas keiman (ketaatan, teguh hati dan ketetapan).

Sabar atas keimanan kepada Allah ini berupa ketaatan, teguh hati atas iman dan agama serta sabar atas ketetapan yang telah Allah berikan kepada hambanya. Sabar atas keimanan ini terdapat pada beberapa surat, sebagai berikut: Surah Yunus 10 ayat (109), Surat Al-A'raf (7) ayat 126, Surat Al-Baqarah (2) ayat 153, Surat Al-Baqarah (2) ayat 177, Surat Ali-Imran (3) ayat 200, Surat Al-Insan (76) ayat 24, Surat Al-Qashash (28) ayat 54, Surat As-Sajdah (32) ayat 24, Surat Ghafir / Al Mu’min (40) ayat 55.

Dijelaskan dalam *Kitab Tafsir Ibnu Katsir* di Surat Ali-Imran (3) ayat 200 menjelaskan bahwa “sabar adalah pada saat menjalankan agama dan sabar pada saat penuh kesusahan dan kemudahan. Perintah

sabar disini juga di artikan dnegan teguh hati untuk senantiasa ditempat ibadah. Sejalan dengan Surah Yunus 10 ayat (109) yang menjelasakan bahwa Sabar pada saat menghadapi uamt yang ingkar dan sabar dalam berpegang teguh dengan apa yang diturunkan dan diwahyukan kepada Nabi Muhammad.

Selain itu Surat Al-Baqarah (2) ayat 177 juga menjelaskan tentaang sabar atas ketaan kapada Allah bahwa "*Sabar menjabarkana atau menjelaskan tentang kaidah-kaidah yang umum tentang aqidah. karena disini sabar yang digunakan adalah sabar dalam taat kepada alloh, dengan tetap patuh saat kiblat dipindah dari baitul maqdis dan ndi pindah kembali ke ka'bah*". Dan masih banyak lagi ayat-ayat yang selaras dengan sabar atas keimanan.

d. Sabar atas pengingkaran dan dusta.

Sabar atas pengingkaran dan dusta terjadi pada Nabi terdahulu dan tentunya juga pada Nabi Muhammad. Sabar disini tercantum pada 6 surat di 6 ayat. Seperti yang di jelaskan pada surat Al-Ma'arij (70) ayat 5;

فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا

Artinya:
"Maka bersabarlah engkau (Muhammad) dengan kesabaran yang baik". Surat Al-Ma'arij (70) ayat 5

Kitab Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa "*yakni sabarlah engkau hai Muhammad, dalam menghadapi kaummu yang mendustakanmu dan permintaan mereka yang mendesak agar diturunkan azab yang engkau ancamkan terhadap mereka, sebagai ungkapan rasa tidak percaya mereka dengan adanya azab itu*". Sebagaimana yang disebutkan dalam ayat lain melalui firman-Nya: "*Orang-orang yang tidak beriman kepada hari kiamat meminta supaya hari itu segera didatangkan dan orang-orang yang beriman merasa*

takut kepadanya dan mereka yakin bahwa kiamat itu adalah benar (akan terjadi)". (Asy-Syura: 18).

Selain itu juga di jelasakan dalam surat Al-Muzzammil (73) ayat 10 tentang perintah dari Allah untuk semua Rasul-Nya agar bersabar dalam menghadapi pendusataan kaumnnya. *Kitab Tafsir Ibnu Katsir* juga menjelasakan bahwa "*sabar merupakan perintah dari Allah untuk semua rasulnya agar bersabar dalam menghadapi pendusataan kaumnnya dan mereka diharapkan menjauhkan diri dari mereka (kaum yang mendustakan para nabi-nabi) tanpa cacian*". Penjelasan sabar atas pengingkaran dan dusta juga tertera pada surat (Surah Yunus 10 ayat (109), Surat Al-Qalam (68) ayat 48, Surat Ar-Rum (30) ayat 60, Surat Qaf (50) ayat 39, Surat Al-Ma'arij (70) ayat 5, dan Surat Al-Muzzammil (73) ayat 10.

e. Sabar dengan meninggalkan dan menahan diri dari yang diharamkan dan perbuatan dosa.

Meninggalakan dan menahan diri dari perbuatan yang di haramkan dan perbuatan dosa merupakan salah satu klasifikasi dari sabar, hal ini di perkuaat dengan beberapa surat dan ayat dalam al-qur'an. Surat Al-Baqarah (2) ayat 153, Surat Al-Baqarah (2) ayat 45, Surat Ar-Ra'd (13) ayat 22, Surat As-Sajdah (32) ayat 24 dan Surat Ali-Imran (3) ayat 200. Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan isi surat Surat Al-Baqarah (2) ayat 45 tentang bagaimana sabar saat menahan untuk tidak maksiat dan menahan untuk tidak mengerjakan dari hal-hal yang bersifat haram. Di perjelas lagi dengan pendapat Umar Bin Khaththab bahwa sabar itu ada dua. Pertama, sabar menahan diri dari maksiat. Kedua, sabar yang lebih baik adalah bersabar dalam menahan diri dari mengerjakan hal yang di haramkan oleh Allah (Sheikh, 2003c).

Surat Ar-Ra'd (13) ayat 22 juga menjelaskan bahwa sabar meninggalkan semua yang dilarang dan perbuaatn dosa dengan menahan diri hanya karena Allah dan mendapat ridho serta pahala yang

besar dari Nya (Sheikh, 2003c). Surat As-Sajdah (32) ayat 24 juga menjealsakn dalam *Tafsir Ibnu Katsir* bahwa "setelah mereka bersabar dalam menjalankan perintah-perintah Allah, meninggalkan larangan-larangan-Nya, membenarkan rasul-rasul-Nya, dan mengikuti petunjuk yang dibawakan oleh para rasul kepada mereka, maka jadilah di antara mereka pemimpin-pemimpin yang memberi petunjuk kepada kebenaran dengan perintah Allah, menyeru kepada kebaikan, memerintahkan kepada kebajikan, serta mencegah kemungkaran. Kemudian setelah mereka mengganti, mengubah, serta menakwilkan ayat-ayat Allah (dengan takwilan yang menyimpang), maka dicabutlah kedudukan itu dari mereka dan jadilah hati mereka keras. Mereka mengubah-ubah kalimah-kalimah Allah dari tempat-tempatnya, maka tiada lagi amal yang saleh dan tiada akidah lagi yang benar (pada mereka)" (Sheikh, 2003).

f. Sabar atas takdir.

Sabar atas takdir merupakan menerima dengan kehendak yang alloh berikan. Sabar atas takdir disini tertera dalam surat Al-Ashr (103) ayat 3 dan Surat Al-Kahfi (18) ayat 67-72. Tafsir surat Al-Ashr (103) ayat 3 menjelaskan bahwa sabra disini ialah sabar atas segala cobaan, sabar atas takdir dan sabar atas gangguan yang dilancarkan kepada orang-otrang yang menegakkan *Amar Ma'ruf Nahi Munkar*. Kata sabar atas takdir disini menereima semua ketetapan yang telak diberikan. Sejalan dengan Surat Al-Kahfi (18) ayat 67-72 yang menceritakan kisah Nabi Isa bersama Nabi Khidir dalam perjalanannya mencari ilmu.

g. Sabar atas keadaan perang.

Sabar atas keadaan perang dijelasakan dalam surat Surat Ali Imran (3) ayat 125, Al-Anfal (8) ayat 46, Surat Al-Anfal (8) ayat 65-66 dan Surat Al-Kahfi (18) ayat 28. Konteks sabar dalam surat-surat ini menjelasakan keadaan sabara saat berhadapan dengan musuh diwaktu

perang, sabar saat berperang itu juga dengan cara tidak meninggal kan medan perang serta yakin atas pertolongan Alloh.

Dijelasakan dalam Al-Anfal (8) ayat 46 bahwa "Allah Swt memerintahkan untuk teguh dalam memerangi musuh dan sabar dalam berlaga dengan mereka di medan perang, tidak boleh lari, tidak boleh mundur, dan tidak boleh berhati pengecut. Dan hendaklah mereka selalu menyebut nama Allah dalam keadaan itu, tidak boleh melupakan-Nya. Bahkan hendaklah meminta pertolongan kepada-Nya, bertawakal kepada-Nya. dan memohon kemenangan kepada-Nya dalam menghadapi musuh-musuh mereka. Hendaklah mereka taat kepada Allah dan Rasul-Nya dalam keadaan tersebut, segala apa yang diperintahkan Allah kepada mereka harus mereka lakukan, dan semua yang dilarang-Nya harus mereka tinggalkan. Dan janganlah mereka saling berbantahan di antara sesama mereka yang akibatnya akan menceraiberaikan persatuan mereka sehingga mereka akan dikalahkan dan mengalami kegagalan".

Sejalan dengan surat Surat Al-Anfal (8) ayat 46, terdapat surat Ali Imran (3) ayat 125 yang juga meneceritakan kisah tentang sabar dalam peperangan, sabar dalam peperangan juga termasuk bentuk dari yakin atas pertolongan yang Allah berikan. Seperti halnya "Ibnu Ishaq mengatakan, telah menceritakan kepadaku orang yang tidak aku curigai, dari Miqsam, dari Ibnu Abbas yang mengatakan bahwa tanda pengenal malaikat pada Perang Badar ialah memakai sorban putih yang ujungnya mereka juraikan ke belakang punggung mereka. Sedangkan pada perang hunain mereka memakai tanda kain sorban merah. Para malaikat belum pernah berperang dalam suatu hari pun kecuali dalam perang badar, mereka biasanya hanya membentuk pasukan dan bantuan, tetapi tidak ikut memukul dalam perang" (Sheikh, 2003b).

h. Sabar atas mendirikan salat

Klasifikasi sabar atas sholat berada pada tempat terakhir. Akan tetapi ini juga hal yang sangat penting untuk kaum muslim. Sabar atas sholat disini terdapat pada Surat Ali-Imran (3) ayat 200 dan Surat Ta-Ha (20) ayat 132. Sabar berhubungan dengan diri sendiri dan Allah. Surat Ta-Ha (20) ayat 132 menjelaskan bahwa "bersabar di sini ialah bersabar dalam mengerjakan sholat. Jika kita mendirikan sholat maka akan datang riski dari arah yang tak disangka-sangka". Sabar atas sholat disini karena sholat juga merupakan kewajiban bagi umat muslim dan saat Nabi Muhammad mendapatkan musibah beliau langsung mendirikan salat. Imam Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya' Ulummuddin* (Ghazali, 2019) menjelaskan situasi yang memerlukan kesabaran. Sedikit berbeda dengan *Kitab Ibnu Katsir* yang di kategorikan oleh peneliti. Akan tetapi, secara kontesnya mereka memiliki kesamaan, jika dalam kategorisasi peneliti melakukannya dengan kategori problem sesui dengan surat yang ada dalam Al-Qur'an.

Imam Al-Ghazali melakukannya dengan mengkategorikan berdasarkan hukumnya:

1. Fardhu (wajib) yaitu sabar dalam menahan diri dari perbuatan yang dilarang syariah.
2. Sunnah yaitu sabar dari segala hal yang makruh.
3. Makruh, yaitu menerima tindakan tidak adil atau bencana yang tidak disenangi syariah.
4. Haram, misalnya seperti orang yang akan dipotong tangannya atau tangan anaknya, bersabar atas hal ini dengan berdiam diri maka termasuk sabar yang haram atau tidak diperbolehkan.

A.3. Ujian-ujian sabar

Sabar tidak akan dikatakan sabar jika tidak memiliki ujian, karena untuk menjadi sabar atau orang yang sabar membutuhkan proses. Sifat sabar dalam Islam menempati posisi yang istimewa. Al-Qur'an mengaitkan sifat sabar dengan bermacam-macam sifat mulia lainnya. Antara lain dikaitkan dengan

keyakinan (QS. As-Sajdah 32: 24), syukur (QS. Ibrahim 14:5), tawakkal (QS. An-Nahl 16:41-42) dan taqwa (QS. Ali 'Imran 3:15-17) (Sukino, 2018).

Mengaitkan satu sifat dengan banyak sifat mulia lainnya menunjukkan betapa istimewanya sifat itu. Karena sabar merupakan sifat mulia yang istimewa, tentu dengan sendirinya orang-orang yang sabar Juga menempati posisi yang istimewa (Sukino, 2018). Beberapa jenis ujian untuk yang terdapat pada Al-Qur'an, dibagi menjadi dua. Pertama, ujian dalam hal yang menyenangkan (bersyukur). Kedua, ujian dalam hal yang menyedihkan. Ujian pertama dalam konsep sabar adalah hal yang menyenanagkan. Jenis ujian yang menyenangkan disini tertera dalam surat Al-Baqarah (2) ayat 155, Surat Ali-Imran (3) ayat 186 dan Surat Muhammad (47) ayat 31. Berikut adalah jenis-jenis ujiannya, sebagai berikiut:

a. Kebahagiaan saat yang lain susah
b. Harta yang banyak
c. Keluarga (dirinya, anak dan pasangan (orang yang dicintai))
d. Perintah dalam agama

Ujian kedua ialah pada kondisi atau keadaan yang menyedihkan. Peneliti akan lebih focus pada bagaian ini, dikarenakan sabar yang dibahas oleh peneliti ialah "sabar" yang merupakan aspek dari konsep resiliensi. Ujian kedua ini di temukan di beberapa surat Surat Al-Baqarah (2) ayat 155, Surat Ali-Imran (3) ayat 142, Surat Ali-Imran (3) ayat 186, Surat Al-Furqan (25) ayat 20, dan Surat Muhammad (47) ayat 31. Jenis-jenis ujian dikeadaan yang menyedihkan, sebagai berikut:

a. Rasa takut
b. Rasa lapar
c. Kekurangan harta
d. Ditinggal keluarga atau orang yang dicintai
e. Keluarga (saudara, anak dan pasangan)
f. Gangguan orang kafir (ditentang dan didustakan)
g. Bencana dan peperangan
h. Larangan

Dijelaskan dalam surat Al-Baqarah (2) ayat 155 dalam kitab Ibnu Katsir bahwa sabar disini adalah metode untuk menghadapai ujian yang akan diberikan oleh alloh berupa (kebahagiaan saat yang lain susah, rasa takut, rasa lapar, kekurangan harta meninggalnya kerabat, sahabat, orang yang di cintai. Dijelaskan dalam kitab Riyadush Shalihin (Husain & Hizam., 2008) Dari Abu Hurairah ra. ia berkata, Rasulullah saw. bersabda: "Tiada henti-hentinya musibah itu menimpa kepada orang mukmin, baik laki-laki maupun perempuan, baik cobaan itu mengenai kepada dirinya sendiri, mengenai sanak keluarganya maupun mengenai harta kekayaannya hingga ia menghadap Allah tanpa membawa dosa". (HR. At Turmudzi). Jika dari semua ujian tersebut umat masih sabar maka mereka adalah golongan yang diberi pahala (Sheikh, 2003e). Allah Swt. memberitahukan bahwa dia pasti menimpakan cobaan kepada hamba-hamba-Nya, yakni melatih dan menguji mereka. Seperti yang disebutkan di dalam firman lainnya, yaitu:

"Dan sesungguhnya Kami benar-benar akan menguji kalian agar Kami mengetahui (supaya nyata) orang-orang yang berjihad dan bersabar di antara kalian, dan agar Kami menyatakan (baik buruknya) hal ihwal kalian". (Muhammad:31)

Adakalanya Allah SWT. mengujinya dengan kesenangan dan adakalanya mengujinya dengan kesengsaraan berupa rasa takut dan rasa lapar (An Nahl:112). Abu Hurairah ra. menjelaskan dalam *Kitab Riyadush Shalihin* ia berkata: Rasulullah saw. telah bersabda: "barangsiapa yang dikehendaki baik oleh Allah, maka ditimpakan kepadanya suatu ujian atau musibah"(HR. Bukhari) (Husain & Hizam., 2008). Sabar juga di ujikan dengan keluarga atau orang terdekat sesuai dengan yang ada dalam Al-Baqarah (2) ayat 155. Seperti yang dijelaskan dalam As Shafaat: 100 – 106 tentang kisah kesabaran Nabi Ibrahim, sebagai berikut: *"Sabar disini adalah sabar atas ujian yang di berikan kepadanya, yaitu 4 perkara":*

1. *Dimasukkan kedalam api*
2. *Diperintahkan untuk menyembelih putranya*
3. *Meninggalkan anak dan istrinya*

Selain itu sabar juga pada saat mendapat gangguan dari orang kafir dijelaskan dalam surat Ali-Imran (3) ayat 186, Surat Al-Furqan (25) ayat 20. Hal ini dapat menjadi analogi karena pada zaman itu adalah zamannya para nabi, sedangkan sekarang dapat di analogikan menjadi gangguan dari sesama manusia atau orang-orang yang kafir atau tidak baik. Terakhir sabar pada saat bencana dan peperangan serta larangan dari Alloh. Hal tersebut tercantum dalam Surat Ali-Imran (3) ayat 142 dan Surat Muhammad (47) ayat 31.

