

Prolog

Allah Swt. menciptakan, memelihara, dan membina alam semesta ini (termasuk manusia sebagai makhluk-Nya) dengan ke-Mahasabaran-Nya. Allah Swt. amatlah Sabar dengan segenap kekuasaan dan kehebatan-Nya. Dia Mahasabar sekalipun ke-Sabaran-Nya tidak akan pernah mampu memberikan ancaman bahaya dan rasa sakit terhadap diri-Nya. Sangat berbeda dengan Tuhannya, kesabaran manusia kadang disebabkan karena kelemahannya menghadapi sesuatu atau bisa pula ketika takut terhadap seseorang. Namun demikian, kelemahan manusia yang seperti itu dapat ditutupi dengan kesabaran. Kesabaran pada dasarnya akan menguatkan manusia, bukan melemahkan. Sabar merupakan sebuah kekuatan dan tidaklah sabar itu menjadi sebuah kelemahan. Ada “rahasia di balik rahasia” dalam kesabaran itu sendiri. Ada kekuatan dahsyat yang akan muncul dari kesabaran yang dilakoni.

Generasi sebelum kita telah mengajarkan bahwa kesabaran adalah sebuah kebajikan. Kesabaran menjadi sebuah kebajikan yang memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi. Amat mudah diucapkan kepada orang lain, tetapi sulit dilakukan oleh diri sendiri. Tantangannya pun terasa amat berat, terutama ketika kita masuk ke dalam lingkaran krisis. Namun, setelah kita keluar dari pusaran krisis dan setelah berterima kasih kepada Allah Ta'ala, tidak salah rasanya bila kita juga ingin memberikan apresiasi kepada “kesabaran” itu sendiri. Sabar amat identik dengan memaafkan. Walaupun keduanya amat sulit untuk dilakukan, tetapi buah dan hasil keduanya akan kembali kepada diri sendiri dan menjelma sebagai sebuah kekuatan dan hasil yang dahsyat. Bahkan Allah Swt. menyebutkan dalam Al-Qur'an Surah Asy-Syura ayat 43 bahwa “sabar” dan “memaafkan” adalah termasuk sebuah kebajikan yang amat mulia. Artinya, jika kita ingin melakukan sebuah kebajikan yang amat mulia maka sifat “sabar” dan sifat “memaafkan” harus melekat pada diri kita.

Kesabaran dalam mencapai tujuan strategis menjadi faktor terpenting dalam hidup kita. Jika kita ingin sukses di dunia dan di akhirat kita harus bersabar. Secara transendental sabar dijadikan separuhnya iman. Nabi Muhammad Saw. bersabda bahwa iman itu terbagi dua, separuhnya ada pada sabar dan separuhnya lagi terdapat di dalam syukur (Hadits Riwayat Al-Baihaqi). Pertanyaannya sekarang adalah, apakah yang dimaksud dengan sabar? Banyak teori yang menjelaskan tentang sabar. Pada umumnya orang-orang menstigmakan sabar sebagai keadaan menunggu dalam

sebuah kesulitan. Biasanya seseorang akan menghindari sesuatu yang dinamakan sabar, kecuali bila ia berada dalam keadaan terdesak dan tidak punya pilihan lain. Dalam melakoni kesabaran itu sendiri, dibutuhkan proses waktu untuk melewati hadangan-hadangan yang sulit.

Ketika ditimpa beragam masalah dan kesulitan, sikap sabar menjadi sebuah kebutuhan akhlak dan etika yang terbentuk dari sebuah kombinasi antara ketenangan dan keberanian. Bisa juga sikap sabar dianggap sebagai sebuah kekuatan untuk melawan kesedihan dan derita. Manakala kita melihat masalah sebagai sebuah sumber musibah, maka jiwa kita akan jauh dari rasa tenang dan selalu diliputi rasa kecemasan. Namun, jika kita menganggap masalah sebagai pembelajaran atau guru kehidupan yang dapat menuntun kita menjadi pribadi yang lebih baik maka jiwa kita akan menjadi jiwa yang tenang dalam menghadapi problematika kehidupan dalam bentuk apa pun. Dekati masalah yang kita hadapi dan jadikan masalah itu sebagai sahabat, bukan sebagai musuh yang harus dijauhi. Kehidupan membawa jutaan masalah. Kematian pun tetap membawa masalah. Jadi, tidak ada alasan lagi untuk menjauhi masalah.

