



METODE SABAR

**Pembentukan Karakter
Rububiyah Dan Insaniyah**

PSIKOLOGI ISLAMI

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M. Pd

CV. IMAN RIJALULLAH

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd

METODE SABAR

**Pembentukan Karakter
Rububiyah Dan Insaniyah**

PSIKOLOGI ISLAM

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19
TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA**

**PASAL 72 KETENTUAN
PIDANA
SANKSI PELANGGARAN**

Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberikan tanpa izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (SatuJuta Rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) Dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 {lima} tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

" Raih Berkah selagi ada

KESEMPATAN,

berkah dan kesempatan belum tentu ada
dan datang di sa'at kita butuhkan."

Syekh Dr. Yedi Supriadi



METODE SABAR

Pembentukan Karakter Rububiyah dan Insaniyah

Penulis : SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

- *Pembimbing Majelis Dzikir RIJALULLAH” Buniwangi, Palasah - Majalengka - Jawa Barat – INDONESIA Pondok Pesantren RIJALULLAH, Berbasis Psikoterapi Islam*
- *Conselor di Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon*
- *Dosen STAI PUI Majalengka*
- *Dosen UIN SIBER Syekh Nurjati Cirebon*
- *Hp / WA : 0852-8008-4569*
- *E-mail : yedisupriadi0111@gmail.com*
- *Website : <https://www.yedisupriadi.com/>*

Pengantar : Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd

Editor : Bambang Trisetiadi (Yadi)

Reviewer : Wildan Nafi’an, Lilis Kartini

Desain Cover (Illustrator) : Muhamad Jatnika dan Yadi

Penerbit:

CV. IMAN RIJALULLAH

Perumahan Plumbon Pratama Blok D No.11 RT.024/RW.001

Desa Gombang – Kecamatan Plumbon – West Java – INDONESIA

Hp/WA: +62.8522.4100.054

E-mail: penerbitcirebon@gmail.com

Hak Cipta dilindungi undang-undang pada penulis All right reserved

ISBN : 978-634-7322-04-3

Kata Pengantar

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang dengan rahmat dan karunia-Nya, manusia diberi kemampuan untuk merenung, memahami, dan membangun karakter yang luhur. Buku ini hadir sebagai upaya sistematis untuk menempatkan sabar bukan sekadar sebagai nilai moral atau kualitas spiritual, tetapi sebagai entitas karakter yang terbentuk melalui dialektika antara dimensi *Rububiyah* dan *Insaniyah*.

Kajian ini dirancang dengan pendekatan integratif teologis, psikologis, dan fenomenologis untuk menyingkap dinamika *self-formation* yang lahir dari internalisasi nilai ilahiah dan pengelolaan proses psiko-emosional manusia. Secara epistemologis, sabar dipahami sebagai pengetahuan religius yang memberi makna; secara ontologis, ia berfungsi sebagai struktur kepribadian yang membentuk eksistensi manusia; dan secara aksiologis, ia menjadi nilai normatif yang menuntun tindakan serta relasi sosial.

Melalui analisis komparatif terhadap teks-teks keagamaan, keteladanan para nabi, serta teori psikologi kontemporer, buku ini merumuskan sabar sebagai proses transformatif yang dapat ditelusuri, diukur, dan dikembangkan melalui pendidikan karakter dan karya ini tidak hanya berfungsi sebagai referensi konseptual, tetapi juga sebagai kerangka metodologis bagi akademisi, peneliti, dan praktisi pendidikan yang berupaya

menumbuhkan manusia paripurna yang stabil, reflektif, dan resilien.

Penulis menyadari keterbatasan karya ini dan membuka diri terhadap kritik dan saran konstruktif demi pengayaan kajian ilmiah di masa mendatang. Semoga buku ini menjadi kontribusi bermakna bagi pengembangan ilmu, pendidikan karakter, dan refleksi spiritual yang mendalam.

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M.Pd

Penulis

Tarekat **RIJALULLAH**

**Pakar
Spiritual
dan
Tasawuf**

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M.Pd

Spiritualitas merupakan Ruh Kehidupan yang
menggerakkan manusia menuju Kesempurnaan Jati Diri
sebagai seorang hamba sejati dihadapan Tuhannya dan
menuju INSAN PARIPURNA

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	vi
DAFTAR ISI	x
BAGIAN I	
Konsep Dasar Sabar dalam Islam	1
Pengertian Sabar menurut Bahasa dan Istilah	1
Akar Etimologis Kata Şabr dalam Tradisi Arab Klasik	1
Pengertian Sabar Menurut Ulama Tafsir dan Ulama Akhlak	4
Distingsi Konseptual: Sabar, Hilm, dan Tawakkal.....	7
Dimensi Psikologis Sabar dalam Perspektif Modern.....	10
Definisi Sabar dalam Filsafat dan Etika Universal	14
Konseptualisasi Sabar dalam Perspektif Islam:	
Al-Quran dan Hadis.....	17
Sabar dalam Berinteraksi dengan Kompleksitas Insani.....	18
Epistemologi dan Aksiologi dalam Arsitektur Dakwah dan Intelektual Muslim Kontemporer	23
Konsep Kesabaran: Sebuah Tinjauan Multidisiplin dari Perspektif Ilmiah Kontemporer	28
Perspektif Psikologi Kesabaran.....	31
Perspektif Fikih dan Etika Islam	34
Dimensi Sabar Sebuah Analisis Multidimensional	37
Sabar dalam Dimensi Spiritual Fondasi Ketahanan Jiwa dan Kematangan Iman.....	40
Sabar dalam Dimensi Emosional dan Mental Fondasi Kesejahteraan Psikologis Adaptif	43

Sabar dalam Dimensi Sosial dan Relasional Fondasi	
Harmoni dan Kohesi Komunitas	46
Macam-macam Sabar	48
Kerangka Klasifikasi Sabar Menurut Ulama	48
Sabar dalam Ketaatan.....	50
Sabar dalam Menahan Diri dari Maksiat	56
Sabar dalam Menghadapi Musibah.....	58
Sabar terhadap Perbedaan Pendapat	63
Integrasi Sabar dalam Proses Ilmu dan Dakwah	67
Integrasi Sabar dalam Perjuangan Spiritual	71
Kedudukan Sabar dalam Al-Qur'an dan Hadis	75
Sabar sebagai Nilai Normatif dalam Al-Qur'an	75
Relasi Sabar dengan Pertolongan Ilahi	76
Sabar dalam Hadis Konstruksi Etika dan Spiritualitas	78
Sabar sebagai Jalan Menuju Derajat Ihsan.....	80
Sabar sebagai Inti Pembinaan Jiwa	82
Sabar dalam Kerangka Tazkiyah al-Nafs.....	82
Sabar sebagai Mekanisme Pengendalian Nafsu.....	84
Sabar dan Pembentukan Kepribadian Muslim.....	86
Sabar dalam Perspektif Ilmu Psikologi Modern	89
Integrasi Konsep Sabar dalam Pendidikan Karakter Islam.....	91

BAGIAN 2

Rububiyah	94
Kerangka Ilahiah dalam Pembentukan Karakter	94
Konseptualisasi Rububiyah: Kajian Ontologis, Epistemologis, dan Semantik.....	94
Analisis Etimologis dan Semantik Istilah Rabb dan Rububiyah	94
Ontologi Rububiyah dalam Tradisi Teologi Islam	98
Epistemologi Pengetahuan tentang Rububiyah	101

Konsepsi Rububiyah dalam Karya Ulama Klasik dan Kontemporer	105
Perspektif Ibn Taymiyyah dan Ibn al-Qayyim	106
Pendekatan al-Ghazali melalui Kerangka Tahdzib an-Nafs	107
Pemaknaan Kontemporer dalam Kajian Modern Islam dan Psikologi Spiritual.....	108
Fungsi Rububiyah dalam Pembentukan Struktur Psikologis	109
Dimensi Ontologis Ujian Hidup sebagai Manifestasi Rububiyah	113
Relasi Rububiyah dengan Fenomena Sosial dan Moral	117
Pembentukan Spiritualitas melalui Kesadaran Rububiyah (God-Centered Personality Formation)	121
Rububiyah dan Proses Pendidikan Diri (Tarbiyah Nafsiyah) dalam Perspektif Ilmiah.....	124
Rububiyah dan Rekonstruksi Konsep Fitrah.....	127
Mekanisme Transformasi Perilaku dalam Sistem Pendidikan Rububiyah	131
Analisis Komparatif: Tarbiyah Rabbaniyah vs Teori Pendidikan Modern	136
Rububiyah sebagai Fondasi Teologis dan Psikologis dalam Pembentukan Karakter Sabar.....	141
Mekanisme Psikospiritual Pelatihan Sabar	146
Rububiyah sebagai Orientasi Makna dalam Menghadapi Ujian	149
Karakter Sabar sebagai Output Pendidikan Rububiyah	153
Indikator dan Dinamika Pendidikan Rububiyah dalam Kepribadian Seorang Mukmin	156
Indikator Teologis Ketundukan, Keimanan Stabil, dan Kebergantungan kepada Allah	156

Indikator Psikologis: Regulasi Emosi, Ketenangan, dan Resiliensi	160
Indikator Moral: Integritas, Kejujuran, Keadilan, dan Amanah.....	163
Indikator Sosial Kepedulian, Empati, Kepemimpinan Beretika.....	167
Indikator Spiritual Intensitas ibadah, kedalaman dzikir, dan kekuatan muhasabah	169
Dinamika Interaksi Antarindikator dalam Membentuk Kepribadian Holistik.....	173
Model Evaluasi Kepribadian Rabbani	177
Sintesis Teoritik dan Celah Penelitian (Research Gap)	183
Keterbatasan Kajian Rububiyah dalam Literatur Akademik Modern	183
Peluang Integrasi Rububiyah dengan Ilmu Psikologi Kontemporer	187
Model Konseptual Baru untuk Penelitian Lanjutan	191

BAGIAN 3

Insaniyah	196
Dimensi Kemanusiaan dalam Karakter Sabar	196
Konseptualisasi Insaniyah: Ontologi, Epistemologi, dan Definisi Ilmiah	196
Analisis Etimologi dan Semantik Istilah Insan	196
Ontologi Insaniyah dalam Perspektif Islam	199
Epistemologi Pengetahuan tentang Manusia dalam Islam.....	202
Kedudukan Insaniyah dalam Kerangka Teologi dan Psikologi Islam	206
Fitrah Manusia dan Ruang Ujiannya	211
Konstruksi Konsep Fitrah dalam Al-Qur'an dan Hadis	211
Interaksi Fitrah dengan Lingkungan Kehidupan	213

Ruang Ujian dalam Kehidupan Manusia	217
Dinamika Fitrah dalam Merespons Ujian	222
Kebutuhan Spiritual dan Emosional Manusia	226
Kebutuhan Spiritual: Aspek Metafisik dalam Kehidupan Manusia	226
Kebutuhan Emosional: Keseimbangan Afektif dalam Perspektif Islam	230
Psikologi Kebutuhan Manusia dalam Tradisi Barat vs Islam.....	235
Peran Sabar dalam Pemenuhan Kebutuhan Spiritual dan Emosional	239
Kelemahan Manusia dan Pentingnya Sabar	242
Hakikat Kelemahan Manusia dalam Al-Qur'an	242
Potensi Penyimpangan Manusia (Inhiraf Insani).....	246
Sabar sebagai Mekanisme Pengelolaan Kelemahan	250
Analisis Psikologis: Mengapa Kelemahan Manusia Membutuhkan Sabar	254
Kelemahan sebagai Ruang Pertumbuhan (Growth Space)	257
Sabar sebagai Pilar Kemanusiaan	260
Sabar dalam Kerangka Antropologi Islam	260
Sabar sebagai Penyeimbang Dimensi Fitrah, Nafs, dan Ruh	264
Sabar sebagai Fondasi Relasi Sosial dan Etika Publik	266
Model Kemanusiaan Ideal Berbasis Sabar	269
Indikator Empiris dan Teologis Sabar sebagai Pilar Kemanusiaan	272
Sintesis Teoritik dan Celah Penelitian	276
Sintesis Konseptual Insaniyah, Fitrah, Emosi, Kelemahan, dan Sabar	276

Analisis Kritis Literatur Modern tentang Manusia dan Kesabaran	279
Keterbatasan Kajian Insaniyah dalam Studi Karakter Islam	282
Arah Baru Penelitian Doktoral.....	285
BAGIAN 4	290
Integrasi Rububiyah dan Insaniyah	290
dalam Pembentukan Sabar	290
Bagaimana Rububiyah Menata Hati.....	290
Konsep Penataan Hati dalam Perspektif Ilahiah	290
Mekanisme Rububiyah dalam Penyucian Hati.....	293
Stabilitas Hati sebagai Fondasi Sabar	297
Penataan Hati dalam Tradisi Tasawuf	301
Bagaimana Insaniyah Menata Emosi.....	305
Kedudukan Emosi dalam Struktur Insaniyah.....	305
Psikologi Emosi dalam Perspektif Islam	309
Regulasi Emosi dalam Pembentukan Sabar	313
Peran Kelemahan dan Kerentanan Manusia.....	317
Sinkronisasi antara Kesadaran Ilahiah dan Kebutuhan Manusia	320
Kerangka Teoretis Integrasi Rububiyah–Insaniyah	320
Kebutuhan Spiritual dan Emosional dalam Kesadaran Rububiyah	324
Konflik antara Nilai Ruhiah dan Keinginan Insaniyah	328
Model Penyelarasan Nilai: Teori, Proses, dan Tahapan	331
Sabar sebagai Hasil dari Keseimbangan Rububiyah dan Insaniyah.....	336
Definisi Keseimbangan Rububiyah–Insaniyah.....	336
Proses Pembentukan Sabar dari Perspektif Teologis.....	340
Proses Pembentukan Sabar dari Perspektif Psikologis	343
Karakter Sabar sebagai Produk Integrasi Dua Sistem	347

Indikator Empiris Integrasi	351
Menanamkan Sabar Melalui Pendidikan Ruhiyah dan Sosial	354
Pendidikan Ruhiyah sebagai Pondasi Pembentukan Sabar	354
Pendidikan Sosial sebagai Penguat Karakter Sabar.....	358
Integrasi Dua Model Pendidikan	361
Strategi Pembentukan Sabar Berbasis Nilai Rububiyah dan Insaniyah.....	365
Evaluasi Pendidikan Sabar	370
Sintesis dan Model Konseptual Integrasi Rububiyah–Insaniyah.....	375
Perumusan Model Teoretis Pembentukan Sabar	375
Relasi Dinamis Hati–Emosi–Spiritualitas	378
Model Hierarkis Integrasi Nilai (Vertical–Horizontal Integration)	381
Implikasi bagi Pengembangan Ilmu Pendidikan Islam Modern	385
Celah Penelitian dan Arah Pengembangan Kajian Lanjutan	388

BAGIAN 5

Psikologi Sabar dalam Kehidupan Sehari-hari	393
Mekanisme Psikologis Sabar	393
Pengertian Sabar dari Perspektif Psikologi Islam	393
Kerangka Psikologis Sabar dalam Teori Modern	396
Sistem Kognitif–Afektif dalam Mekanisme Sabar	399
Mekanisme Neuropsikologis Sabar	402
Interaksi Spiritual–Psikologis dalam Pembentukan Sabar	407
Sabar dan Pengelolaan Emosi.....	410
Emosi sebagai Aktivator atau Penghalang Sabar	410
Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam	413

Strategi Pengelolaan Emosi dalam Psikologi Modern	417
Potensi Konflik Emosi dan Mekanisme Penyelesaian	421
Keseimbangan Emosi sebagai Pra-Syarat Sabar	423
Resiliensi, Keikhlasan, dan Keteguhan	426
Definisi Resiliensi dalam Perspektif Psikologi Islam	426
Interaksi antara Resiliensi dan Sabar	428
Peran Keikhlasan dalam Memperkuat Sabar	431
Keteguhan (istiqamah) sebagai Pilar Psikologis Sabar	433
Model Integratif Resiliensi–Keikhlasan–Keteguhan	436
Hambatan Utama dalam Bersabar	438
Faktor Internal Penghambat Sabar	438
Faktor Eksternal Penghambat Sabar	442
Hambatan Spiritual: Lemah Iman, Kurang Dzikir, Minim Ibadah	445
Konflik Interpersonal sebagai Tantangan Kesabaran	447
Analisis Psikologis Mengapa Sabar Sulit Dipertahankan	449
Cara Praktis Melatih Sabar	452
Pelatihan Kognitif dalam Melatih Sabar	452
Pelatihan Emosional dan Pengendalian Impuls	456
Pelatihan Spiritual Berbasis Qur'an dan Sunnah	460
Pembiasaan Sabar dalam Interaksi Sosial	462
Metode Evaluasi Kemajuan Sabar	464
Model Program Latihan Sabar untuk Kehidupan Modern	467
Sintesis Psikologi Sabar dan Arah Penelitian Lanjutan	470
Integrasi Psikologi Modern dan Psikologi Islam dalam Studi Sabar	470
Kontribusi Sabar terhadap Kesehatan Mental Kontemporer	473
Celah Penelitian Tentang Sabar dalam Disiplin Psikologi	475