A.4. Karakter orang bersabar

Menjadi orang yang sabar memang tidak mudah, meski balasannya pun juga tidak main-main. Karakter seseorang yang bersabar pun dijelakan dalam Al-Qur'an di Surat Al -Ankabut (29) ayat 59 dan Surat Ali-Imran (3) ayat 17. Firman Allah Swt. yaitu orang-orang yang bersabar. (Al-'Ankabut: 59):

الَّذِيْنَ صَبَرُوْا وَعَلٰى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُوْنَ

Artinya:
(yaitu) yang bersabar dan bertawakkal kepada Tuhannya. ***(QS. Al-'Ankabut ayat 59)***

Bersabar dalam mempertahankan agamanya, berhijrah kepada Allah serta memisahkan diri dari musuh-musuh Allah, rela berpisah dengan keluarga dan kaum kerabat demi karena Allah dan mengharapkan pahala yang ada di sisi-Nya serta percaya kepada apa yang dijanjikan oleh-Nya. Ibnu Abu Hatim rahimahullah mengatakan, telah menceritakan kepada kami ayahku, telah menceritakan kepada kami Safwan Al-Mu'azzin, telah menceritakan kepada kami Al-Walid Ibnu Muslim, telah menceritakan kepada kami Muawiyah Ibnu Salam, dari ayahnya, dari Zaid Ibnu Salam, dari kakeknya Abu Salam Al-Aswad, telah menceritakan kepadaku Abu Muawiyah Al-Asy'ari, bahwa Abu Malik Al-Asy'ari pernah bercerita kepadanya, Rasulullah SAW. pernah bercerita kepadanya bahwa "sesungguhnya di dalam surga terdapat gedung-gedung yang bagian luarnya dapat terlihat dari bagian dalamnya, dan bagian dalamnya dapat terlihat dari bagian luarnya. Gedung-gedung itu disediakan oleh Allah SWT. bagi orang yang suka memberi makan

kaum fakir miskin, mengerjakan salat dan puasa serta berdiri di malam hari mengerjakan salat sunat, sedangkan manusia saat itu sedang lelap dalam tidurnya(Al-Sheikh, 2003)". Beberapa karakteristik orang yang memiliki sifat dan prilaku sabar menuru Al-Qur'an, sebagai berikut:

a. Orang yang taat pada agamanya
b. Orang yang hijrah (mendekatkan diri) kepada alloh
c. Orang yang Menentang para musuh (berjuang dijalan agamanya)
d. Orang yang pasrah dan yakin akan ketetapan serta pertolongan dari Alloh dengan bentuk (rela berpisah dengan keluarga, kerabat, saudara dan para sahabat hanya untuk mengharap wajah Alloh).
e. Meninggalkan apa yang haram.

A.5. Metode pada saat bersabar

Al Qur'an menceritakan bahwa pada saat Nabi mendapat musibah beliau mendirikan sholat terdapat pada Surat Al-Baqarah (2) ayat 153. Penjelasan lain menyatakan bahwa "saat Nabi Muhammad mendapat musibah ia akan mendirikan sholat. Tidak hanya itu saja penjelasan prilaku sabar saat mendapat musibah di jabarkan dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah (2) ayat 153, Surat Ta-ha (20) ayat 130, Surat at tur (52): ayat 48), Al-Baqarah (2) ayat 45, (Al A'raaf 127-129, dan Al Qashash 34-35. Beberapa prilaku yang perlu dilakuakan untuk menjadi bentuk sifat sabar dan mencontoh Nabi terdahulu, yaitu:

a. Sholat
b. Doa dan tasbih (dzikir pagi petang).
c. Sholat tahajud diwaktu dini hari.
d. Puasa
e. Pemaaf dan lapang dada

Bersabar dalam keadaan yang sulit seperti saat mendapat ujian atau cobaan, musibah dan gangguan- gangguan dari luar memang sanagt sulit dan berat untuk dijalani. Al-Qur'an sendiri sudah menjelaskan betapa beratnya bersabar, hingga dalam surat **An-Nahl ayat 96 di gancarkanlah pahala yang lebih banyak di amal untuk meraka orang-orang yang bersabar.**

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللّٰهِ بَاقٍۗ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِيْنَ صَبَرُوْٓا اَجْرَهُمْ بِاَحْسَنِ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ

Artinya:
Apa yang di sisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Dan sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. ***(QS. An-Nahl ayat 96)***

Dijelaskan dalam *Tafsir Ibnu Katsir* bahwa Pahala Allah untuk kalian di surga nanti kekal, tiada habis-habisnya dan tiada putus-putusnya, karena sesungguhnya pahala di surga itu bersifat kekal, tidak berubah, dan tidak akan lenyap. *"Dan sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang telah mereka kerjakan".* Ungkapan sumpah dari Allah yang diperkuat dengan memakai huruf *lam* mengandung makna bahwa sesungguhnya Dia akan memberikan balasan kepada orang-orang yang penyabar dengan pahala yang lebih baik daripada amal perbuatan mereka, yakni selain itu Allah memaafkan keburukan-keburukan amal perbuatan mereka (Sheikh, 2003). Keistimewaan sabar sendiri juga memiliki proses yang cukup berat, dalam Al-Qur'an dijelaskan d surat Al-Ahqaf (46) ayat 35, Surat Al-Qalam (68) ayat 48, dan Surat Fusshilat (41) ayat 35 tentang bagaimana tatacara bersabar. Menurut Al-Qur'an bersabar memiliki empat tahapan, yaitu:

1. Sabar akan terasa sangat berat di saat pertama kali di permulaan kejadian (musibah atau cobaan).
2. Sabar akan terasa lebih mudah saat sudah yang kedua dan selanjutnya.
3. Sabar dialakukan dalam setiap situasi yang terjadi (hal yang menyakitkan (fisik, hati, verbal dan non-verbal)) sebagai latihan.
4. Sabar dilakukan dengan cara tidak pergi pada saat marah dan lapang dada serta memberikan maaf.

Jadi dapat di ambil kesimpulan bahwa sabar itu memang cukup sulit terlebih lagi saat baru pertama kali (on the spot problem). Seperti yang di jelasakan dalam HR. Bukhori 1252:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ مَرَّ النَّبِيُّ صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِامْرَأَةٍ عِنْدَ قَبْرٍ وَهِيَ تَبْكِي فَقَالَ اتَّقِى اللهَ وَاصْبِرِي

Dari Anas bin Malik radhiallahu 'anhu, dia berkata, "Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam melewati seorang wanita di dekat sebuah kuburan dan dia sedang menangis, maka beliau bersabda, 'Bertakwalah kepada Allah dan sabarlah (wahai wanita)!'." (HR. Bukhari, no. 1252).

A.6. Hikmah Bersabar

Bersabar dari segala ujian, cobaan dan musibah akan menjadikan seseorang pribadi yang baik. Menjadikan karakter diri yang cukup baik juga dengan prilaku sabar yang mereka terapkan seperti sholat, berdzikir, puasa dan lain-lain. Tentunya proses yang begitu berat ini akan menghasilakan *outcame* yang baik pula. Al-Qur'an juga menjelaskan outcame atau hikmah dari prilaku serta sifat sabar pada manusia saat mendapat ujian atau cobaan dan musibah. Puncak hikmah yang didapat seorang yang memiliki sifat sabar merupakan berada disisinya, sesuai dengan hadits Imam Bukhori dibawah ini (Hajar, 1991):

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى مَا لِعَبْدِي الْمُؤْمِنِ عِنْدِي جَزَاءٌ إِذَا قَبَضْتُ صَفِيَّهُ مِنْ أَهْلِ الدُّنْيَا ثُمَّ احْتَسَبَهُ إِلَّا الْجَنَّةُ

Artinya: "Dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah shallallahu alaihi wasallam bersabda: 'Allah Ta'ala berfirman: Tidak ada balasan yang sesuai di sisi-Ku bagi hamba-Ku yang beriman, jika aku mencabut nyawa orang yang dicintainya di dunia, kemudian ia rela dan bersabar kecuali surga.'" (HR. Bukhari) [No. 6424 Fathul Bari]

Peneliti mengkelompokkan Hikmah sabar sendiri menjadi dua. Pertama, hikmah akhirat atau ganjaran yang akan didapat dari Allah untuk orang yang mampu bersabar. Kedua, hikmah personal yang membentuk pribadi yang jauh lebih baik. Hikmah ini tertulis dan dijabarkan dalam Al-Qur'an dalam surat Ali Imran (3) ayat 120, Al-Muddatsir (74) ayat 7, Surat An-Nahl (16) ayat 96, Surat Ar-Ra'd (13) ayat 24, Surat Al-Furqan (25) ayat 75, Surat Al-Insan (76) ayat 12, Surat Al-Mu'minun (23) ayat 111 dan Surat Al-Qashash (28) ayat 80. Hikmah sabar sendiri di bagi menjadi 2:

1. Pertama, hikmah akhirat atau ganjaran yang akan didapat dari Alloh untuk orang yang mampu bersabar.
   a. Mendekatkan diri dan mendapat ridho dari Alloh.
   b. Mendapatkan kenikmatan dunia serta mendapat surga serta kemuliaannya.
   c. Pahala yang lebih baik dari amal.
   d. Menghapus keburukan.
2. Kedua, hikmah personal yang membentuk pribadi yang jauh lebih baik.
   a. Menjadikan seseorang yakin atas pertolongan alloh dengan yakin dan berserah diri.
   b. Menjadi pribadi yang pemaaf
   c. Menjadi pribadin yang pantang menyerah
   d. Kemenangan (kebahagiaan)
   e. Menjadikan pribadi yang tenang saat menghadpai ujian dan musibah (survive)
   f. Menjadikan pribadi yang tanggung jawab

Pembahasan diatas menjelaskan sabar secara komples, disini peneliti mencoba membuatkan bagan tentang sabar, yaitu:

Table.2

Bagan Sabar

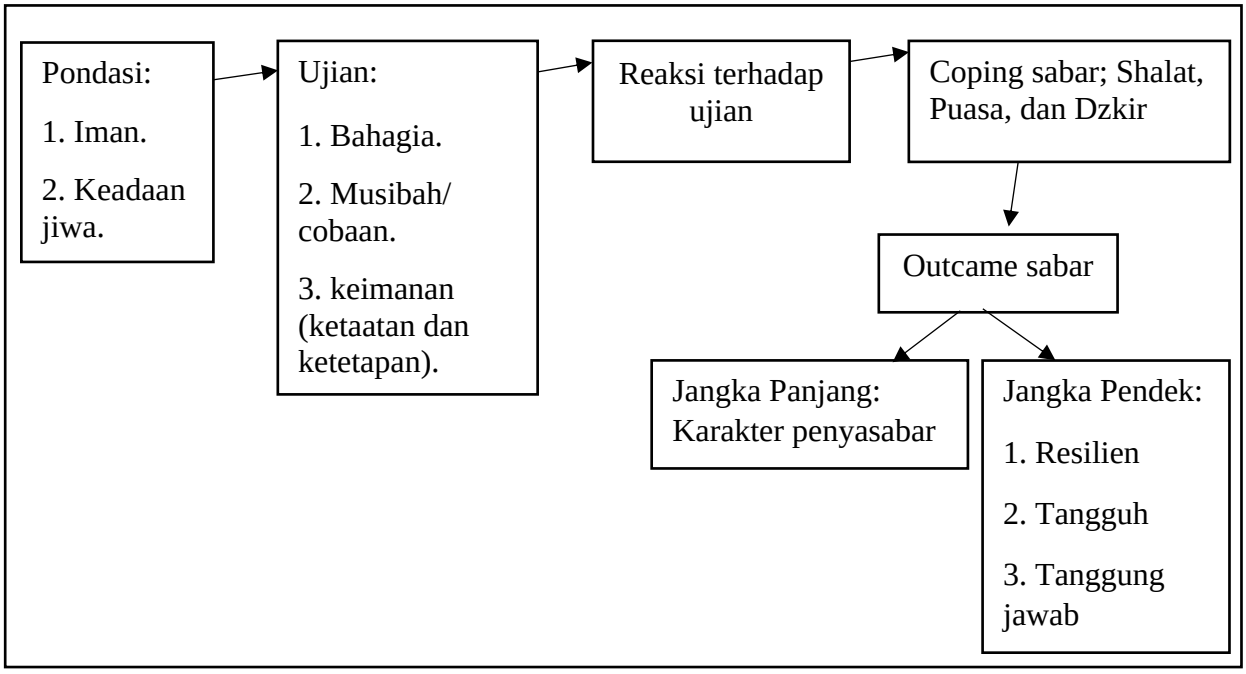

Table.3

SABAR		
Bekal/Pondasi seseorang dapat Sabar.	**Karakter orang sabar.**	**Metode**
a. Iman (Ma'rifat / Pengetahuan). b. Keadaan Jiwa. c. Amal sholeh (standing position/ Prilaku)	a. Orang yang taat agama. b. Orang yang (mendekatkan diri) kepada alloh. c. Orang yang Menentang musuh (berjuang dijalan agamanya). d. Orang yang pasrah dan yakin akan ketetapan. e. Orang yang yakin atas pertolongan dari Alloh. f. Meninggalkan apa yang haram.	a. Sholat (sholat 2 rakaat dan Sholat tahajut). b. Puasa. c. Ikhlas (lapang dada dam memaafkan). d. Doa. e. Dzikir Pagi dan petang
Ujian dalam Sabar (Duka)	**Ujian Sabar (Suka)**	**Klasifikasi Sabar**
a. Rasa takut. b. Rasa lapar. c. Kekurangan harta. d. Ditinggal keluarga atau orang yang dicintai. e. Keluarga dan saudara. f. Gangguan orang kafir. g. Bencana dan peperangan h. Larangan	a. Kebahagiaan saat yang lain susah. b. Harta yang banyak. c. Keluarga dan Saudara. d. Perintah dalam agama	a. Sabar atas cobaan (ujian) dan musibah. b. Sabar atas prilaku menyakitkan (verbal dan non-verbal). c. Sabar atas keiman (ketaatan, teguh hati dan ketetapan). d. Sabar atas pengingkaran dan dusta (Kisah Nabi). e. Sabar akan hawa nafsu. f. Sabar akan takdr. g. Sabar perang. h. Sabar saat mendirikan sholat.

