



**SABAR DAN SHOLAT SEBAGAI PENOLONG DALAM AL – QUR’AN
SURAH AL – BAQARAH AYAT 153**

Rini Antika Sari Rangkuti

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

riniantika874@gmail.com

Sriwahyuni Pasaribu

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Sriwahyuni88997@gmail.com

Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara 20371

Korespondensi penulis : riniantika874@gmail.com.

Abstract.

The Qur'an not only regulates the relationship between humans and their Lord, but also regulates the relationship between humans and humans for the sake of happiness in life in this world and in the hereafter. Allah SWT explains the meaning of patience and guidance to ask for help through patience and prayer contained in the Al-Qur'an Al-Baqarah verse 153. The research method used in this research is qualitative with content analysis. Prayer is a means of presenting a solution, and this is the best way, no matter how hard the problem is, return to Allah, pray, prostrate, bow down, bow before Allah, humiliate yourself, and let Allah guide our solution. Whatever we do will not change God's destiny without His permission, so prayer is the bright way to the solution to the magnitude of our problems. With prayer we will find peace and that is where the solution will be present, Allah will sincerely cooperate with us to solve our problems.

Keywords: *Patience, Prayer, Morals*

Abstrak.

Al-quran bukan sekedar mengatur hubungan manusia dan rabbNya, tetapi juga mengatur hubungan manusia dengan manusia demi kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Allah SWT menjelaskan makna sabar dan bimbingan untuk memohon pertolongan melalui kesabaran dan sholat yang terdapat dalm Al- Qur'an surat Al-baqarah ayat 153. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan analisis isi. Sholat menjadi sarana menghadirkan solusi, dan ini adalah cara terbaik, seberat apapun masalah, kembalilah kepada Allah, sholatlah, sujudlah, rukuklah, tundukkan diridihadapan Allah, hinakan diri, dan biarkan Allah yang akan membimbing solusi kita. Apapun yang kita lakukan tidak akan merubah takdir Allah tanpa izin Nya, maka sholatadalah jalan terang solusi akan besarnya masalah kita. Dengan sholat kita akan mendapatkan ketenangan dan disitulah solusi akan hadir, Allah akan gandeng kita dengan tulus menyelesaikan masalah kita.

Kata kunci: Sabar, Sholat, Akhlak

LATAR BELAKANG

Al-quran adalah kitab suci umat islam yang berisikan Wahyu Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw, Al-qur;an kitab suci mengandung berbagai hal yang dibutuhkan umat manusia. Tujuan utama Al-qur;an diturunkan adalah untuk menjadi pedoman hidup umat manusia dalam menata kehidupan sehingga mereka mendapat kebahagiaan dunia dan akhirat. Supaya tujuan itu dapat diwujudkan, al-quran membuat berbagai petunjuk, keterangan, aturan, konsep, hukum, perumpamaan, dan nilai-nilai. berbagai hal tersebut diungkap dalam Al-qur’an. Adakalanya secara global, terperinci, tersurat maupun tersurat.

Setiap muslim tentu menyadari bahwa Al-quran adalah kitab suci yang merupakan pedoman hidup dan dasar setiap langkah hidup. Al-quran bukan sekedar mengatur hubungan manusia dan RabbNya, tetapi juga mengatur hubungan manusia dengan manusia demi kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Bagi seorang muslim, shalat merupakan amal yang sangat penting sehingga shalat tidak dapat ditinggalkan dalam keadaan apapun. Bila ia sehat maka shalat dikerjakan secara sempurna yakni dengan berdiri, jika tidak mampu maka boleh duduk, jika tidak mampu maka boleh berbaring, jika tidak mampu maka dengan isyarat, jika ia telah meninggal maka ia akan dishalatkan oleh ummat muslim lainnya. Pentingnya shalat bagi seorang muslim, dapat diketahui dari dalil berikut ini:

1. Shalat merupakan tiang agama.

Allah SWT memerintahkan kita untuk memohon pertolongan kepada-Nya dengan sabar dan shalat. Dari pernyataan ini, mengandung isyarat bahwa di dalam sabar dan shalat ada sesuatu yang luar biasa sehingga bisa dijadikan sarana untuk menggapai pertolongan-Nya. Disamping itu, dari segi penyebutannya yang beriringan, memberi kesan bahwa antara keduanya terdapat hubungan yang erat. Hal inilah yang menjadikan penulis tertarik untuk mendalaminya.

