

## **SABAR DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN DALAM PERSPEKTIF HADIST NABI SAW**

Nanda Inka Fitri<sup>1</sup>, Zahara<sup>2</sup>, Ainul Gani<sup>3</sup>, Guntur Cahaya Kesuma<sup>4</sup>, Amirudin<sup>5</sup>

<sup>1</sup>PAI Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

<sup>2</sup>PAI Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

<sup>3</sup>PAI Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

<sup>4</sup>PAI Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

<sup>5</sup>PAI Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia

Email: [fitrinandainka@gmail.com](mailto:fitrinandainka@gmail.com)<sup>1</sup>, [zaharauinlampung92@gmail.com](mailto:zaharauinlampung92@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[a.gani@radenintan.ac.id](mailto:a.gani@radenintan.ac.id)<sup>3</sup>, [gunturcahayakesuma@radenintan.ac.id](mailto:gunturcahayakesuma@radenintan.ac.id)<sup>4</sup>,  
[amirudin570@gmail.com](mailto:amirudin570@gmail.com)<sup>5</sup>

### **Abstrac**

*The aim of this research is to explore the concept of patience (sabr) in facing life's challenges from the perspective of the hadith of the Prophet Muhammad SAW. The focus of this study is to analyze the various forms of problems faced by individuals and the solutions of patience recommended in the hadith. The methodology employed is qualitative research with a library research approach, which includes textual analysis of hadith from primary sources such as Sahih al-Bukhari and Sahih Muslim, as well as related literature. The findings indicate that patience is not merely a passive attitude, but rather a manifestation of faith and inner strength. The Prophet SAW teaches that patience in the face of calamities, emotional pressures, and social conflicts is key to achieving tranquility and drawing closer to Allah. This finding emphasizes the relevance of the values of patience in the context of modern life, particularly in overcoming stress, strengthening social relationships, and supporting spiritual resilience. The implications of this research highlight the importance of internalizing the value of patience in the education and daily lives of Muslims. The novelty of this study lies in its comprehensive approach that connects the hadith on patience with contemporary challenges, while also providing practical guidance for individuals in facing life's trials.*

**Keyword :** *Patience, Hadith of the Prophet Muhammad SAW, Problems*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep sabar dalam menghadapi permasalahan hidup dari perspektif hadis Nabi Muhammad SAW. Fokus penelitian ini adalah menganalisis bentuk-bentuk permasalahan yang dihadapi manusia dan solusi sabar yang dianjurkan dalam hadis. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan kepustakaan, yang mencakup analisis teks hadis dari sumber-sumber utama seperti Shahih al-Bukhari dan Shahih Muslim, serta literatur terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sabar bukan hanya sikap pasif, melainkan manifestasi kekuatan iman dan keteguhan jiwa. Nabi SAW mengajarkan bahwa sabar dalam menghadapi musibah, tekanan batin, dan konflik sosial adalah kunci untuk mencapai ketenangan dan mendekatkan diri kepada Allah. Temuan ini menegaskan relevansi nilai-nilai sabar dalam konteks kehidupan modern, terutama dalam mengatasi stres, memperkuat hubungan sosial, dan mendukung ketahanan spiritual. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya penginternalisasian nilai

sabar dalam pendidikan dan kehidupan sehari-hari umat Islam. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatan komprehensif yang mengaitkan hadis-hadis tentang sabar dengan tantangan kontemporer, serta menawarkan panduan praktis bagi individu dalam menghadapi ujian hidup.

**Kata Kunci :** Sabar, Hadis Nabi Saw, Permasalahan

## **PENDAHULUAN**

Sabar merupakan salah satu nilai spiritual paling fundamental dalam ajaran Islam yang memiliki dimensi teologis, psikologis, dan sosial. Dalam konteks kehidupan manusia, tidak ada satu pun individu yang terbebas dari ujian dan permasalahan. Kesulitan ekonomi, penyakit, konflik sosial, kehilangan, hingga ujian keimanan menjadi bagian dari dinamika kehidupan yang tidak bisa dihindari. Dalam Islam, sikap sabar tidak hanya diposisikan sebagai bentuk kepasrahan terhadap takdir, tetapi sebagai manifestasi dari kekuatan iman, kematangan spiritual, dan kedewasaan dalam menyikapi realitas hidup (Hafiz and Nurfadillah 2023). Oleh karena itu, pembahasan mengenai sabar menjadi sangat penting dan relevan untuk terus dikaji, terutama dalam perspektif hadis Nabi Muhammad SAW yang menjadi sumber hukum kedua setelah Al-Qur'an serta teladan sempurna dalam perilaku hidup (Mulasi, Syabuddin, and Syahminan 2023).