Keadaan saat Bersabar	Dinamika Sabar	Outcome dari sabar
a. Sabar akan terasa sangat berat di saat pertama kali di permulaan kejadian (musibah atau cobaan). b. **Kedua,** Sabar akan terasa lebih mudah saat sudah yang kedua dan selanjutnya. c. **Ketiga**, Sabar di setiap situasi yang menyakitkan (fisik, hati, verbal dan non-verbal)) sebagai latihan. d. **Keempat**, Sabar dengan tidak pergi pada saat marah dan lapang dada serta memberikan maaf.	a. Manusia memiliki pondasi diri (iman, keadaan jiwa dan prilaku). b. Ujian datang (Suka dan Duka). c. Sabar saat duka, Syukur saat suka. d. Prilaku (metode) :Sholat, Doa, Puasa dll. e. Outcome	a. Pertama, hikmah akhirat atau ganjaran dari Alloh untuk orang yang bersabar. 1. Mendekatkan diri dan mendapat ridho dari Alloh. 2. Mendapatkan kenikmatan dunia serta mendapat surga serta kemuliaannya. 3. Pahala yang lebih baik dari amal. 4. Menghapus keburukan. b. Kedua, positif personal karakter. 1. Menjadikan seseorang optimis atas pertolongan alloh dengan yakin dan berserah diri. 2. Pribadi yang pemaaf. 3. Pribadin yang pantang menyerah. 4. Kemenangan (kebahagiaan / ketenangan jiwa). 5. Pribadi yang Tangguh dan survive. 6. Menjadikan pribadi yang tanggung jawab

B. OPTIMIS

Optimis dalam bahasa Arab disebut dengan *at-tafa'ul* antonim dari *tasya'am*, yang berarti pengharapan nasib baik (Anshory & Hafid, 2022). Optimis dalam Al-Qur'an tidak disebutkan secara eksplisit, namun kata optimis memiliki padanan kata yang memiliki arti yang sama yaitu *al raja'*. *al raja'* dalam Al-Qur'an memiliki persamaan kata yaitu *al-tama* yang diartikan dengan keinginan dan berpengharapan. Kata *al raja'* memiliki keterkaitan makna dengan optimis, karena *al raja'* akan menjadikan pemiliknya memiliki rasa optimis untuk mewujudkan cita-cita dan harapannya. Kata optimis dalam Al-Quran disinyalir sebagai faktor penggerak roda kehidupan manusia menuju kebaikan dan kebahagian hakiki (Zulkifli, 2016). Al-Qur'an menjelasakan kata "optimis" dengan menempatkannya di beberapa ayat yang berbeda dengan kata yang berbeda, sebagai berikut:

Table.4
Daftar kata *al raja'* dan *al tama* dalam Al-qur'an

No.	Nama Surat	Ayat	Variasi kata	Kategori
1	Q.S. Al-A'raf	46	*Yatma'un*	Makkiyah
2	Q.S. Al-A'raf	56	*Tama'a*	Makkiyah
3	Q.S. Yunus	7	*Yarjun*	Makkiyah
4	Q.S. Yunus	11	*Yarjun*	Makkiyah
5	Q.S. Al-Ra'd	12	*Tama'a*	Makkiyah
6	Q.S. Al-Isra'	28	*Tarju*	Makkiyah
7	Q.S. Al-Isra'	57	*Yarjun*	Makkiyah
8	Q.S. Al-Kahfi	110	*Yarju*	Makkiyah
9	Q.S. Al-shu'ara	51, 105-122	*Natma'*	Makkiyah
10	Q.S. Al-Shu'ara	82	*Atma'*	Makkiyah
11	Q.S. Al-'Ankabut	5, 16-24	*Yarju*	Makkiyah
12	Q.S. Al-Rum	24	*Tama'a*	Makkiyah
13	Q.S. Al-Sajdah	16	*T{ama'a*	Makkiyah
14	Q.S. Fatir	29	*Yarjun*	Makkiyah
15	Q.S. Al-Zumar	9	*Yarju*	Makkiyah
16	Q.S. l-Ma'arij	38	*Yatma'*	Makkiyah
17	Q.S. Nuh	13	*Tarjun*	Makkiyah
18	Q.S. Al-Mudatsir	15	*Yatma'*	Makkiyah
19	Q.S. Al-Baqarah	75	*Tatma'un*	Madaniyah

20	Q.S. Al-Baqarah	218	*Yarjun*	Madaniyah
21	Q.S. A-Nisa’	104	*Tarjun*	Madaniyah
22	Q.S. Al-Maidah	84	*Nat}ma’*	Madaniyah
23	Q.S. Al-ahzab	15, 21	*Yatma’*	Madaniyah
24	Q.S. Al-Mumtahanah	6	*Yarju*	Madaniyah
27	Q.S Al Qamar	9-17		Makkiyah

Al-Qur’an melarang umat Islam untuk pesimis dan mengharuskan umat Islam untuk optimis. Pesimis ialah perasaan atau sugesti seseorang yang melihat sesuatu dari aspek negatifnya saja, orang pesimis tentunya ia akan merasa puas dengan tujuannya yang sangat minimal. Al-Qur’an menyebut pesimis dengan sikap *al-ya’s*, yang diartikan putus asa, menyerah, atau tidak memiliki harapan. *Al-ya’s* dengan sikap pesimis yang disebutkan dalam Al-qur’an di beberapa surat dengan menggunakan lafaz *al-ya’s*, *al-qanut,* dan *al-bals*.

Table.5

Daftar lafaz *al-ya’s*, *al-qanut,* dan *al-bals* dalam Al-qur’an

No.	Nama Surat	Ayat	Variasi kata	Kategori
1	Q.S. Al-An’am	44	*Mublisun*	Makkiyah
2	Q.S. Al-A’raf	93	*Asa*	Makkiyah
3	Q.S. Hud	9	*Yaus*	Makkiyah
4	Q.S. Yusuf	110	*Istay’as*	Makkiyah
5	Q.S. Yusuf	87	*Tay’asu, yay’ass*	Makkiyah
6	Q.S. Al-Hijr	87	*Yaqnat*	Makkiyah
7	Q.S. Al-Hijr	55	*Qanitin*	Makkiyah
8	Q.S. Al-Isra’	83	*Ya’us*	Makkiyah
9	Q.S. Al-Mu’minun	77	*Mublisun*	Makkiyah
10	Q.S. Al-Syura	28	*Qanatu*	Makkiyah
11	Q.S. Al-‘Ankabut	23	*Ya’isu*	Makkiyah
12	Q.S. Al-Rum	12	*Yublis*	Makkiyah
13	Q.S. Al-Rum	36	*Yaqnatun*	Makkiyah
14	Q.S. Zumar	53	*Taqnatu*	Makiyah
15	Q.S. Fusilat	49	*Ya’us, Qanut*	Makkiyah
16	Q.S. Zukhruf	75	*Mublisun*	Makkiyah
17	Q.S. Al-Maidah	26	*Ta’sa*	Madanih

18	Q.S. Al-Maidah	68	*Ta'sa*	Madaniyh
19	Q.S. Al-hadid	23	*Ta'saw*	Madaniyh
20	Q.S. Mumtahanah	13	*Ya'isu, ya'is*	Madaniyh

Lafaz dengan pemaknan putus asa diatas ini yang memiliki arti jangan putus asa hanya beberapa lafaz, yaitu:

Table. 6

Daftar lafaz Al-qur'an dengan arti jangan putus asa

No.	Nama Surat	Ayat	Variasi kata	Kategori
1.	Q.S. Al-A'raf	93	*Asa*	Makkiyah
2.	Q.S. Yusuf	87	*Tay'asu, yay'ass*	Makkiyah
3.	Q.S. Al-Hijr	55	*Qanitin*	Makkiyah
4.	Q.S. Al-Syura	28	*Qanatu*	Makkiyah
5.	Q.S. Al-Zumar	53	*Taqnatu*	Makiyah
6.	Q.S. Al-hadid	23	*Ta'saw*	Madaniyh
7.	Q.S. Mumtahanah	13	*Ya'isu, ya'is*	Madaniyh

B. 1. Definisi

Optimis dalam Al-Qur'an merupakan yakin (tidak ragu, tidak khawatir, berprasangka baik) atas segalahal yang terjadi. Optimis juga dapat di artikan bahwa seorang hamba yang yakin atas sebuah keadaan pada dirinya dengan keyakinana yang baik pada Rabb dengan hasil positif. Optimis juga dapat di artikan sebagai prasangka baik dari diri kita dalam merespon (positif) sebuah keadaan yang terjadi. Seperti halnya surat Q.S. Al-Nisa' (104) yang menceritakan bagaiamana seorang hamba harus berfikir yakin atas petolongan alloh dalam keadaan bahaya atau dalam keadaan perang.

Q.S. Yusuf ayat 87 juga menjelaskan tentang kondisi kapan saat kita harus optimis. Pada saat kita menghadapi tantangan dan mengejar cita-cita kita di haruskan optimis. Optimis atau yakin disini tidak hanya serta merta pada diri sendiri. Akan tetapi, lebih luas lagi yaitu yakin atas kekuasaan alloh atas segala hal yang terjadi serta yakinlah bahwa pertolongan alloh itu nyata adanya. Optimis dalam Al-Qur'an tidak hanya berkenaan pada urusan

duaniawi saja, di Al-qur'an juga menjelaskan optimis dalam beragama atau beraqidah seperti halnya yang di jelaskan dalam Q.S. al-Isra' (57), Q.S. al-shu'ara (51), Q.S. al-Shu'ara (82) dan masih banyak lagi. Optimis juga tidak hany aberbentuk prilaku, juga dapat berbentuk ucapan dari lisan. Seperti halnya H.R. Muslim dibawah ini;

Abd bin Humaid telah menceritakan kepada kami, Abd al-Razzâq telah menceritakan kepada kami, Ma'mar telah menceritakan kepada kami, dari Zuhrî, dari Ubaid Allâh bin Abd Allâh bin Utbah, bahwasanya Abû Hurairah berkata, "Aku telah mendengar Nabi saw. bersabda, "Tidak ada ramalan nasib sial. dan yang terbaiknya adalah optimis." Ada yang bertanya. "Wahai Rasulullah, apa itu optimis?" Beliau menjawab, "Yaitu kalimat baik yang didengar oleh salah seorang kalian." (H.R. Muslim)

Hadist tersebut menjelaskan betapa dahsyatnya perkataan yang penuh harapan dan motivasi dapat membangkitkan kepercayaan diri dan selalu *Positive Thinking*. Lain halnya, dengan orang yang pesimis akan mengeluarkan kata-kata yang tidak baik dan selalu mengeluh (Hatifah & Nirwana, 2014a). Sikap optimis dan cara pandang positif akan melahirkan bahasa yang positif, baik tutur kata maupun bahasa tubuh. Dalam sebuah hadis Rasulullah bersabda, optimis (*Al-fa`lu*) tercermin pada tutur kata yang baik (*al-kalimah al-hasanah*). Kata-katanya bernadakan optimis, seperti, "Masalah itu pasti akan terselesaikan", atau "Dia memang berbakat". Rasul pun, seperti dalam hadis lain, senang mendengar kata "sukses" (*yâ najîh*) jika akan melakukan sesuatu (Hatifah & Nirwana, 2014b).

Sikap optimis sangat membantu dalam menghadapi kesulitan atau permasalahan, misalnya orang tidak percaya diri dalam menggapai cita-cita, mencela dirinya sendiri atau menganggap dirinya sial, menyalahkan orang lain, tidak menerima kegagalan, stres, sedih, kecewa dan depresi (Hatifah & Nirwana, 2014a). Akhirnya ia mengalami keputusasaan dalam hidupnya. permasalahan itu maka setiap manusia harus percaya diri dan optimis.

Jadi optimis dalam *Tafsir Ibnu Katsir* memiliki dua lingkup. Pertama, optimis atau yakin atas segala hal tetang agama, Aqidah, takdir dan hal yang

bersifat ketuhanan. Kedua, optimis atau yakin atas segala hal yang bersifat pada kemampuan diri sendiri sepeti halnya yakin atas keadaan saat menghadapai tantangan, musibah, bahaya, meraih cita-cita. Dasar dari optimis merupakan keyakinan dalam hati dan berfikir optimis. Dasar dari optimis merupakan keyakinan dalam hati dan berfikir optimis.

B. 2. Klasifikasi

Jenis-jenis optimis dalam Al-Qur'an perspektif *Kitab Tafsir Ibnu Katsir* terdapat dalam Q.S. al-A'raf (56), Q.S. Al-Ra'd (12), Q.S. Al-Shu'ara (82) dan beberapa surat lainnya dalam Al-Quran. Karena Islam memberikan harapan keselamatan bagi Muslim dalam kehidupan di dunia maupun kelak di akhirat. Wujud keselamatan tersebut adalah imbalan surga (*al-janah*) bagi yang teguh menjalankan ajaran Islam, dan hukuman neraka (*an-nar*) bagi yang berperilaku tidak sesuai tuntunan syariat. Dijelaskan dalam (QS. Yusuf, 7-8) bahwa "Sesungguhnya orang-orang yang tidak mengharapkan (tidak percaya akan) pertemuan dengan Kami, dan merasa puas dengan kehidupan dunia serta merasa tenteram dengan kehidupan itu dan orang-orang yang melalaikan ayat-ayat kami. Mereka itu tempatnya ialah neraka, disebabkan apa yang selalu mereka kerjakan."

Optimis dalam Islam tidak hanya untuk memandang kehidupan di akhirat kelak, dalam menghadapi ujian di dunia umat Islam dituntut untuk selalu bersikap optimis. Seperti halnya kisah Nabi yusuf QS Yusuf ayat 15-22, menceritakan kisah Nabi Yusuf sebagai seorang yang optimis dan sabar dalam menghadapi ujian. Dijelaskan juga dalam surat Az Zumar (39) ayat 53 mengungkapkan, "Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang".