KAJIAN TEORITIS

Pembahasan tentang sabar banyak kita jumpai dalam kajian tasawuf. Dalam dunia tasawuf, sabar merupakan salah satu jalan yang mesti ditempuh oleh seseorang yang ingin menuju Allah SWT. Para tokoh sufi memberikan definisi yang beragam tentang pengertian sabar. Diantaranya, Dzunnun al-Mishri. Ia berkata, “Sabar adalah usaha untuk menjauhi segala larangan Allah SWT. Sikap tenang dalam menghadapi segala macam duka cita yang membelit. Menampakkan sikap lagaknya orang kaya pada waktu dia diderita kefakiran dalam

ranah kehidupan sehari-hari”.¹

Selain itu, menurut, al-jurjani, sabar adalah meninggalkan keluh kesah kepada selain Allah SWT tentang pedihnya suatu cobaan. Dari definisi ini, dapat dipahami bahwa berkeluh kesah kepada Allah SWT tidaklah bertentangan dengan konsep sabar. Yang bertentangan dengannya adalah mengeluhkan Allah SWT kepada selainnya. Dan masih banyak lagi pendapat tokoh sufi lainnya.²

Pada karya tulis ini, penulis memfokuskan pengertian sabar menurut tinjauan bahasa yang diberikan oleh pakarnya. Seperti Ibnu Faris dalam karyanya *Mu'jam Maqāyis al-Lughah*. Ia menjelaskan bahwa kata sabar memiliki tiga makna dasar, yaitu menahan dan mengekang, bagian yang tertinggi pada sesuatu, dan segala sesuatu yang keras seperti batu.³

Oleh karena itu pentingnya menanamkan rasa sabar dalam kehidupan sehari – hari karena hal itu termasuk ke dalam akhlakul karimah yang harus kita junjung tinggi sebagai seorang muslim agar mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat serta pantas masuk ke dalam surga Allah SWT. dengan cara tersebut kiranya hal itu merupakan washilah kita untuk dapat memasuki jannah Allah SWT.

Ketiga makna ini memberi kesan bahwa sabar adalah sebuah upaya untuk menahan diri dan mengekang segala bentuk keinginan memperturuti hawa nafsu, yang dilakukan dengan penuh kesungguhan dan menempa diri secara keras, agar bisa sampai pada puncak kebahagiaan. Dari makna dasar ini, akan dikembangkan dengan berbagai pendapat ulama tafsir yang menjelaskan kata ini dalam kitab-kitab mereka.⁴

Shalat merupakan salah satu pembahasan yang ada dalam kajian fikih. Dan shalat ini menjadi pembahasan yang sangat penting mengingat shalat merupakan rukun islam yang kedua setelah persaksian bahwa tiada Tuhan selain Allah SWT dan bahwa Nabi Muhammad SAW adalah utusan Allah. Dalam memberikan pengertian tentang shalat, para tokoh fikih tidak ada yang berbeda pendapat, semuanya sepakat bahwa shalat adalah suatu amal yang terdiri dari bacaan-bacaan dan gerakan-gerakan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri

¹ Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Kemuliaan Sabar dan ...*, 7

² Syaikh 'Abd al-Qadīr Isa, *Hakikat tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap dkk, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), 225.

³ Ibn Faris, *Mu'jam Maqāyis al-Lughah*, jilid 3 (Beirut: Dār al-Jail, t.th), 329

⁴ Lajnah Pentashihan al-Qur'an, *Tafsir al-Qur'an Tematik, Spiritualitas dan Akhlak*, (Jakarta: Aku Bisa, 2012), 309.

dengan salam dengan syarat dan rukun tertentu.

Dalam pembahasan ini, kata shalat tidak hanya bermakna sebuah amal sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, akan tetapi ia juga mengandung makna maknain seperti do’a, dan permohonan ampunan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (library research), di mana penulis akan memfokuskan sumber-sumber yang akan dijadikan rujukan adalah sumber data kepustakaan, baik berupa buku-buku maupun tulisan-tulisan yang berkaitan dengan tema penelitian seperti jurnal dan skripsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

QS. Al Baqarah : 153 menunjukkan secara khusus keutamaan sabar, karena sabar menjadi sebab datangnya pertolongan Allah dari berbagai penderitaan dan musibah. Paraulama menjelaskan bahwa kesabaran mencakup tiga hal, sabar dalam melaksanakan ketaatan kepada Allah, sabar dalam meninggalkan maksiat, dan sabar dalam menghadapitakdir Allah.

Ketika manusia mengalami masalah dalam kehidupan, bahkan mungkin otaknya sudah tak mampu berfikir lagi akan solusinya, secara sederhana Allah SWT memberikandua solusi, yaitu sabar dan sholat.

Dalam Qs Al-Baqarah maka mintalah tolong dengan sabar adalah perintah yang sangat tegas, bahwa sabar adalah bagian solusi itu. Dia adalah solusi mental, sehingga dengan sabar manusia mampu menjernihkan fikiran dan hatinya. Kesabaran tidak akan hadir dalam diri manusia, kecuali dia memiliki keyakinan kepada Allah SWT, bahwa apa yang terjadi semua telah menjadi keputusan Allah SWT, dengan keyakinan ini maka kesabaran akan hadir. Sederhananya sikap batin kita akan selalu berada pada gelombangAlfa, yaitu bahagia dan tidak bersedih berlebihan, karena keyakinan yang tinggi kepadakeputusan Allah SWT.