Kesabaran dan kedisiplinan diibaratkan sebagai dua sisi mata uang yang tak dapat dipisahkan. Kita harus bersabar untuk menjadi sabar. Ketika seseorang bertahan menghadapi masalah dalam situasi yang sulit, bukan berarti dia hanya duduk berpangku tangan dan hanya menunggu keajaiban yang akan terjadi. Kesabaran tidaklah sama dengan mengabaikan waktu. Untuk mencapai kemajuan dan kemenangan, kesabaran harus dibarengi dengan daya tahan

sabar itu sendiri, juga persiapan untuk membuat langkah selanjutnya maupun *move on*.

Allah Swt. telah menjelaskan dalam Al-Qur'an Surah Ali Imron ayat 200, bahwa empat kunci kemenangan dan keberhasilan adalah: SABAR, DAYA TAHAN SABAR, PERSIAPAN UNTUK MEMBUAT LANGKAH SELANJUTNYA alias *move on*, dan setelah itu: TAKWA. Kesabaran yang tanpa *move on* tidak akan membuahkan hasil yang maksimal. Allah Swt. telah menciptakan alam semesta, dan alam semesta ini selalu bergerak. Ada Hukum Tarik-Menarik (*Law of Attraction*) di alam semesta ini sehingga mau tidak mau, suka tidak suka, kita pun harus mengikuti hukum alam tersebut. Untuk itu kita harus selalu bergerak mengikuti irama alam ini. Apakah sama kesabaran yang selalu bergerak (dinamis dan *move on*) dengan kesabaran yang hanya berdiam diri (statis)?

Tangkaplah cahaya Ilahi dengan kesabaran. Kesabaran bagi manusia merupakan *dhiya* ('cahaya yang amat terang'). Karena dengan kesabaran inilah, seseorang akan mampu menyingkap kegelapan hidup di dunia. Demikian pesan Nabi Muhammad Saw. melalui riwayat Imam Muslim. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad disebutkan bahwa Rasulullah Saw. mengagumi seorang mukmin yang bila ia memperoleh kebaikan, ia memuji Allah dan bersyukur, dan bila ia ditimpa musibah, ia memuji Allah dan ia bersabar. Berarti bukan hanya ketika bersyukur kita memuji Allah Swt., ketika bersabar (karena ditimpa musibah) pun kita tetap memuji Allah. Dalam Hadis Riwayat Turmudzi, Rasulullah Saw. bersabda: "*Seorang muslim apabila*

ia berinteraksi dengan masyarakat serta bersabar terhadap dampak negatif mereka adalah lebih baik daripada seorang muslim yang tidak berinteraksi dengan masyarakat serta tidak bersabar atas kenegatifan mereka.”

Kesabaran amat penting dalam kehidupan kita sehari-hari, dan bahkan menjadi kunci penting untuk mencapai kebahagiaan kita. Bersabar juga berarti mampu menunggu dengan tenang dan khidmat di tengah rasa frustrasi dan tekanan. Di mana pun ada rasa frustrasi dan rasa tertekan maka di situlah kesempatan kita untuk melatih kesabaran. Kesabaran akan menjadi pembeda antara rasa khawatir dan rasa tenang. Agamawan maupun filsuf, semuanya telah lama memberikan angka kredit yang sangat tinggi kepada kesabaran sebagai sebuah kebajikan. Penelitian-penelitian masa kini telah menemukan bahwa hal-hal positif dan baik akan benar-benar datang kepada orang-orang yang mampu bersabar.