Beberapa klasifikasi tentang optimis yang peneliti dapat rangkum dari analisis ayat yang ada dalam Al Qur'an, sebagai berikut;

a. Pada saat beribadah (berdoa, berinfaq, sholat, berdakwah).

b. Pada saat beragama (tentang Aqidah, takdir, pengampunan dosa, kekuasaan alloh).
c. Pada saat musibah/ dalam bahaya (pada saat perang, menghadapi tantangan, saat mengalami kesusahan (dalam menggapai cita-cita, memiliki momongan) saat mengalami hinaan dari orang, cemo'oh/ olok-olok, pendustaan (nabi), bahkan pada saat mendapatkan ancaman pembunuhan).

B. 3. Hikmah dari optimis

Al-Qur'an di Q.S. Al-Kahfi (110), Q.S. Al-'Ankabut (5), Q.S. Al-Maidah (84) dan beberapa surat lainnya adalam Al-Quran;

a. Bagi orang yang yakin surga, pahala, kenikmatan.
b. Bagi orang yang yakin pahala
c. Bagi orang yang yakin kenikmatan
d. Bagi orang yang yakin Pantang menyerah
e. Teguh pendirian
f. Memiliki fikiran yang positif.

B.4. Pondasi dan bentuk optimis dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an di **(**Q.S. Al-'Ankabut (5) dan Q.S. Al-Kahfi (110)) menjelaskan dua bentuk pondasi untuk optimis, diantaranya;

1. Optimis itu yakin dan diiringi usaha didalam keyakinannya. Berbuat amal sholah/ kebaikan.
2. Optimis itu yakin dan disandarkan pada keyakinan atas Allah dengan berdoa dan salat malam.

Dua bentuk pondasi optimis yang bersumber dari Al-Qur'an di **(**Q.S. Al-'Ankabut (5) dan Q.S. Al-Kahfi (110)) dijelasakan sebagai berikut;

a. Optimis itu yakin dan diiringi usaha didalam keyakinannya. Berbuat amal sholah/ kebaikan.

Kisah yang lain adalah Nabi Nuh '*alaihissalam* ketika diperintah oleh Allah untuk membuat kapal sebagai bentuk perantara selamatnya Nabi Nuh dan kaumnya yang beriman. Allah berfirman:

"dan buatlah kapal itu dengan pengawasan dan petunjuk wahyu Kami ... " (QS at- Hud (11) : 37

Membuat kapal ini merupakan perintah Allah kepada Nabi Nuh, meskipun Allah Maha Kuasa untuk menyelamatkan Nabi Nuh dan orangorang yang beriman tanpa keberadaan kapal sekali pun. Oleh karena itu, perintah Allah kepada Nabi Nuh untuk membuat kapal ini bagian dari sebuah instruksi dari Allah untuk mengusahakan upaya-upaya terbaik dalam terwujudnya sesuatu.

Kitab Tafsir Ibnu Katsir menyebutkan riwayat bahwa setelah Allah memerintahkan Nabi Nuh untuk membuat kapal, Nabi Nuh menanam pohon dan menunggu 100 tahun, kemudian membuat kapal dalam kurun waktu 100 tahun berikutnya. Meskipun sebagian ulama menyebutkan bahwa pembuatan kapalnya selama 40 tahun. Hal ini mengajarkan kepada manusia untuk berusaha dengan usaha yang terbaik, meskipun terkadang membutuhkan waktu yang lama. Perintah untuk membuat kapal (pada kisah Nabi Nuh di atas) menunjukkan bahwa suatu hasil itu harus ada perantaranya yaitu usaha (*ikhtiyar).* Dikarenakan hal ini merupakan perintah Allah, maka usaha yang ditempuh pun tidak boleh keluar dari koridor aturan-aturan-Nya.

Kisah ini memberikan bimbingan kepada manusia untuk terus berupaya dengan usaha yang terbaik, meskipun terkadang itu membutuhkan waktu yang lama dan menimbulkan ketakutan yang luar biasa. Teruslah berusaha, dan yakinlah atas pertolongan alloh, serta ingatlah bahwa badai pasti berlalu. Dalam surat

وَلا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya;
Dan janganlah kamu berhati lemah dalam mengejar mereka (musuhmu). Jika kamu menderita kesakitan, maka ketahuilah mereka pun menderita kesakitan (pula), sebagaimana kamu rasakan, sedang kamu masih dapat mengharapkan dari Allah apa yang tidak dapat mereka harapkan. (Qs. An-nisa 104)

Kisah di atas menjelaskan tentang bagaimana seorang hambah seharusnya yakin atas tuhannya dengan melakuakan amal saleh. Akan tetapi, ada yang perlu di perhatikan bahwa sanya seseorang yang mengerjakan amal saleh atau perbuatan baik dan tujaunnya hanya untuk di puji maka itu akan tidak diterima oleh Allah. Karena sebaik-baik sekutu itui adalah Allah. Ibnu Abu Hatim meriwayatkan melalui *Hadis Ma'mar*, dari Abdul Karim Al-Jazari, dari Tawus yang mengatakan bahwa ada seorang lelaki bertanya, "wahai Rasulullah, sesungguhnya aku mengerjakan banyak amal perbuatan karena menginginkan pahala Allah, tetapi aku suka juga bila amal perbuatanku terlihat oleh orang-orang." Rasulullah Saw. tidak menjawab sepatah kata pun kepadanya, hingga turunlah ayat ini, yaitu firman Allah Swt.: "Barang siapa mengharapkan perjumpaan dengan Tuhannya, maka hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorang pun dalam beribadat kepada Tuhannya" (Al-Kahfi: 110).

Hal yang sama telah diriwayatkan melalui mujahid secara mursal, juga melalui tabi'in lainnya yang bukan hanya seorang. Al-A'masy mengatakan, telah menceritakan kepada kami Hamzah Abu Imarah maula (bekas budak) Bani Hasyim, dari Syahr Ibnu Hausyab yang mengatakan bahwa pernah ada seorang lelaki datang kepada Ubadah Ibnu Samit R.A. Lelaki itu mengatakan, "Saya mau bertanya kepadamu, bagaimanakah pendapatmu tentang seorang lelaki yang salat dengan mengharapkan pahala Allah, tetapi ia suka bila dipuji. Ia juga mengerjakan saum karena mengharap pahala Allah, tetapi ia suka bila dipuji. Dan ia rajin bersedekah karena mengharapkan pahala Allah, tetapi ia suka dipuji. Dan ia mengerjakan ibadah haji karena mengharapkan pahala Allah, tetapi ia suka bila dipuji?". Ubadah menjawab, "Ia tidak mendapat apa-apa, karena sesungguhnya Allah Swt. telah berfirman, 'Aku adalah sebaik-baik sekutu. Maka barang siapa yang melakukan suatu amal dengan mempersekutukan selain-Ku di dalamnya, maka amalnya itu buat sekutu-Ku, Aku tidak memerlukan amalnya'' (Sheikh, 2003).

a. Optimis itu yakin dan disandarkan pada keyakinan atas Allah dengan berdoa dan salat malam.

Dijelaskan dalam surat Q.S. Al-'Ankabut (5) bahwa yakni di hari kemudian dan ia mengerjakan amal-amal saleh serta mengharapkan pahala yang berlimpah di sisi Allah, maka sesungguhnya Allah pasti akan merealisasikan harapannya dan menunaikan pahala amalnya dengan sempurna dan berlimpah. Hal tersebut pasti terjadi, karena Allah Maha Mendengar semua doa dan Maha Melihat semua makhluk-Nya.

Rasulullah dalam hadisnya mengatakan bahwa seseorang yang mengerjakan amal dengan niat tertentu, maka ia akan mendapatkan apa yang dimaksudnya. Diriwayatkan dari Umar Bin Khaththab dalam (Baqi, 2017), Nabi SAW bersabda:

ٍعَنْ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهم عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ وَلِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوِ امْرَأَةٍ يَتَزَوَّجُهَا فَهِجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

Artinya: "Seluruh amal perbuatan tergantung pada niat. Setiap orang memperoleh apa yang ia niatkan. Siapa saja yang hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya. Dan siapa saja yang hijrahnya karena dunia yang akan diperoleh atau wanita yang akan dinikahinya, maka hijrahnya hanya memperoleh apa yang diniatkan." (HR. Bukhari dan Muslim)

Niat seorang muslim diibaratkan dengan bagian dasar bejana. Yang mana bila niatnya baik, yakni hanya berharap kepada Allah, maka hasilnya berupa kebaikan dari Allah. Keikhlasan bertempat dalam hati seseorang, untuk itu Rasulullah bersabda dalam hadis yang diriwayatkan dari Abu Hurairah:

إنّ َ اللهَ تعالى لَا ينظرُ إلى صُوَرِكُمْ وَأمْوالِكُمْ ، ولكنْ ينظرُ إلى قلوبِكم وأعمالِكم

Artinya: "Sesungguhnya Allah tidak melihat rupa dan hartamu, tetapi Dia hanya melihat hati dan amalmu". (HR Muslim)

Table.7

Bagan Optimis

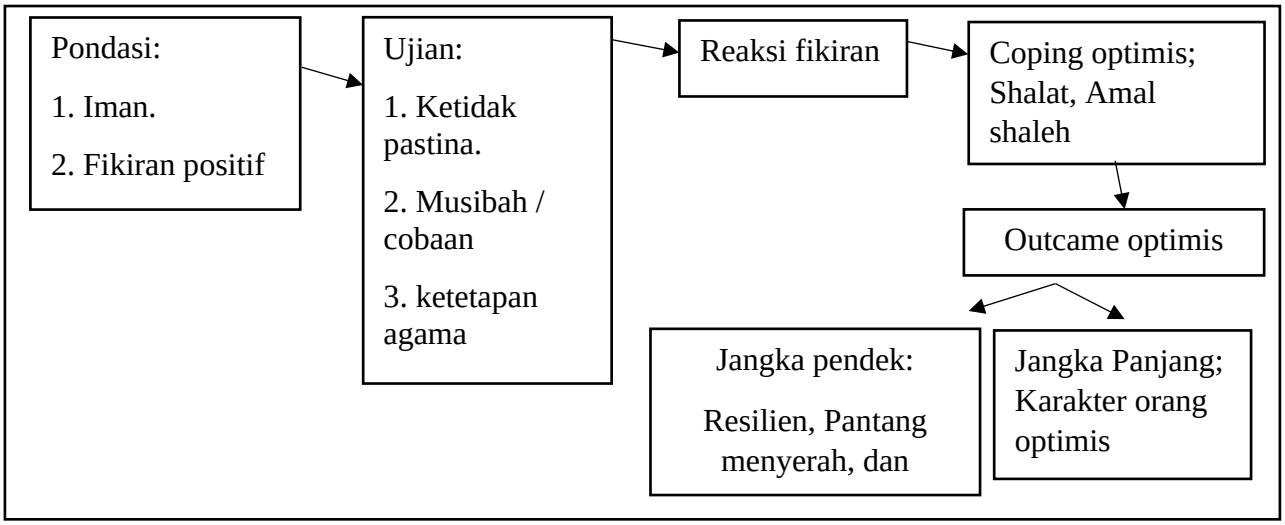

Table.8

Bagan Optimis

OPTIMIS		
Bekal/Pondasi seseorang dapat optimis.	**Karakter orang optimis.**	**Metode**
a. Yakin (iman). b. Berfikir positif	a. rang yang taat agama. b. Orang yang (mendekatkan diri) kepada alloh. c. Orang yang pasrah dan Orang yang yakin atas pertolongan dari Alloh.	a. Sholat (sholat 2 rakaat dan Sholat tahajut/ sholat malam). b. Doa c. Ikhtiar dzohirnya: usaha dan amal baik (prilaku yang baik)
Dinamika Optimis	**Klasifikasi Optimis**	**Outcome dari Optimis**
a. Manusia memiliki pondasi diri (iman). b. Ujian datang (Suka dan Duka). c. memiliki prasangka yang baik. d. Prilaku (metode): Salat dan doa, d. Outcome	Klasifikasi ayat yang ada dalam Al Qur'an, sebagai berikut; a. Pada saat beribadah (berdoa, berinfaq, sholat, berdakwah. b. Pada saat beragama (tentang Aqidah, takdir,	a. Bagi orang yang yakin syurga, pahala, kenikmatan. b. Bagi orang yang yakin pahala c. Bagi orang yang yakin kenikmatan

	pengampunan dosa, kekuasaan alloh). c. Pada saat musibah/ dalam bahaya (pada saat perang, menghadapi tantangan, saat mengalami kesusahan (dalam menggapai cita-cita, memiliki momongan) saat mengalami hinaan dari orang, cemo'oh/ olok-olok, pendustaan (nabi), bahkan pada saat mendapatkan ancaman pembunuhan.	Bagi orang yang yakin Pantang enggak menyerah.

C. KITAB TAFSIR IBNU KATSIR

C.1. Biografi Ibnu Katsir

Ibnu Katsir merupakan ulama yang juga biasa di kenal dengan nama Abu Al-Fida' ini lahir di Basrah desa Mijdal pada tahun 700 H/1300 M (Mahmud 2006). Nama lengkapnya adalah Imam Ad-Dīn Abu Al-Fida' Ismail bin Al-Khatib Syihab Ad-Din Abi Hafsah Umar bin Katsir Al-Quraisy Asy-Syafi'i. Di dalam literature-literatur yang lain juga disebutkan nama Ibnu Katsir dengan gelar Al-Bushrawi di belakang namanya, hal ini berkaitan dengan tempat ia lahir yaitu di Basrah, begitu pula dengan gelar Al-Dimasyqi, hal ini dikarenakan kota Basrah adaalah bahagian dari kawasan Damaskus (Maliki, 2018). Maka dari itu sering juga disebutkan dengan nama Imad Al-Din Ismail Bin Umar Ibnu Katsir Al-Quraysi Al-Dimasyqi.

Sejak umur tujuh tahun (ada juga pendapat yang menyebut tiga tahun) Ibnu Katsir sudah ditinggal oleh ayahnya yang meninggal dunia. Sejak saat

itu, ia diasuh oleh kakaknya (Kamal Al-Din Abd Wahhab) di Damaskus (Ansori, 2015). Ibnu Katsir memulai pengembaraan keilmuannya dengan banyak bertemu dengan para ulama-ulama besar pada saat itu, termasuk Syaikh Al-Islam Ibnu Taimiyah, dan juga Baha Al-Dīn Al-Qasimy bin Asakir, Ishaq bin Yahya Al-Amidi. Ibnu Katsīr juga banyak mendalami ilmu-ilmu keislaman lainnya, selain dalam bidang tafsir Ibnu Katsir juga sangat menguasai bidang hadis, fiqih, dan sejarah M (Mahmud 2006). Hal itu dibuktikan dengan banyak karya-karyanya yang berkaitan dengan hal tersebut. Maka dari itu, sangat wajar jika dia diberi gelar sebagai mufassir, muhaddits, faqīh, dan muarrikh.