Sholat menjadi sarana menghadirkan solusi, dan ini adalah cara terbaik, seberat apapun masalah, kembalilah kepada Allah, sholatlah, sujudlah, rukuklah, tundukkan diri dihadapan Allah, hinakan diri, dan biarkan Allah yang akan membimbing solusi kita. Apapun yang kita lakukan tidak akan merubah takdir Allah tanpa izin Nya, maka sholatadalah jalan terang solusi akan besarnya masalah kita. Dengan sholat kita akan mendapatkan ketenangan dan disitulah solusi akan hadir, Allah akan gandeng kita dengan tulus menyelesaikan masalah

kita.

A. Surah Al – Baqarah ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”⁵

B. Tafsir Mufradat

- Kata يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا (Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan) untuk mencapai kebahagiaan akhirat.
- Kata بِالصَّبْرِ ash-shabr/sabar yang dimaksud mencakup banyak hal, sabar menghadapi ejekan dan rayuan, sabar melaksanakan perintah dan menjauhi larangan, sabar dalam musibah dan kesulitan, serta sabar dalam berjuang menegakkan kebenaran dan keadilan.⁶
- Kata لِصَّبْرٍ ash-shabr/sabar yang dimaksud mencakup banyak hal, sabar menghadapi ejekan dan rayuan, sabar melaksanakan perintah dan menjauhi larangan, sabar dalam musibah dan kesulitan, serta sabar dalam berjuang menegakkan kebenaran dan keadilan⁷
- Kata لِصَّبْرٍ Ash-Shabru artinya mengukuhkan jiwa agar kuat menanggung derita. Arti firman ini: mintalah pertolongan kepada Allah untuk meraih kebahagiaan di akhirat dengan cara bersabar dalam menjalankan ketaatan dan menghadapi cobaan.⁸
- kata وَالصَّلَاةِ dan mengerjakan salat) dikhususkan menyebutkannya disebabkan berat dan berulang-ulang.
- Kata إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar artinya selalu melimpahkan pertolongan-Nya kepada mereka.⁹
- Kata مَعَ الصَّابِرِينَ yakni menyertai orang-orang yang sabar, dengan pertolongan-Nya.¹⁰

C. Tafsiran Ayat

Penafsiran tafsir ibn katsir

Setelah menyampaikan penjelasan mengenai perintah bersyukur, Allah SWT pun menjelaskan makna sabar dan bimbingan untuk imemohonpertolongan melalui kesabaran dan sholat. Karena sesungguhnya seorang hamba itu adakalanya ia mendapatkan nikmat

⁵ Terjemahan Q.S Al – Baqarah ayat 153

⁶ Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, Tafsir Jalalain; Bahrun Abu Bakar, Terjemahan Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul, jilid. 1, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2009), Cet. 7, h. 78.

⁷ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 363.

⁸ Wahbah Az-Zuhaili, Tafsir Al-Munir, Penerjemah: Abdul Hayyie al-Kattani, dkk, jilid. 1, juz. 1-2, (Jakarta: Gema Insani, 2013), Cet. 1, h. 298.

⁹ Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, Tafsir Jalalain; Bahrun Abu Bakar, Terjemahan Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul, jilid. 1, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2009), Cet. 7, h. 78

¹⁰ Wahbah Az-Zuhaili, loc.cit.

kemudian mensyukurinya atau ditimpa bencana kemudian bersabar atasnya. Sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadist dalam kitab musnad Ahmad, Rasulullah saw bersabda:

“Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, semua urusannya adalah baik baginya. Hal ini tidak didapatkan kecuali pada diri seorang mukmin. Apabila mendapatkan kesenangan, dia bersyukur, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya. Sebaliknya apabila tertimpa kesusahan, dia pun bersabar, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya.” (HR. Ahmad).

Allah ta’ala juga menerangkan bahwa sebaik-baik sarana yang dapat membantu dalam menjalani berbagai musibah adalah kesabaran dan sholat “dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’.” (QS, Al-baqarah: 45)

Dalam hadist disebutkan : “ bahwa rasulullah saw jika menghadapi suatu masalah beliau mengerjakan sholat,” (HR.Ahmad dan AnNasai). Kesabaran itu ada dua macam pertama, sabar dalam meninggalkan berbagai hal yang diharamkan dan perbuatan dosa. Dan kedua, sabar dalam berbuat ketaatan dan mendekatkan diri kepada Allah ta’ala. Jenis yang kedua ini lebih besar pahalanya, karena inilah yang dimaksudkan.

Ada juga kesabaran jenis ketiga, yaitu kesabar dalam menerima dan menghadapi berbagai macam musibah dan cobaan. yang demikian itu pun wajib, seperti istihfar dari berbagai aib. Sebagaimana dikemukakan oleh Abd Rahman Bin Zaid Bin Aslam mengenai dua pintu kesabaran , yaitu sabar dalam menjalankan hal-hal yang disukai Allah meskipun terasa berat bagi jiwa dan raga. dan kedua sabar dalam menghindari hal hal yang dibenci Allah ta’ala meskipun sangat diinginkan oleh hawa nafsu. Jika seseorang telah melakukan hal itu, maka ia benar-benar termasuk orang – orang sabar yang insyaa Allah akan memperoleh keselamatan.