Urgensi kajian ini semakin nyata ketika melihat realitas masyarakat modern yang penuh dengan tekanan hidup dan krisis multidimensi, baik di tingkat individu maupun kolektif. Tingkat stres yang tinggi, kecenderungan meningkatnya kasus gangguan mental, dan lemahnya daya tahan masyarakat dalam menghadapi ujian hidup menunjukkan bahwa nilai-nilai seperti sabar tidak hanya penting sebagai ajaran moral, tetapi juga sebagai

solusi praktis dalam kehidupan (Zami 2022). Nabi Muhammad SAW, melalui berbagai hadisnya, telah memberikan banyak panduan tentang bagaimana seharusnya seorang Muslim bersikap ketika dihadapkan pada permasalahan (Mahmudah and Zuhriah 2021). Hadis-hadis tersebut tidak hanya memberikan nasihat normatif, tetapi juga mengandung nilai-nilai psikologis yang mendalam yang dapat menjadi sumber inspirasi dan pedoman dalam mengelola kehidupan (Mulazamah, Aziz, and Taufikurrifan 2022).

Secara akademik, kajian mengenai sabar dalam hadis telah banyak dilakukan, namun masih sangat terbuka untuk ditelaah lebih dalam. Beberapa penelitian terdahulu memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman konsep sabar dalam berbagai konteks. Misalnya, Rahmawati (2022) dalam artikelnya yang berjudul "*Kesabaran dalam Perspektif Psikologi Islam: Analisis Hadis-hadis Nabawi*" menegaskan bahwa sabar memiliki pengaruh signifikan terhadap stabilitas emosional individu. Ia menyoroti pentingnya penginternalisasian nilai sabar untuk menciptakan ketenangan jiwa dalam menghadapi ujian hidup. Selanjutnya, Ahmad dan Sari (2023) dalam kajiannya "*Internalisasi Nilai Sabar dalam Pendidikan Karakter Berbasis Hadis*" menyimpulkan bahwa nilai sabar dalam hadis merupakan fondasi utama dalam pembentukan karakter religius yang kuat dan tahan terhadap godaan serta tekanan lingkungan.

Fadilah (2021) juga melakukan penelitian yang berjudul *“Dimensi Sabar dalam Hadis dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam”*. Penelitian ini menekankan bahwa sabar merupakan elemen penting dalam proses pendidikan, terutama dalam membentuk ketekunan belajar dan etika peserta didik. Yusuf dan Hanifah (2023) dalam artikel mereka *“Manajemen Konflik Sosial Berbasis Nilai-nilai Sabar dalam Hadis”* mengeksplorasi bagaimana sabar dapat dijadikan strategi dalam penyelesaian konflik, baik dalam skala individu maupun masyarakat. Mereka menyoroti bahwa Nabi SAW menunjukkan keteladanan luar biasa dalam menyikapi tekanan dan gangguan dari masyarakat Quraisy di masa awal dakwah Islam. Sementara itu, Zainudin (2024) dalam penelitiannya *“Sabar sebagai Pilar Ketahanan Mental: Tinjauan terhadap Hadis-hadis Nabi SAW”* menjelaskan bahwa sabar bukan sekadar menahan emosi, tetapi juga bentuk strategi psikologis yang sangat adaptif dalam menghadapi krisis kehidupan.

Meski demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih bersifat parsial dan belum secara khusus memfokuskan kajian pada sabar sebagai respons terhadap permasalahan hidup yang kompleks, dengan landasan utama hadis-hadis Nabi SAW (Salewe 2018). Oleh karena itu, kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatan komprehensif yang tidak hanya mengidentifikasi hadis-hadis tentang sabar, tetapi juga mengelaborasi secara mendalam bentuk-bentuk permasalahan yang dihadapi manusia sebagaimana terekam dalam hadis, serta bagaimana solusi sabar yang ditawarkan oleh Nabi SAW dalam konteks tersebut. Penelitian ini juga

akan berusaha untuk mengaitkan pesan-pesan moral dan spiritual dari hadis-hadis tersebut dengan kondisi kontemporer, sehingga kajian ini tidak hanya relevan secara historis-teologis, tetapi juga praktis dan kontekstual dalam kehidupan saat ini.