Karir intelektual Ibnu Katsīr mulai menanjak setelah ia banyak menduduki jabatan-jabatan penting sesuai dengan keahlian yang dimilikinya. Misalnya dalam bidang hadis, pada tahun 748 H/1348 M, Ibn Katsir menggantikan gurunya Muhammad Ibn Muhammad Al-Zahabi (1284-1348 M) di Turba Umm Salih (lembaga Pendidikan), dan pada tahun 756 H/1355 M diangkat menjadi kepala Darul Al-Hadis Al-Asyrafiyah (lembaga pendidikan Hadis) setelah meninggalnya Hakim Taqiyuddin Al-Subki (683-756 H/1284-1355 M). Kemudian tahun 768 H/1366 M diangkat menjadi guru besar oleh Gubernur Mankali Buga di Masjid Umayah Damaskus. Akhir pada tahun 774 H di usia 74 tahun, Ibnu Katsīr meninggal dunia dan dimakamkan disamping Ibnu Taimiyah (gurunya) M (Mahmud 2006).

C.2. Tafsir Ibnu Katsir

Sejarah tafsir menyebut *Tafsir Ibnu Katsir* dengan nama *Tafsīr al-Qur'an Al-Adzim*. Namun, berdasarkan literature-literatur yang ada, tafsir yang ditulis oleh Ibnu Katsir ini belum ada kepastian mengenai judulnya. Ibnu Katsir tidak pernah menyebut secara khusus nama kitab tafsirnya, seperti yang biasa dilakukan oleh penulis-penulis klasik lainnya. Penulisan judul pada kitab biasanya pada bagian mukaddimah. Akan tetapi, Ali Al-Shabuny berpandangan bahwa nama tafsir itu adalah pemberian dari Ibnu Katsir sendiri (Maliki, 2018). Oleh karena itu, ada dua kemungkinan yang bisa terjadi bahwa bisa jadi nama tafsirnya dibuat oleh ulama-ulama setelahnya,

yang tentunya judul tersebut bisa menggambarkan tentang isi dari kitab tafsir itu.

Tafsir Ibnu Katsir terdiri dari delapan jilid (dalam cetakan/terbitan lain disebutkan hanya empat jilid), jilid 1 berisi tafsir surah al- Fṡtihah (1) dan Al-Baqarah (2). Jilid ke-2 berisi tafsir surah Ali Imrṡn (3) dan Al-Nisa' (4). Jilid ke-3 berisi tafsir surah Al-Miṡdah (5) sampai Al-A'raf (7). Jilid ke-4 berisi tafsir surah Al-Anfṡl (8) sampai surah Al-Nahl (16). Jilid ke-5 berisi penjelasan surah Al-Isra' (17) sampai Al- Mu'minṡn (23). Jilid ke 6 berisi tafsir surah Al-Nur (24) sampai surah Yasin (36). Jilid ke-7 berisi tafsir surah Al-Shaffṡt (37) sampai surah Al-Wṡqi'ah (56). Terakhir jilid ke-8 berisi tafsir surah Al-Hadṡd (57) sampai surah Al-Nṡs (114) (Maliki, 2018).

Tafsir Ibnu Katsir masuk pada era pertengahan. Era ini sudah memiliki *Tafsir Bil Ra'yi* yang sudah sedikit mendominasi. Akan tetapi, *Tafsir Ibnu Katsir* kecenderungannya lebih menggunakan bentuk T*afsir Bil Ma'tsur*. Adz-Zahabi menyatakan bahwa *Tafsir Ibn Katsir*, menggunakan metode menafsirkan Al-Qur'an dengan Al- Qur'ṡn, menafsirkan Al-Qur'ṡn dengan hadis, menafsirkan Al-Qur'an dengan melihat ijitihad-ijtihad para sahabat dan tabi'in (Maliki, 2018). Ibn Katsir dalam muqaddimah tafsirnya menyebut bahwa metode tersebut adalah metode yang terbaik dalam penafsiran Al-Qur'an. Metode menafsirkan Al-Qur'an dengan Al-Qur'an, Al-Qur'an dengan hadis dan seterusnya adalah merupakan prinsip-prinsip yang dipakai pada bentuk *Tafsir Bil Ma'tsur* (Ansori, 2015).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan berupa jenis penelitian kualitatif dan menggunakan metode Studi Pustaka atau *Library Research* (Lexy 2000). Untuk menemukan tema-tema psikologi yang dipakai penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan menggunakan analisis konten (Wafa et al., 2021). metode analisis isi, dengan teknik penelitian yaitu dengan menjelaskan secara sistematis dalam menganalisis isi dari tulisan-tulisan seperti artikel, buku dan bahan lainnya untuk membuat kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai konteks yang digunakan (Krippendorff, 2004).

B. Batasan Masalah

Penelitian ini fokus pada pembahasan tentang aspek-aspek pada konsep *Quranic Resiliensi*. Aspek yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini merupakan aspek "sabar dan optimis". Resiliensi itu sendiri merupakan kemampuan individu dalam menangani stres atau tekanan, serta dalam mengatasi kecemasan dan deprsi menurut (Connor & Davidson, 2003). Dua aspek yang disebutkan diatas merupakan beberapa aspek yang dimiliki oleh konsep *Qur'anic Resiliensi.*

C. Sumber Data

Sumber-sumber yang digunakan untuk analisis konten terdiri dari sumber primer dan sumber sekunder (Anggito and Setiawan 2018). Sumber primer dalam penelitian ini ialah *Tafsir Ibnu Katsir* yang memiliki tema tentang aspek-aspek Resilensi. Sedangkan sumber sekundernya ialah buku dan naskah-naskah artikel jurnal baik Nasional atau Internasional yang sudah terakreditasi Sinta (Science and Technology Index) jurnal-jurnal tersebut ada keterkaitannya dengan pembahasan yang diusung oleh peneliti (Mughni & Muhammad Marzuk, 2022)

D. Instrumen Penelitian

Teknis pengumpulan data di sini menggunakan metode tematik dengan menggunakan tafsir maudhu'I sebagai Teknik untuk memetakan data yang berasal dari Al-Qur'an. Penafsiran Maudhu'I memang sedikit asing di dunia penelitian dalam skup psikologi. Penelitian menggunkan penafsiran maudhu'I (Teknik ini dilakukan untuk mendapatkan data dari Al-Qur'). Seorang peneliti harus menempuh beberapa langkah yang perlu dilakukan, ada beberapa takoh yang menjelaskan nya antarlain; 'Abd Al-Hay Al farmai (Farmawi 1997) dan disederhanakan oleh Quraish Shihab sebagai berikut:

1. Menetapkan masalah yang dibahas (topik).
2. Melacak dan menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan masalah yang dibahas tersebut.
3. Menyusun runtutan ayat-ayat sesuai dengan masa turunnya, disertai pengetahuan tentang latar belakang urun ayat atau asbab al-Nuzulnya (bila ada).
4. Memahami korelasi munasabah ayat-ayat tersebut dalam suratnya masing-masing.
5. Menyusun pembahasan dalam krangka yang sempurna, sistematis dan utuh (outline).
6. Melengkapi penjelasan ayat dengan hadist, riwayat sahabat dan lain-lain yang relevan bila dipandang perlu sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna dan smakin jelas.

Metode tersebut diadopsi dalam penelitian ini agar mempermudah peneliti untuk menelusuri keberadaan kata sabar dan optimis dalam *Tafsir Ibnu katsir*.

E. Analisis data

Analisis isi merupakan penelitian yang bersifat pembahasan mendalam terhadap isi suatu informasi yang termuat dalam suatu media massa (analisis isi obyeknya terutama adalah media massa) (Arafat, 2018). Semua obyek yang diteliti akan dipetakan dalam bentuk tulisan/lambang dan kemudian diberi interpretasi satu-persatu. Akan tetapi pada media yang sifatnya audio tetap harus

perlu didengarkan, dengan tetap harus menuliskannya kembali. Begitu pula dengan media-media visual. Tujuannya untuk mengetahui semua karakter penyampaiannya. Analisis isi merupakan suatu teknik penelitian yang berusaha membuat inferensi-inferensi yang dapat ditiru (replicable) dan sahih data dengan memperhatikan konteksnya (Arafat, 2018).

F. Verifikasi data dan Validitas data

Verifikasi data dan validitas ini digunakan untuk memperjelas data yang dimiliki oleh peneliti dengan di verifikasi oleh ahli. Untuk mendukung hasil penelitian dan mendapatkan data yang sesuai dengan karakteristik permasalahan dan tujuan penelitian diperlukan teknik verifikasi data *Expert opinion* yaitu pengecekan terakhir terhadap kesahihan temuan penelitian pada pakar yang profesional di bidang ini termasuk dengan para pembimbing.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Komparasi Sabar Dan Optimis Dalam Tinjauan Kitab Tafsir Ibnu Katsir Dan Psikologi,

"*Bersabar adalah jiwa yang tahu bersyukur, bersabarlah sebab itulah kemuliaan yang sesungguhnya*" sebait syair dari Jalaludin Rumi menjadi bukti bahwa bersabar memiliki nilai lebih bagi mereka yang melakukannya (Rumi, 2014). Sabar memiliki tempat yang istimewa dalam Al-Qur'an sehingga didengungkan sebanyak 104 oleh Al-Qur'an (M. Fuad Abd Baqi, 1992). Ilmuan psikologi Prof. Subandi, MA, Ph.D pun juga menyakan bahwa sabar dapat menciptakan kepribadian yang lebih tenang dan akan membuat seseorang memiliki sikap untuk berfikir lebih panjang serta matang. Kata sabar dalam Al-Quran menjelasakan tentang definisi sabar, klasifikasi sabar, tata cara bersabar, karakter orang yang bersabar dan hikmah dari bersabar serta kapan sabar itu sudah tidak memiliki manfaat bagi manusia. Kata sabar dalam Al-Quran memiliki beberapa dua definisi, seperti:

1. Sabar sebagai teguh hati.

Teguh hati disini memiliki arti taat dan tidak berpaling dari agamaanya. Teguh dalam agama dan tidak berpaling. Al-Qur'an surat (Al An'am ayat 34; Al Furqon ayat 42; Al Mu'minun 23 – 30) menjelaskan makna teguh hati dalam Kitab Tafsir Ibnu Katsir. *Tafsir Ibnu Katsir* menjelaskan ayat diatas sebagai ungkapan dukungan terhadap-nya (Nabi Muhammad) dalam menghadapi orang-orang yang mendustakannya. Perintah sabar ini merupakan sikap orang-orang sabar yang berhati teguh dari kalangan para rasul terdahulu. Ayat ini pun terkandung janji Allah kepada nabi-Nya, bahwa Dia akan menolongnya sebagaimana Dia telah menolong para rasul terdahulu, kemudian beroleh kemenangan. Pada akhirnya akibat yang terpuji diperoleh para rasul sesudah mengalami pendustaan dan gangguan dari kaumnya masing-masing. Setelah itu datanglah kepada mereka pertolongan-dan kemenangan di dunia dan di akhirat (SHEIKH, 2003).

Teguh hati disini menjelaskan bahwa untuk tetap yakin akan janji alloh, pertolongan alloh dan konsisten dengan tetap taat pada agama tanpa berpaling, karena tidak ada yang dapat mengubah janji-janji alloh dan ketetapannya. Selain itu sejalan juga dengan surat dijelaskan dalan surat (Al furqon ayat 42; Al Mu'minun 23 – 30), sebagai berikut:

إِن كَادَ لَيُضِلُّنَا عَنْ ءَالِهَتِنَا لَوْلَآ أَن صَبَرْنَا عَلَيْهَا ۚ وَسَوْفَ يَعْلَمُونَ حِينَ يَرَوْنَ ٱلْعَذَابَ مَنْ أَضَلُّ سَبِيلًا

Artinya:
"*Sesungguhnya hampirlah ia menyesatkan kita dari sembahan-sembahan kita, seandainya kita tidak sabar(menyembah)nya" dan mereka kelak akan mengetahui di saat mereka melihat azab, siapa yang paling sesat jalannya*". [Surat Al-Furqan (25) ayat 42].

2. Sabar sebagai menahan diri dari maksiat dan kemaksiatan serta yakin (dengan menunggu) atas pertolongan alloh dengan berserah diri (berani dan tegar menghadapi siksaan) pada-Nya.

Dijalaskan dalam *Kitab Tanbihul Ghafilin* sebuah kisah ketika Nabi Sulaiman ditinggal mati putranya, ia sangat sedih, lalu datanglah dua malaikat (menghiburnya dengan mendramakan kenyataan yang dialami olehnya), seakan punya urusan (sengketa) (Samarqandi, 1994). Malaikat pertama berkata: "Sang raja, aku menanam biji (sudah tumbuh baik) tapi belum kunikmati hasilnya, tahu-tahu dicabut oleh orang ini". Ia menyatakan kebenaran pengaduan orang pertama, bertanya pada orang kedua: "Kenapa kau lakukan?" Jawabnya: "Aku berjalan menuju jalan raya, di tengah-tengahnya tanaman kurang sedap dipandang mata, lalu kupindahkan ke kanan-kiri jalan, tidak tahunya diantaranya ada tanaman orang ini yang kucabut", Lalu Nabi Sulaiman bertanya: "Kenapa menanam di tengah jalan, tidak tahukah kamu bahwa setiap orang memerlukannya?" Jawab malaikat: "Kenapa kau harus sedih atau duka atas kematian anakmu, tidak sadarkah bahwa: Mati adalah jalan menuju akhirat?" Kemudian ia taubat, tidak lagi duka berlebihan atas kematian anaknya (Demikian hadis dari Abu Darda').

Diceritakan pada saat di tengah perjalanan, Ibnu Abbas memperoleh berita tentang kematian putrinya, lalu ia membaca:"*Innaalillaahhi wa innaa ilaihi raajiuun*". dan berkata: "Aurat yang ditutup oleh Allah dan beban yang Dia selesaikan, serta pahala yang Ia datangkan bagiku, kemudian turun dari kendaraannya melakuan salat dua rakaat, katanya: Kami melakukan perintah Allah dalam ayat: [Surat Al-Baqarah (2) ayat 45]. Ucapkanlah: *Innaa lillaahhi wa innaa ilaihhi raaji'uun*", Ketika seseorang darimu tali sandalnya putus, karena itu termasuk musibah", (Al-Hadis).

أُولَٰئِكَ الَّذِينَ اشْتَرَوُا الضَّلَالَةَ بِالْهُدَىٰ وَالْعَذَابَ بِالْمَغْفِرَةِ ۚ فَمَا أَصْبَرَهُمْ عَلَى النَّار

Artinya:

"Mereka itulah orang-orang yang membeli kesesatan dengan petunjuk dan siksa dengan ampunan. Maka alangkah beraninya mereka menentang api neraka!", [Surat Al-Baqarah (2) ayat 175]

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa sabar disini merupakan menahan diri dari berbagai maksiat karena kata sabar disini disebutkan bersaaman dengan berbagai macam jenis ibadah. *Kitab Ibnu Katsir* juga menjelaskan "atas pertolongan alloh dan berserah diri" yang terdapat pada surat (Surat Al A'raf ayat 87); (Surat Al-Anfal (8) ayat 65-66); (Surat Al-Qashash Ayat 85); (Surat As Saffat ayat 102).