Sa’id bin zubair mengatakan : “sabar berarti pengaduan seorang hamba kepada Allah atas musibah yang menimpanya dan ketabahannya disisi Allah dengan mengharapkan pahala dari-Nya. Terkadang, seseorang digoncangkan (dengan berbagai masalah), namun ia tetap tegar, tidak melihat pilihan lain kecuali bersabar.”

Allah memberitahukan bahwa orang-orang yang mati syahid itu tetap hidup di alam barzah dengan tetap memperoleh rezki. Sebagaimana ditegaskan dalam kitab Sahih Muslim, Rasulullah bersabda ; “ruh para syuhada’ itu berada di sisi Allah dalam perut burung berwarna hijau yang terbang di surga kemana saja ia kehendaki. kemudian ia kembali ke pelita yang bergantung di bawah ‘ Arsy. Lalu rabbmu melihat mereka kemudian bertanya, “Apakah yang kalian inginkan?” mereka menjawab, ‘ya rabb kami, apa yang harus kami

inginkan , sedang engkau telah memberi kami apa yang tidak engkau berikan kepada seorang pun dari makhluk-mu ?” setelah itu Allah ta’ala kembali mengajukan pertanyaan yang sama kepada mereka . Dan ketika mereka melihat bahwa mereka tidak bisa menghindar dari pertanyaan , maka mereka pun berkata, “kami ingin engkau mengembalikan kami ke dunia, dan dapat berperang lagi di jalan-Mu’- mereka melakukan hal itu karena mengetahui pahala orang mati syahid – maka Allah beerfirman: “sesungguhnya aku telah menetapkan bahwa mereka tidak akankembali ke dunia.’ (HR.Muslim).

Sedangkan dalam hadist yang diriwayatkan Imam Ahmad, dari Abdur Rahman bin Ka’ab bin Malik , dari ayahnya, ia mengatakan; Rasulullah bersabda:“Ruh orang mukmin itu berwujud burung yang hinggap di pohon surga, hingga Allah mengembalikannya kepada jasadnya pada hari ia dibangkitka.”

Dalam hadist tersebut terdapat dalil yang menunjukkan keadaan orang- orang yang beriman secara umum, meskipun para syuhada’ dikhususkan penyebutannya di dalam Al-Qur’an sebagai penghormatan, pemuliaan, dan penghargaan bagi mereka.¹¹

Penafsiran tafsir al-azhar

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan dengan sabar dan sholat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang sabar.”(ayat 153)

Maksud ini adalah maksud yang besar. Suatu cita-cita yang tinggi. Menegakkan kalimat Allah, memancarkan tonggak tauhid dalam alam membanteras perhambaan diri kepada yang selain Allah. Apabila langkah ini telah dimulai, halangannya pasti banyak, jalannya pasti sukar. Bertambah mulia dan tinggi yang dituju, bertambah sukarlah dihadapi. Oleh sebab itu ia meminta semangat baja, hati yang teguh dan pengorbanan, pengorbanan yang tidak mengenal lelah. Betapapun mulianya cita-cita, kalau hati tidak teguh dan tidak ada ketahanan, tidaklah maksud akan tercapai nabi-nabi yang terdahulu daripada Muhammad s.a.w.semuanya salah menempuh jalan itu dan semuanya menghadapi kesulitan. Kemenagan mereka hanya pada kesabaran.maka kamu orang yang menyatakan iman kepada nabi muhammad wajib sabar, sabar menderita, sabar menunggu hasil apa yang dicita-citakan.jangan gelisah hendak tetaplah hati.

Sampai seratus kali kalimat sabar tersebut dalam al-quran. Hanya dengansabar orang dapat mencapai apa yang dimaksud.hanya dengan sabar orang bisa mencapai derajat iman dalam perjuangan. Hanya dengan sabar menyampaikan nasihat kepada orang yang lalai.hanya

¹¹ Ismail Bin Katsir, Tafsir Ibn Katsir, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Safi’i,2004),Hlm.303

dengan sabar kebenaran ditegakkan.

Lebih 25 tahun Ya’kub sabar menunggu pulang anaknya yang hilang, sampai berputih mata; akhirnya anaknya Yusuf kembali juga. Tujuh tahun Yusuf menderita penjara karena fitnah, dengan sabarnya dia jalani nasibnya, akhirnya dia dipanggil buat menjadi menteri besar. Bertahun-tahun Ayub menderita penyakit, sehingga tersisih dari anak istri, akhirnya penyakitnya disembuhkan Tuhan dan setelah pulang ke rumah didapatinya anak yang 10 telah menjadi 20 karena semuanya sudah kawin dan beranak pula. Ibrahim dapat menyempurnakan kalimat-kalimat ujian Tuhan sabar. Demikianlah Musa dengan Bani Israil, Ismail membangun khataman Arab yang baru. Isa Almasih dengan Hawariyyin semuanya dengan sabar. Ada Nabi yang nyaris kena hukuman karena tidak sabar, yaitu Nabi Yunus. Ditinggalkannya kaumnya karena seruannya tidak diperdulikan. Maka buat melatih jiwa dia ditakdirkan masuk perut ikan beberapa hari lamanya. Tetapi keluar dari sana dia membangun diri lagi dengan kesabaran.