BAGIAN 6

Teladan Sabar dari Para Nabi dan Orang Saleh	479
Sabar Nabi Nuh	479
Konteks Historis Dakwah Nabi Nuh	479
Bentuk Sabar yang Ditunjukkan Nabi Nuh	482
Analisis Al-Qur'an terhadap Kesabaran Nabi Nuh	484
Mekanisme Psikologis Keteguhan Nabi Nuh	487
Nilai-Nilai Pendidikan dari Kesabaran Nabi Nuh	489
Sabar Nabi Ibrahim	492
Latar Sosial Budaya Era Nabi Ibrahim.....	492
Sabar dalam Ujian Keyakinan dan Pengorbanan	494
Kajian Tafsir tentang Ujian-Ujian Nabi Ibrahim.....	498
Perspektif Psikologi Moral	501
Ibrahim sebagai Model Sabar Tingkat Tinggi	504
Sabar Nabi Musa.....	506
Konteks Penindasan Firaun dan Konstruksi Sosial Kaum Bani Israil.....	506
Bentuk Sabar Nabi Musa dalam Tiga Fase Hidup.....	510
Tantangan Emosional Nabi Musa	514
Tafsir Al-Qur'an terkait Karakter Sabar Musa	517
Sabar Musa sebagai Sabar Kepemimpinan	522
Sabar Nabi Muhammad	524
Kesabaran Rasul dalam Fase Makkiyah.....	524
Kesabaran Rasul dalam Fase Madaniyah	527
Analisis Psikologis Kesabaran Rasul.....	530
Dimensi Spiritual Kesabaran Rasul	532
Sabar Rasul sebagai Model Universal.....	535
Sabar Para Ulama dan Tokoh Klasik	538
Sabar Imam Ahmad ibn Hanbal dalam Fitnah Khalq al- Qur'an	538

Sabar Imam Malik dalam Perbedaan Pandangan	541
Sabar Imam Syafi'i dalam Hijrah Ilmiah.....	545
Sabar Ulama Sufi dalam Proses Tazkiyah	548
Analisis Psikologis dari Teladan Para Ulama	551
Sintesis Moral dan Psikologis dari Teladan Para Nabi dan Orang Saleh.....	555
Pola Umum Sabar dalam Keteladanan Para Nabi	555
Model Teoretis “Prophetic Patience Framework”	559
Relevansi Keteladanan Nabi dan Ulama bagi Manusia Modern	562
Celah Penelitian dan Arah Kajian Lanjutan	566

BAGIAN 7

Sabar dalam Interaksi Sosial dan Masyarakat	570
Sabar dalam Keluarga	570
Hakikat Keluarga sebagai Ruang Pertama Pembentukan Sabar	570
Sabar dalam Relasi Suami Istri.....	571
Sabar dalam Pengasuhan Anak	574
Sabar dalam Menghadapi Dinamika Orang Tua Lanjut Usia	579
Faktor Sosial Psikologis yang Mempengaruhi Sabar dalam Keluarga	582
Sabar dalam Lingkungan Kerja	586
Lingkungan Kerja sebagai Arena Pengujian Emosi.....	586
Sabar dalam Mengelola Konflik dan Ketidakadilan.....	587
Sabar sebagai Soft Skill Profesional	589
Etika Kerja Islam dan Konsep Ihsan dalam Sabar	593
Tantangan Psikologis Sabar di Dunia Kerja Modern	596
Sabar dalam Bermasyarakat.....	600
Sabar sebagai Etika Sosial	600

Sabar dalam Menghadapi Konflik Sosial	602
Sabar sebagai Penguat Kohesi Sosial.....	605
Sabar dalam Aktivisme Sosial	608
Hambatan Sabar dalam Interaksi Masyarakat Modern	611
Konsep Sabar Sosial (Collective Patience)	614
Definisi dan Landasan Teoritis Sabar Sosial	614
Mekanisme Psikologi Sosial dalam Pembentukan Sabar Kolektif.....	617
Contoh Sejarah Sabar Kolektif dalam Umat Islam	620
Sabar Sosial dalam Krisis Modern	623
Model Teoretis Collective Patience Framework	625
Sabar sebagai Penopang Peradaban	628
Peradaban (Tamadun) dan Hubungannya dengan Sabar	628
Sabar sebagai Pendorong Keberlanjutan Sosial	631
Kesabaran sebagai Kekuatan Transformasi Peradaban	633
Model Peradaban Islam dan Peran Sabar dalam Kejayaannya.....	636
Tantangan Peradaban Modern terhadap Konsep Sabar.....	640
Sintesis dan Arah Pengembangan Kajian Sabar Sosial	644
Relasi antara Sabar Personal dan Sabar Komunal.....	644
Model Integratif Sabar Sosial untuk Masyarakat Modern	647
Potensi Kajian Sosiologis dan Psikologi Sosial tentang Sabar	650
Rekomendasi Penguatan Sabar dalam Kebijakan Publik	654

BAGIAN 8

Metode Pembinaan Sabar	658
Tahapan Pembinaan Rububiyah (Tarbiyah Rabbaniyah)	658
Hakikat Tarbiyah Rabbaniyah dalam Perspektif Qur'ani.....	658
Tahapan Kesadaran Rububiyah dalam Jiwa	661
Proses Pembinaan Hati melalui Sunnatullah Ujian	665

Tarbiyah Rabbaniyah melalui Ibadah	669
Indikator Keberhasilan Tarbiyah Rabbaniyah	672
Tahapan Pembinaan Insaniyah (Tarbiyah Insaniyah)	675
Konsep Tarbiyah Insaniyah dalam Pengembangan Kemanusiaan	675
Tahap Pengembangan Akal (Tarbiyah Aqliyyah)	678
Tahap Pengembangan Emosi (Tarbiyah Nafsiyyah)	681
Tahap Pembinaan Moral (Tarbiyah Khuluqiyyah)	684
Interaksi Rububiyah Insaniyah dalam Pendidikan.....	687
Metode Dzikir dan Tadabbur.....	690
Dzikir sebagai Mekanisme Regulasi Hati	690
Jenis-Jenis Dzikir terkait Pembinaan Sabar	694
Tadabbur Al-Qur'an untuk Penguatan Makna dan Kesadaran	698
Metode Kontemplasi Spiritual (Tafakkur)	701
Indikator Efektivitas Dzikir dan Tadabbur	704
Metode Latihan Emosi dan Mental	707
Psikologi Latihan Sabar	707
Latihan Pengendalian Diri dan Impuls	710
Latihan Ketahanan Mental (Mental Fortitude Training)	713
Pendekatan Mindfulness Islami	717
Pembiasaan Positif untuk Memperkuat Sabar	719
Pendidikan Sabar untuk Anak dan Remaja	723
Prinsip Pengembangan Sabar Berdasarkan Tahap Usia	723
Metode Pembiasaan dalam Keluarga.....	727
Pendidikan Sekolah Berbasis Karakter Sabar	730
Pendekatan Psikologi Remaja.....	733
Pendekatan Spiritual untuk Generasi Muda	737
Sintesis dan Model Metodologi Pembinaan Sabar	740
Model Integratif: Rububiyah Insaniyah Psikologi.....	740

Pemetaan Tahapan Pembinaan (Hierarki Sabar)	743
Kerangka Metodologi Praktis untuk Program Pendidikan Sabar	745
Evaluasi Efektivitas Pembinaan Sabar: Spiritual, Emosional, Sosial	748
Arah Riset Lanjutan untuk Pengembangan Metodologi Sabar	750

BAGIAN 9

Sabar sebagai Karakter Utama Pemimpin	754
Sabar dan Kebijakan	754
Hakikat Kebijakan dalam Perspektif Kepemimpinan Islam	754
Sabar sebagai Prasyarat Terbentuknya Hikmah	758
Mekanisme Psikologis Integrasi Sabar dan Hikmah	761
Model Qur'ani tentang Pemimpin Bijak dan Sabar	764
Sabar dan Kebijakan dalam Konteks Kepemimpinan Modern	767
Sabar dalam Menghadapi Konflik	771
Kepemimpinan dan Konflik sebagai Keniscayaan Sosial	771
Sabar sebagai Strategi Mengelola Konflik Sosial	773
Teknik Mengontrol Emosi Pemimpin dalam Situasi Konflik	777
Sabar sebagai Instrumen untuk Menghindari Eskalasi	780
Studi Kasus Nabi dan Ulama dalam Menghadapi Konflik	783
Sabar sebagai Syarat Kepemimpinan	788
Landasan Teologis Sabar bagi Para Pemimpin	788
Sabar sebagai Karakter Inti dalam Teori Kepemimpinan Islam	790
Sabar dalam Kepemimpinan Transformasional	793
Sabar dalam Kepemimpinan Etis dan Melayani (Servant Leadership)	796

Indikator Sabar sebagai Kompetensi Kepemimpinan	799
Keteguhan Rububiyah dan Kepekaan Insaniyah pada Diri Pemimpin	803
Kesadaran Rububiyah sebagai Penopang Keteguhan Pemimpin	803
Insaniyah: Kepekaan Sosial dan Empati Pemimpin	807
Sintesis Rububiyah dan Insaniyah dalam Kepemimpinan Ideal	810
Psikologi Kepemimpinan: Integrasi Spiritualitas dan Kompetensi Sosial	812
Model Pemimpin Sabar dalam Sejarah Islam	815
Sintesis Kepemimpinan Sabar	818
Kerangka Teoretis “Prophetic Patient Leadership Model”	818
Implikasi Manajerial, Politik, dan Sosial	822
Karakter Sabar sebagai Fondasi Kepemimpinan Berkelanjutan	824
Arah Penelitian dan Pengembangan Studi Kepemimpinan Sabar	827

BAGIAN 10

Buah Sabar	831
Ketenangan, Kedewasaan, dan Kejernihan Hati	831
Buah Spiritual	831
Ketenangan Hati (Sakinah) sebagai Anugerah Utama	831
Kedekatan dengan Allah sebagai Dampak Sabar	835
Kejernihan Ruhi (Spiritual Clarity)	838
Sabar dan Derajat Ruhani: Maqam Orang-orang Sabirun	841
Sabar sebagai Jalan Pembentukan Keteguhan Tauhid	844
Buah Mental dan Emosional	846
Stabilitas Emosi	846
Pertumbuhan Psikologis dan Ketahanan Mental	849

Kedewasaan Berpikir (Cognitive Maturity)	852
Sabar sebagai Antidotum Kecemasan	855
Optimisme, Harapan, dan Kekuatan Motivasi	859
Buah Sosial	862
Meningkatkan Kepekaan dan Empati Sosial	862
Memperkuat Hubungan Interpersonal	865
Sabar dalam Menjaga Kohesi Masyarakat	867
Sabar sebagai Infrastruktur Moral Sosial	870
Model Sosial Individu yang Bersabar	875
Sabar sebagai Titik Kematangan Insaniyah	878
Definisi Kematangan Insaniyah	878
Sabar dalam Kerangka Perkembangan Peserta Didik (Human Development)	881
Sabar sebagai Mahkota Akhlak	884
Kematangan Diri sebagai Hasil Proses Tarbiyah Panjang.....	887
Sabar sebagai Titik Keseimbangan Manusia Modern	890
Sintesis: Kerangka “Maturity Through Patience Model”	892
Diagram Integratif Buah Sabar: Spiritual Mental Sosial	892
Relasi Sabar dan Self-Actualization	896
Sabar sebagai Komponen Esensial Kesejahteraan Holistik (Well-being)	899
Arah Kajian Lanjutan tentang Kematangan melalui Sabar.....	903
PENUTUP	908
Seruan untuk Menjadikan Sabar sebagai Pondasi Karakter	912
Catatan Akhir	916
Daftar Pustaka	1053
Biografi Penulis	1155

Pengertian Sabar menurut Bahasa dan Istilah

Akar Etimologis Kata *Ṣabr* dalam Tradisi Arab Klasik

Dalam khazanah filologi Arab, kata ṣabr (صبر) menempati posisi penting sebagai salah satu konsep leksikal yang memadukan dimensi linguistik, psikologis, dan moral dalam satu kesatuan semantik yang padat makna. Akar kata ini berasal dari bentuk triliteral ṣ b r, yang dalam tradisi leksikografi Arab kuno merujuk pada tindakan “menahan”, “mengendalikan”, atau “menghambat” suatu dorongan, baik bersifat fisik maupun mental¹. Para leksikografer awal seperti Ibn Fāris, dalam karyanya Muʿjam Maqāyis al-Lughah, menekankan bahwa inti makna ṣabr terletak pada kemampuan seseorang untuk tetap teguh sekalipun berada dalam tekanan, sehingga kata ini sejak awal mengandung nuansa agen-tif: ia bukan sekadar keadaan pasif, melainkan kapasitas aktif untuk memelihara kontrol diri dan kemampuan untuk tetap bertahan dalam situasi yang menantang². Pemahaman fundamental ini menunjukkan bahwa ṣabr pada dasarnya adalah sebuah aksi, sebuah upaya sadar untuk menolak keputusan atau kepasrahan tanpa perlawanan.

Dalam konteks Arab pra-Islam (Jāhiliyyah), istilah ṣabr sering kali dipakai untuk menggambarkan keberanian dan daya tahan seorang pejuang dalam medan laga atau keteguhan seorang pemimpin

dalam menghadapi ancaman terhadap kabilahnya. Di antara suku-suku nomadik, keteguhan untuk tidak melarikan diri dari pertempuran merupakan nilai yang sangat dihormati, sehingga *ṣabr* berkonotasi dekat dengan konsep ketegaran atau ketangguhan (*shiddah*) yang menopang identitas kabilah dan legitimasi sosial para anggotanya³. Bahkan puisi-puisi *mu'allaqāt*, sebagai salah satu bentuk ekspresi sastra tertua yang merekam nilai-nilai Arab, menggambarkan *ṣabr* sebagai kualitas yang menentukan martabat seorang laki-laki, terutama ketika mereka berhadapan dengan situasi yang mengancam kehormatan (*'ird*) atau kelangsungan hidup komunitas⁴. Dengan demikian, makna awal *ṣabr* lebih bersifat heroik dan sosial sebuah ketahanan yang ditujukan untuk melindungi kehormatan kolektif dan menegaskan superioritas kelompok sebelum kemudian memperoleh dimensi spiritual yang lebih mendalam dalam konteks wahyu Islam.

Transformasi semantik kata *ṣabr* menuju pemaknaan yang lebih spiritual dan transenden terjadi seiring dengan kehadiran Al-Qur'an, kitab suci yang mengalihkan fokusnya dari sekadar ketahanan fisik dalam konteks duniawi menuju keteguhan batin dalam ketaatan kepada Allah Subhānahu wa Ta'ālā. Dalam Al-Qur'an, *ṣabr* tidak hanya berkaitan dengan ketahanan menghadapi bencana alam, kematian, atau permusuhan dari pihak luar, tetapi juga dengan komitmen moral yang mendalam, konsistensi etis dalam menjalankan perintah Tuhan, dan kesanggupan untuk mengikuti petunjuk ilahi meskipun menghadapi godaan duniawi, keraguan internal, atau kesulitan yang berlarut-larut⁵. Fenomena ini dapat

diamati dalam berbagai ayat, seperti firman Allah: "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."⁶ Ayat ini secara eksplisit mengaitkan *ṣabr* dengan ibadah salat, menunjukkan bahwa keteguhan spiritual adalah sumber daya utama dalam menghadapi segala perkara.

Hadis-hadis Nabi Muhammad shallallāhu ‘alayhi wa sallam kemudian memperluas dan memperdalam pemaknaannya dengan menegaskan bahwa *ṣabr* merupakan salah satu pilar fundamental keberagamaan. Dalam sebuah riwayat yang diriwayatkan oleh Muslim, Nabi bersabda, "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin; seluruh urusannya adalah kebaikan baginya. Jika ia ditimpa kesenangan, ia bersyukur, maka itu lebih baik baginya. Jika ia ditimpa kesulitan, ia bersabar, maka itu juga lebih baik baginya."