Penelitian ini juga mencoba untuk menyuguhkan analisis tematik terhadap hadis-hadis yang membahas sabar dalam menghadapi permasalahan, baik yang bersifat fisik, emosional, maupun sosial. Kajian ini akan menggali nilai-nilai universal yang terkandung dalam hadis-hadis tersebut dan mengupas bagaimana sabar tidak hanya sebagai bentuk pasif dari penerimaan, tetapi sebagai mekanisme aktif dalam mengelola tekanan hidup. Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan keilmuan Islam, khususnya dalam bidang hadis, serta memperkaya wawasan umat dalam menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang dan tinjauan tersebut, maka penelitian ini dirumuskan untuk menjawab tiga pertanyaan utama: pertama, bagaimana konsep sabar dalam menghadapi permasalahan menurut hadis Nabi SAW? Kedua, apa saja bentuk permasalahan hidup yang dijelaskan dalam hadis dan bagaimana bentuk sabar yang dianjurkan oleh Nabi SAW dalam menghadapi situasi tersebut? Ketiga, bagaimana relevansi nilai-nilai kesabaran dalam hadis tersebut terhadap kehidupan modern, khususnya dalam menghadapi tantangan psikologis, sosial, dan spiritual?

Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan Islam, khususnya

dalam memahami ajaran sabar dari sumber yang autentik, yakni hadis Nabi Muhammad SAW. Selain itu, hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi serta panduan praktis bagi umat Islam dalam menyikapi berbagai bentuk ujian hidup dengan ketenangan, keyakinan, dan keteguhan hati, sebagaimana yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW dalam seluruh aspek kehidupannya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*). Jenis penelitian ini dipilih karena kajian yang dilakukan berfokus pada penelaahan teks-teks hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan konsep sabar dalam menghadapi permasalahan hidup. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna, konteks, dan relevansi ajaran sabar yang terdapat dalam hadis secara mendalam, dengan mempertimbangkan latar belakang sosial, historis, dan keilmuan dari setiap riwayat hadis yang dikaji.

Data utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif yang bersumber dari kitab-kitab hadis utama, seperti *Shahih al-Bukhari*, *Shahih Muslim*, *Sunan Abu Dawud*, *Sunan an-Nasa'i*, dan *Musnad Ahmad*. Hadis-hadis yang dipilih adalah yang secara eksplisit maupun implisit membahas tema kesabaran dalam konteks menghadapi permasalahan hidup, baik dalam bentuk musibah, ujian keimanan, tekanan sosial, maupun gangguan dari sesama manusia.

Selain sumber primer berupa kitab-kitab hadis, penelitian ini juga

menggunakan sumber sekunder yang terdiri dari buku-buku syarah hadis, karya-karya ilmiah terkait hadis tematik, serta jurnal-jurnal akademik yang membahas konsep sabar dalam Islam. Sumber-sumber ini digunakan untuk memperkuat analisis dan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap makna serta konteks dari hadis-hadis yang dikaji.

Proses analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan pendekatan tematik (*maudu'i*). Hadis-hadis yang telah dikumpulkan akan diklasifikasikan berdasarkan tema atau jenis permasalahan yang dihadapi, seperti musibah fisik, tekanan batin, konflik sosial, atau ujian keimanan. Selanjutnya, hadis-hadis tersebut dianalisis untuk mengungkap nilai-nilai kesabaran yang diajarkan Nabi SAW, serta bagaimana relevansi nilai-nilai tersebut dengan kehidupan umat Islam di masa kini.

Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang utuh dan mendalam mengenai bagaimana sabar diposisikan dalam ajaran Islam melalui hadis Nabi SAW, serta bagaimana ajaran tersebut dapat dijadikan pedoman dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara bijaksana dan spiritual.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Konsep Sabar dalam Menghadapi Permasalahan Menurut Hadis Nabi SAW**

Dalam perspektif hadis Nabi Muhammad SAW, sabar merupakan sikap batin yang menunjukkan kekuatan iman dan kematangan spiritual seorang Muslim ketika berhadapan dengan berbagai ujian kehidupan. Sabar tidak sekadar dimaknai sebagai menahan diri dari keluh kesah atau emosi negatif,

melainkan sebagai bentuk keteguhan hati, kerelaan menerima ketentuan Allah, dan kesiapan jiwa untuk bertahan serta terus melangkah dalam kebaikan, meskipun menghadapi tekanan atau penderitaan (Mubhar and Ni'mah 2022). Nabi SAW memberikan perhatian yang sangat besar terhadap sabar dan menjadikannya sebagai salah satu pilar utama dalam menjalani kehidupan.