Sebab itu sabarlah perbentingan diri yang amat teguh. Sabar memang berat dan sabar memanglah tidak terasa apa faedahnya jika bahaya dan kesulitan belum datang. Apabila datang suatu mara bahaya atau suatu musibah dengan tiba-tiba, dengan tidak disangka-sangka, memang timbullah perjuangan dengan batin. Perjuangan yang amat hebat. Tarik menarik di antara kegelisahan dengan ketenangan.

Kita gelisah, namun hati kecil kita sendiri tidaklah tenang akan kegelisahan itu. Suatu waktu orang yang belum juga menang ketenangannya atas kegelisahannya bisa memandang gelap hidup ini, sehingga dari sangat gelapnya mau rasanya mati saja. Mungkin dengan mati kesulitan itu akan habis, lalu dia membunuh diri. Seseorang yang tengah diperiksa polisi karena suatu tuduhan kejahatan, padahal dia merasa tidak bersalah, ada yang silap sehingga dia ingin hendak membunuh diri. Katanya setelah saya mati nanti, mereka akan dapat membuktikan juga bahwa saya tidak salah dalam hal ini. Lantaran itu dalam sangatnya pemeriksaan itu, polisi menjaga benar-benar supaya barang-barang yang tajam, sampai pisau silet pencukur jenggot, dijauhkan dari padanya.

Sudah kita katakan, hati kecil yang dalam tidaklah suka akan kegelisahan itu. Maka hati kecil yang di dalam itulah yang harus ditenangkan. Sebab itu dalam saat yang demikian sabar tadi tidak boleh dipisahkan dengan sholat! Ingat Tuhan. Hati kecil yang telah dikepung oleh kegelisahan dan kekacauan itu harus dibebaskan dari kepungan itu. Lepaskan dia menghadap Tuhan; Allah Akbar! Allah Maha Besar!

Mengapa aku mesti gelisah? Padahal buruk dan baik adalah giliran masa yang pasti

atas diriku, bukankah dahulu dari ini aku disenangkanNya? Mengapa aku demikian bodoh, sampai terangan-angan dalam perasaan hendak membunuhdiri? Bukankah dengan membunuh diri keadaanku di akhirat, di seberang maut itu, akan lebih lagi menghadapi kemurkaan Tuhan?

Allah Akbar! Allah Maha Besar, Segala urusan dunia ini adalah kecil belaka. Kesulitan yang aku hadapi pun soal kecil saja bagi Tuhan, akupun akan memandangnya kesulitan yang kecil saja. Aku memandangnya soal besar, sebab aku tidak insaf bahwa jiwaku kecil. Aku gelisah lantaran kesulitan. Aku mesti mencari di mana sebabnya, kemudian ketahuan sebabnya. Yaitu ada sesuatu selain Allah yang mengikat hatiku. Mungkin harta benda, mungkin kemegahan dunia, mungkin pangkat dan kedudukan, dan mungkin juga yang lain. Sehingga aku lupasamasekali tujuan hidupku yang sebenarnya, yaitu Tuhan dengan keredhaanNya, sebab itu aku mesti sholat. Maka apabila ketenangan telah diperteguh dengan sholat, kemenangan pasti datang. Sabar dan sholat; keduanya mesti sejalan.

Apabila kedua resep ini telah dipakai dengan setia dan yakin, kita akan merasa bahwa kian lama hijab (dinding) kian terbuka. Berangsur-angsur jiwa kitaterlepas dari belenggu kesulitan itu sebab Tuhan telah berdaulat dalam hati kita. Waktu itupun baru kita ketahui bahwa kita terjatuh ke dalam kesulitan tadi, ialah karena pengaruh yang lain telah masuk ke dalam jiwa; terutama syaitan, yang ingin sekali kita hancur. Maka berangsur lahlah naik sari cahaya iman kepada wajah. Barulah berarti kembali segala ayat-ayat yang kita baca, sampai huruf- huruf dan baris dan titiknya. Kita telah buat kembali dan kita telah tegak. Kita telah mendapat satu kekayaan, yang langit dan bumi pun tidak seimbang buat menilai harganya. Di sinilah terasa ujung ayat; “ Sesungguhnya Allah adalah beserta orang-orang yang sabar.” (ujung ayat 153).