⁷ Hadis ini menggarisbawahi bahwa *ṣabr* bukan hanya respons terhadap kesulitan, tetapi juga sebuah kapasitas untuk mempertahankan kesadaran ilahi dalam setiap keadaan. *Ṣabr* sering kali diibaratkan sebagai "cahaya" (*nūr*) yang menerangi jalan seorang mukmin dan membimbing perilakunya dalam kondisi ambigu, penuh cobaan, atau ketika dihadapkan pada godaan yang merusak⁸. Konsepsi ini menempatkan *ṣabr* sebagai kualitas transformatif yang memengaruhi seluruh aspek kehidupan seorang Muslim, dari interaksi sosial hingga pergulatan batin.

Kajian etimologis dan semantik modern menunjukkan bahwa perluasan makna *ṣabr* dalam Islam tidak menghapus akar semantis awalnya yang merujuk pada penahanan dan keteguhan, melainkan

memperkaya spektrum maknanya dalam ranah spiritual, psikologis, dan sosial. Para peneliti kontemporer, seperti yang tercermin dalam studi-studi mengenai etika Islam dan psikologi Islami, melihat bahwa konsep şabr dalam Islam secara komprehensif mencakup tiga dimensi krusial: pertama, şabr dalam menjalankan ketaatan kepada Allah (misalnya, konsisten dalam ibadah); kedua, şabr dalam meninggalkan maksiat dan godaan duniawi; dan ketiga, şabr dalam menghadapi musibah dan cobaan hidup⁹. Keseluruhan dimensi ini secara kolektif menggambarkan bahwa şabr adalah konsep yang dinamis dan multidimensional, yang bertolak dari akar linguistik Arab kuno, kemudian bertransformasi menjadi prinsip etis dan spiritual yang sangat fundamental dalam tradisi keagamaan Islam. Dengan demikian, pemahaman atas akar etimologis dan evolusi semantiknya memberikan landasan penting untuk memahami bagaimana şabr berfungsi sebagai kerangka interpretatif dan pedoman perilaku dalam kehidupan religius, moral, dan psikologis umat Muslim, khususnya dalam menghadapi kompleksitas dan tantangan dunia kontemporer¹⁰.

Pengertian Sabar Menurut Ulama Tafsir dan Ulama Akhlak

Dalam disiplin ilmu tafsir, konsep sabar menempati posisi kunci dalam konstruksi etika Qur'ani, sehingga para mufassir klasik memberikan perhatian mendalam terhadap nuansa makna dan implikasi teologisnya. Al-Ṭabarī, misalnya, menafsirkan sabar sebagai keteguhan total dalam menaati perintah Allah serta ketegaran hati untuk tidak terombang-ambing oleh berbagai bentuk ujian dan tantangan hidup¹¹. Bagi beliau, sabar bukan sekadar

reaksi emosional, tetapi merupakan praktik eksistensial yang menuntut konsistensi panjang dalam menjalankan syariat, baik ketika menghadapi perintah maupun larangan. Pandangan ini menunjukkan bahwa sabar memiliki landasan teologis yang kuat, yaitu kepercayaan penuh terhadap kebijaksanaan dan keadilan Ilahi. Al-Rāzī kemudian memperluas perspektif tersebut dengan memberikan analisis rasional-filosofis: ia menggambarkan sabar sebagai kemampuan rasio untuk mengendalikan fluktuasi kehendak dan kecenderungan jiwa manusia agar selaras dengan orientasi moral yang ditetapkan wahyu ¹². Menurutnya, sabar merupakan harmoni antara intelek dan kehendak, suatu proses yang hanya dapat dicapai melalui pemahaman mendalam terhadap hikmah di balik perintah dan larangan Allah.

Sementara itu, ulama akhlak mengartikulasikan sabar dalam kerangka psikologis dan etik yang lebih praktis, dengan menekankan dimensi pengendalian emosi dan manajemen dorongan nafsani sebagai inti dari perilaku moral. Dalam literatur etika Islam, seperti karya al-Ghazālī dalam *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, sabar diidentifikasi sebagai kemampuan menahan diri dari tindakan impulsif yang lahir dari kemarahan, kesedihan, atau kesenangan yang berlebihan ¹³. Dengan demikian, sabar dipandang sebagai kekuatan jiwa yang menjaga keseimbangan antara emosi, akal, dan kehendak, sehingga seseorang mampu memilih tindakan yang paling sesuai dengan nilai-nilai moral Islam. Konsep ini menjadi landasan bagi pembentukan karakter (*tazkiyah al-nafs*), di mana sabar berfungsi

sebagai mekanisme internal untuk memurnikan perilaku dan meningkatkan kualitas moral individu.

Dalam tradisi hadis, pengertian sabar semakin diperkaya melalui penegasan Nabi Muhammad saw. bahwa sabar merupakan “cahaya” (*diyā'*) yang menerangi perjalanan spiritual seorang mukmin dan menjadi sumber kekuatan moral dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan ¹⁴. Perspektif ini menunjukkan bahwa sabar tidak hanya bersifat reaktif yakni menahan diri ketika menghadapi kesulitan tetapi juga bersifat proaktif dalam menegakkan nilai-nilai kebaikan. Al-Qur'an sendiri menempatkan sabar sebagai salah satu indikator keimanan yang kuat, sebagaimana termaktub dalam QS. Al-Baqarah ¹⁵:153, di mana Allah memerintahkan umat beriman untuk menjadikan sabar dan salat sebagai sumber pertolongan Ilahi ¹⁶. Ayat ini menegaskan bahwa sabar merupakan fondasi spiritual yang memungkinkan seseorang membaca dan merespons realitas hidup dengan penuh kesadaran teologis.

Dari sintesis pandangan para mufassir dan ulama akhlak tersebut, tampak bahwa sabar merupakan konsep multidimensi yang mencakup aspek epistemologis, spiritual, dan etis. Para mufassir menekankan dimensi teologis dan legal-skripturalnya, sementara ulama akhlak menyoroti aspek psikologis dan moral yang melekat pada pengalaman manusia sehari-hari. Keseluruhan pendekatan ini memperlihatkan bahwa sabar adalah prinsip yang tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga transformatif: ia mengatur perilaku lahiriah sekaligus membentuk struktur batin seseorang

agar selaras dengan nilai-nilai Ilahi. Oleh karena itu, memahami sabar dalam konteks tafsir maupun akhlak memberikan perspektif holistik yang sangat penting untuk mengkaji bagaimana konsep ini bekerja dalam wacana keagamaan dan praktik kehidupan spiritual umat Islam ¹⁷.

Distingsi Konseptual: Sabar, *Hilm*, dan *Tawakkal*

Dalam lanskap teoretis etika Islam, konsep *sabar*, *hilm*, dan *tawakkal* merepresentasikan tiga pilar fundamental yang membentuk arsitektur spiritual dan moralitas individu yang beriman. Ketiga konsep ini berakar pada fondasi teologis yang sama, yaitu penyerahan diri total kepada Allah Swt., namun masing-masing memegang distingsi konseptual yang secara krusial mendefinisikan fungsi dan peranannya dalam dinamika kejiwaan manusia. *Sabar*, dalam terminologi para ulama klasik, diartikan sebagai kapasitas internal untuk menahan dorongan impulsif dari nafsu, mengendalikan resonansi emosional yang bergejolak, serta menjaga komitmen teguh terhadap ketetapan Ilahi dalam menghadapi berbagai situasi yang penuh tantangan dan cobaan¹⁸. Berlandaskan sifatnya yang meregulasi respons manusia terhadap tekanan eksternal maupun internal, *sabar* berkedudukan sebagai pusat gravitasi etika spiritual, memengaruhi kesanggupan individu untuk bertransformasi menuju tingkatan moralitas yang lebih luhur dan stabil.

Berbeda secara substansial dari *sabar*, konsep *hilm* merujuk pada tingkat kedewasaan emosional dan intelektual yang

termanifestasi dalam ketenangan berpikir dan kelembutan sikap, terutama ketika dihadapkan pada provokasi, frustrasi, atau tekanan emosional yang signifikan. Para ahli filologi dan teolog klasik, seperti yang tercatat dalam karya al-Jāḥiẓ, *al-Bayān wa al-Tabyīn*, mendefinisikan *hilm* sebagai manifestasi kecerdasan emosional yang mengintegrasikan kematangan rasional dengan kejernihan nurani¹⁹. Ulama akhlak lebih lanjut menguraikan bahwa *hilm* adalah kemampuan inheren untuk mempertahankan stabilitas kognitif dan afektif pada momen-momen krusial yang berpotensi memicu kemarahan atau ketidaksabaran. Dengan demikian, jika *sabar* secara primer berkaitan dengan ketahanan diri dan mekanisme pengendalian internal, maka *hilm* secara spesifik menekankan pada kebijaksanaan, keluwesan berpikir, dan kualitas pemrosesan informasi kognitif yang menghasilkan respons tenang dan terkendali dalam interaksi sosial yang kompleks. *Hilm* dapat berfungsi sebagai fondasi epistemologis yang esensial untuk menumbuhkan praktik *sabar* yang autentik, karena individu yang memiliki *hilm* cenderung lebih mampu melakukan penilaian objektif terhadap suatu situasi sebelum meresponsnya secara emosional.

Sementara itu, *tawakkal* merepresentasikan puncak orientasi spiritual dalam ajaran Islam, yang mengandung esensi penyerahan diri secara total kepada Allah Swt. setelah seseorang melakukan upaya maksimal dan optimal. Al-Ghazālī, dalam magnum opusnya *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, secara eksplisit menekankan bahwa *tawakkal* bukanlah sebuah sikap pasifitas atau kepasrahan buta tanpa tindakan, melainkan justru menuntut keaktifan rasional,

moral, dan fisik dalam menjalankan ikhtiar yang sejalan dengan tuntunan syariat, sebelum akhirnya mematrikan keyakinan bahwa hasil akhir sepenuhnya berada dalam ranah kekuasaan dan kebijaksanaan Allah²⁰. Dalam perspektif Al-Qur'an, dimensi konseptual *tawakkal* ini ditegaskan melalui berbagai ayat yang menginstruksikan orang beriman untuk bertawakkal setelah menyelesaikan fase ikhtiar, sebagaimana tercantum dalam QS. Āli 'Imrān ²¹:159, yang menyatakan: "...apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya"²². *Tawakkal* dengan demikian hadir sebagai dimensi transendental yang menyempurnakan dan mengintegrasikan nilai *sabar* dan *hilm*, karena ia menggeser fokus manusia dari upaya mengontrol hasil menuju penyerahan diri yang dilandasi kesadaran spiritual mendalam dan keyakinan mutlak pada rencana Ilahi.

Ketiga konstruksi konseptual ini memiliki hubungan interdependensi yang sangat erat, sekaligus menunjukkan differensiasi epistemologis yang signifikan. *Sabar* berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri internal; *hilm* menyediakan kapasitas kognitif-afektif yang memfasilitasi respons yang bijaksana dan penuh pertimbangan; dan *tawakkal* merupakan orientasi batiniah yang menempatkan seluruh hasil dan konsekuensi dari setiap usaha di bawah naungan kehendak Allah. Namun, dari perspektif para ulama etika Islam, *sabar* seringkali ditempatkan sebagai inti pengaturan jiwa (*nafs*), karena ia menjadi prasyarat fundamental bagi terwujudnya *hilm* maupun *tawakkal* yang sejati. Tanpa *sabar*,

seseorang akan kesulitan untuk menahan ledakan emosi yang inheren, sehingga menghambat kemunculan *hilm*, dan tanpa kemampuan untuk bersabar dalam menjalani ikhtiar yang penuh tantangan, maka *tawakkal* yang dicapai tidak akan otentik melainkan sekadar fatalisme. Sejumlah cendekiawan kontemporer bahkan berargumen bahwa *sabar* merupakan energi psiko-spiritual yang menopang konsistensi moralitas seorang mukmin dalam seluruh spektrum aktivitas kehidupannya²³. Oleh karena itu, kajian mendalam terhadap distingsi konseptual dan interrelasi dinamis antar ketiga konsep ini menawarkan wawasan yang lebih komprehensif tentang bagaimana Islam membangun sebuah kerangka etika yang holistik dan integratif, di mana pengendalian diri, kebijaksanaan kognitif-afektif, dan penyerahan diri spiritual dipadukan secara harmonis untuk membentuk karakter Muslim yang ideal.

Dimensi Psikologis Sabar dalam Perspektif Modern

Dalam diskursus psikologi kontemporer, konsep sabar telah mengalami transendensi paradigmatik, bergeser dari pemaknaan konvensional sebagai kebajikan pasif menjadi sebuah konstruk psikologis multidimensional yang dinamis dan fundamental. Sabar, dalam lensa modern, tidak lagi dipandang sekadar sebagai kemampuan menahan diri atau menunggu, melainkan sebagai sebuah meta-kompetensi yang menjadi fondasi bagi beragam fungsi eksekutif superior. Ia merupakan arsitektur internal yang menopang kapasitas individu untuk melakukan *self-regulation* (regulasi diri), mengorkestrasi kontrol emosi, dan mengaktualisasikan

kemampuan adaptif yang pada akhirnya berkonvergensi pada atribut psikologis tertinggi: resiliensi ²⁴. Analisis pada level ini menuntut dekonstruksi sabar ke dalam komponen-komponen neurokognitif dan afektifnya, untuk memahami bagaimana ia beroperasi sebagai mekanisme mediasi antara stimulus aversif dan respons adaptif.

Pada inti neurobiologisnya, sabar secara intrinsik terhubung dengan mekanisme *self-regulation*. Ini adalah proses di mana individu secara sadar mengarahkan atensi, emosi, dan impulsnya untuk mencapai tujuan jangka panjang. Aktivitas ini secara signifikan melibatkan korteks prefrontal, khususnya area dorsolateral (DLPFC) yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif seperti inhibisi respons dan perencanaan strategis ²⁵. Ketika seseorang "bersabar", yang terjadi bukanlah kekosongan aktivitas, melainkan sebuah pergulatan kognitif yang intens. Individu secara aktif menekan respons impulsif yang dimediasi oleh sistem limbik (misalnya, amigdala) dan mengaktifkan jalur neural yang lebih deliberatif untuk mengevaluasi konsekuensi masa depan. Fenomena *delay of gratification*, seperti yang didemonstrasikan secara klasik oleh Mischel dan rekan-rekannya, adalah bukti empiris paling gamblang dari mekanisme ini, di mana kemampuan menunda kepuasan sesaat berkorelasi positif dengan kesuksesan hidup di kemudian hari ²⁶. Dengan demikian, sabar adalah manifestasi dari kekuatan regulasi diri sebuah sumber daya kognitif yang terbatas namun dapat dilatih yang memungkinkan individu untuk mengalokasikan energi mentalnya secara strategis melintasi waktu.

Beranjak dari dimensi kognitif, sabar juga merupakan bentuk regulasi emosi yang canggih. Menurut model proses regulasi emosi yang diajukan oleh Gross, strategi regulasi dapat bersifat anteseden-fokus (terjadi sebelum respons emosi menguat) atau respons-fokus (terjadi setelah emosi muncul) ²⁷. Sabar memfasilitasi penerapan strategi anteseden-fokus yang lebih adaptif, terutama *cognitive reappraisal* (penilaian kembali kognitif). Ia menciptakan jeda temporal dan psikologis krusial antara stimulus dan respons, memberikan ruang bagi individu untuk membingkai ulang makna suatu peristiwa yang penuh tekanan. Daripada terjebak dalam respons afektif primer (misalnya, kemarahan atau keputusan), individu yang sabar mampu merekonstruksi narasi peristiwa tersebut menjadi lebih netral atau bahkan positif. Perspektif teologis Islam memperkaya pemahaman ini melalui konsep *ridha* (kerelaan) dan *tawakkul* (berserah diri kepada Tuhan), yang dapat dipandang sebagai bentuk *spiritual reappraisal* tingkat tinggi. Di sini, kesulitan tidak lagi dilihat sebagai hukuman semata, melainkan sebagai ujian atau kesempatan untuk pertumbuhan spiritual, sebagaimana firman Allah SWT, "Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" ²⁸. Ini mengindikasikan bahwa sabar bukan hanya menekan emosi, tetapi secara aktif mengubah valensi dan makna emosi itu sendiri.