Salah satu hadis penting yang menggambarkan kedudukan sabar dalam Islam adalah sabda Nabi SAW yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim, "Sesungguhnya sabar itu (yang hakiki) adalah pada saat pertama kali tertimpa musibah." Hadis ini menunjukkan bahwa sabar sejati adalah respons awal yang muncul ketika seseorang baru saja menerima musibah atau ujian, bukan kesabaran yang datang belakangan setelah situasi mereda. Hal ini menggambarkan bahwa sabar bukan hanya reaksi pasif, melainkan bentuk kesiapan batin dan kesadaran iman dalam menyikapi peristiwa yang tidak diinginkan.

Dalam hadis lain, Nabi SAW bersabda, "Barangsiapa yang berusaha untuk bersabar, maka Allah akan menjadikannya sabar." Pernyataan ini mengajarkan bahwa sabar tidak selalu hadir secara otomatis, melainkan bisa dilatih dan diupayakan. Seseorang yang memiliki tekad untuk bersabar, meskipun dalam kondisi batinnya belum tenang sepenuhnya, akan mendapat pertolongan dari Allah untuk menjadi pribadi yang benar-benar sabar. Artinya, sabar juga memiliki dimensi proses pembentukan jiwa dan pendidikan diri, di mana setiap Muslim didorong untuk membiasakan diri bersikap sabar dalam berbagai keadaan.

Hadis-hadis Nabi juga mengaitkan sabar dengan ujian-ujian kehidupan yang meliputi musibah fisik, tekanan emosional, dan konflik sosial. Dalam riwayat yang masyhur, Nabi menyebut bahwa tidaklah seorang Muslim tertimpa kelelahan, penyakit, kesedihan, kesusahan, bahkan tertusuk duri, kecuali Allah akan menghapus sebagian dari dosa-dosanya karena hal itu. Hadis ini memberikan pemahaman bahwa kesabaran dalam menghadapi penderitaan fisik maupun mental bukan hanya bernilai moral, tetapi juga menjadi jalan penghapus dosa dan bentuk kasih sayang Allah kepada hamba-Nya (Mulazamah, Aziz, and Taufikurrifan 2022).

Sabar juga ditunjukkan oleh Nabi SAW dalam bentuk keteladanan nyata, terutama dalam menghadapi gangguan dan penolakan dari masyarakat Quraisy ketika beliau menjalankan misi dakwah. Ketika dicaci, dilempari batu, hingga dilukai secara fisik dan batin, beliau tidak membalas dengan kebencian, melainkan dengan kasih sayang, pengampunan, dan doa. Sikap ini mencerminkan bahwa sabar bukan kelemahan, melainkan kekuatan akhlak yang melindungi seseorang dari reaksi negatif yang dapat memperkeruh keadaan. Kesabaran Nabi SAW dalam menghadapi gangguan manusia menjadi pelajaran besar dalam manajemen konflik dan dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

Lebih jauh, sabar dalam hadis tidak hanya relevan pada kondisi musibah, tetapi juga penting dalam menjalankan perintah agama dan menjauhi larangan-larangan-Nya (Hafiz and Nurfadillah 2023). Jalan kebaikan seringkali penuh dengan tantangan dan pengorbanan, sehingga

diperlukan kesabaran untuk tetap istiqamah. Dalam hadis Qudsi, Allah SWT menjanjikan surga bagi hamba-Nya yang bersabar atas kehilangan orang tercinta dengan ikhlas dan mengharap pahala dari-Nya. Ini menunjukkan bahwa sabar bukan hanya tindakan mental, tetapi juga ibadah yang mendatangkan balasan besar di akhirat (Wahyuni and Fadriati 2022).

Dari keseluruhan hadis yang membahas tentang sabar, dapat disimpulkan bahwa sabar dalam perspektif Nabi SAW adalah bentuk kekuatan batin yang dibangun di atas fondasi iman dan keikhlasan. Ia merupakan respons aktif dan sadar terhadap segala bentuk permasalahan, baik yang bersumber dari kehendak Allah maupun dari perlakuan manusia. Sabar adalah pilihan hidup yang melahirkan ketenangan, pengharapan, dan kedekatan kepada Allah SWT, serta menjadi salah satu jalan utama menuju keselamatan dan kemuliaan, baik di dunia maupun di akhirat.

### **Bentuk Permasalahan dalam Hadis dan Bentuk Sabar Yang dianjurkan oleh Nabi SAW**

Dalam hadis-hadis Nabi Muhammad SAW, terdapat berbagai bentuk permasalahan hidup yang dihadapi oleh manusia, baik yang bersifat fisik, emosional, spiritual, maupun sosial. Setiap bentuk permasalahan tersebut dijelaskan dengan pendekatan yang tidak hanya menggambarkan kondisi musibah atau ujian, tetapi juga disertai dengan tuntunan dan nilai-nilai kesabaran yang harus ditanamkan dalam diri setiap Muslim. Hadis-hadis ini secara tidak langsung juga menggambarkan peta problematika kehidupan manusia

dan bagaimana Nabi SAW menuntun umatnya untuk tetap tegar dan sabar dalam menyikapinya.