Surat Al A'raf ayat 87 dalam *Tafsir Ibnu Katsir* menjelasksan bahwa sabar ialah "menungu" karena Alloh sendiri yang akan menghukum mereka dikarenakan sudah mengngagu dengan merakmpok dan menakut-nakuti umat yang ingin mengikuti ajaran nabi syu'aib, karena sesunguhnya alloh adalah ahkim yang adil. Sejalan dengan (Surat Al-Anfal (8) ayat 65-66) dan (Surat Al-Qashash Ayat 85) yang juga menjelasakn bahwa ketetapan pertolongan alloh bagi umatnya, sehingga jangan takut dan jangan lari pada saat perang (padaa saat memiliki musibah atau permasalahan). (Surat As Saffat ayat 102) juga memiliki penjelasakn yang sejalan dengan surat -surat di atas, dalam surat ini sabar diartikan berserah diri akan ketetapan Alloh dengan cerita

kesabaran Nabi Ibrahim pada saat beliau harus mempasrahkan dirinya untuk taat pada agama dan Allah dnegan menyembelih putranya Nabi Ismail.

Jadi sabar dalam penelitian ini memiliki dua definisi. Pertama, sabar adalah teguh hati, konsisten dan taat kepada agama dan ketetapan alloh. Kedua, sabar adalah menahan diri dari maksiat dan kemaksiatan serta yakin (dengan menunggu) atas pertolongan allah dengan berserah diri (berani dan tegar menghadapi siksaan) pada-Nya. *Kitab Tanbihul Ghafilin* dalam bab sabar juga menjelaskan pembagian sabar sepadan dengan *Tafsir Ibnu Katsir*, ia menjelaskan bahwa "barangsiapa menghibur orang yang ditimpa musibah, maka pahala seperti yang ditimpa musibah"(Samarqandi, 1994). Sabar terbagi menjadi tiga bagian. Pertama, sabar melakukan ibadat (taat). Kedua, sabar menjauhi maksiat. Ketiga, sabar ditimpa musibah.

Jika Islam memiliki konsep sabar dalam menghadapi dan bangkit dari masalah maka psikologi memiliki konsep resiliensi untuk bangkit dari masalah. Dua konsep ini sangat berbeda jika ditinjau dari definisinya, akan tetapi konsep ini tentu memiliki satu kasamaan yaitu respon dari problem. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan baik dan mampu berfungsi secara baik walaupun di tengah situasi yang menekan atau banyak halangan dan rintangan (Benard, 1991).

Konsep resiliensi hadir dan dikenalkan pertama kali pada 1950-an oleh Block dengan istilah *ego-resiliency* (ER), yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal (Yustifah et al., 2022). Sedangkan konsep sabar dalam Al-Quran sudah ada sejak 17 Ramadhan 610 M. Oleh karena itu, penting bagi manusia khususnya umat Islam untuk mempelajari dan memiliki sabar pada dirinya. Karena sabar memiliki nilai yang lebih di bandingkan dengan nilai resiliensi.

Sabar secara terstruktur dan komples menjelasakan bagaimana seseorang manusia harus bersifat dan bertindak. Dijelaskan dalam

klasifikasinya bagaiamana konsep sabar itu sendiri memiliki perbedaan dengan konsep resiliensi dalam hal sabar dalam mendapat nikmat atau kemudahan. Jika resiliensi akan hadir pada situasi seseorang yang terjatuh dan harus bangkit. Berbeda dengan konsep sabar yang menjelaskan bagaimana sifat dan prilaku manusia khususnya muslim harus bertindak saat tertimpa duka dan bersyukur saat mendapatkan kenikmatan.

Sabar ditinjau dari psikologi di jelaskan dengan beberapa bentu kata, seperti self-control, Perseverence, Acceptence, resiliensi dan penerimaan diri (Yusuf, 2017). Selain itu sabar juga memiliki definisi regulasi emosi dan pengendali (Rohmah, 2014). Itulah kenapa sabar lebih kompleks dan komperhensip dibandingkan konsep resilien.

Sabar perspektif barat menurut peneliti memang tidak selengkap perspektif Al-Quran dengan penafsiran *Kitab Ibnu Katsir*. Akan tetapi, Mereka juga menjelaskan tentanng aspek sabar yang memiliki beberapa poin yang berbeda, yaitu klasifikasi sabar menurut Schnitker menyebutkan yang membaginya menjadi tiga jenis kesabaran (Schnitker, 2012).

1. Pertama, sabar dalam kehidupan sehari-hari seperti saat menunggu. Sebagai contoh, kemacetan lalu lintas.
2. Kedua, sabar dalam kesulitan hidup, yaitu kemampuan seseorang untuk mengatasi pengalaman yang menantang seperti penyakit atau masalah keuangan.
3. Ketiga, sabar interpersonal, yaitu toleransi orang terhadap orang lain dalam hubungan sosial. Seperti kesabaran yang ditunjukkan orang tua.

Peneliti tidak menemukan bentuk prilaku sabar secara general atau spesifik yang dapat digunakan dalam semua keadaan, karena disini hanya di jelaskan dengan tiga klasifikasi dan hanya dua prilaku yaitu menunggu dan toleransi. Terakhir dalam sabar perspektif barat memiliki berfungsi dan outcome sebagai prediktor untuk mendapat kepuasan hidup, kebahagiaan, kesehatan, dan pencapaian tujuan dengan cara melewati semua tantangan dan ujian untuk mendapatkan itu semua.

Kesabaran dihargai sebagai kekuatan kepribadian dan sifat kepribadian yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesejahteraan umat manusia sejak lama. Harned menekankan pentingnya mengembangkan kesabaran untuk menjamin kehidupan yang baik. Meskipun kesabaran sangat penting selama ribuan tahun, baru sekarang menarik perhatian sebagai topik penelitian dalam psikologi.

Meskipun konstruks sabar menjadi sebuah disiplin tersendiri serta dibahas sebagai kebajikan dalam disiplin lain, seperti filsafat, agama, spiritualitas dan etika, namun dalam waktu cukup lama diabaikan dalam penelitian psikologi ilmiah. Bahkan, penelitian empiris dalam bidang psikologi belum muncul kecuali beberapa tahun yang lalu. Sementara itu, relasi kesabaran dengan kesejahteraan telah ditunjukkan dalam beberapa penelitian. Karena kesabaran menjadi prediktor kepuasan hidup, kebahagiaan, kesehatan, dan pencapaian tujuan serta untuk menghadapi tantangan agar dapat melewati semua (kebahagiaan, kepuasan hidup, pecapaian hidup). Kesabaran menjadi emosi negatif dan memungkinkan diadaptasi, terutama dalam situasi yang tidak dapat diubah. Ketika partisipan penelitian menerima pelatihan kesabaran, skor menunjukkan tingkat depresi menurun dan pengaruh positif meningkat (Güss et al., 2018). Dapat digaris bawahi bahwa sabar berfungsi sebagai prediktor kepuasan hidup, kebahagiaan, kesehatan, dan pencapaian tujuan.

Sedangkan dalam perspektif Al-Qur’an bedikit berbeda sabar bukan lagi menjadi *predictor* kepuasan hidup atau akibat. Sabar dalam Al-Qur’an dapat menjadi sebab dan akibat dalam sebuat keadaan. Bukan menjadi *outcome* tapi menjadi sebab, “karena dia beriman maka ia memiliki sifat sabar, yang mana hanya orang yang sabar dapat melewati ujian dari tuhan”. Tidak hanya itu saja masih ada beberapa sub bahasan tentang bagaimana tahapan-tahapan untuk bersabar, bagaimana tatacara bersabar, karakter orang yang memiliki aspek sabar dan terakhir hikmah bersabar (bersabar dalam menghadapi keadaan yang menyenangka dan bersabar dalam menghadapi musibah, marabahaya, ujian dan keadaan-keadaan yang tidak menyenangkan

(sebagai aspek resiliensi). Peneliti berpendapat bahawa menganalisis konsep sabar dengan membandingkan konsep perspektif barat memiliki beberapa yang Signifikan dan detail-detail yang berbeda. Berikut ini adalah began singkat komparasai sabar, yaitu:

Table.9
Komparasi

KOMPARASI			
No	Aspek	Sabar Perspektif Al Qur'an	Sabar Perspektif Barat
1.	Definisi	Sabar disini bersandar pada hal yang menyenangkan dan menyakitkan.	Sabar disini hanya disabdarkan pada hal yang menyakitkan saja.
2.	Jenis sabar	1. Sabar atas cobaan (ujian) dan musibah. 2.Sabar atas prilaku menyakitkan (verbal dan non-verbal). 3. Sabar atas keiman (ketaatan, teguh hati dan ketetapan) 4. Sabar atas pengingkaran dan dusta (Kisah Nabi). 5. Sabar akan hawa nafsu 6. Sabar akan takdir 7. Sabar perang 8. Sabar saat mendirikan sholat	Jenis kesabara ada 3, yaitu: 1. kesabaran interpersonal, 2. kesabaran jangka panjang, dan 3. kesabaran jangka pendek
3.	Metode sabar	1. Sholat (sholat 2 rakaat dan Sholat tahajut). 2. Puasa. 3.Ikhlas (lapang dada dam memaafkan). 4. Doa. 5. Dzikir Pagi dan petang	1. Menunggu dengan tenang saat menghadapi frustrasi atau kesulitan. 2. Menarik nafas (Sesuai respon pada stimulus)
2.	Karakter orang dengan sifat sabar	Sabar bukan menjadi predictor akan tetapi menjadi salah satu aspek yang akan dimiliki seseorang, jika mereka memiliki karakter, yaitu: 1. Orang yang taat agama. 2. Orang yang (mendekatkan diri) kepada alloh. 3. Orang yang Menentang musuh (berjuang dijalan agamanya). 4. Orang yang pasrah dan yakin akan ketetapan.	Sabar menjadi prediktor kepuasan hidup, kebahagiaan, kesehatan, dan pencapaian tujuan

		5. Orang yang yakin atas pertolongan dari Alloh. 6. Meninggalkan apa yang haram.	
3.	Outcome	1. Syurga dan pahala dari Alloh 2. Personal karakter 3. Sabar disini menjadi salah satu aspek untuk mendekatkat diri. 4. Sabar menjadi sebab.	1. Personal karakter 2. Sabar menjadi prediktor kepuasan hidup, kebahagiaan, kesehatan, dan pencapaian tujuan. 3. menjadi hasil.
4.	Dinamika	1. Sabar ini dimulaid dengan keimanan (pengetahuan), didukung oleh keadaan jiwa dan menghasilkan perbuatan baik. 2. Saat pondasi awal sudah kuat, seseorang akan menghadapi masalah dengan prilakuu yang baik salah satunya sabar. 3. Sabar ini merupan item pendukung bukan output dari permasalahan.	1. Sabar disini dasari dengan permasalahan yang ada. 2. Sabar menjadi output dari prilaku seseorang dalam menghadapi problem.

Jadi, konsep sabar disini memiliki beberapa perbedaan dengan tinjauan psikologi, sebagai berikut:

1. Sabar hadir tidak hanya pada saat duka akan tetapi juga pada saat bahagia atau suka.
2. Sabar hadir sejak munculnya stimulus tidak seperti resiliensi yang harus terjatuh dan bangkit.
3. Sabar disini memiliki metode dan tahapan yang pasti
4. Sabar memiliki pondasi yang jelas karna prilakunya berdasrkan pertimbangan yang rasional.

Perbedaan sabar dengan resiliensi menjadikannya jauh lebih untuk diterapkan. Terlebih lagi Indonesia yang merupakan mayoritas Masyarakat muslim. Sehingga konsep sabar tidak lagi asing untuk digunakan dan diterapkan. Sabar juga relevan dengan konsep harapan atau optimis. Karena

jika hidup untuk memperbaiki yang salah, bangkit dari keterpurukan atau Bersiap sebelum berperang, maka optimis merupakan salah satu konsep yang akan membawa manusia khususnya umat muslim untuk menata masa depan dan berjalan meraih apa yang diinginkan.

Optimis perspektif psikologi dan Al-Quran memiliki beberapa perbedaan dan memiliki kesamaan. Hal pertama yang membedakan ialah jika optimis perspektif barat itu dibagi menjadi dua. Pertama, optimis sebagai konstruk sendiri. Kedua, optimis yang bersandarkan beberapa konstruk seperti halnya optimis yang menjadi aspek resiliensi. Optimis dalam perspektif Al-Quran di bagi menjadi dua lingkup. Pertama, optimis atau yakin atas segala hal tetang agama, Aqidah, takdir dan hal yang bersifat ketuhanan. Kedua, optimis atau yakin atas segala hal yang bersifat pada kemampuan diri sendiri sepeti halnya yakin atas keadaan saat menghadapai tantangan, musibah, bahaya, meraih cita-cita.

Optimis perspektif barat adalah sesuatu yang terlintas didalam hati yang merupakan harapan pandangan yang positif, ketenangan hati yang diyakini dimasa yang akan datang akan baik (Rosada & Partono, 2020). Winston Churchill mengatakan optimis adalah selalu melihat kesempatan dalam masalah (Scadding & Vale, 2019). Sikap optimis di jelaskan sebagai salah satu sikap yang terlahir dari pikiran positif, yang menyebabkan energi positif muncul. Sikap positif akan menyebabkan sistem imun seseorang menjadi kuat begitu juga sebaliknya berpikir negatif akan menyebabkan sistem imun menjadi lemah (Rosada & Partono, 2020). Optimis memiliki muara teori yang dikonsepsikan oleh Scheier dan Carver dengan dispositional optimis dan konsep optimis yang dijelaskan oleh Seligmen dengan explanatory style (Wahidin, 2023). Kedua pendekatan tersebut mempunyai pijakan dan basis teori yang beda, pengukuran yang beda, serta paradigma yang berbeda. Akan tetapi pendekatan keduanya mempunyai kesamaan yaitu ekspektasi hasil yang baik (Scheier, M.F & Carver, 2002). Kedua teori besar ini memiliki titik pijak yang sama yaitu keyakinan akan harapan masa depan yang positif.

Dalam teori pertama miliki Seligman yang berpendapat dalam bukunya bahwa terdapat penjelasan bagaimana dan kapan optimis ini dapat bekerja dengan tiga aspek (Seligman, 2006), yaitu:

a. *Permanence* (ketetapan) yang mendeskripsikan bagaimana seseorang melihat peristiwa berdasarkan waktu yang bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanence*). Individu yang memiliki sikap pesimis atau mudah menyerah akan meyakini bahwa penyebab peristiwa buruk yang terjadi di hidup mereka akan terus berlangsung. Individu yang optimis akan menganggap bahwa peristiwa buruk yang menimpa mereka hanya bersifat sementara saja.
b. *Pervasiveness* (dapat menjalar) menjelaskan mengenai ruang lingkup kejadian yang terjadi, yang meliputi *universal* (menyeluruh) dan *spesifik* (khusus). Individu yang memiliki sikap optimis akan membuat penjelasan secara spesifik mengenai kejadian yang terjadi saat menghadapi peristiwa yang buruk. Hal tersebut dilakukan agar penjelasan yang dilakuakan tidak meluas ke penjelasan-penjelasan lainnya. Individu dengan sikap optimis akan menganggap suatu kejadian baik sebagai suatu hal yang universal, dan kejadian buruk sebagai suatu yang spesifik.
c. *Personalization* (personalisasi) merupakan gaya penejelasan masalah yang berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut yang meliputi internal (dari dalam dirinya) dan eksternal (dari luar dirinya). Ketika hal buruk terjadi, seseorang dapat menyalahkan dirinya sendiri (internal) atau menyalahkan orang lain atau keadaan (eksternal). Individu yang menyalahkan dirinya sendiri saat mereka gagal membuat rasa penghargaan terhadap diri mereka sendiri menjadi rendah. Mereka berpikir tidak berguna, tidak memiliki kamampuan seperti orang lain, dan tidak dicintai. Individu yang menyalahkan kejadian-kejadian eksternal tidak kehilangan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri saat kejadian-kejadian buruk menimpa mereka.