Integrasi dari kedua mekanisme ini regulasi diri kognitif dan regulasi emosi afektif pada akhirnya melahirkan kemampuan adaptif yang menjadi prekursor utama bagi resiliensi. Dalam kerangka kerja transaksional stres dan koping dari Lazarus dan

Folkman, sabar berfungsi sebagai variabel moderator yang krusial. Ia memungkinkan individu untuk bertahan dalam situasi yang menekan cukup lama untuk beralih dari koping yang berfokus pada emosi (yang diperlukan pada tahap awal) ke koping yang berfokus pada masalah (yang lebih solutif) ²⁹. Tanpa sabar, individu cenderung mengambil jalan pintas yang maladaptif, seperti penghindaran (*avoidance*) atau agresi impulsif. Sebaliknya, dengan sabar, individu dapat menoleransi ketidakpastian dan penderitaan sementara, seraya mengumpulkan sumber daya kognitif dan sosial untuk merumuskan solusi yang lebih efektif. Lintasan longitudinal ini, di mana individu secara konsisten menerapkan kesabaran dalam menghadapi berbagai tantangan, secara bertahap membangun apa yang Ann Masten sebut sebagai "keajaiban biasa" dari resiliensi ³⁰. Sabar, oleh karena itu, bukanlah tujuan akhir, melainkan proses dinamis dan berulang yang mengukur kapasitas individu untuk tidak hanya bertahan (*survive*) dari keterpurukan, tetapi juga untuk bertumbuh darinya (*thrive*), sebuah gagasan yang selaras dengan sabda Nabi Muhammad SAW bahwa sabar adalah anugerah terbaik dan terluas yang diberikan kepada seseorang ³¹.

Dimensi psikologis sabar dalam perspektif modern melampaui konsepsi moralistiknya dan menempatkannya sebagai konstruk inti dalam arsitektur fungsi psikologis manusia. Ia beroperasi sebagai simpul vital yang menghubungkan proses regulasi diri dan kontrol emosi dengan hasil adaptif dan resiliensi. Sabar adalah agensi kognitif aktif yang dimanifestasikan melalui inhibisi impuls, difasilitasi oleh jeda untuk *reappraisal*, dan diekspresikan melalui

perilaku koping yang strategis dan berorientasi jangka panjang. Pemahaman yang mendalam terhadap mekanisme ini tidak hanya memperkaya teori psikologi, tetapi juga membuka cakrawala baru bagi intervensi klinis yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan, dengan menempatkan kultivasi kesabaran sebagai pilar fundamental dalam membangun individu yang tangguh dan adaptif di tengah kompleksitas kehidupan modern.

Definisi Sabar dalam Filsafat dan Etika Universal

Dalam lanskap pemikiran filosofis dan etika universal, konsep sabar (*patience*) menjelma sebagai kebajikan fundamental yang melampaui batas-batas budaya dan zaman. Secara ontologis, sabar tidak dimaknai sebagai kepasifan belaka, melainkan sebagai sebuah *virtue* yang aktif, sebuah manifestasi dari keseimbangan dinamis antara dorongan impulsif individu dan tuntutan rasional serta moral yang mengikat eksistensi kolektif. Aristoteles, dalam mahakaryanya *Nicomachean Ethics*, mengartikulasikan sabar sebagai *mesotes* atau jalan tengah yang ideal. Ia melihatnya sebagai titik keseimbangan antara dua kutub yang ekstrem: ketergesaan yang berujung pada reaktivitas emosional yang merusak (sering diasosiasikan dengan kemarahan yang tidak terkendali) dan sikap apatis atau pasivisme yang mengabaikan tanggung jawab moral. Kesabaran, menurut Aristoteles, adalah kemampuan untuk menghadapi kesulitan dan tantangan hidup dengan pertimbangan rasional yang matang, mengendalikan emosi agar tidak mendominasi kapasitas berpikir, dan merespons situasi dengan

proporsi yang tepat tanpa terjebak dalam luapan emosi yang destruktif atau kelambanan yang merugikan³².

Lebih jauh, filsafat Stoa menghadirkan dimensi kontemplatif yang mendalam pada pengertian sabar. Para pemikir Stoa, seperti Epictetus dan Marcus Aurelius, memandang sabar sebagai kunci untuk mencapai *eudaimonia* (kebahagiaan atau kehidupan yang berkembang). Ini dicapai melalui pemahaman mendalam tentang apa yang berada di dalam kendali kita (pikiran, penilaian, keinginan) dan apa yang berada di luar kendali kita (peristiwa eksternal, tindakan orang lain, takdir). Kesabaran, dalam kerangka Stoik, adalah latihan dalam penerimaan yang bijaksana terhadap apa yang tidak dapat diubah, disertai dengan tekad yang kuat untuk bertindak secara baik dalam batasan yang diberikan. Martha Nussbaum, seorang filsuf kontemporer yang banyak mengkaji etika kebajikan, menegaskan kembali pandangan ini dengan menggarisbawahi bahwa kebajikan seperti kesabaran bukanlah sekadar pengekangan diri pasif, melainkan respons yang terinformasi dan bijaksana terhadap kerentanan inheren dalam kondisi manusiawi. Kesabaran memungkinkan individu untuk menavigasi kompleksitas hidup, menghadapi kekecewaan, kehilangan, dan penderitaan tanpa terjerumus ke dalam jurang keputusasaan, kegelisahan yang melumpuhkan, atau kemarahan yang tidak produktif, melainkan dengan menumbuhkan ketahanan emosional dan kejernihan mental³³.

Dari sudut pandang etika universal, sabar berfungsi sebagai pilar esensial dalam pembentukan karakter moral yang kokoh dan

lingkungan sosial yang harmonis. Ia menuntun individu untuk menahan diri dari tindakan impulsif atau reaksioner yang dapat menimbulkan kerugian baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Konsekuensinya, penegakan prinsip sabar mendorong praktik refleksi kritis sebelum bertindak, menumbuhkan empati terhadap pengalaman sesama, dan membina integritas moral yang konsisten di tengah arus perubahan dan ujian kehidupan. Konsep ini secara inheren bersifat lintas budaya, bukan sekadar sebagai ajaran religius spesifik, melainkan sebagai prinsip etis universal yang diajarkan dalam berbagai tradisi pemikiran. Dalam Islam, misalnya, Al-Quran secara eksplisit memerintahkan orang-orang beriman untuk bersabar, mengaitkannya dengan pertolongan Allah dan keberuntungan di dunia dan akhirat, serta menjadikannya sebagai atribut orang-orang yang bertakwa. Begitu pula, dalam tradisi etika Konfusianisme, penekanan pada ketekunan dan pengendalian diri dalam menghadapi kesulitan dapat dilihat sebagai bentuk penghargaan terhadap nilai kesabaran. Dengan demikian, sabar dapat dipahami sebagai mekanisme moral dan psikologis multifaset yang secara integral menghubungkan dimensi pengendalian diri (*self-control*), kebijaksanaan praktis (*phronesis*), ketahanan (*resilience*), dan tanggung jawab sosial dalam satu kerangka filosofis universal yang kohesif dan koheren. Ia merupakan fondasi bagi penataan diri yang rasional dan interaksi sosial yang konstruktif, memungkinkan manusia untuk hidup lebih bermakna dan berkelanjutan.

Konseptualisasi Sabar dalam Perspektif Islam: Al-Quran dan Hadis

Dalam tradisi Islam, konseptualisasi sabar jauh melampaui sekadar pengendalian diri pasif; ia adalah sebuah pilar teologis dan etis yang mendalam, tercermin secara ekstensif dalam Al-Quran dan Hadis. Al-Quran secara eksplisit mengaitkan sabar dengan ketakwaan (*taqwa*) dan keimanan, menjadikannya salah satu sifat utama orang-orang beriman. Allah SWT berfirman, "Dan sesungguhnya Kami benar-benar akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 155)³⁴. Ayat ini tidak hanya menegaskan bahwa ujian adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan, tetapi juga menempatkan sabar sebagai kunci untuk menerima karunia ilahi, bahkan di tengah kesulitan. Lebih lanjut, surat Al-Asr secara ringkas merangkum urgensi sabar dalam kehidupan manusia dengan menyatakan, "Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh dan nasihat-menasihati dengan kebenaran dan nasihat-menasihati dengan kesabaran." (QS. Al-Asr: 1-3)³⁵. Dalam konteks ini, sabar tidak hanya tentang menahan diri dari kesedihan atau ketidaknyamanan, tetapi juga sebagai kekuatan aktif untuk tetap teguh pada jalan kebenaran dan kebaikan.

Dari sisi Hadis, Rasulullah SAW memberikan penekanan yang sama kuatnya terhadap nilai sabar. Beliau bersabda, "Tidaklah seorang Muslim tertimpa suatu musibah pun, melainkan ia akan diampuni dosanya pada apa yang terkena dari duri yang terinjaknya,

atau lebih dari itu." (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini mengindikasikan bahwa kesabaran dalam menghadapi cobaan memiliki konsekuensi spiritual yang besar, yaitu penghapusan dosa. Lebih luas lagi, sabar juga dikategorikan menjadi tiga jenis oleh para ulama Islam: sabar dalam menjalankan ketaatan kepada Allah, sabar dalam menjauhi maksiat kepada Allah, dan sabar dalam menghadapi takdir Allah yang tidak menyenangkan. Imam Al-Ghazali, dalam karyanya *Ihya Ulumiddin*, membedah konsep sabar ini secara mendalam, mengklasifikasikannya sebagai tahapan penting dalam perjalanan spiritual (suluk) menuju keridaan Allah³⁶. Dengan demikian, sabar dalam Islam adalah kebajikan multidimensi yang mencakup ketabahan dalam iman, kesabaran dalam amal, dan ketahanan dalam menghadapi ujian, membentuk fondasi moral dan spiritual yang kuat bagi individu dan masyarakat.

Sabar dalam Berinteraksi dengan Kompleksitas Insani

Dalam spektrum eksistensi manusia, kesabaran tidaklah terbatas pada respons pasif terhadap adversitas eksternal atau musibah tak terduga. Ia bertransformasi menjadi dimensi etis dan spiritual yang fundamental ketika diinternalisasi dalam lanskap interaksi sosial yang sarat dengan keragaman tabiat. Manusia, sebagai entitas ontologis yang secara inheren sosial, mengkonstruksi jalinan relasi yang kaya akan variasi temperamen, disposisi, dan karakter. Konsekuensi dari heterogenitas ini sering kali termanifestasi dalam bentuk friksi, ketegangan, atau bahkan konflik interpersonal. Dalam pusaran dinamika sosial yang kompleks ini, kesabaran tampil sebagai instrumen transformatif yang memberdayakan individu

untuk mengendalikan impuls, melestarikan kohesi relasional, dan mengoperasikan norma keadilan meskipun dihadapkan pada tantangan dalam relasi antarmanusia.

4.1. Mekanisme Pengendalian Diri: Menahan Impuls dalam Konfrontasi Tabiat Manusia

Interaksi antarmanusia secara inheren melibatkan pertemuan dengan individu yang menampilkan perilaku menyulitkan, menginterupsi zona nyaman, atau mengartikulasikan pandangan yang kontradiktif. Dalam situasi semacam ini, kemampuan untuk menahan diri dari respon impulsif yang bersifat negatif merupakan manifestasi kesabaran yang menuntut tingkat refleksi diri dan regulasi emosional yang superior. Sabar, dalam konteks ini, membentangkan spektrum kapasitas individu yang mencakup:

- **Regulasi Afektif:** Kemampuan untuk mengelola dan mereduksi intensitas emosi negatif seperti amarah, kekecewaan, frustrasi, atau perasaan tersinggung yang dipicu oleh tindakan atau ucapan yang dianggap menyakitkan atau menyinggung³⁷.
- **Preservasi Norma Etik dan Keadilan:** Upaya untuk mempertahankan standar kesopanan, respek, dan objektivitas profesional, bahkan ketika berhadapan dengan keeksklusifan pribadi (stubbornness) atau ekspresi emosional yang berlebihan dari pihak lain³⁸.
- **Konstruksi Empati dan Toleransi Kognitif:** Sebuah pemahaman mendalam bahwa pembentukan karakter dan perilaku individu dipengaruhi oleh konstelasi faktor multifaktorial termasuk pengalaman hidup unik, latar belakang pendidikan, kondisi

psikologis, dan pengaruh lingkungan yang membentuk kerangka persepsi dan respons mereka. Implikasi dari pemahaman ini adalah pengukuhan toleransi sebagai strategi etis krusial dalam merespons perbedaan³⁹.

4.2. Menghadapi Agresi Interpersonal: Sabar Melampaui Dendam

Salah satu uji kesabaran yang paling ekstrem dan transformatif ditemui dalam menghadapi individu yang secara sadar atau tidak sadar menimbulkan luka, baik dalam ranah fisik, verbal, maupun emosional. Perspektif etika Islam, yang berakar pada prinsip-prinsip teologis yang mendalam, secara konsisten menegaskan bahwa jalan pembalasan bukanlah solusi yang direkomendasikan. Sebaliknya, ajaran agama mendorong kesabaran sebagai jalan menuju resolusi yang lebih konstruktif dan pertumbuhan spiritual. Dalam kerangka ini, kesabaran memungkinkan individu untuk:

- Menahan Diri dari Aksi Impulsif Pembalasan: Menolak dorongan untuk membalas perlakuan buruk dengan cara yang serupa, demi mencegah eskalasi konflik dan polarisasi yang lebih lanjut⁴⁰.
- Mengadopsi Respon Strategis yang Bernuansa: Memilih pendekatan komunikasi yang bijaksana, yang dapat mencakup upaya mediasi, dialog konstruktif, atau bahkan tindakan pengampunan yang tulus, sebagai sarana untuk memulihkan keseimbangan⁴¹.
- Ekselerasi Kedewasaan Spiritual dan Emosional: Memanfaatkan pengalaman pahit sebagai katalisator untuk penguatan diri,

pengembangan ketahanan mental, dan peningkatan kapasitas pengendalian diri⁴². Dalam Al-Qur'an, firman Allah SWT secara eksplisit memuji mereka yang mampu menahan amarah dan memaafkan orang lain sebagai perbuatan yang dicintai dan dijanjikan pahala berlipat ganda: "Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan (menuju) surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa. (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik." (QS. Ali 'Imran, 3: 133-134)⁴³.

4.3. Navigasi Karakteristik Personal yang Rumit: Adaptabilitas dan Empati

Interaksi dengan individu yang menunjukkan karakteristik personal yang "sulit" seperti kekerasan kepala yang ekstrem, kesombongan yang merendahkan, atau sensitivitas yang berlebihan menuntut pendekatan kesabaran yang lebih bernuansa, reflektif, dan proaktif. Dalam ranah ini, kesabaran tidak semata-mata berfungsi sebagai mekanisme penahan diri emosional, melainkan juga memerlukan:

- Pengembangan Empati Kognitif dan Afektif: Kemampuan untuk secara aktif mengkonstruksi representasi mental mengenai keadaan emosional dan kognitif orang lain, dengan menempatkan diri pada posisi mereka untuk memahami motivasi dan perspektif di balik perilaku mereka⁴⁴.

- **Fleksibilitas Komunikatif:** Kemampuan untuk mengadaptasi gaya, nada, dan konten komunikasi agar tetap efektif dan konstruktif dalam mencapai tujuan interaksi, tanpa mengorbankan integritas diri atau memicu eskalasi konflik⁴⁵.
- **Keseimbangan Kritis antara Kompromi dan Ketegasan:** Menjaga keseimbangan yang dinamis antara sikap terbuka terhadap sudut pandang lain dan ketegasan dalam mempertahankan prinsip atau batasan personal. Hal ini krusial agar kesabaran tidak disalahartikan sebagai bentuk persetujuan pasif atau kelemahan yang dapat dieksploitasi⁴⁶. Literatur dalam ranah psikologi sosial secara konsisten menunjukkan korelasi positif antara tingkat kesabaran yang tinggi dalam menghadapi individu dengan karakteristik personal yang menantang, dengan kualitas hubungan interpersonal yang lebih stabil, kohesif, dan tingkat kepuasan relasional yang lebih substansial⁴⁷.

2.1. Revitalisasi Konsep Sabar: Integrasi Lintas-Disiplin

Sabar, sebagai sebuah konstruksi konseptual, merupakan fenomena multidimensional yang merangkul ranah religius, psikologis, dan sosiologis. Ia tidak hanya dipahami sebagai respons adaptif terhadap kondisi adveral, melainkan sebagai sebuah kebajikan (virtue) yang ditanamkan, mekanisme regulasi diri yang esensial, dan fondasi yang memperkuat kohesi serta harmoni dalam konteks interaksi sosial. Kajian-kajian interdisipliner yang komprehensif mengindikasikan bahwa meskipun terdapat variasi dalam nomenklatur dan penekanan terminologis, esensi dari

konsep sabar secara konsisten merujuk pada kapasitas individu untuk menahan diri dari respon impulsif, menunjukkan ketekunan dalam menghadapi tantangan yang berkelanjutan, serta mampu mengelola dorongan internal dan stimulus eksternal secara konstruktif dan adaptif⁴⁸.