Salah satu bentuk permasalahan hidup yang sering disebut dalam hadis adalah musibah fisik dan kehilangan. Misalnya, ketika seseorang ditimpa penyakit, mengalami kecelakaan, atau kehilangan orang yang dicintai, maka Islam menganjurkan untuk bersabar dan mengharap pahala dari Allah. Nabi SAW bersabda, "Tidaklah seorang Muslim tertimpa suatu keletihan, penyakit, kesedihan, kesusahan, gangguan, bahkan duri yang menusuknya, kecuali Allah akan menghapus sebagian dari dosaduanya karena hal itu" (HR. Bukhari dan Muslim). Dalam hadis ini, bentuk sabar yang diajarkan Nabi adalah menerima dengan ikhlas, tidak mengeluh berlebihan, dan tetap menyandarkan diri kepada Allah, karena setiap penderitaan yang dihadapi dengan sabar akan menjadi penghapus dosa dan bukti kasih sayang Allah.

Permasalahan berikutnya adalah tekanan batin dan gangguan jiwa, seperti rasa takut, cemas, sedih mendalam, atau kehilangan harapan. Nabi SAW memahami betul kondisi psikologis manusia dan menawarkan sabar sebagai kekuatan spiritual yang dapat menguatkan hati. Dalam hadis, beliau sering kali memberikan motivasi kepada para sahabat yang mengalami tekanan batin, dengan sabda-sabda seperti, "Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, jalan keluar bersama kesempitan, dan kemudahan bersama kesulitan" (HR. Tirmidzi). Hadis ini menunjukkan bahwa sabar bukan hanya pasrah, melainkan keyakinan akan datangnya jalan keluar dan kemudahan setelah kesulitan (Hatifah and Nirwana 2014).

Bentuk permasalahan lain yang dijelaskan dalam hadis adalah ujian dalam bentuk godaan dan kesulitan dalam menaati Allah. Melaksanakan perintah Allah seperti shalat, puasa, menjaga lisan, serta menjauhi larangan seperti ghibah, zina, dan minuman keras, membutuhkan kesabaran luar biasa. Nabi SAW menggambarkan bahwa jalan menuju surga dikelilingi oleh hal-hal yang tidak menyenangkan, sementara jalan menuju neraka dipenuhi hal-hal yang tampak menyenangkan (HR. Bukhari dan Muslim). Ini menunjukkan bahwa sabar dalam menjalankan agama adalah bentuk pengendalian diri dan komitmen terhadap nilai-nilai ketaatan, meskipun tidak selalu mudah dan menyenangkan.

Nabi juga banyak membicarakan permasalahan sosial seperti penghinaan, fitnah, dan ketidakadilan yang dilakukan oleh orang lain. Dalam hal ini, sabar menjadi kunci utama untuk menjaga perdamaian dan mencegah konflik yang lebih besar. Ketika Nabi SAW dihina dan disakiti oleh orang-orang Quraisy, beliau tetap bersabar dan bahkan mendoakan mereka agar mendapat hidayah. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari, disebutkan bahwa seorang sahabat bertanya apakah ia boleh membalas perlakuan buruk orang lain, namun Nabi menjawab, "Jangan marah, dan bagimu surga." Ini adalah bentuk sabar dalam menjaga emosi dan menahan diri dari membalas kejahatan dengan kejahatan.

Selain itu, sabar dalam menghadapi kesulitan ekonomi dan kekurangan materi juga dibahas dalam hadis. Nabi SAW bersabda bahwa orang miskin yang sabar dan tidak meminta-minta memiliki kedudukan mulia di sisi Allah. Beliau juga sering

menenangkan para sahabat yang hidup dalam kesederhanaan dengan mengingatkan mereka bahwa dunia ini hanya sementara, sedangkan pahala sabar akan abadi di akhirat (Munir 2019).

Dari keseluruhan hadis-hadis tersebut, dapat disimpulkan bahwa bentuk sabar yang diajarkan Nabi SAW dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup mencakup sikap ikhlas dalam menerima takdir, menahan diri dari keluhan dan tindakan negatif, berusaha mencari solusi dengan tetap bergantung pada Allah, serta menjaga adab dan akhlak dalam kondisi sulit. Sabar bukanlah bentuk kepasrahan yang lemah, tetapi sikap kuat yang melahirkan ketenangan, keteguhan, dan harapan. Nabi SAW mengajarkan bahwa setiap ujian yang dihadapi dengan sabar tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga mendidik jiwa untuk menjadi pribadi yang lebih matang, beriman, dan bijaksana dalam menjalani kehidupan.