Ada beberapa alasan mendasar mengapa kita harus menggali lebih dalam kesabaran kita dalam hidup. Orang-orang yang bersabar akan menikmati kesehatan mental yang lebih baik. Orang-orang yang bersabar tidak akan banyak mengalami depresi dan emosi negatif sebab mereka mampu mengatasi situasi-situasi yang membuat orang emosi dan tertekan. Mereka juga memosisikan diri mereka untuk berpikir waras dan merasa terkoneksi dengan hal-hal yang berhubungan dengan kemanusiaan, serta memiliki perasaan yang lebih lepas dan bebas. Orang-orang yang bersabar akan menjadi teman yang lebih baik dan tetangga yang lebih baik. Dalam hubungan atau relasi antarpersonal, kesabaran akan

membentuk sebuah kebaikan. Bayangkanlah seorang sahabat yang dapat membuat kita merasa nyaman ketika kita berada dalam keadaan hati yang sedang remuk dirundung masalah yang sangat berat yang sepertinya sulit untuk dihilangkan. Bahkan, orang-orang yang sabar cenderung lebih kooperatif, memiliki rasa empati, dan biasanya lebih pemaaf. Dalam hubungan berkelompok, kesabaran dapat menjadi salah satu dari fondasi masyarakat yang berperadaban. Kesabaran akan menjadi perekat kebersamaan dalam bermasyarakat.

Kesabaran akan membantu meraih tujuan-tujuan kita. Jika kita ingin meraih tujuan yang telah dirancang dan mencapai keberhasilan maka kita harus mengasah dan mengelola kesabaran kita. Bukan berarti kita hanya duduk dan menunggu saja. Sekali lagi, bukan. Malah kita harus mengerjakannya terlebih dahulu, menempatkan fondasinya, kemudian membangunnya. Manakala kita mengabaikan proses alam ini, itu sama artinya kita melawan hukum alam, dan akhirnya kita akan terpental.

Kesabaran juga berhubungan erat dengan kesehatan yang baik. Mengapa kesabaran berhubungan erat dengan kesehatan yang baik? Sebab ketidaksabaran sangatlah tidak baik untuk kita, apakah itu secara mental maupun secara fisik. Ketidaksabaran akan menyebabkan stres yang melemahkan sistem kekebalan tubuh, berakibat pada penyakit perut, menaikkan tekanan darah, membuat tegang jantung, dan membuat tegang hubungan dengan siapa pun. Sementara kesabaran membuat kita tetap tenang dan rasional serta berpikir jernih.

Menata dan Mengelola Sabar

Mengelola sabar berbanding simetris dengan mengelola emosi. Emosi amat erat hubungannya dengan daya ingat dan pengalaman kita. Bila hal buruk terjadi pada diri kita maka kemungkinan besar akan merangsang respons emosi kita. Emosi bisa juga berhubungan erat dengan apa yang kita anggap sebagai nilai kehidupan. Ketika terjadi tantangan terhadap nilai kehidupan kita maka respons emosi kita akan muncul.

Emosi adalah sebuah energi yang dapat memengaruhi kehidupan kita. Itulah mengapa kepandaian emosi memiliki peran yang amat penting dalam kehidupan seseorang. Kita mengalami dan menghasilkan segala bentuk energi yang memengaruhi perasaan kita dan apa yang kita jalani dalam hari-hari kita. Sebagian energi memiliki cukup kekuatan dan mudah dikenali, sedangkan energi yang lain seringkali hanya dirasakan berdasarkan intuisi. Segala hal yang diucapkan, segala hal yang dipikirkan, dan segala hal yang dilakukan,

semuanya menghasilkan energi yang memengaruhi kita dan orang-orang di sekitar kita.

Ada dua kutub energi yang memengaruhi emosi, yaitu kutub energi positif dan kutub energi negatif. Sebagian orang menghasilkan energi positif, sedangkan sebagian lainnya menghasilkan energi negatif. Ukurannya bergantung kualitas hidup seseorang. Inilah yang merefleksikan perbuatan maupun pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang. Pikiran, tujuan, dan perilaku akan memicu emosi yang memberikan label kepada energi, yaitu label positif dan label negatif.

Seringkali kita menghadapi situasi negatif dalam hidup kita. Bereaksi negatif dalam situasi negatif tentu akan membuang energi. Ada baiknya kita belajar mengubah sesuatu yang negatif menjadi sesuatu yang positif. Nabi Muhammad Saw. yang dilempari batu oleh penduduk Thaif ketika berdakwah di sana bahkan membalas perlakuan negatif mereka dengan doa beliau: *“Ya Allah berikanlah hidayah kepada kaumku, karena sesungguhnya mereka tidak mengetahui.”* Kekuatan energi positif yang terpancar dari doa Sang Nabi akhirnya mampu membuat semua penduduk Thaif di kemudian hari mendapatkan hidayah dari Allah Swt.