Epistemologi dan Aksiologi dalam Arsitektur Dakwah dan Intelektual Muslim Kontemporer

Kesabaran, dalam ranah epistemologi dan aksiologi spiritual-intelektual Muslim kontemporer, bukan sekadar atribut pasif melainkan sebuah strategi dakwah dan metodologi penuntutan ilmu yang fundamental. Kedua arena ini, dakwah dan pencarian ilmu, secara intrinsik menuntut kapasitas yang melampaui sekadar pemahaman kognitif; ia memerlukan ketekunan yang melekat, konsistensi yang teruji, dan kemampuan menahan diri dari gejolak emosi negatif seperti kelelahan, frustrasi, atau respons defensif terhadap penolakan. Proses transformasi diri dan masyarakat, apalagi dalam konteks penyampaian ajaran ilahiah atau pemahaman mendalam terhadap wahyu dan tradisi, adalah maraton yang sarat dengan disrupsi dan tantangan yang tak terduga. Oleh karena itu, kesabaran dipahami bukan sebagai sikap apatis melainkan sebagai komponen afektif-kognitif yang secara aktif memelihara kualitas ibadah, menjaga integritas moral, dan mengoptimalkan efektivitas upaya dakwah serta proses akuisisi ilmu pengetahuan⁴⁹.

5.1. Sabar sebagai Fondasi Epistemik dalam Menuntut Ilmu

Menuntut ilmu, dalam tradisi Islam, adalah manifestasi ibadah qalbiyah dan 'amaliyah yang menuntut penyerahan diri dan dedikasi temporal, energik, serta mental yang signifikan. Kesabaran dalam konteks ini tidak bersifat monolitik, melainkan terartikulasi dalam beberapa dimensi krusial. Pertama, ia terwujud dalam ketahanan terhadap kelelahan dan kompleksitas kognitif: proses akuisisi ilmu sering kali memerlukan pengulangan substansial, bergulat dengan materi yang secara inheren kompleks atau abstrak, serta melampaui batas-batas kenyamanan kognitif hingga pemahaman yang solid tercapai. Disiplin intelektual ini mensyaratkan kemampuan untuk terus maju meskipun menghadapi kesulitan yang menyulitkan pemahaman awal⁵⁰. Kedua, dalam menghadapi disonansi kognitif atau kegagalan akademik, kesabaran berperan vital sebagai pengelola emosi dan pemelihara motivasi. Ketidakmampuan memahami konsep tertentu, hasil evaluasi yang kurang memuaskan, atau tekanan eksternal baik dari lingkungan akademik maupun personal dapat mengikis motivasi. Kesabaran hadir sebagai jangkar psikologis yang memungkinkan individu mempertahankan visi jangka panjang dan keyakinan pada proses belajar, mencegah kejatuhan dalam keputusan⁵¹. Ketiga, aspek krusial lainnya adalah pengelolaan waktu dan penegakan disiplin diri. Optimalisasi proses belajar, integrasi dengan kewajiban spiritual lainnya (seperti salat dan zikir), serta pemeliharaan keseimbangan dengan aktivitas sosial, semuanya bergantung pada kemampuan individu untuk mengorganisir sumber daya temporalnya secara efektif. Kemampuan ini, yang sering disebut

sebagai *self-discipline*, adalah produk langsung dari kesabaran dan ketekunan dalam menjalani rutinitas akademik. Para pemikir dan ulama klasik senantiasa menekankan bahwa kesabaran dalam menuntut ilmu bukan hanya jalan menuju kematangan intelektual yang mumpuni, tetapi juga merupakan manifestasi kedewasaan spiritual. Ilmu yang diperoleh tanpa dibalut kesabaran berisiko menghasilkan pemahaman yang dangkal, kesimpulan yang prematur, atau bahkan kejumudan pemikiran (*istighna'*), yang ironisnya menghalangi pencapaian kebenaran yang lebih hakiki⁵².

5.2. Sabar sebagai Strategi Aksiologis dalam Berdakwah

Berdakwah, yang merupakan upaya menyampaikan kebenaran ilahi dan membimbing umat manusia menuju jalan kebaikan, merupakan panggung yang menuntut gradasi kesabaran yang luar biasa. Tantangan dalam arena ini seringkali lebih kompleks dan bersifat interpersonal. Salah satu tantangan terbesar adalah menghadapi penolakan, kritik, dan polarisasi sosial. Upaya dakwah tidak selalu disambut hangat; ia seringkali diiringi dengan resistensi verbal maupun non-verbal, ejekan, tuduhan, atau bahkan permusuhan. Kesabaran yang teruji memungkinkan seorang da'i (pendakwah) untuk tetap teguh pada prinsipnya, tidak tergelincir dalam respons emosional yang destruktif, atau terdorong untuk membalas dengan cara yang kontraproduktif terhadap tujuan dakwah itu sendiri⁵³. Aspek penting lainnya adalah pemeliharaan kualitas dan etika penyampaian pesan. Kesabaran membantu menjaga ketelitian dalam merumuskan argumen, kejujuran dalam

menyampaikan fakta, dan kesantunan dalam berinteraksi dengan audiens yang beragam. Ini memastikan bahwa pesan dakwah tetap relevan, berintegritas, dan efektif dalam mempengaruhi hati serta pikiran, tanpa menimbulkan kegaduhan atau kebencian⁵⁴. Lebih jauh lagi, kesabaran adalah elemen kunci untuk ketekunan jangka panjang dalam proses perubahan. Transformasi sosial, perubahan pola pikir, atau pencerahan spiritual pada individu membutuhkan waktu yang tidak dapat diprediksi. Kesabaran menjadi penopang utama bagi keberlanjutan upaya dakwah, mencegah seorang da'i merasa putus asa ketika hasil yang diinginkan belum segera terwujud. Dalam perspektif normatif Al-Qur'an, Allah Subhanahu wa Ta'ala secara eksplisit memerintahkan para rasul dan orang-orang beriman untuk senantiasa bersabar dalam mendakwahkan kebenaran. Kesabaran diposisikan sebagai indikator utama dari komitmen yang mendalam terhadap kebenaran (*haqq*) dan keteguhan iman (*iman*), sebagaimana ditegaskan dalam surah Al-Asr: "Demi masa (1). Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian (2). Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh serta nasihat-menasihati dengan kebenaran dan nasihat-menasihati dengan kesabaran (3)."⁵⁵.

2.1.1. Definisi Sabar dalam Lensa Teologi Komparatif dan Psikologi Agama

Dalam disiplin teologi komparatif dan psikologi agama, konsep sabar (*patience*) memiliki kedalaman makna yang melampaui sekadar penahanan diri.

- Dalam Tradisi Islam, sabar dikukuhkan sebagai dimensi fundamental dari kualitas spiritual dan moral (*akhlak*). Ia tidak hanya berarti menahan diri dari keluh kesah saat tertimpa musibah (*sabr 'ala al-musiibah*), tetapi juga mencakup kemampuan untuk konsisten dalam menjalankan ketaatan kepada Allah (*sabr 'ala al-tha'ah*) dan menahan diri dari godaan untuk melakukan kemaksiatan (*sabr 'an al-ma'shiyyah*). Al-Qur'an berulang kali menegaskan bahwa kesabaran adalah kunci untuk memperoleh pertolongan (*nashr*) dari Allah dan mendaki derajat spiritual tertinggi, termasuk mencapai *maqam ihsan*, di mana seorang mukmin beribadah seolah-olah melihat Allah⁵⁶.
- Dalam Narasi Kristen, kesabaran (*patience*) dikategorikan sebagai salah satu buah Roh Kudus (*fruit of the Spirit*) sebagaimana disebutkan dalam Galatia 5:22-23. Ia menuntut umat beriman untuk mengembangkan kemampuan menahan diri, memaafkan kesalahan sesama, dan tetap teguh dalam iman meskipun menghadapi penderitaan, penganiayaan, atau ketidakadilan duniawi. Kesabaran Kristiani seringkali diinspirasi dari teladan Kristus sendiri yang menderita demi keselamatan umat manusia⁵⁷.
- Dalam Ajaran Buddha, kesabaran, yang dikenal sebagai *khanti* dalam bahasa Pali, merupakan salah satu komponen esensial dari Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Arya Ashtanga Marga*). *Khanti* menekankan pada pengembangan ketenangan batin (*samatha*) dan pengendalian diri (*samadhi*) dalam merespons berbagai bentuk kesulitan, penderitaan

(*dukkha*), atau ketidakpuasan (*anicca*) yang inheren dalam eksistensi. Ia adalah fondasi untuk mencapai pembebasan (*nirvana*)⁵⁸.

Analisis lintas-agama ini mengindikasikan bahwa kesabaran bukanlah sebuah kebajikan tunggal, melainkan sebuah konstruksi psikologis-spiritual yang bersifat universal, memadukan dimensi etis, spiritual, dan kognitif sebagai respons adaptif dan transformatif terhadap ujian, kesulitan, dan kompleksitas kehidupan. Ia menjadi landasan bagi pengembangan diri yang berkelanjutan, baik dalam pencarian kebenaran intelektual maupun dalam upaya penyebaran pesan moral dan spiritual.

Konsep Kesabaran: Sebuah Tinjauan Multidisiplin dari Perspektif Ilmiah Kontemporer

Kesabaran (*sabar/patience*) merupakan disposisi psikologis dan etis yang fundamental bagi keberlangsungan individu dan kolektivitas. Ia tidak sekadar absennya reaksi impulsif, melainkan sebuah kapasitas aktif untuk menahan gejolak emosi negatif, menunda gratifikasi, dan mempertahankan orientasi tujuan jangka panjang di hadapan rintangan yang signifikan, godaan yang menarik, atau frustrasi yang melumpuhkan. Dalam konteks ilmiah modern, kajian multidisiplin telah mulai mengurai kompleksitas kesabaran, menghubungkannya dengan fungsi kognitif, regulasi emosi, dan perkembangan moral serta spiritual⁵⁹. Pemahaman mendalam mengenai mekanisme kesabaran menjanjikan implikasi signifikan dalam bidang psikologi klinis, pendidikan, dan bahkan neurosains.

2.1.1 Perspektif Filosofis dan Etis: Fondasi Konseptual Kebajikan

Konsep kesabaran telah lama menjadi subjek perdebatan dan elaborasi dalam tradisi filsafat Barat dan Timur. Aristoteles, melalui kerangka *virtue ethics*, memosisikan kesabaran sebagai sebuah kebajikan moral (*arete*) yang berfungsi sebagai jalan tengah (*mesotes*) antara dua ekstrem yang tidak diinginkan: kecenderungan untuk menjadi terlalu pasif dan tanpa perlawanan (*apatia* atau pengecut), serta kecenderungan sebaliknya untuk bereaksi secara gegabah dan emosional (kemarahan yang tidak terkendali atau ketidaksabaran)⁶⁰. Bagi Aristoteles, kesabaran memungkinkan individu untuk menerapkan akal budi (*logos*) dalam menghadapi kesulitan, bertindak secara proporsional, dan memupuk karakter moral yang stabil. Ia bukan tentang menekan emosi, tetapi mengarahkannya secara bijaksana agar sesuai dengan situasi.

Sementara itu, filsafat Stoikisme, yang berkembang di Yunani kuno dan Romawi, memberikan penekanan kuat pada kesabaran sebagai inti dari ketahanan mental (*resilience*) dan penguasaan diri (*enkrateia*). Para filsuf Stoik, seperti Epictetus dan Marcus Aurelius, mengajarkan bahwa sumber utama penderitaan manusia terletak pada penilaian dan respons kita terhadap peristiwa eksternal, bukan pada peristiwa itu sendiri⁶¹. Kesabaran, dalam pandangan Stoik, adalah seni menerima apa yang tidak dapat diubah, yang berada di luar kendali kita (*adiaphora*), sambil secara tegas mempertahankan kendali atas domain internal kita: pikiran, penilaian, dan keinginan kita. Praktik kesabaran Stoik melibatkan

diskriminasi rasional antara apa yang berada dalam kekuasaan kita dan apa yang tidak, yang secara inheren menumbuhkan ketenangan batin (*ataraxia*) dan kemampuan adaptasi yang kuat terhadap ketidakpastian hidup dan kerapuhan eksistensi. Konsep ini sangat relevan dengan teori-teori modern mengenai regulasi diri dan pengendalian impuls, yang menggarisbawahi pentingnya kemampuan menunda kepuasan demi pencapaian tujuan jangka panjang⁶².

Dari perspektif agama, kesabaran meresap dalam ajaran Islam sebagai salah satu pilar keimanan dan jalan spiritual yang esensial. Al-Quran secara konsisten mengulang perintah untuk bersabar, seringkali mengaitkannya dengan pertolongan Allah dan balasan berlipat ganda⁶³. Kesabaran dalam Islam mencakup tiga dimensi utama: kesabaran dalam menjalankan ketaatan kepada Allah (*sabar 'ala al-tha'at*), kesabaran dalam menjauhi maksiat (*sabar 'an al-ma'asi*), dan kesabaran dalam menghadapi musibah dan ujian (*sabar 'ala al-musibah*)⁶⁴. Hadis Nabi Muhammad SAW memberikan teladan kesabaran yang luar biasa dalam menghadapi berbagai kesulitan, mulai dari penolakan dakwah hingga ujian fisik dan mental yang berat, menunjukkan bahwa kesabaran adalah manifestasi kekuatan iman dan keteguhan hati, bukan kelemahan⁶⁵. Integrasi dimensi spiritual ini memberikan kedalaman makna pada konsep kesabaran, menjadikannya bukan hanya strategi psikologis, tetapi sebuah praksis ibadah yang mendekatkan diri kepada Sang Pencipta dan mengantarkan pada ketenteraman jiwa.

Perspektif Psikologi Kesabaran

Dalam lanskap psikologi modern, kesabaran telah berevolusi dari sekadar konsep pasif menjadi konstruk multidimensi yang komprehensif, memegang peranan sentral dalam memediasi interaksi individu dengan lingkungan yang penuh tantangan. Pemahaman kontemporer menempatkan kesabaran sebagai kapasitas adaptif yang secara fundamental mengatur domain perilaku, emosi, dan kognisi seseorang, terutama ketika dihadapkan pada kesulitan, penundaan, atau tekanan yang signifikan. Konstruk ini dapat diuraikan lebih lanjut melalui beberapa dimensi kunci yang saling terkait, yang masing-masing berkontribusi pada keseluruhan fungsi kesabaran dalam kehidupan individu.

Dimensi pertama yang krusial adalah regulasi diri (self-regulation). Ini merujuk pada proses kognitif dan afektif yang memungkinkan individu untuk secara sadar mengarahkan perilaku mereka menuju pencapaian tujuan jangka panjang, seringkali dengan menekan atau menunda gratifikasi instan. Kesabaran, dalam konteks ini, bukanlah sekadar kemampuan untuk "menahan diri," melainkan sebuah strategi kognitif yang kompleks, yang memfasilitasi perencanaan strategis, pemantauan diri, dan penyesuaian perilaku guna mencapai hasil yang adaptif dan konstruktif. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menyelaraskan tindakan mereka dengan nilai-nilai internal yang mendalam dan aspirasi hidup yang bermakna, menjauhkan diri dari respons reaktif yang mungkin mengganggu kemajuan⁶⁶. Konsep ini selaras dengan ajaran Islam mengenai pentingnya mengendalikan

hawa nafsu dan berorientasi pada tujuan akhirat, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an yang menyuruh manusia untuk bersabar dalam menghadapi cobaan dan menahan diri dari perbuatan yang dilarang⁶⁷.

Dimensi kedua yang tak kalah penting adalah toleransi terhadap frustrasi. Ini adalah kapasitas seorang individu untuk menghadapi hambatan, kegagalan, penolakan, atau kondisi yang tidak menyenangkan tanpa tergelincir ke dalam reaksi impulsif, agresif, atau keputusasaan yang melumpuhkan. Individu yang memiliki tingkat toleransi frustrasi yang tinggi menunjukkan ketahanan emosional yang kuat, mampu mempertahankan keseimbangan psikologis di tengah gejolak eksternal. Kemampuan ini tidak hanya berfungsi untuk mengurangi gesekan dalam hubungan interpersonal, tetapi juga secara signifikan memperkuat kapasitas adaptif seseorang untuk menavigasi ketidakpastian inherent dalam kehidupan⁶⁸. Toleransi terhadap frustrasi ini sejalan dengan konsep *grit* yang dikemukakan oleh Duckworth, yaitu kegigihan dan gairah untuk tujuan jangka panjang, yang secara intrinsik melibatkan kemampuan untuk melewati kesulitan tanpa menyerah⁶⁹.