Sementara optimis dalam Al-Quran memiliki pembagian kapan saja seorang manusia atau hamba harus optimis, sebagai berikut

a. Pada saat beribadah (berdoa, berinfaq, salat, berdakwah.
b. Pada saat beragama (tentang Aqidah, takdir, pengampunan dosa, kekuasaan alloh).
c. Pada saat musibah/ dalam bahaya (pada saat perang, menghadapi tantangan, saat mengalami kesusahan (dalam menggapai cita-cita, memiliki momongan) saat mengalami hinaan dari orang, cemo'oh/ olok-olok, pendustaan (nabi), bahkan pada saat mendapatkan ancaman pembunuhan).

Hadis Qudsi menjelaskan bahwa Allah berfirman (Aku seperti yang diduga atau dibayangkan hamba-Ku). Imam Al-Qurthubi, seperti dikutip pakar hadis Ibnu Hajar dalam *Kitab Fath Al-Bârî*, menjelaskan dugaan atau sangkaan dimaksud adalah "dugaan pasti dikabulkan jika berdoa, diterima jika bertobat, diampuni jika memohon ampunan (*istighfar*), diberi balasan jika beribadah sesuai ketentuan" (Raman, 1995). Imam Al-Nawawî dalam *Syarh Shahîh Muslim* menambahkan, "dugaan akan diberi kecukupan dalam hidup jika ia minta dicukupi" (Al-Jawi, 2013). Hadis tadi mengajak untuk bersikap optimis dalam menjalani kehidupan. Sekecil apa pun yang dilakukan, selagi disertai ketulusan, pasti akan diberi balasan oleh Allah SWT. Sikap optimis inilah yang akan memberi dorongan kuat dalam diri untuk berkarya, berkreasi dan berprestasi.

Penelitian lain yang menjelaskaan pembagian optimis menutur pemikiran barat dengan membagi optimis menjadi dua, yaitu optimis kecil (little optimis) dan optimis besar (big optimis) (Wahidin, 2023).

a. Optimis kecil dihubungkan dengan harapan khusus (spesifik) yang positif, seperti harapan memperoleh nilai ujian yang baik pada saat ujian akhir. Bagi Peterson, optimis kecil merupakan sintesis antara disposional optimism dan optimis explanatory style.
b. Optimis besar dikonotasikan sebagai harapan besar dan umum (general), seperti harapan menjadi orang bermanfaat dalam kehidupan dan memiliki kualitas hidup yang baik.

Dua sudut pandang definisi diatas membatu untuk melihat bahwa optimis memiliki definisi yang sama yaitu memilhat masa depan dengan cerah serta mengambil peluang yang baik. Sedangkan perspektif islam karena optimis dalam beribadah, beragama ataupun pada saat dalam bahaya atau keadaan yang tidak menyenangkan itu memiliki respon yang berbeda. Jika perspektif Al-Qur'an optimis itu harus diiringi oleh usaha dan kebaikan tidak boleh hanya percaya dan berdiri sendiri. Tidak hanya itu saja optimis disini juga harus bersandar pada yakin terhadap Tuhan dengan diiringi doa dan sholat malam. Jadi optimis disni tidak hanya menyandarkan pada diri sendiri saja tapi lebih besar lagi menyandarkan pada sang pencipta. Ada sebuah pepatah yang menyatakan "usaha tanpa doa itu sombong doa tanpa usaha itu bohong", dijelaskan juga dalam Q.A Ar ra'd ayat 11, yaitu:

لَهُۥ مُعَقِّبَٰتٌ مِّنۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِۦ يَحْفَظُونَهُۥ مِنْ أَمْرِ ٱللَّهِ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ
يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِقَوْمٍ سُوٓءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥ ۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٍ

Artinya: Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Sikap optimis akan tetap tersemai dihati umat Islam dengan cara membangun sikap optimis menggunakan beberapa tahapan yang perlu dilakukan, yaitu:

a. Melakukan perbaikan diri lewat usaha-usaha yang jelas dan amal yang nyata.
b. Yakin akan ada kelapangan di hari kemudian kelapangan dari sebuah kesungguhan, kontinuitas beramal, dan berinovasi tiada henti dengan diiringi keyakinan adanya pertolongan Allah.

Adapun hal yang menjadi dasar dalam bersikap optimis bagi setiap manusia itu memiliki dua hal, yaitu:

a. keyakinan dalam hati

Keyakinan erat dengan keimanan, adapun orang-orang yang berputus asa adalah mereka yang lemah keimanannya dan lemah jiwanya. Iman yang kuat akan memberikan kekuataan batin bagi seseorang untuk menatap masa depan. Seseorang yang memiliki iman yang kuat memiliki pondasi yang kuat dalam menjalani kehidupan (Hatifah & Nirwana, 2014). Iman bukan sekedar pesan yang diteriakkan, juga bukan sekedar pemanis bibir, melainkan keyakinan yang terpancang kuat dalam lubuk hati, pengetahuan yang memenuhi akal pikiran, serta ajaran yang dianut orang-orang yang beiman.

b. berfikir positif

Pikiran akan menjadi suatu kekuatan mental apabila pikiran itu positif, tidak dikotori beragam nafsu dan angan-angan yang negatif. Dr. Maulana Wahiduddin Khan menjelaskan, orang akan benar-benar mampu membentuk kekuatan dalam dirinya bila ia terbebas dari segala ikatan keakuan, itulah saat seseorang mencapai tingkat berpikir dimana semua pertimbangan dangkal telah disingkirkan. Ketika itu pula semua akal pikiran dan sikap tidak dinodai praduga, kemarahan, rakus, kebencian, haus kekuasaan, keangkuhan, mendahulukan kepentingan pribadi, dan berbagai nafsu dasar lainnya

Karya yang mengubah pemikiran menjadi positif oleh Martin E. P. Seligman, dalam bukunya “menginstal optimis”, sikap optimis memiliki kekebalan tubuh lebih bagus dari pada orang yang memiliki sikap putus asa. Penelitian dan observasi yang dilakukan Chis bahwa orang-orang yang pesimis dua kali lebih sering menderita penyakit dari pada orang-orang yang optimis (Seligman, 2008).

Table.10

Komparsai Optimis

KOMPARASI			
No	Aspek	Optimis Perspektif Al Qur'an	Optimis Perspektif Barat
1.	Definisi	Pengharapan / harapan/ prasangka baik dengan tujuan sebagai faktor penggerak roda kehidupan manusia menuju kebaikan dan kebahagian hakiki. Digunakan sebagai sudut padang hikmah.	Harapan yang positif untuk melihat di masa depan. Digunakan sebagai sudut pandang kesempatan
2.	Jenis optimis	a. Pada saat beribadah (berdoa, berinfaq, sholat, berdakwah. b. Pada saat beragama (tentang Aqidah, takdir, pengampunan dosa, kekuasaan alloh). c. Pada saat musibah/ dalam bahaya (pada saat perang, menghadapi tantangan, saat mengalami kesusahan (dalam menggapai cita-cita, memiliki momongan) saat mengalami hinaan dari orang, cemo'oh/ olok-olok, pendustaan (nabi), bahkan pada saat mendapatkan ancaman pembunuhan).	a. Optimis kecil dihubungkan dengan harapan khusus (spesifik) yang positif, seperti harapan memperoleh nilai ujian yang baik pada saat ujian akhir. Bagi Peterson, optimis kecil merupakan sintesis antara disposional optimis dan optimis explanatory style. b. Optimis besar dikonotasikan sebagai harapan besar dan umum (general), seperti harapan menjadi orang bermanfaat dalam kehidupan dan memiliki kualitas hidup yang baik.
3.	Metode optimis	a. Sholat (sholat 2 rakaat dan Sholat tahajut/ sholat malam). b. Doa c. Ikhtiar dzohirnya: usaha dan amal baik (prilaku yang baik)	a. Bersikap positif b. Memiliki harapan/cita-cita sebagain tujuan c. berusaha dengan optimal
4.	Outcome	(DIRI YANG RESILIENS) a. Bagi orang yang yakin syurga, pahala, kenikmatan. b. Bagi orang yang yakin pahala c. Bagi orang yang yakin kenikmatan d. Bagi orang yang yakin Pantang enggak menyerah.	(DIRI YANG RESILIENS) a. Keberuntungan. b. Kepuasan c. Kebahagiaan, dan d. Kesuksesan
5.	Dinamika	a. Manusia memiliki pondasi diri (iman).	a. Memiliki pemikiran yang realistis.

		b. Ujian datang (Suka dan Duka). c. memiliki prasangka yang baik. d. Prilaku (metode): Sholat dan Doa. d. Outcome	b. Pada saat keadaan yang membutuhkan konsep optimis (suka / duka). c. Akan ditimbang dengan dasar realistis, (obyektif dan rasional). d. Memiliki harapan/ tidak memiliki harapan. e. Prilakunya berusaha dengan prinsip dan keadaan yang ada. f. Outcome
6.	Landasan / pondasi	a. keyakinan (Iman) b. berfikir positif (selalu memiliki prasangka yang baik)	a. Realistis, (obyektif dan rasional) b. Tujuan (goal) c. Keyakinan disandarkan pada diri sendiri (confident). karena titidak ada sisi ketuhanan pada konsep ini sehingga jika seorang sudah tidadk memiliki harapan ia seperti orang mati.

B. Implementasi *"sabar dan optimis"* ditinjau dari *Kitab Tafsir Ibnu Katsir* dalam menghadapi problem kehidupan sehari-hari.

Implementasi nilai-nilai sabar dan optimis di beberapa ayat-ayat Al-Qur'an dalam menghadapi problematika kehidupan sehari-hari. Peneliti menemukan beberapa problem yang sudah dikelompokkan dan relevan sampai sekarang. Manusia sebagai makhluk sosial pasti memiliki interaksi sosial dan akan selalu terjadi dalam kehidupan (Nafisah[1] et al., 2021). Interaksi sosial pastinya dimulai dari lingkup terkecil yaitu keluarga sampai lingkup terbesar yaitu Masyarakat. Prosesnya interaksi sosial tidak akan lepas dengan masalah-masalahnya. Fenomena tentang *abuse* dan kasus-kasusnya kerap terjadi di belahan dunia, baik itu kapasitas internasional dan nasional tidak lah hal yang tabu lagi melainkan yang sudah sering terjadi di lingkungan sosial serta Masyarakat.

Abuse merupakan perilaku *abuse* ini memiliki banyak jenis, yaitu: kekerasan verbal, kekerasan non verbal (fisik), kekerasan relasional dan psikologis (Christiana, 2019). Abuse merupakan suatu fenomena global yang dialami oleh berbagai orang di banyak negara, baik negara berkembang maupun negara maju. Data dari WHO (2016, dalam Pusat Data Informasi Kementrian RI: "Kekerasan Terhadap Anak dan Remaja) pada September 2016 mencatat bahwa 1 dari 4 orang dewasa melaporkan pernah mengalami kekerasan saat usia anak/remaja". Terdapat 1 dari 5 perempuan melaporkan pernah mengalami kekerasan seksual saat usia anak/remaja, 1 dari 13 laki – laki melaporkan pernah mengalami kekerasan seksual saat usia anak/remaja, 12 % anak – anak didunia mengalami kekerasan seksual.Sedangkan data secara nasional yang dilakukan oleh UNICEF pada tahun 2015 mengatakan kekerasan terhadap anak juga terjadi di Indonesia, data mengatakan 40% anak berusia 13 – 15 tahun melaporkan pernah diserang sedikitnya satu (1) kali dalam setahun, 26 % mendapat hukuman fisik dari orang tua atau pengasuh dirumah dan 50% anak mengalami bully di sekolahnya. (Pusat Data Informasi Kementrian RI: Kekerasan Terhadap Anak dan Remaja,2018).

Perilaku *abuse* juga sudah terjadi pada Nabi-Nabi terdahulu mulai dari verbal ataupun non-verbal. Kekerasan memang di bagi menjadi dua yaitu kekerasan secara fisik maupun verbal (Maghfiroh & Wijayanti, 2021). Banyak sekali kisah-kisah Nabi yang dapat menjadi analogi kasus dan teladan dalam menghadapinya. Kisah-kisah tersebut menjadi relevan dan cocok karena memang juga terjadi pada para Nabi terdahulu, semisalnya Kisah Nabi Yusuf dengan saudara-saudaranya, Nabi Ibrahim dengan kaumnya hingga berratus-ratu tahun, Nabi Isa dan seluruh Nabi, bahkan Nabi terakhir yaitu Nabi Muhammad tidak lepas dari prilaku *abuse* mulai dari keluarga hingga Masyarakat atau kaumnya. Disini peneliti akan lebih focus pada verbal abuse.

Verbal *abuse* merupakan kekerasan yang berbentuk ucapan secara lisan dengan bentuk seperti berkataan dingin, mengintimidasi, mempermalukan, sikap menolak yang kasar, memaki, dan mencela (Nurwijayanti & Iqomh, 2019).

Verbal abuse biasanya tidak berdampak secara fisik, tetapi dapat merusak otak beberapa tahun kedepan (Ulfah & Winata, 2021). Kasus-kasus *abuse* memiliki dampak psikologi yang sangat tajam mulai dari dampak verbal *abuse* dan non verbal *abuse.* Adapun dampak-dampak psikologis yang terjadi pada remaja akibat verbal *abuse* menurut Lestari (2016) yaitu:

a. Remaja menjadi tidak peka dengan perasaan orang lain Remaja yang mendapatkan perlakukan verbal abuse secara terus menerus akan tumbuh menjadi remaja yang tidak peka terhadap perasaan orang lain. Sehingga kata-katanya cenderung kasar (walaupun maksudnya bercanda)
b. Remaja menjadi agresif. Komunikasi yang negatif mempengaruhi perkembangan otak remaja. Remaja akan selalu dalam keadaan terancam dan menjadi sulit berfikir panjang sehingga sikap yang timbul hanya berdasarkan insting tanpa dipertimbangkan lebih dulu. Akibatnya remaja berperilaku agresif.
c. Gangguan emosi. Pada remaja yang sering mendapatkan perlakuan negatif dari orang tuanya akan berakitbat gangguan emosi pada perkembangan konsep diri. d. Hubungan sosial terganggu. Pada remaja ini menjadi susah bergaul dengan lingkungan sosialnya baik itu dirumah maupun diluar rumahnya seperti teman-temannya atau dengan orang dewasa.
d. *Antisocial personality disorder*. Penyebab terjadinya kepribadian ini adalah kelakuan yang sering dibiarkan, remaja akan menjadi orang yang eksentrik, sering membolos, mencuri, bohong, bergaul dengan remaja nakal, kejam pada binatang dan prestasi yang buruk di sekolah.