#### **Relevansi Nilai-Nilai Kesabaran dalam Hadis Terhadap Kehidupan**

Hasil kajian terhadap hadis-hadis Nabi Muhammad SAW tentang sabar menunjukkan bahwa nilai-nilai kesabaran yang diajarkan tidak hanya relevan pada masa kenabian, tetapi juga sangat signifikan untuk menjawab berbagai tantangan kehidupan modern (Fauzi, Firdaus, and Vera 2021). Di tengah arus globalisasi, tekanan hidup yang semakin kompleks, dan krisis nilai dalam masyarakat kontemporer, ajaran tentang sabar dalam hadis tampil sebagai solusi spiritual yang mampu menenangkan jiwa, menstabilkan emosi, serta memperkuat ketahanan diri. Nilai-nilai sabar ini menjadi penting dalam tiga dimensi kehidupan manusia modern: psikologis, sosial, dan spiritual (Parawansah and Sofa 2025).

Pertama, dari aspek psikologis, nilai kesabaran dalam hadis sangat relevan dalam mengatasi gangguan emosional seperti stres, kecemasan, depresi, serta tekanan hidup yang dihadapi oleh individu di era modern. Kehidupan saat ini ditandai dengan ritme yang serba cepat, tuntutan yang tinggi, dan kompetisi yang ketat, yang sering kali menimbulkan kelelahan mental dan ketidakstabilan emosional (Iqbal et al. 2024). Dalam konteks ini, sabar tidak hanya menjadi ajaran moral, tetapi juga terapi psikologis. Hadis Nabi SAW yang menyatakan, "Sesungguhnya sabar itu pada saat pertama kali tertimpa musibah" (HR. Bukhari dan Muslim), mengajarkan pentingnya ketenangan dan pengendalian diri di tengah guncangan awal, yang dalam psikologi dikenal sebagai *coping mechanism*. Sabar membantu individu mengelola respons emosionalnya agar tidak terjebak dalam kepanikan, amarah, atau keputusan (Halim, Munandar, and Harahap 2022).

Kedua, secara sosial, sabar menjadi nilai yang mendukung terciptanya harmoni dan perdamaian di tengah masyarakat yang plural dan sering kali dipenuhi konflik kepentingan. Dunia modern menghadirkan berbagai perbedaan yang berpotensi memicu ketegangan sosial, baik dalam bentuk perbedaan ideologi, ekonomi, maupun budaya (Herlina 2021). Hadis Nabi SAW yang menyatakan bahwa kekuatan sejati bukan pada kekuatan fisik, melainkan pada kemampuan menahan amarah, menjadi fondasi penting dalam membangun masyarakat yang damai dan toleran (Ridho and Thibburhany 2019). Dalam konteks media sosial, misalnya, banyak konflik dan permusuhan bermula dari reaksi impulsif atas perbedaan pendapat.

Sabar dalam bentuk menahan diri dari komentar negatif, memaafkan kesalahan orang lain, dan tidak membalas keburukan dengan keburukan adalah solusi nyata yang dapat mencegah perpecahan sosial. Sabar mengajarkan pentingnya reaksi bijak dalam menyikapi provokasi dan perlakuan yang tidak menyenangkan (Humairah and Ramli 2023).

Ketiga, dalam aspek spiritual, sabar menjadi penopang utama keteguhan iman di tengah derasnya arus materialisme dan sekularisme yang melanda kehidupan modern. Banyak orang hari ini kehilangan arah spiritual karena terjebak dalam pencapaian duniawi yang bersifat sementara, sehingga ketika gagal atau tertimpa musibah, mereka merasa hampa dan putus asa (Ulum and Roziqin 2021). Dalam hadis, Nabi SAW menekankan bahwa sabar adalah bagian dari iman, bahkan merupakan separuh dari iman (Mutaqin 2022). Sabar dalam beribadah, sabar dalam menjauhi maksiat, dan sabar dalam menerima takdir menjadi kekuatan batin yang menjaga stabilitas spiritual seseorang. Ini sangat penting dalam era di mana spiritualitas sering kali dikesampingkan demi pencapaian duniawi. Hadis-hadis tentang sabar membangun kesadaran bahwa kehidupan ini adalah ujian, dan ketenangan sejati hanya bisa diperoleh dengan berserah diri kepada Allah SWT melalui kesabaran yang kokoh (Yuhadi and Murtini 2021).