Apakah yang engkau takutkan kepada hidup ini, kalau Allah telah menjamin bahwa dia ada beserta engkau? Orang yang ditimpa oleh suatu percobaan yang membuat jiwa jadi gelisah, kemudian berpegang teguh kepada ayat ini, membenting diri dengan sabar dan sholat, dengan berangsur timbullah fajar harapan dalam hidupnya. Kelihatan dari luar dia dalam kesepian, padahal diamera ramai, sebab dia bersama Tuhan. Belenggu biar dipasang pada tangannya, namun jiwanya merasa bebas. Pagar besi membatasi jasmaninya dengan dunia luar, tetapi ayat-ayat al-Qur'an membawa jiwanya naik membumbung naik melintas ruang angkasa dalam dia mengerjakan sholat. Lantaran ini ketekutanpun hilang dan keberanian timbul. Kalau matidalam menegakkan cita-cita, ataupun terbunuh, hati bimbang tidak ada lagi. Sebbagi orang yang merasa dirinya dekat dengan Allah, batas di antara hidup dan mati tidak

ada lagi. Hidup itu tidak ada artinya kalau jauh dari Tuhan.¹²

D. Makna sabar dan sholat

1. Pengertian sabar dan sholat

Secara bahasa kata sabar merupakan serapan dari bahasa Arab, yaitu (al-Ṣabru). Menurut Ibnu Faris, kata ini memiliki tiga makna dasar, yaitu menahan dan mengekang, bagian yang tertinggi pada sesuatu, dan segala sesuatu yang keras seperti batu.¹³

Ketiga makna ini memberi kesan bahwa sabar adalah sebuah upaya untuk menahan diri dan mengekang segala bentuk keinginan memberturut hawa nafsu, yang dilakukan dengan penuh kesungguhan dan menempa diri secara keras, agar bisa sampai pada puncak kebahagiaan.¹⁴

Adapun dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sabar diartikan sebagai tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati).¹⁵

Adapun secara istilah, penulis mengemukakan pengertian sabar menurut beberapa tokoh sufi, mengingat sabar merupakan salah satu pembahasan dalam ilmu tasawuf. Sabar menurut sari’at adalah menahan diri atas tiga perkara : pertama, *sabar* dalam menaati Allah, *sabar* dari hal-hal yang Allah haramkan, dan ketiga, sabar terhadap takdir Allah yang tidak menyenangkan. Menurut Yunahar Ilyas sabar berarti menahan diri dari segala apa-apa yang dibenci Allah atau tabah dalam menerima segala keputusannya dan berserah diri kepadanya.

Sabar adalah meninggalkan kecenderungan – kecenderungan tersebut. Definisi sabar menurut Syekh Salih al-Munajjid menahan diri untuk melakukan keinginan dan meninggalkan larangan Allah.

Ada beberapa pendapat lain definisi mengenai sabar :

1. Dzunnun al-misri

sabar adalah menghindarkan diri dari hal-hal yang menyimpang tetap tenang sewaktu tertimpa ujian.

2. Al-jurjani

¹² Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, Tafsir Al-Azhar, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2001), Hlm 348

¹³ Ibn Faris, Mu jam Maqā’ yis al-Lughah, jilid 3 (Beirut: Dar al-Jail, t.th), 329.

¹⁴ Lajnah Pentashihan al-Qur’an, Tafsir al-Qur’an Tematik, Spiritualitas dan Akhlak, (Jakarta: Aku Bisa, 2012), 309.

¹⁵ Tim Pustaka Phoenix, Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru, Cet. Kelima, (Jakarta Barat: Media Pustaka Phoenix, 2010), 725.

keluh resah tentang pedihnya suatu cubaan kepada selain Allah tidak bertentangan dengan konsep sabar.

3. Tasawuf

Sabar dalam tradisi tasawuf adalah salah satu maqom yang harus ditempuh oleh para sufi. Maqom adalah tingkatan dimana seseorang telah dianugerahi oleh Allah untuk menuju tingkat yang lebih tinggi lagi, dimana seseorang itu harus berusaha menjalankan perintah Allah dan sabar dalam menjauhkan diri dari larangan-larangan-Nya, dan menerima segala sesuatu yang telah ditentukan Allah kepadanya.

Pengertian dari sabar di atas tidak harus diartikan dengan aktivitas pasif atau ketabahan semata. Dari pengertian di atas, sabar diartikan sebagai usaha aktif, tidak hanya aktif dalam menghindar dari hal-hal yang tidak diperkenankan oleh Allah, melainkan juga aktif dalam menaati perintahnya dan aktif dalam mengendalikan perasaan atau kelikiran hawa nafsunya.¹⁶

Sedangkan sholat dari (tinjauan) bahasa, ialah berdo'a. sedang pengertian "sholat" menurut (tinjauan) syara' ialah beberapa ucapan dan perbuatan yang diawali dengan ucapan takbir dan diakhiri dengan ucapan salam.¹⁷

Manusia adalah makhluk yang memiliki naluri cemas dan mengharap. Ia selalu membutuhkan sandaran, terutama pada saat-saat cemas ketika berharap. Kenyataan sehari-hari membuktikan bahwa bersandar pada makhluk, betapapun tinggi kekuatan dan kekuasaannya, sekingkali tidak membuahkan hasil. Yang mampu hanyalah Allah Tuhan semesta alam.¹⁸