Hal ini didukung juga oleh peneltian sebelumnya yang menyatakan bahwa ada dampak dari verbal *abuse* terhadap keadaan psikologis seseorang. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwasanya verbal *abuse* merupakan tindakan kekerasan yang dilakukan secara verbal/lisan, yang dapat menyebabkan bahaya personal, bahkan yang terburuk adalah tindakan bunuh diri (Nafisah et al., 2021). Bahaya dari verbal abuse memang seperti hanya membunuh tanpa menyentuh, mereka secara tidak langsung membunuh mental,

karakter dan personal seseorang. Kasus ini mengajarkan kita bahwa lidah memang tak bertulang dan begitu banyak resiko serta bahaya karna verbal abuse. Selain itu kita juga dapat belajar dari kasus-kasus yang di hadapi Nabi-Nabi terdahulu dan bagaimana cara menghadapinya, bagaimana Nabi-Nabi terdahulu bisa begitu survive. Seperti yang terdapat dalam beberapa surat di bahwa ini

Table. 11

Surat tentang kisah-kisah nabi pada saat tersakiti

No	Surat
1	(Surah luqman (31) ayat 17)
2	Surat Al-Ashr (103) ayat 3
3	Surat Al-Mu'minun (23) ayat 111
4	Surat Al-Qalam (68) ayat 48
5	Surat An-Nahl (16) ayat 110
6	Surat Asy-Syura (42) ayat 43
7	Surat Qaf (50) ayat 39
8	Surat Yusuf (12) ayat 18 ; ayat 83; 90)
9	(Surah luqman (31) ayat 17)
10	Surat Al-Ashr (103) ayat 3
11	Surat Al-A'raf (7) ayat 126
12	Surat Al-Mu'minun (23) ayat 111
13	Surat Al-Qalam (68) ayat 48
14	Surat An-Nahl (16) ayat 110
15	Surat Asy-Syura (42) ayat 43
16	Surat Qaf (50) ayat 39
17	Surat Yusuf (12) ayat 18 ; ayat 83; 90)

Tabel.12

Surat tentang Optimis

No.	Nama Surat	Ayat
1	Q.S. Al-A’raf	46
2	Q.S. Al-A’raf	56
3	Q.S. Yunus	7
4	Q.S. Yunus	11
5	Q.S. Al-Ra’d	12
6	Q.S. Al-Isra’	28
7	Q.S. Al-Isra’	57
8	Q.S. Al-Kahfi	110

9	Q.S. Al-shu'ara	51, 105-122
10	Q.S. Al-Shu'ara	82
11	Q.S. Al-'Ankabut	5, 16-24
12	Q.S. Al-Rum	24
13	Q.S. Al-Sajdah	16
14	Q.S. Fatir	29
15	Q.S. Al-Zumar	9
16	Q.S. l-Ma'arij	38
17	Q.S. Nuh	13
18	Q.S. Al-Mudatsir	15
19	Q.S. Al-Baqarah	75
20	Q.S. Al-Baqarah	218
21	Q.S. A-Nisa'	104
22	Q.S. Al-Maidah	84
23	Q.S. Al-ahzab	15, 21
24	Q.S. Al-Mumtahanah	6
27	Q.S Al Qamar	9-17
Lafadz Jangan putus asa		
1.	Q.S. Al-A'raf	93
2.	Q.S. Yusuf	87
3.	Q.S. Al-Hijr	55
4.	Q.S. Al-Syura	28
5.	Q.S. Al-Zumar	53
6.	Q.S. Al-hadid	23
7.	Q.S. Mumtahanah	13

Ayat-ayat diatas menjelaskan bagaimana Nabii terdahulu sudah menerapkan konsep resiliens dengan menerapkan aspek sabar dan optimis sehingga dapat bertahan dan tetap tangguh pada saat mendapat verbal abuse berupa ejekan, hinaan, cercaan, fitnah, dusta bahkan hingga mendapat ancaman pembunuhan. Al Qur'an menceritakan bahwa Nabi saat mendapat musibah beliau mendirikan sholat terdapat pada surat Al-Baqarah (2) ayat 153. Dalam penjelasannya menyatakan bahwa "Dikatkan bahwa saat Nabi Muhammad mendapat musibah ia akan mendirikan sholat. Tidak hanya itu saja penjelasan prilaku sabar saat mendapat musibah di jabarkan dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah (2) ayat 153, Surat Ta-ha (20) ayat 130, Surat at tur (52): ayat 48), Al-Baqarah (2) ayat 45, (Al A'raaf 127-129, dan Al Qashash 34-35. Beberapa prilaku yang perlu dilakuakan untuk menjadi bentuk sifat sabar dan mencontoh Nabi terdahulu, yaitu:

a. Salat
b. Doa dan tasbih (dzikir pagi petang).
c. Sholat tahajud diwaktu dini hari.
d. Puasa
e. Pemaaf dan lapang dada

Selain dengan kesabarannya Nabi-Nabi juga tetap diringi dengan sifat optimis, yang Dimana sifat ini dapat menjadi partner dari aspek sabar itu sendiri. Optimis sendiri dilakukan dengan dua cara yaitu:

a. Optimis itu yakin dan diiringi usaha didalam keyakinannya. Berbuat amal saleh/ kebaikan.
a. Optimis itu yakin dan disandarkan pada keyakinan ke Allah dengan berdoa dan Salat Malam.

Beberapa metode diatas yang dilakukan oleh para Nabi terdahulu saat mendapatkan *abuse* khususnya menghadapi keadaan verbal *abuse*. Kita sebagai generasi sekarang jelaskanya tidak dapat bertemu dengan Nabi-Nabi terdahulu untuk meneladani, sehingga dengan adalanya cerita-cerita atau kkisah kita dapat mencintoh bagaiaman prilaku-prilaku yang dilakukan mereka pada zaman dahalu untuk menghadapi masalah. Setidaknya perlu kita sadari bahawa beliau beliau itu masih manusia bisa yang memang diberi kelebihan. Paling tidak kita dapan meneladani beberapa hal yang mampu kita lakukan atau teladani.

Jadi pada saat kita mendapatkan verbal abuse ingatlah bahwa selalu ada pertolongan Allah. Berdoalah bahwa segala sesuatu itu pasti ada baiknya. Yakinlah dan berusahalah untuk menjadi lebih baik dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif. Tidak lupa juga unutk selalu intropeksi diri dan mengingat Allah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Konsep sabar dalam Al-Qur'an perspektif tafsir ibnu katsir disini memiliki 104 kata dengan pemaknaan yang berbeda-beda. sabar sendiri disi di bagi menjadi dua, yaitu pada saat suka dengan bersyukur dan duka dengan bersabar. Sedamgkan optimis memiliki jumlah kata 27 dan jangan putus asa juga 27. Ma'na optimis disini tidak hanya bersandar pada yakin akan kemampuan diri saja. Akan tetapi, bersandar juga pada Tuhan Yang Maha Esa, karena sesuatu yang tidak mungkin bagi akal tidak mustahil bagi Alloh. Sedangkan perbandingan 2 konsep ini memiliki perbedaan pada apa yang disandarkan, jika sabar perspektif barat lebih menitiberatkan pada hal yang menyakitkan dan tidak menyenangkan, sedangkan sabar pada perspektif ibnu katsir ini lebih general pada semua keadaan hanya saja memiliki respon yang berbeda. Konsep optimis dalam perspektif barat bersandar pada pemikiran, diri sendiri dan orang lain, jika sesuatu hal sudah tidak memiliki harapan maka keyakinana seseorang akan menurun, berbeeda dengan perspektif Ibnu Katsir memiliki kail keyakinan jika sudah tidak bisa dihadapi oleh diri sendiri maka harus yakin atas kehendak dan pertolongan Tuhan.
2. Implementasi ayat-ayat sabar dan optimis masih sangat relevan dengan kehidupan sehari-hari. Karena memang Al-Qur'an diciptakan oleh sang Pencipta untuk menjadi jawaban dari persoalan manusia. Kisah perjuangan Nabi yang di cemooh, dihina, di aniyaya, di fitnag, didustakan semua itu dapat dianalogikan pada saat seseorang mendapat verbal abuse. Pada saat mengalami itu semua nabi akan menjalankan sholat, berdoa, berdzikir dan lain-lainnya. Tidak lupa juga Nabi-Nabi terdahulu juga selalu yakin atas pertolongan Alloh dalam segala bentuk keadaan.

B. Saran

Penelitian ini memang belum cukup untuk dikatakan sempurna oleh sebab itu disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan

membandingkan dengan antar tokoh agar sebanding dan juga peneliti selanjutnya dapat menggunakan jenis tafsir yang berbeda agar dapat memberi warna baru didunia penelitian. Selain itu peneliti selanjutnya dapat mengambil aspek lain untuk diteliti agar dapat meneruskan untuk menyempurnakan penelitian di bidang aspek dari qur'anic resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

Anggito, Albi, dan Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* suka bumi: CV Jejak Publisher, 2018.

Farmawi, al- Abdul Hayyi. *al-Bidayah fi al-Maudhu'I.* Kairo: al-Hadharah , 1997.

Lexy, J. *Metodologi Penelitian Kualitatif, Edisi I.* Bandung: Remaja rosda, 2000.

Mahmud, Mani' Abd Halim. *Metodologi tafsir.* Jakarta: rajagrafindo persada, 2006.

Sholichatun, Yulia. "Hidup Setelah Menikah, Mengurai Emosi Positif dan Resiliensi Pada Wanita Tanpa Pasangan." *Jurnal Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 2012.

Al-Jawi, S. M. N. (2013). *Marah Labid*. *1*, 1–22.

Baqi, M. F. A. (2017). Shahih Bukhori Muslim. *PT Elex Media Komputindo*, *1*.

Benard, B. (1991). Fostering Resiliency in Kids : Protective Factors in the Family , School , and Community. *School And Community*, *August*, 1–27.

Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Peters, K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *German Journal of Psychiatry*, *13*(1), 9–16.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, *59*(1), 20–28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

Christiana, E. (2019). Identifikasi Bentuk kekerasan dan Penangannya di Lingkungan Sekolah Dasar. *Child Education Journal*, *1*(2), 58–64. https://doi.org/10.33086/cej.v1i2.1368

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and*

Anxiety, *18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Hamid, A., & Carini. (2010). Membumikan. *Tarbiyah*, *V*, 12.

Hasan, M. A. K. (2015). Metode Salafush Shalih Dalam Berinteraksi Denganal-Qur`an. *Al-A'raf : Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat*, *12*(2), 51. https://doi.org/10.22515/ajpif.v12i2.1176

Hasan, M. A. K. (2022). Ajaran Resiliensi dalam Al-Qur'an Surat Yusuf untuk Menghadapi Pandemi Covid-19. *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis*, *6*(1), 23. https://doi.org/10.29240/alquds.v6i1.3262

Hatifah, S., & Nirwana, D. (2014). PEMAHAMAN HADIS TENTANG OPTIMISME. *Jurnal Studia Insania*, *2*(2). https://doi.org/10.18592/jsi.v2i2.1096

Maghfiroh, L., & Wijayanti, F. (2021). PARENTING STRESS DENGAN KEKERASAN VERBAL PADA ANAK USIA SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. https://doi.org/10.34035/jk.v12i2.726

Nafisah, M., Alif, T. A., Syachfitri, L., & Rahman, S. (2021). DAMPAK DARI VERBAL ABUSE TERHADAP KEADAAN PSIKOLOGIS SESEORANG. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, *2*(1). https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.44

Nafisah[1], M., Alif[2], T. A., Syachfitri[3], L., & Rahman, S. (2021). Dampak dari Verbal Abuse Terhadap Keadaan Psikologi Seseorang 29 Jurnal Psikologi Wijaya Putra Vo2. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, *2*(1).

Nurwijayanti, A. M., & Iqomh, M. K. B. (2019). Verbal Abuse on Pre-School Children: The Case of Indonesian Children. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *1*(1). https://doi.org/10.37287/ijghr.v1i1.21

Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of

Coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *27*(1). https://doi.org/10.2307/1387404

Raman. (1995). ibnu hajar. In *Ibnu Hajar*.

Robertson, H. D., Elliott, A. M., Burton, C., Iversen, L., Murchie, P., Porteous, T., & Matheson, C. (2016). Resilience of primary healthcare professionals: A systematic review. *British Journal of General Practice*, *66*(647), e423–e433. https://doi.org/10.3399/bjgp16X685261

Sari, D. M. P., Lestari, C. Y. D., Putra, E. C., & Nashori, F. (2018). KUALITAS HIDUP LANSIA DITINJAU DARI SABAR DAN DUKUNGAN SOSIAL. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *6*(2). https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.5341

Scheier, M.F & Carver, C. . (2002). Optimis, Coping, and Psychological Well Being. *Management Revue*, *29*(1).

Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *Journal of Positive Psychology*, *7*(4). https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697185

Schure, M. B., Odden, M., & Goins, R. T. (2013). The association of resilience with mental and physical health among older american indians: The native elder care study. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research*, *20*(2), 27–41. https://doi.org/10.5820/aian.2002.2013.27

Seligman. (2008). Menginstal Optimisme BAGAIMANA CARA MENGUBAH PEMIKIRAN DAN KEHIDUPAN ANDA. In *Book Psikologi*.

Seligman, M. E. P. (2006). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. In *Learned Optimism* (Vol. 9, Issue 3).

Sheikh, A. bin M. bin A. bin I. al. (2003). Tafsir Ibnu Katsir jilid 6.4. In *Tafsir Ibnu Katsir Juz 21* (pp. 380–511). Pustaka imam asy syafi'i. https://archive.org/details/Tafsir_Ibnu_Katsir_Lengkap_114Juz

Ulfah, M. M., & Winata, W. (2021). Pengaruh Verbal Abuse Terhadap

Kepercayaan Diri Siswa. *Instruksional*, *2*(2). https://doi.org/10.24853/instruksional.2.2.48-52

Wafa, I. A., Rahayu, I. T., Sholichatun, Y., & Amiq, M. B. (2021). Tema-Tema Psikologi Dalam Kitab Alala Tanalul `Ilma Melalui Metode Maudhu`i. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, *1*(01), 9–21. https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14932

Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, *2*(1), 105. https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73

Wahidin. (2023). Optimisme Perspektif Pendidikan Islam dan Implementasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Mahasiswa. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, *12*(2).

Yustifah, S., Adriansyah, M. A., & Suhesty, A. (2022). Hubungan Religiusitas Dengan Resiliensi Individu Dalam Keluarga Pada Penyintas Covid-19 Di Kota Balikpapan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *10*(1), 169. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7219

Zulkarnain. (2020). Psychotherapy shalat sebagai mengatasi stress dalam meningkatkan kesehatan jiwa. *Jurnal Tawshiyah*, *15*(1), 1–24