Aspek ketiga yang fundamental adalah pengendalian impuls (self-control). Dimensi ini secara spesifik menyoroti kemampuan individu untuk menghambat atau menahan dorongan naluriyah, keinginan sesaat, atau respons destruktif yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Berbagai studi empiris telah secara konsisten mengaitkan tingkat kesabaran yang

tinggi dengan indikator kesejahteraan psikologis yang lebih baik, termasuk tingkat stres yang lebih rendah, kepuasan hidup yang lebih tinggi, dan resiliensi mental yang lebih kuat⁷⁰. Pengendalian impuls berperan sebagai mediator krusial yang menghubungkan kesabaran dengan manifestasi perilaku adaptif, yang tercermin dalam pencapaian akademik yang lebih baik, keberhasilan karier yang berkelanjutan, dan peningkatan kualitas hubungan interpersonal⁷¹. Pengendalian impuls ini dapat dilihat sebagai refleksi dari ajaran Nabi Muhammad SAW yang menekankan bahwa kekuatan sejati bukanlah pada kekuatan fisik, melainkan pada kemampuan mengendalikan diri saat marah⁷².

Lebih lanjut, kajian dalam ranah psikologi positif telah memperkaya pemahaman multidimensional kesabaran dengan menyoroti fungsinya yang esensial dalam pengembangan karakter yang matang dan stabilitas emosional jangka panjang. Dalam perspektif ini, kesabaran tidak lagi dipandang semata-mata sebagai mekanisme *coping* pasif terhadap stres, melainkan sebagai kekuatan internal proaktif yang secara aktif mendukung pencapaian tujuan hidup yang lebih dalam dan bermakna. Kesabaran yang konsisten memungkinkan individu untuk membina hubungan sosial yang lebih berkualitas, menguatkan kapasitas etis mereka, dan secara keseluruhan meningkatkan kesejahteraan holistik mereka⁷³. Individu yang secara konsisten menunjukkan kesabaran cenderung memiliki fleksibilitas kognitif dan emosional yang lebih besar, yang membekali mereka dengan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan keseimbangan yang lebih baik, optimisme

yang terinformasi, dan pandangan dunia yang lebih adaptif dan konstruktif⁷⁴. Pemahaman ini menekankan bahwa kesabaran bukan hanya reaktif terhadap kesulitan, tetapi juga proaktif dalam membangun kehidupan yang penuh makna⁷⁵.

Perspektif Fikih dan Etika Islam

Dalam diskursus intelektual Islam, konsep sabar (kesabaran) menempati posisi sentral yang melintasi berbagai disiplin ilmu, mulai dari teologi (kalam), yurisprudensi (fikih), hingga etika-spiritual (akhlak dan tasawuf). Namun, pemaknaan dan implikasi sabar tidaklah monolitik; ia mengalami instrumentalisasi dan pendalaman konseptual yang berbeda secara signifikan ketika ditinjau dari kacamata Fikih dan Etika Islam. Jika Fikih mendekati sabar sebagai suatu kerangka performatif yang terikat pada hukum taklifi dan memiliki konsekuensi legal-formal, maka Etika Islam, khususnya dalam tradisi tasawuf, mengangkatnya ke level maqam (stasiun spiritual) dan hal (kondisi batiniah) yang menjadi esensi dari perjalanan seorang hamba menuju Tuhannya. Analisis terhadap dualitas perspektif ini mengungkap sebuah spektrum pemahaman yang membentang dari disiplin eksternal (dhāhir) menuju transformasi internal (bāṭin), memperlihatkan kekayaan dan kedalaman tradisi pemikiran Islam dalam mengartikulasikan satu kebajikan fundamental⁷⁶.

Dari perspektif Fikih, sabar difungsikan sebagai elemen pragmatis yang melekat pada pelaksanaan kewajiban (taklīf) dan penegakan hukum Syariah. Para fuqaha (ahli fikih) mengkategorikan sabar berdasarkan objeknya, yang secara umum terbagi menjadi tiga:

kesabaran dalam menjalankan ketaatan (al-ṣabr ‘alā al-ṭā’āt), kesabaran dalam menahan diri dari kemaksiatan (al-ṣabr ‘an al-ma’āṣī), dan kesabaran dalam menghadapi musibah atau takdir yang tidak menyenangkan (al-ṣabr ‘alā al-aqdār al-mu’limah) ⁷⁷. Dalam lanskap Fikih, sabar ditransformasikan dari sebuah kebajikan abstrak menjadi suatu variabel konkret yang menentukan validitas dan konsekuensi hukum suatu perbuatan. Misalnya, kesabaran dalam menahan lapar dan dahaga adalah rukun dari ibadah puasa; ketiadaannya membatalkan ibadah tersebut. Demikian pula, kesabaran saat tertimpa musibah menjadi wajib secara hukum ketika ketiadaannya menjerumuskan seseorang pada tindakan yang diharamkan, seperti meratapi mayit secara berlebihan (niyāḥah) atau mempertanyakan keadilan Tuhan, yang dapat mengikis fondasi akidah. Sebuah hadis fundamental dalam konteks ini menyatakan bahwa “sesungguhnya kesabaran itu adalah pada hentakan pertama” (inna al-ṣabru ‘inda al-ṣadmah al-ūlā) ⁷⁸, yang oleh para ahli fikih ditafsirkan sebagai penekanan pada respons legal-etis yang terkontrol secara syar’i pada momen awal terjadinya musibah, bukan sekadar ketahanan pasif. Dengan demikian, Fikih menggarisbawahi dimensi sabar sebagai tindakan kepatuhan yang terukur dan dapat diobservasi, menjadikannya sebagai prasyarat bagi integritas perilaku seorang mukallaf (subjek hukum Islam).

Bergeser dari domain legalistik, Etika Islam dan tradisi tasawuf menyajikan sebuah konsepsi sabar yang jauh lebih kontemplatif dan transformatif. Di sini, sabar bukan lagi sekadar menahan diri atau bertahan, melainkan sebuah seni spiritual untuk menyaksikan

keindahan (jamāl) di balik perbuatan Tuhan (af'āl Allāh), bahkan dalam manifestasi-Nya yang terasa menyakitkan (jalāl). Ia adalah tentang menerima ketetapan Ilahi dengan kelapangan hati (riḍā) dan kepasrahan total (taslīm), sebuah sikap yang Al-Qur'an istilahkan sebagai ṣabr jamīl (kesabaran yang indah) sebagaimana yang dicontohkan oleh Nabi Ya'qub AS ⁷⁹. Bagi para sufi, sabar adalah salah satu maqāmāt (stasiun-stasiun spiritual) fundamental yang harus dilalui seorang sālik (penempuh jalan spiritual) untuk mencapai penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs). Ibn Qayyim al-Jawziyya, dalam magnum opusnya, bahkan menyatakan bahwa sabar adalah separuh dari keimanan (īmān), di mana separuh lainnya adalah syukur (shukr) ⁸⁰. Dalam kerangka ini, ketidaksabaran bukan hanya pelanggaran hukum, melainkan sebuah "hijab" atau tabir yang menghalangi seorang hamba dari merasakan kehadiran Tuhan. Impulsivitas, keluh kesah, dan keputusasaan dipandang sebagai manifestasi dari ego (nafs) yang belum terdidik, yang masih memberontak terhadap kehendak absolut Sang Pencipta. Oleh karena itu, sabar dalam perspektif etis-sufistik adalah sebuah proses dialektis untuk melenyapkan ego dan meneguhkan kehadiran Tuhan dalam setiap detak kesadaran.

Sintesis dari kedua perspektif ini menunjukkan bahwa Fikih dan Etika Islam sejatinya menyediakan dua lensa komplementer untuk memahami sabar. Fikih membangun fondasi dan batas-batas eksternal dari perilaku sabar, memastikan bahwa tindakan seorang Muslim tetap berada dalam koridor syariah. Ia menyediakan "wadah" bagi kesabaran. Sementara itu, etika dan tasawuf mengisi

"wadah" tersebut dengan makna, substansi, dan spiritualitas, mengubah tindakan menahan diri yang mekanis menjadi sebuah pengalaman batin yang memperkaya dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Tanpa kerangka Fikih, sabar dapat menjadi pasrah yang fatalistik dan nir-aksi. Sebaliknya, tanpa kedalaman etis-sufistik, sabar berisiko menjadi legalisme kering yang kehilangan ruhanya, sekadar performa lahiriah tanpa resonansi batiniah. Dualitas ini merefleksikan pandangan dunia Islam yang holistik, di mana hukum eksternal (sharī'ah) dan jalan spiritual internal (ṭarīqah) tidak dapat dipisahkan dalam perjalanan menuju kebenaran hakiki (ḥaqīqah) ⁸¹. Dengan demikian, sabar dalam Islam bukanlah sikap pasif yang apatis, melainkan sebuah ketahanan aktif yang didasari oleh kepatuhan hukum, diilhami oleh kesadaran etis, dan dimahkotai oleh kerinduan spiritual untuk senantiasa bersama Tuhan dalam segala keadaan.

Dimensi Sabar Sebuah Analisis Multidimensional

Sabar, sebuah kebajikan yang tertanam dalam inti pengalaman manusia, telah lama diakui sebagai fondasi esensial bagi kesejahteraan spiritual, psikologis, dan sosial individu. Dalam lanskap kajian ilmiah kontemporer, konsep kesabaran (patience) telah menjadi subjek eksplorasi yang intensif di berbagai disiplin ilmu. Psikologi positif, misalnya, mengidentifikasi kesabaran sebagai salah satu pilar karakter yang berkontribusi pada kehidupan yang bermakna dan memuaskan⁸². Sosiologi turut menelisik bagaimana kesabaran berperan dalam kohesi sosial dan resolusi konflik, sementara studi agama komparatif mengeksplorasi penekanan

universal terhadap kebajikan ini dalam berbagai tradisi keagamaan⁸³. Konseptualisasi multidimensional sabar menyoroti bahwa ia bukanlah sekadar respons pasif terhadap penderitaan atau penundaan, melainkan sebuah kapasitas adaptif yang kompleks, melibatkan integrasi mendalam antara proses kognitif, penyesuaian afektif, dan pembentukan moral. Analisis mendalam memungkinkan identifikasi tiga dimensi utama kesabaran: dimensi spiritual, dimensi emosional-mental, dan dimensi sosial-relasional. Masing-masing dimensi ini dicirikan oleh mekanisme internal yang khas, pola manifestasi yang spesifik, dan implikasi praktis yang signifikan dalam navigasi kehidupan manusia.

Dimensi spiritual sabar berakar pada pemahaman mendalam tentang tujuan hidup yang lebih besar dan keyakinan transenden. Hal ini melibatkan kemampuan untuk menempatkan kesulitan, kesedihan, atau penundaan dalam konteks makna dan rencana ilahi yang lebih luas. Individu yang memiliki kesabaran spiritual cenderung memandang cobaan sebagai ujian, peluang untuk pertumbuhan rohani, atau sebagai bagian tak terhindarkan dari perjalanan hidup yang telah digariskan⁸⁴. Dalam perspektif Islam, kesabaran (ṣabr) adalah salah satu pilar keimanan yang tertinggi, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an: "Dan sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah⁸⁵: 153). Dimensi ini difasilitasi oleh praktik-praktik spiritual seperti doa, meditasi, atau refleksi atas ayat-ayat suci, yang membantu mengalihkan fokus dari penderitaan sesaat kepada ketenangan batin dan keyakinan akan janji kebaikan ilahi⁸⁶. Dalam konteks ini, kesabaran spiritual bukan hanya tentang menahan kesulitan, tetapi juga tentang

menumbuhkan rasa syukur dan ketawakkal (penyerahan diri kepada Tuhan).

Selanjutnya, dimensi emosional-mental sabar merujuk pada kapasitas individu untuk mengatur dan mengelola reaksi emosional serta pola pikirnya ketika menghadapi situasi yang menantang atau tidak menyenangkan. Ini mencakup kemampuan untuk menahan dorongan impulsif, mengendalikan luapan emosi negatif seperti kemarahan, frustrasi, atau kecemasan, serta menjaga optimisme dan harapan meskipun dalam kondisi sulit⁸⁷. Secara kognitif, dimensi ini melibatkan re-framing situasi, mengadopsi perspektif yang lebih rasional, dan fokus pada solusi daripada pada masalah itu sendiri. Penelitian dalam psikologi kognitif menunjukkan bahwa individu yang sabar secara emosional-mental cenderung memiliki kemampuan *cognitive reappraisal* yang lebih baik, yaitu kemampuan untuk mengubah makna dari suatu peristiwa emosional, sehingga mengurangi dampak negatifnya⁸⁸. Mekanisme ini diaktifkan melalui pelatihan kesadaran (*mindfulness*), pengembangan strategi regulasi emosi, dan penguatan narasi diri yang positif.

Terakhir, dimensi sosial-relasional sabar berkaitan dengan kemampuan individu untuk menoleransi ketidaknyamanan, konflik, atau perilaku yang mengganggu dari orang lain dalam interaksi sosial. Ini melibatkan kesediaan untuk mendengarkan dengan penuh perhatian, memberikan ruang bagi perbedaan pendapat, menahan diri dari reaksi defensif atau agresif, serta memelihara hubungan interpersonal bahkan ketika dihadapkan pada kesulitan⁸⁹. Kesabaran sosial juga mencakup kemampuan untuk

menunda gratifikasi dalam konteks interaksi, seperti menunggu giliran, mentolerir kekecewaan dari orang lain, atau bersabar dalam proses penyelesaian masalah bersama. Dalam konteks ini, sabar berperan sebagai perekat sosial yang memungkinkan individu untuk berinteraksi secara konstruktif dan harmonis. Keterampilan komunikasi yang efektif, empati, dan kemampuan negosiasi merupakan komponen krusial dari dimensi ini, yang memungkinkan terciptanya lingkungan sosial yang lebih suportif dan kohesif.

Ketiga dimensi ini tidak beroperasi secara terisolasi, melainkan saling terkait dan memengaruhi satu sama lain, membentuk sebuah matriks kesabaran yang utuh. Kesabaran spiritual dapat memperkuat ketahanan emosional-mental dalam menghadapi kesulitan, sementara kesabaran emosional-mental yang baik memfasilitasi interaksi sosial yang lebih positif. Demikian pula, keberhasilan dalam hubungan sosial dapat menumbuhkan rasa pencapaian dan kepuasan batin yang mendukung dimensi spiritual. Memahami ketiga dimensi ini secara terperinci memungkinkan pengembangan intervensi yang lebih terarah untuk menumbuhkan dan memperkuat kapasitas kesabaran pada individu, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara holistik.

Sabar dalam Dimensi Spiritual Fondasi Ketahanan Jiwa dan Kematangan Iman

Secara intrinsik, sabar dalam dimensi spiritual merujuk pada kapasitas fundamental individu untuk menavigasi turbulensi eksistensial baik itu berupa ujian, cobaan, atau kesulitan hidup yang tak terduga dengan tetap mempertahankan integritas keyakinan

dan kepatuhan pada nilai-nilai transenden yang dianut. Dalam kerangka teologis Islam, sabar bukan sekadar sebuah respons pasif terhadap penderitaan, melainkan sebuah akhlak mulia yang secara eksplisit diperintahkan dan dianjurkan dalam kalam ilahi dan sunnah Nabi Muhammad SAW⁹⁰. Ketaatan terhadap perintah ini merupakan manifestasi otentik dari kematangan iman seseorang dan kedalaman kesadaran teologisnya, yang mencerminkan ketergantungan penuh hamba kepada Sang Pencipta dalam setiap keadaan. Memahami sabar sebagai pilar spiritualitas menggarisbawahi esensinya sebagai sebuah virtus universal; tradisi keagamaan lain, seperti kekristenan yang menekankan ketabahan dalam penderitaan demi Kristus⁹¹, atau Buddhisme yang memandang *kshanti* (kesabaran/toleransi) sebagai salah satu *paramita* (kesempurnaan) fundamental untuk mencapai pencerahan⁹², juga menyoroti kesamaan mendasar dalam menempatkan kesabaran sebagai jembatan krusial antara praktik etis dan pengalaman spiritual yang mendalam.