Maka dari itu, hendaknya manusia menyandarkan dirinya kepada Allah SWT dengan shalat. Shalat yang dikerjakan dengan khusyuk dapat membantu menenangkan jiwa dan menghilangkan kecemasan dalam diri. Keadaan ini disebabkan karena beberapa hal, di antaranya adalah timbulnya dalam diri manusia perasaan kecil di hadapan Allah SWT. Dengan perasaan itu permasalahan yang ia hadapi pun akan terasa kecil di hadapan Kekuasaan dan Keagungan Sang Maha Pencipta dan pengaturalam yang luas ini. Dengan shalat, seorang muslim bisa menanggalkan segala beban derita dan problema kehidupan yang ia hadapi untuk

¹⁶ <http://journal.iainlangsa.ac.id./index.php/Tibyan-DOI:10.32.505/tibyan.v3i2.616>. Diakses pada 29 agustus 2021 pukul 07:15

¹⁷ Asy-syeh muhammad bin qasim al-ghazy, terjemah fathul qarib, (surabaya: al-hidayah, 1991), Hlm. 112.

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Lentera Hati; Kisah dan Hikmah Kehidupan*, (Bandung: Mizan, 2004), 162.

diserahkan kepada Allah SWT.

Shalat dapat menghilangkan kecemasan karena di dalam shalat terdapat perubahan gerak yang berproses. Perubahan gerak ini membebaskan tubuh secara alam dari berbagai tekanan.¹⁹

Shalat yang disyariatkan oleh Allah SWT kepada umat Islam memiliki banyak sekali manfaat ataupun hikmahnya, baik dari segi jasmani, rohani, individu maupun masyarakat. Dari segi jasmani, shalat memperkuat otot-otot perut karena shalat mencegah penimbunan lemak yang menyebabkan kegemukan dan tubuh gembur. Shalat dengan gerakannya yang bermacam-macam itu dapat menambah keaktifan gerakan usus. Hal ini berguna untuk memperkecil terjadinya sembelit, memperkuat usus, dan memperkuat cairan empedu.

Posisi rukuk, sujud, dan posisi lainnya yang memerlukan tekanan pada ujung kedua telapak kaki, berguna untuk memperkecil tekanan darah. Pengaruhnya sama seperti pijatan pada jari-jari kaki, yaitu dapat membuat tubuh lebih tenang dan nyaman. Sujud dalam waktu yang lama dapat mengembalikan tekanan darah dalam tubuh ke kondisi normal secara keseluruhan. Selain itu juga dapat memperbesar aliran darah keseluruh tubuh.²⁰

Adapun dari segi rohani, shalat merupakan hubungan langsung antara hamba dengan Khalik-nya yang di dalamnya terkandung kenikmatan munajat, pernyataan ubudiyah, penyerahan segala urusan kepada Allah SWT, keamanan dan ketenteraman serta perolehan keuntungan. Disamping itu shalat juga merupakan suatu cara untuk memperoleh kemenangan serta menahan seseorang dari berbuat kejahatan dan kesalahan.

Secara individual, shalat merupakan pendekatan diri kepada Allah SWT, menguatkan jiwa dan keinginan, semata-mata mengagungkan Allah SWT, bukan berlomba-lomba untuk dan memperturutkan hawa nafsu dalam mencapai kemegahan dan mengumpulkan harta. Di samping itu shalat merupakan pengistirahatan diri dan ketenangan jiwa sesudah melakukan kesibukan dalam menghadapi berbagai aktivitas dunia. Shalat mengajar seseorang untuk berdisiplin dan mentaati berbagai peraturan dan etika dalam kehidupan dunia.

Hal ini terlihat dari penetapan waktu shalat yang mesti dipelihara oleh setiap muslim dan tata tertib yang terkandung di dalamnya. Dengan demikian orang yang melakukan shalat

¹⁹ Yūsūf al-Hajj Ahmad, *Ensiklopedi Kemukjizatan Ilmiah dalam al-Qur’an dan Sunnah*, terj. Masturi Ilham dkk, (Jakarta: Kharisma Ilmu, 2009), 156

²⁰ Yūsūf al-Hajj Ahmad, *Ensiklopedi Kemukjizatan Ilmiah dalam al-Qur’an...*, 158.

akan memahami peraturan, nilai-nilai sopan santun, ketenteraman dan mengkonsentrasikan pikiran kepada hal-hal yang bermanfaat, karena shalat penuh dengan pengertian ayat-ayat al-Qur'an yang mengandung nilai-nilai tersebut.

Adapun dari segi sosial kemasyarakatan, shalat merupakan pengakuan aqidah setiap anggota masyarakat dan kekuatan jiwa mereka yang berimplikasi terhadap persatuan dan kesatuan ummat. Persatuan dan kesatuan ini menumbuhkan hubungan sosial yang harmonis dan kesamaan pemikiran dalam menghadapi segala prolema kehidupan sosial kemasyarakatan.²¹

KESIMPULAN DAN SARAN

Sabar dan shalat merupakan suatu cara memohon pertolongan kepada Allah. Ayat memohon pertolongan dengan sabar dan shalat dalam al-Quran disebutkan dua kali, yaitu pada QS al-Baqarah :45 dan QS al-Baqarah 45. Kedua ayat tersebut saling terkait dan tidak bisa dipahami secara sendiri-sendiri.