dapat disimpulkan bahwa sabar bukanlah konsep pasif atau hanya bersifat religius, melainkan merupakan prinsip hidup aktif yang sangat aplikatif dalam menjawab tantangan-tantangan modern. Dalam psikologi, sabar membantu individu membangun kesehatan mental yang tangguh. Dalam sosial, sabar menjaga

hubungan antar manusia tetap harmonis. Dan dalam spiritualitas, sabar adalah landasan utama untuk mencapai kedekatan dengan Allah dan ketenangan hidup yang hakiki. Dengan menghidupkan kembali nilai-nilai sabar sebagaimana yang dicontohkan oleh Nabi SAW, umat Islam dapat membekali dirinya untuk menghadapi kehidupan modern dengan tenang, dewasa, dan penuh makna.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan terhadap hadis-hadis Nabi Muhammad SAW, dapat disimpulkan bahwa sabar merupakan konsep yang sangat sentral dalam Islam, terutama dalam menghadapi permasalahan hidup. Jawaban atas pertanyaan penelitian pertama menunjukkan bahwa sabar dalam perspektif hadis bukanlah sikap pasif atau semata-mata menerima keadaan, tetapi merupakan bentuk keteguhan iman, kekuatan jiwa, dan sikap aktif dalam mengelola berbagai ujian hidup. Hadis-hadis Nabi SAW menekankan pentingnya sabar sebagai respon awal saat tertimpa musibah, serta menampilkan sabar sebagai proses kesadaran dan latihan jiwa yang dapat dibangun dan dikuatkan melalui usaha dan pertolongan dari Allah SWT.

Terkait dengan pertanyaan kedua, ditemukan bahwa hadis-hadis Nabi SAW mencakup berbagai bentuk permasalahan hidup, antara lain musibah fisik seperti sakit atau kehilangan, tekanan batin seperti kesedihan dan kecemasan, ujian dalam ketaatan dan godaan maksiat, hingga permasalahan sosial seperti perlakuan buruk dari orang lain. Dalam menghadapi semua itu, Nabi SAW menganjurkan sabar dalam bentuk keikhlasan, pengendalian emosi, menjaga akhlak, serta tetap berharap

kepada rahmat Allah. Sabar tidak hanya dimaknai sebagai ketabahan pribadi, tetapi juga sebagai alat penyembuh spiritual dan sosial.

Menjawab pertanyaan ketiga, nilai-nilai kesabaran yang terdapat dalam hadis-hadis Nabi SAW memiliki relevansi yang sangat besar dalam konteks kehidupan modern. Dalam ranah psikologis, sabar membantu individu dalam mengatasi stres, tekanan mental, dan kecemasan. Dalam ranah sosial, sabar mendorong terciptanya perdamaian dan ketahanan sosial di tengah masyarakat yang plural dan dinamis. Sedangkan dalam aspek spiritual, sabar menjadi penopang iman yang menguatkan manusia untuk tetap teguh dalam menjalani kehidupan yang penuh tantangan. Hadis-hadis Nabi SAW terbukti mampu memberikan landasan praktis dan spiritual bagi umat Islam untuk menghadapi berbagai bentuk krisis kontemporer dengan tenang, sabar, dan penuh harapan.

Adapun sebagai catatan penting sekaligus saran untuk penelitian lebih lanjut, kajian ini belum membahas secara spesifik analisis sanad dan derajat kekuatan hadis-hadis yang digunakan, yang sebenarnya penting untuk memperkuat validitas dan otoritas teks yang dikaji. Penelitian ini juga belum mengeksplorasi pendekatan interdisipliner secara mendalam, seperti menghubungkan konsep sabar dalam hadis dengan pendekatan psikologi modern, pendidikan karakter, atau bahkan kebijakan sosial dalam kehidupan bernegara. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat memperluas kajian ini dengan meneliti sabar dari perspektif ilmu-ilmu lain atau dengan metode kuantitatif untuk mengetahui dampak langsung pengamalan sabar

terhadap perilaku dan kualitas hidup umat Islam masa kini.