Dari perspektif ilmiah, dimensi spiritual sabar telah menjadi subjek kajian multidisiplin yang semakin mendalam. Penelitian dalam ranah psikologi agama secara konsisten menunjukkan korelasi positif antara tingkat kesabaran spiritual yang tinggi dengan indikator kesejahteraan psikologis yang lebih robust, termasuk kemampuan regulasi emosi yang lebih efektif dan peningkatan ketahanan (resiliensi) terhadap berbagai bentuk stresor psikososial⁹³. Mekanisme neurobiologis yang mendasari fenomena ini juga mulai tersingkap. Studi neuropsikologi dan ilmu saraf

kognitif mengindikasikan bahwa praktik-praktik spiritual yang mempromosikan kesabaran, seperti meditasi mendalam, doa yang khusyuk, atau zikir yang berkelanjutan, secara signifikan berkontribusi pada peningkatan aktivitas di area otak yang berkaitan dengan regulasi afektif (misalnya, korteks prefrontal) dan penguatan sistem kontrol diri. Peningkatan konektivitas neural dan modulasi neurotransmitter ini secara langsung mendukung kemampuan individu untuk menunda gratifikasi, mengelola impuls, dan mempertahankan ketenangan serta kejernihan pikiran di tengah kesulitan, yang kesemuanya merupakan manifestasi konkret dari kesabaran spiritual yang telah terinternalisasi.

Penerapan sabar dalam dimensi spiritual termanifestasi secara konkret dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Salah satu contoh paling jelas adalah menjalankan ibadah rutin dengan penuh kekhusyukan dan keteguhan hati, meskipun dihadapkan pada berbagai kendala. Hal ini dapat mencakup bangun di pagi buta untuk shalat Subuh saat tubuh masih terasa lelah, meluangkan waktu di tengah kesibukan pekerjaan untuk menunaikan shalat Dhuhur dan Ashar, atau berpuasa di bulan Ramadhan meski menghadapi kondisi fisik yang kurang prima atau tekanan sosial dari lingkungan yang tidak memahaminya. Manifestasi lain yang tak kalah penting adalah mempertahankan integritas moral dan etika dalam situasi yang penuh tantangan dan godaan. Ini berarti menolak suap atau korupsi meskipun menghadapi kesulitan finansial, tetap jujur dalam berbisnis sekalipun ada kesempatan untuk meraup keuntungan dengan cara yang tidak etis, atau

menolak terlibat dalam gosip atau fitnah meskipun ada tekanan sosial untuk melakukannya. Inti dari kedua contoh ini adalah kemampuan untuk tetap setia pada prinsip-prinsip spiritual dan nilai-nilai luhur yang diyakini, bahkan ketika hal tersebut membutuhkan pengorbanan, menahan keinginan sesaat, dan menghadapi potensi konsekuensi negatif dari lingkungan eksternal.

Sabar dalam Dimensi Emosional dan Mental Fondasi Kesejahteraan Psikologis Adaptif

Kesabaran dalam dimensi emosional dan mental, yang dapat didefinisikan sebagai kapasitas intrinsik untuk menahan impuls, menunda gratifikasi seketika, dan mengelola frustrasi atau ketidaknyamanan tanpa terjerumus pada reaksi destruktif atau maladaptif, merupakan pilar krusial dalam arsitektur kesejahteraan psikologis⁹⁴. Dalam diskursus psikologis kontemporer, konsep ini secara inheren terjalin erat dengan konstruksi teoritis yang lebih luas seperti *self-regulation*, ketahanan terhadap stres (*resilience*), dan strategi *coping* yang adaptif⁹⁵. Individu yang berhasil memelihara dan mengembangkan kemampuan untuk menahan dorongan emosional negatif, seperti kemarahan, kecemasan, atau keputusasaan, tidak hanya meminimalkan potensi gesekan dalam relasi interpersonal, tetapi juga secara simultan mengoptimalkan kapasitas mereka untuk refleksi meditatif dan formulasi solusi rasional terhadap tantangan yang dihadapi⁹⁶.

Penelitian empiris yang digali dari ranah psikologi positif secara konsisten melaporkan korelasi positif yang signifikan antara tingkat kesabaran individu dengan persepsi kebahagiaan subjektif

(subjective well-being), yang seringkali diukur melalui skala kepuasan hidup dan frekuensi emosi positif⁹⁷. Sebaliknya, studi-studi tersebut juga secara meyakinkan menunjukkan hubungan negatif yang inversibel antara kesabaran dan manifestasi agresi, baik verbal maupun fisik, serta tingkat kecemasan yang dirasakan⁹⁸. Lebih jauh lagi, studi longitudinal yang cermat telah memberikan bukti yang menguatkan bahwa intervensi terstruktur yang dirancang untuk melatih dan meningkatkan keterampilan kesabaran dapat berkontribusi pada peningkatan stabilitas emosional dan kognitif individu dalam menghadapi tekanan akademik, profesional, atau personal⁹⁹. Konsekuensinya, pelatihan kesabaran terbukti menurunkan risiko terperosok ke dalam kondisi *burnout* atau kelelahan psikologis kronis yang melemahkan¹⁰⁰.

Dalam perspektif ajaran Islam, kesabaran (ṣabr) bukan sekadar mekanisme psikologis pasif, melainkan sebuah nilai spiritual aktif yang diperintahkan oleh Allah SWT dan dicontohkan oleh para nabi¹⁰¹. Al-Qur'an berulang kali menekankan keutamaan sabar, mengaitkannya dengan kemenangan, pertolongan Allah, dan tingkatan derajat yang tinggi di sisi-Nya¹⁰². Rasulullah SAW sendiri mengajarkan bahwa tidak ada pemberian yang lebih baik dan lebih luas bagi seorang hamba selain kesabaran¹⁰³. Dalam konteks emosional dan mental, sabar memanifestasikan diri dalam kemampuan untuk mengendalikan amarah sebagaimana yang diajarkan, mendinginkan diri dari keluh kesah yang tidak konstruktif, serta menerima takdir yang telah digariskan dengan lapang dada,

seraya tetap berikhtiar mencari solusi¹⁰⁴. Ini adalah fondasi untuk menghadapi ujian hidup dengan ketenangan jiwa (ṭuma'nīnah) dan keyakinan yang teguh (yaqīn), yang merupakan manifestasi kesabaran tingkat tinggi.

- Manajemen Kemarahan: Dalam sebuah situasi yang memicu kemarahan, seorang individu yang memiliki kesabaran emosional-mental akan menahan diri dari reaksi verbal atau fisik yang impulsif. Ia akan mengambil jeda singkat, menarik napas dalam-dalam, dan berusaha memahami akar permasalahan sebelum merespons, sehingga komunikasi dapat tetap konstruktif¹⁰⁵.
- Penundaan Gratifikasi dan Penetapan Tujuan: Individu yang sabar mampu mengesampingkan keinginan sesaat demi pencapaian tujuan jangka panjang. Misalnya, seorang mahasiswa yang sabar akan berfokus pada belajar dan menunda kesenangan seperti bermain gim atau bersosialisasi secara berlebihan, karena ia memahami bahwa investasi waktu dan usaha saat ini akan membuahkan hasil yang lebih besar di masa depan¹⁰⁶.
- Resiliensi terhadap Kegagalan: Ketika dihadapkan pada kegagalan akademis, profesional, atau personal, individu yang sabar tidak akan tenggelam dalam keputusasaan. Sebaliknya, ia akan melihat kegagalan tersebut sebagai peluang belajar, merefleksikan apa yang salah, dan dengan sabar menyusun strategi serta kesiapan untuk mencoba kembali dengan pendekatan yang lebih matang¹⁰⁷.

Sabar dalam Dimensi Sosial dan Relasional Fondasi Harmoni dan Kohesi Komunitas

Kesabaran, sebagaimana digali dalam spektrum dimensi sosial dan relasionalnya, merepresentasi sebuah kapabilitas psikologis dan etis yang fundamental bagi keberlangsungan interaksi antarindividu dan kohesi sosial kolektif. Ini merujuk pada kapasitas intrinsik individu untuk menoleransi distres, menghormati heterogenitas, serta memelihara integritas hubungan interpersonal di tengah gelombang ketidaksepakatan, gesekan sosial, atau tantangan yang inheren dalam dinamika kehidupan bersama. Dalam kerangka teoretis sosiologis, individu yang menginternalisasi dan mengekspresikan kesabaran sosial, yang seringkali diartikulasikan sebagai "*social forbearance*" atau "*relational patience*," menunjukkan kecenderungan yang lebih kuat untuk menstimulasi terbangunnya kohesi komunitas yang solid, menguatkan jalinan jaringan sosial yang resilien, dan memfasilitasi proses resolusi konflik yang konstruktif dan damai¹⁰⁸. Kemampuan ini bukan sekadar pasivitas menunggu, melainkan sebuah tindakan proaktif untuk memahami, mendengarkan, dan mencari titik temu, bahkan ketika dihadapkan pada perbedaan yang substantif.

Penelitian empiris dalam ranah komunikasi interpersonal secara konsisten mengindikasikan adanya korelasi positif yang signifikan antara tingkat kesabaran individu dengan kualitas hubungan yang terbangun, derajat kepercayaan yang mengakar, dan tingkat kepuasan yang dirasakan dalam berbagai konteks hubungan, mulai dari relasi sakral pernikahan, dinamika kerja sama tim profesional, hingga interaksi rutin dalam sebuah komunitas¹⁰⁹. Masyarakat yang

secara kultural dan institusional menekankan serta mempromosikan nilai kesabaran cenderung menunjukkan arsitektur sosial yang lebih stabil, kemampuan adaptif yang superior terhadap berbagai bentuk perubahan, baik itu transformatif maupun inkremental, dan secara kolektif mampu merespons serta mengelola setiap bentuk konflik dengan pendekatan yang lebih mengedepankan kolaborasi dan negosiasi substantif, ketimbang konfrontasi yang destruktif. Konsep kesabaran di sini selaras dengan ajaran Islam yang menekankan esensi sabar sebagai sebuah kekuatan spiritual dan moral. Al-Qur'an berulang kali mengingatkan pentingnya kesabaran dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam menghadapi ujian dan kesulitan, serta dalam berinteraksi dengan sesama: "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (dengan) salat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah: 153)¹¹⁰. Ayat ini menegaskan bahwa kesabaran adalah salah satu pilar utama untuk meraih pertolongan ilahi dan menjaga keteguhan dalam menghadapi tantangan.

Dalam konteks penerapannya, kesabaran sosial dan relasional termanifestasi dalam berbagai perilaku konkret yang memupuk keharmonisan. Salah satu bentuknya adalah praktik mendengarkan secara aktif dan penuh perhatian, di mana individu secara sadar menahan diri untuk tidak menyela pembicaraan orang lain, melainkan memberikan ruang dialog yang otentik untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka¹¹¹. Selain itu, manifestasi penting lainnya adalah kemampuan untuk

menunjukkan toleransi yang tulus terhadap perbedaan, baik itu perbedaan latar belakang budaya, keyakinan agama, afiliasi politik, maupun pandangan hidup yang beragam dalam sebuah komunitas. Sikap ini mencerminkan pemahaman mendalam bahwa keragaman adalah aset sosial yang berharga, bukan sumber perpecahan. Jurnal *Journal of Personality and Social Psychology* secara ekstensif membahas bagaimana prososialitas, yang seringkali berakar pada kesabaran relasional, berkontribusi pada pembentukan ikatan sosial yang lebih kuat dan lingkungan yang lebih suportif¹¹². Dalam perspektif Islam, kesabaran ini juga berkaitan dengan konsep *ukhuwah* (persaudaraan) yang menekankan pentingnya saling memahami, memaafkan, dan menjaga hubungan baik antar mukmin, sebagaimana diajarkan dalam banyak hadis¹¹³.

Macam-macam Sabar

Kerangka Klasifikasi Sabar Menurut Ulama

Konstruksi konseptual mengenai sabar dalam khazanah intelektual Islam klasik merupakan hasil dari proses sintesis panjang yang melibatkan disiplin akhlak, tasawuf, dan psikologi moral. Para ulama tidak hanya memaknai sabar sebagai pengendalian diri dalam pengertian etis yang sederhana, tetapi mengembangkannya menjadi kerangka komprehensif yang memetakan dinamika batin manusia dalam hubungannya dengan Allah, dirinya sendiri, serta realitas eksternal. Al-Ghazālī, sebagai salah satu figur sentral dalam tradisi etika dan spiritualitas Islam, menggambarkan sabar sebagai perangkat fundamental dalam pembentukan karakter ruhani yang stabil dan seimbang. Dalam *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, ia menegaskan

bahwa sabar merupakan energi ruhani yang mengatur hubungan harmonis antara akal, nafs, dan kehendak Ilahi, sehingga seseorang mampu mempertahankan orientasi moralnya meskipun menghadapi tekanan internal maupun eksternal¹¹⁴. Perspektif ini menempatkan sabar sebagai mekanisme regulasi jiwa yang bersifat dinamis sebuah fondasi yang tidak hanya menahan impuls destruktif, tetapi juga mengarahkan potensi manusia menuju aktualisasi spiritual.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah kemudian memperluas diskursus tersebut dengan menyusun kerangka klasifikasi sabar yang lebih analitis dan sistematis. Dalam karyanya *Madārij al-Sālikīn*, ia mengidentifikasi tiga bentuk utama sabar: pertama, sabar dalam ketaatan, yakni keteguhan menjalankan perintah-perintah Allah meskipun sering kali menuntut kesungguhan, kedisiplinan, dan konsistensi jangka panjang; kedua, sabar dalam menjauhi maksiat, yaitu kemampuan untuk menahan dorongan nafsu yang mengarahkan seseorang pada perilaku yang bertentangan dengan syariat; dan ketiga, sabar dalam menghadapi musibah, yang berkaitan dengan ketabahan ketika menghadapi ujian, kesulitan, atau penderitaan yang berada di luar kendali manusia¹¹⁵. Tipologi ini menjadi salah satu rujukan dominan dalam kajian etika Islam karena tidak hanya menggambarkan kondisi-kondisi empiris di mana sabar diperlukan, tetapi juga memberikan arsitektur teoretis yang memungkinkan analisis mendalam terhadap dinamika spiritual manusia. Kerangka Ibn Qayyim tersebut memperlihatkan bahwa sabar merupakan kompetensi spiritual multidimensional yang

bekerja pada ranah kognitif, afektif, dan moral secara simultan. Pada level kognitif, sabar melibatkan kemampuan menilai situasi melalui prinsip rasional dan nilai-nilai wahyu; pada level afektif, ia terkait dengan stabilitas emosi dan pengelolaan dorongan nafsani; sedangkan pada level moral, sabar mengarahkan tindakan agar tetap selaras dengan ketentuan Ilahi. Kajian kontemporer dalam psikologi moral Islam juga menegaskan bahwa struktur multidimensi ini menjadikan sabar sebagai kekuatan sentral dalam integrasi kepribadian religius, karena ia mampu mengikat pengalaman batin, perilaku eksternal, dan komitmen spiritual ke dalam satu kesatuan yang koheren¹¹⁶. Dengan demikian, kerangka klasifikasi sabar yang dikembangkan para ulama bukan sekadar kategorisasi konseptual, tetapi suatu konstruksi epistemologis yang memperkaya pemahaman tentang bagaimana manusia dapat membangun ketangguhan spiritual yang integral dalam menjalani kehidupan.

Sabar dalam Ketaatan

Konsep sabar dalam ketaatan merupakan fondasi penting dalam kajian etika dan psikologi spiritual Islam, karena ia berkaitan dengan kemampuan seorang hamba menjaga kontinuitas ibadah di tengah dinamika kondisi batin dan perubahan konteks eksternal. Dalam literatur klasik, sabar tidak hanya dipahami sebagai kemampuan menahan diri, tetapi sebagai daya psiko-spiritual yang menopang komitmen religius dalam jangka panjang. Kemampuan ini, yang sering diterjemahkan sebagai *ṣabr*, memegang peranan krusial dalam menjaga integritas praktik keagamaan seseorang, terutama

ketika dihadapi oleh berbagai bentuk ujian, godaan, atau kebosanan, yang merupakan fenomena psikologis umum dalam perjalanan spiritual¹¹⁷. Di sinilah relevansi analitis antara motivasi internal dan eksternal menjadi signifikan. Motivasi internal yang meliputi keikhlasan (*ikhhlās*), kesadaran eskatologis, dan orientasi spiritual jangka panjang berperan sebagai motor penggerak utama bagi seseorang untuk tetap tegar dalam ketaatan, bahkan ketika dorongan emosional menjadi fluktuatif atau melemah. Al-Ghazālī, dalam karyanya *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn*, menjelaskan bahwa ikhlās adalah energi batin yang membuat amal tidak bergantung pada apresiasi eksternal, tetapi pada hubungan langsung dengan Allah, sehingga komitmen ibadah menjadi lebih stabil karena berakar pada kesadaran transendental akan tujuan akhir keberadaan¹¹⁸. Lebih lanjut, orientasi eskatologis, yaitu pemahaman mendalam tentang kehidupan akhirat dan pertanggungjawaban di hadapan Tuhan, berfungsi sebagai *magnitudo* motivasional yang kuat untuk memprioritaskan amal saleh di atas kesenangan duniawi yang fana. Dalam konteks ini, motivasi internal bukan sekadar faktor psikologis sesaat, tetapi merupakan elemen struktural yang menentukan kualitas, kedalaman, dan daya tahan praktik religius seseorang¹¹⁹.