Seorang Imam Masjidil Haram, Syeikh Abdurrahman As-Sudais, masa kecilnya terkenal dengan kenakalannya dan selalu membuat ulah sehingga membuat pusing kedua orang tuanya. Namun, di setiap ulah kenakalannya, ibunya selalu berkata walaupun hatinya menahan kesal, “Abdurrahman, kelak kamu akan menjadi Imam Masjidil Haram, sudah jangan nakal, diam.” Ternyata, kekuatan energi perkataan

seorang ibu yang diucapkan berulang-ulang menjadi kenyataan. Setelah dewasa Abdurrahman As-Sudais menjadi Imam Masjidil Haram. Mungkin jika yang diucapkan oleh ibunda Abdurrahman As-Sudais adalah kata-kata negatif dan sumpah serapah selama bertahun-tahun, Abdurrahman As-Sudais tidak akan mendapatkan pencapaian positif seperti sekarang ini.

Pancaran energi positif sebagai reaksi dari energi negatif juga terjadi pada ibunda Thomas Alva Edison. Dianggap sebagai anak bodoh di sekolahnya, Edison dikembalikan oleh pihak sekolah kepada orang tuanya. Guru kelas Edison menuliskan sepucuk surat kepada ibunda Edison yang isinya, "Didiklah anakmu, karena anakmu memiliki kecerdasan yang khusus." Pada awalnya ibunda Edison merasa kaget dan agak tersinggung setelah anaknya dikembalikan kepadanya oleh pihak sekolah. Dengan telaten dan tekun ibunda Edison mendidik anaknya. Ia berkeyakinan bahwa anaknya tidak sebodoh asumsi pihak sekolahnya. Dan akhirnya fakta berbicara, Thomas Alva Edison menjadi penemu lampu pijar yang jasanya masih dirasakan sampai sekarang dan bahkan sampai nanti. Setelah melakukan seribu kali eksperimen dan baru berhasil pada eksperimen yang terakhir, ia mengatakan bahwa ia tidak melakukan sembilan ratus sembilan puluh sembilan kali percobaan yang gagal, tetapi ia melakukan sembilan ratus sembilan puluh sembilan kali percobaan yang belum tuntas.

Setiap orang pasti memiliki emosi positif dan menginginkan emosi positif tersebut tidak terganggu dengan emosi negatif. **Kesenangan** adalah **emosi positif**. **Rasa**

terima kasih juga emosi positif. Demikian pula dengan **ketertarikan, harapan, kebanggaan, inspirasi, kekaguman, cinta**, semua itu termasuk emosi positif.

Sebaliknya, tidak ada orang yang menginginkan emosi negatif walaupun emosi negatif telah menjadi keniscayaan yang pasti terjadi pada manusia. Tak seorang pun menginginkan **rasa frustrasi, rasa khawatir, rasa amarah, rasa benci, dan rasa kecewa**.

Orang yang tersisihkan dari tempat dan posisinya pasti merasakan emosi negatif. Namun demikian, menuruti emosi negatif tentu akan menambah penderitaan. Bila kita mampu mengelola kesabaran kita dalam menghadapi emosi negatif maka emosi negatif tersebut akan mampu kita konversikan menjadi emosi positif.

Sejarah merekam perjalanan Dakwah Nabi Muhammad Saw. yang dibantu para Sahabat, mengalami situasi terisolir dan bahkan seperti terusir dari Mekkah, kota kelahirannya. Nabi Saw. dan para Sahabat tetap sabar dan *move on* dalam menghadapi situasi yang sangat sulit. Sifat sabar mereka refleksikan dengan mengatasi rasa frustrasi, fokus kepada *mindset* mereka, mengatur dan mendesain kembali arah dan tujuan mereka, serta menghadapi situasi yang sulit dengan kelapangan hati. Kemudian mereka *move on* dan mengambil keputusan untuk hijrah ke Yatsrib (Madinah). Apa yang terjadi kemudian? Di Madinah mereka berhasil membuat tatanan kenegaraan yang bersifat *civil society* atau masyarakat yang berperadaban, bahkan mereka mampu merebut kembali Kota Mekkah. Sepeninggal Nabi Muhammad Saw., pada masa Khalifah Umar bin Khattab