Titik tekan yang ingin disampaikan pada QS al-Baqarah: 45 adalah tinjauan aspek internal manusia, yaitu menyangkut aktifitas sadar seseorang. Dalam hal ini Allah mengingatkan kepada manusia untuk selalu memohon pertolongan kepada Allah dengan bersabar, mengendalikan hasrat atau hawa nafsu serta melaksanakan shalat. Sedangkan titik tekan QS al-Baqarah : 153 adalah tinjauan aspek eksternal diri manusia. Dalam hal ini Allah mengingatkan umat manusia agar selalu memohon pertolongan kepada Allah dengan bersabar dan melaksanakan shalat atas tekanan-tekanan atau musibah yang menimpa diri manusia serta melaksanakan shalat. Karena, terkadang suatu kenikmatan yang akan diberikan kepada manusia beriringan dengan cobaan atau musibah.

Sabar dalam pengertian ini adalah sabar secara istilah, yaitu menahan nafsu dari sesuatu yang ditetapkan dan dilarang oleh akal dan syara'. Sabar dalam hal ini mencakup tiga hal. Pertama, sabar atas kedatangan musibah. Kedua, sabar untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang dilarang syara'. Ketiga, sabar agar selalu konsisten melaksanakan perbuatan-perbuatan yang diperintahkan syara'.

Sedangkan shalat dalam hal ini adalah shalat secara istilah, yaitu ucapan serta perbuatan tertentu yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Dalam aktifitas shalat, nafsu terpenjara dan semua tubuh terkekang dengan gerakan-gerakan shalat sehingga tak dapat

²¹ Rahman Ritonga dan Zainuddin, *Fiqh Ibadah*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 2002), 89-91.

menuruti semua syahwat. Karena itu, shalat sangat sulit bagi nafsu. Berat sekali menahan kesukaran dalam mengerjakannya. Namun segala kesukaran itu terasa ringan bagi orang-orang yang khusyu’.

DAFTAR REFERENSI

- Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Kemuliaan Sabar dan ...*, 7
- Syaikh ‘Abd al-Qadīr Isa, *Hakikat tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap dkk, (Jakarta:Qisthi Press, 2005), 225.
- Ibn Faris, *Mu’jam Maqāyis al-Lughah*, jilid 3 (Beirut: Dār al-Jail, t.th), 329
- Lajnah Pentashihan al-Qur’an, *Tafsir al-Qur’an Tematik, Spiritualitas dan Akhlak*, (Jakarta: Aku Bisa,2012), 309.
- Terjemahan Q.S Al – Baqarah ayat 153
- Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Tafsir Jalalain; Bahrun Abu Bakar, Terjemahan Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul*, jilid. 1, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2009), Cet. 7, h. 78.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 363.
- Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Penerjemah: Abdul Hayyie al-Kattani, dkk, jilid. 1, juz. 1-2, (Jakarta: Gema Insani, 2013), Cet. 1, h. 298.
- Imam Jalaluddin Al-Mahalli dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Tafsir Jalalain; Bahrun Abu Bakar, Terjemahan Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul*, jilid. 1, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2009), Cet. 7, h. 78
- Wahbah Az-Zuhaili, loc.cit.
- Ismail Bin Katsir, *Tafsir Ibn Katsir*, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Safi’i,2004),Hlm.303
- Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd,2001),Hlm 348
- Ibn Faris, *Mu jam Maqā ’ yis al-Lughah*, jilid 3 (Beirut: Dar al-Jail, t.th), 329.
- Lajnah Pentashihan al-Qur’an, *Tafsir al-Qur’an Tematik, Spiritualitas dan Akhlak*,(Jakarta: Aku Bisa, 2012), 309.
- Tim Pustaka Phoenix, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru*, Cet. Kelima, (JakartaBarat: Media Pustaka Phoenix, 2010), 725.
- [http://journal iainlangsa.ac.id/index.php/Tibyan-DOI:10.32.505/tibyan.v3i2.616](http://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/Tibyan-DOI:10.32.505/tibyan.v3i2.616).Diakses pada 29 agustus 2021 pukul 07;15
- Asy-syeh muhammmad bin qasim al-ghazy, *terjemah fathul qarib*, (surabaya: al-hidayah,1991),Hlm.112.
- M. Quraish Shihab, *Lentera Hati; Kisah dan Hikmah Kehidupan*, (Bandung: Mizan,2004), 162.
- Yūsūf al-Hajj Ahmad, *Ensiklopedi Kemukjizatan Ilmiah dalam al-Qur’an dan Sunnah*,terj. Masturi Ilham dkk, (Jakarta: Kharisma Ilmu, 2009), 156
- Yūsūf al-Hajj Ahmad, *Ensiklopedi Kemukjizatan Ilmiah dalam al-Qur’an...*, 158.
- Rahman Ritonga dan Zainuddin, *Fiqh Ibadah*, (Jakarta: Gaya Media Pratama, 2002),89-91.