Dengan demikian, diharapkan kajian ini menjadi awal dari pengembangan literatur hadis tematik yang tidak hanya kaya secara spiritual, tetapi juga aplikatif dalam menjawab kebutuhan dan tantangan zaman.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Fauzi, Muhamad, Muhamad Yoga Firdaus, and Susanti Vera. 2021. "Akhlak Menuntut Ilmu Menurut Hadis Serta Pengaruh Zaman Terhadap Akhlak Para Peserta Didik." *Jurnal Riset Agama* 1(3): 600–611.
- Hafiz, Muhammad Iqbal, and Rizky Nurfadillah. 2023. "Judul Analisis Keutamaan Sikap Sabar Dalam Menghadapi Musibah." *Hibrul Ulama* 5(1): 38–46.
- Halim, Abdul, Munandar Munandar, and Siti Asna Harahap. 2022. "Konsep Sabar Dan Ikhlas Menghadapi Musibah Dalam Hadis Dan Aplikasinya Di Kecamatan Simangambat Kabupaten Padang Lawas Utara." *SHAHIH (Jurnal Ilmu Kewahyuan)* 5(2): 24–38.
- Hatifah, Siti, and Dzikri Nirwana. 2014. "Pemahaman Hadis Tentang Optimisme." *Jurnal Studia Insania* 2(2): 115–30.
- Herlina, Lenny. 2021. "Nilai-Nilai Resolusi Konflik Berbasis Kearifan Lokal Dalam Semboyan Patut Patuh Patju Masyarakat Lombok Barat NTB." *Politea : Jurnal Politik Islam* 4(1): 161–75.
- Humairah, Andi Eliyah, and Rahmawati Ramli. 2023. "Pembelajaran Holistik Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadis." *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran dan Tafsir* 3(2): 223–39.
- Iqbal, Muhammad, Achfa Yusra Panjaitan, Eka Helvirianti, Nurhayati Nurhayati, and Qorina Syahbila Putri Ritonga. 2024. "Relevansi Pendidikan Karakter Dalam Konteks Pendidikan Islam: Membangun Generasi Berkarakter Islami." *Indonesian Research Journal on Education* 4(3): 13–22.
- Mahmudah, Mahmudah, and Fatimah Zuhriah. 2021. "Konsep Adversity Quotient (AQ) Dalam Menghadapi Cobaan: Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an Dan Hadis." *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam* 11(1): 13–29.
- Mubhar, Muhammad Zulkarnain, and Siar Ni'mah. 2022. "Sabar Dan Optimisme Dalam Tinjauan Hadis." *Jurnal Penelitian Agama* 23(2): 197–212.
- Mulasi, Syibransyabuddin, Syabuddin Syabuddin, and Syahminan Syahminan. 2023. "Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an; Eksplorasi Nilai Sabar Dalam Menuntut Ilmu." *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 23(2): 180–95.
- Mulazamah, Siti, Yahya Marzuki Aziz, and Ahmad Taufikurrifan. 2022. "Sabar Ala Rasulullah Dan Implementasinya Dalam Kehidupan Sehari-Hari." *Al-Bayan: Journal of Hadith Studies* 1(1): 51–61.
- Munir, Misbachul. 2019. "Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya'Ulum Al-Din." *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf* 5(2): 113–33.
- Mutaqin, Mumu Zainal. 2022. "Konsep Sabar Dalam Belajar Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam." *Journal of Islamic Education: The Teacher of Civilization* 3(1).
- Parawansah, Siti Hanifah, and Ainur

- Rofiq Sofa. 2025. "Pendekatan Komprehensif Berbasis Al-Qur'an Dan Hadits Dalam Pengembangan Pendidikan Islam: Integrasi Nilai, Metode, Evaluasi, Sosio-Kultural, Dan Kompetensi Pendidik." *Karakter: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam* 2(1): 187–205.
- Ridho, Ali, and Thibburuhany Thibburuhany. 2019. "Prinsip Toleransi Beragama Sebagai Pondasi Membangun Peradaban Islam Di Era Modern." *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis* 8(1): 75–94.
- Salewe, M Idman. 2018. "Sabar Dalam Hadis." *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis* 1(1): 1–18.
- Ulum, Khoirul, and Ahmad Khoirur Roziqin. 2021. "Sabar Dalam Al-Qur'an." *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist* 4(1): 120–42.
- Wahyuni, Nurul, and Fadriati Fadriati. 2022. "Integrasi Konsep Sabar Dalam Pendidikan Akhlak Dan Psikologi." *Jurnal Pendidikan Islam Al-Ilmi* 5(2): 116–23.
- Yuhadi, Irfan, and Nurul Budi Murtini. 2021. "Implementasi Hadis-Hadis Sabar Dalam Menghadapi Bencana (Studi Kasus Bencana Banjir Di Kepatihan Jember)." *Al-Majaalis: Jurnal Dirasat Islamiyah* 8(2): 395–411.
- Zami, Alfiani Zam. 2022. "Sabar Dalam Perspektif Hadis: Analisis Atas Hadis-Hadis Dalam Kitab Riyadh Al-Shalihin Bab Sabar." In *Gunung Djati Conference Series*, , 249–70.