Al-Qur’an secara konsisten menekankan pentingnya ketekunan dalam ketaatan, terutama melalui konsep *istiqāmah* yang memerlukan stabilitas jiwa, fokus spiritual, dan keteguhan moral. Dalam QS. Hūd¹²⁰:112, misalnya, umat diperintahkan untuk: “Maka tetaplah kamu di jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang-orang yang bertaubat beserta kamu,

dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.”¹²¹. Perintah ini adalah bentuk disiplin spiritual yang mensyaratkan harmonisasi antara akal sehat, iman yang kokoh, dan perilaku sehari-hari yang konsisten. Ayat ini secara implisit menunjukkan bahwa sabar dalam ketaatan bukanlah sebuah kondisi statis atau pencapaian akhir, melainkan sebuah proses berkelanjutan yang menuntut pemeliharaan orientasi batin secara terus-menerus. Dengan demikian, *istiqāmah* dalam ibadah merupakan manifestasi konkret dari *ṣabr* yang aktif, karena keduanya sama-sama menuntut kesungguhan moral, kedisiplinan diri, dan kemampuan untuk mempertahankan konsistensi meskipun menghadapi perubahan suasana hati, kondisi fisik yang tidak prima, atau tekanan lingkungan sosial yang negatif. Pemahaman ini sejalan dengan ajaran Nabi Muhammad SAW yang bersabda: "Amalan yang paling dicintai Allah adalah amalan yang paling konsisten (berkelanjutan), meskipun sedikit."¹²².

Selain dimensi internal, faktor eksternal memainkan peran signifikan dalam membentuk dan memperkuat keberlanjutan ibadah. Sistem pembiasaan (*ta’līm, riyādah al-nafs*), lingkungan religius yang suportif, serta struktur sosial-keagamaan yang menyediakan ruang untuk praktik spiritual turut memberikan stimulus eksternal yang memperkuat ketekunan seseorang. Tradisi tasawuf klasik sering menekankan pentingnya *ṣuḥbah* pergaulan dengan orang-orang salih dan pembimbing spiritual sebagai sarana pembentukan dorongan eksternal yang mampu menstabilkan motivasi religius individu, menekan kecenderungan kemunduran

spiritual, dan memberikan teladan yang menginspirasi¹²³. Sementara itu, penelitian kontemporer dalam psikologi agama menunjukkan bahwa norma-norma sosial yang positif dan dukungan komunitas yang kuat berfungsi sebagai penguat perilaku (*behavioral reinforcement*), yang pada akhirnya berkontribusi terhadap konsistensi ibadah dalam jangka panjang, seperti partisipasi rutin dalam kegiatan keagamaan, pembacaan Al-Qur'an bersama, atau kegiatan amal¹²⁴. Dengan demikian, motivasi eksternal bukan hanya bersifat tambahan atau sekadar pelengkap, tetapi merupakan bagian integral dari ekosistem spiritual dan sosial yang memungkinkan individu untuk menjaga performa ibadah mereka secara berkesinambungan dan efektif¹²⁵.

Dalam konstruksi ilmiah, motivasi internal dan eksternal tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling berkelindan dan menciptakan mekanisme kesungguhan spiritual yang berkelanjutan. Motivasi internal menyediakan arah, makna, dan esensi moral yang mendalam bagi praktik keagamaan, sedangkan motivasi eksternal memberikan dukungan kontekstual, sosial, dan prosedural yang memfasilitasi aktualisasi nilai-nilai spiritual tersebut¹²⁶. Sinergi antara kedua bentuk motivasi ini memungkinkan seseorang untuk mencapai tingkat sabar dalam ketaatan yang matang, yaitu kondisi di mana ibadah tidak hanya menjadi sekadar rutinitas atau kewajiban, tetapi telah berkembang menjadi ekspresi otentik dari integritas moral, pertumbuhan spiritual, dan kesadaran transendental yang mendalam¹²⁷. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai interaksi dinamis

antara motivasi internal dan eksternal menjadi kunci fundamental untuk merumuskan model psikologi moral Islam yang lebih komprehensif, yang mampu menjelaskan secara akurat bagaimana ketekunan ibadah terbentuk, dipelihara, dan diwariskan secara efektif dalam tradisi keagamaan umat Islam¹²⁸.

Perkembangan modernitas telah membentangkan cakrawala baru yang secara fundamental mengubah lanskap praktik sabar dalam ketaatan. Era kontemporer, dengan segala dinamika sosial, ekonomi, dan terutamanya revolusi teknologi yang masif, menciptakan sebuah ekosistem di mana individu secara konstan terpapar pada gelombang distraksi digital yang tak henti-hentinya, tuntutan profesional yang kian mengikat, dan budaya "instant gratification" yang secara inheren mereduksi nilai kesabaran dan ketekunan spiritual.¹²⁹ Fenomena multidimensional ini tidak hanya memicu tekanan psikologis dan emosional yang signifikan, tetapi juga secara langsung mengikis konsistensi individu dalam menjalankan ritual ibadah, menggeser fokus dari komitmen religius jangka panjang yang membutuhkan ketelatenan, menuju pemenuhan kepuasan instan yang bersifat fana, serta secara progresif meningkatkan risiko fragmentasi yang mengkhawatirkan pada ranah spiritual dan moralitas.

Menanggapi tantangan inheren ini, berbagai otoritas keilmuan agama dan ulama kontemporer secara konsisten menggarisbawahi urgensi adaptasi strategis yang cerdas terhadap kondisi realitas modern. Mereka secara eksplisit menyoroti krusialnya pengembangan sebuah "disiplin teknologi" sebuah kapasitas yang

memberdayakan individu untuk secara efektif mengelola penggunaan perangkat dan platform media digital sedemikian rupa sehingga tidak menginterferensi ritme dan kedalaman ibadah serta penerapan manajemen waktu yang holistik dan efisien, yang berfungsi sebagai piranti untuk menjaga keseimbangan harmonis antara berbagai tuntutan duniawi dan pemenuhan kebutuhan fundamental spiritual.¹³⁰ Lebih lanjut, penguatan kesadaran reflektif, atau *self-reflection*, dinilai sebagai pilar yang tak tergantikan untuk mempertahankan stabilitas orientasi batin, memungkinkan individu untuk secara kritis mengevaluasi kembali hierarki prioritas hidupnya dan mengelola berbagai tekanan eksternal yang kerap muncul dengan cara yang konstruktif dan berdaya guna. Pendekatan komprehensif ini secara gamblang mengindikasikan bahwa konsep sabar di era kontemporer tidak dapat lagi dimaknai semata-mata sebagai kapasitas pasif untuk bertahan dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, melainkan harus dipandang sebagai sebuah kompetensi aktif yang mensyaratkan penguasaan keterampilan manajerial yang canggih, regulasi psikologis yang kuat, serta adopsi strategi spiritual yang berkelanjutan dan adaptif.¹³¹ Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa konsep sabar perlu dipersepsikan secara multidimensional dan kontekstual dalam bingkai realitas modern. Sabar tidak hanya beroperasi sebagai mekanisme pertahanan diri dan pengendalian emosi dalam menghadapi kondisi eksternal yang fluktuatif dan seringkali menekan, tetapi juga secara fundamental bertindak sebagai fondasi kokoh bagi regulasi internal yang memungkinkan

konsistensi dalam praktik ibadah dan integritas moral tetap terjamin di tengah arus deras tekanan sosial dan teknologi yang tak terhindarkan. Oleh karena itu, pelaksanaan sabar dalam bingkai ketaatan di dekade modern menuntut sebuah keseimbangan yang dinamis dan proaktif antara disiplin spiritual yang mendalam, pengelolaan sumber daya psikologis yang optimal, serta kesadaran reflektif yang tajam. Sinergi dari ketiga elemen ini secara kolektif akan membentuk kapasitas integral individu untuk menghadapi kompleksitas tantangan kontemporer dengan tingkat keteguhan, kebijaksanaan, dan konsistensi moral yang unggul.

Sabar dalam Menahan Diri dari Maksiat

Dalam kerangka pengembangan moral dan spiritual yang holistik, sabar dalam menahan diri dari maksiat merepresentasikan sebuah proses internal yang tidak hanya bersifat unidimensional, melainkan multidimensional serta sarat dengan kompleksitas psikologis dan spiritual. Proses ini secara inheren terkait erat dengan dinamika *nafs*, yang merupakan manifestasi dorongan instingtif primordial manusia. Apabila tanpa arahan dan pengendalian yang tepat, *nafs* ini berpotensi menjadi agen destruktif yang mengikis keseimbangan moral dan spiritual individu¹³². Pemahaman mendalam atas konsep ini mengindikasikan bahwa sabar lebih dari sekadar pengekangan tindakan fisik semata; ia merupakan sebuah orkestrasi psikologis dan spiritual yang melibatkan proliferasi kesadaran diri (*consciousness*), kapabilitas regulasi emosional yang mumpuni, serta pengembangan kapasitas berpikir reflektif yang

memungkinkan evaluasi kritis terhadap konsekuensi moral dari setiap tindakan dan keputusan yang diambil¹³³.

Para cendekiawan Muslim klasik, dalam tradisi keilmuan yang kaya, secara konsisten menekankan bahwa kemampuan menahan diri atau *self-restraint* bukanlah atribut yang hadir secara spontan atau inheren dalam kapasitas individu. Sebaliknya, ia merupakan hasil dari proses latihan spiritual yang sistematis, berkelanjutan, dan penuh ketekunan. Latihan ini mencakup berbagai praktik esensial, seperti *mujahadah al-nafs*, sebuah upaya terstruktur untuk menundukkan dan mengendalikan gelombang dorongan nafsu yang seringkali bergejolak; penguatan kesadaran moral [*moral awareness*] yang secara progresif membangun sensitivitas terhadap nilai-nilai etis dan kebenaran; serta peneguhan kontrol kognitif atas impuls-impuls negatif. Mekanisme terakhir ini memungkinkan individu untuk secara sadar menunda pemenuhan kepuasan instan yang bersifat temporal demi mencapai tujuan-tujuan yang lebih luhur, transenden, dan bermakna jangka panjang¹³⁴. Dari perspektif ini, sabar berperan sebagai instrumen regulasi internal yang fundamental, berfungsi menyeimbangkan antara dorongan biologis yang naluriyah dengan orientasi spiritual yang transenden, sehingga secara integral membentuk karakter insan yang matang, berintegritas, dan kokoh¹³⁵.

Dalam ranah literatur tasawuf yang mendalam, sabar pada tingkatan ini sering kali diimpresikan sebagai kategori *jihad akbar* atau “perjuangan terbesar” dalam eksistensi manusia. Argumentasi yang mendasarinya adalah bahwa arena pertempuran

utama bagi manusia bukanlah di medan fisik eksternal, melainkan di medan konflik internal yang paling subtil dan krusial, yakni perjuangan berkelanjutan antara kekuatan *nafs* yang cenderung rendah dan ruhani yang memiliki aspirasi tinggi untuk mencapai kesempurnaan. Al-Qushayrī, dalam karya monumentalnya, menggarisbawahi bahwa pencapaian kemenangan atas dominasi *nafs* bukan semata-mata persoalan pencapaian moral individu, tetapi merupakan fondasi dan prasyarat esensial bagi terwujudnya kematangan spiritual yang otentik, integritas karakter yang tak tergoyahkan, serta manifestasi kemampuan intrinsik untuk mencapai derajat kedekatan ilahi [*qurbah*] dengan Allah SWT¹³⁶, dengan demikian, sabar dalam menanggulangi godaan dan kecenderungan maksiat tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri belaka, melainkan telah bertransformasi menjadi sebuah praktik etika dan spiritual yang sangat mendalam, yang mensyaratkan kearifan dalam kesabaran, kedalaman refleksi diri, serta konsistensi dalam latihan berkelanjutan agar integritas moral dan stabilitas spiritual dapat senantiasa terjaga dan teraktualisasi secara substantif dalam seluruh dimensi kehidupan sehari-hari¹³⁷. Al-Qur'an sendiri menggarisbawahi pentingnya kesabaran sebagai kunci pertolongan dari Allah: "*Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang sabar.*" (QS. Al-Anfal[8]: 46)¹³⁸.

Sabar dalam Menghadapi Musibah

Dalam diskursus keislaman, konsep sabar ketika menghadapi musibah transcendensi dari sekadar penerimaan pasif terhadap takdir, melainkan menjelma sebagai esensi dari resiliensi spiritual

yang aktif. Resiliensi spiritual ini merupakan fondasi psikologis dan moral yang memungkinkan individu untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga pulih dan berkembang (*post-traumatic growth*) pasca-iringan kesulitan, rasa sakit, atau tekanan eksistensial yang bersifat mendalam. Ia bukan sekadar mekanisme koping sederhana, melainkan sebuah *framework* adaptif yang memungkinkan navigasi krisis kehidupan dengan kesadaran penuh terhadap dimensi transenden, sehingga integritas batin dan moral tetap terjaga utuh¹³⁹. Al-Qur'an sendiri menggarisbawahi pentingnya pencarian pertolongan melalui kesabaran dan salat: "*Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk*"[QS Al-Baqarah (2): 45]. Ayat ini menyiratkan bahwa sabar adalah sebuah kekuatan internal, yang diperkuat melalui koneksi spiritual yang mendalam.

Para pemikir klasik dalam tradisi Islam secara konsisten mengartikulasikan sabar dalam konteks musibah sebagai sebuah keseimbangan dinamis antara penerimaan terhadap ketetapan Ilahi (*riḍā bi al-qadā'*) dan ikhtiar yang sungguh-sungguh sembari bertawakal. Keseimbangan ini, yang merupakan manifestasi dari tawakal, krusial untuk mencegah individu terperosok ke dalam jurang keputusasaan (*ya's*) atau kegelisahan yang merusak (*huzn*). Dengan demikian, individu tetap mampu menjalankan fungsi dan tanggung jawab hidupnya secara optimal, dilandasi oleh keteguhan iman (*īmān*) dan kompas moral yang jelas¹⁴⁰. Abu Abdillah Al-Qurtubi dalam tafsirnya menjelaskan bahwa sabar adalah menahan

diri dari keluh kesah dan menjaga anggota badan agar tidak berbuat maksiat, serta menahan hati agar tidak merasa tidak senang atas apa yang telah Allah putuskan¹⁴¹. Ini menegaskan bahwa sabar bukanlah sekadar respons emosional sesaat, tetapi merupakan sebuah proses internal yang kompleks, mengintegrasikan dimensi kognitif (pemahaman tentang hikmah di balik ujian), afektif (pengendalian emosi negatif), dan religius (keyakinan pada pertolongan Allah dan balasan akhirat).

Dari perspektif psikologi spiritual kontemporer, sabar dalam menghadapi musibah difungsikan dalam dua peran yang saling memperkuat dan melengkapi. *Pertama*, fungsi penyembuhan (*healing function*), di mana praktik sabar, yang seringkali diwujudkan melalui zikir, doa, dan refleksi diri, membantu individu dalam memproses stres traumatis, meredam intensitas kecemasan, dan memfasilitasi pemulihan keseimbangan psikologis pasca-pengalaman kehilangan atau trauma. Investigasi empiris menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* berbasis spiritual, yang merupakan corak dari kesabaran, dapat meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan tingkat depresi¹⁴². *Kedua*, fungsi penguatan (*strengthening function*), di mana kesabaran bertindak sebagai katalisator untuk mengasah kapasitas internal seseorang, membentuk ketahanan psikologis yang lebih kokoh (*psychological resilience*) dan kematangan spiritual yang lebih tinggi (*spiritual maturity*) untuk menghadapi ujian kehidupan berikutnya. Bahkan, penelitian meta-analisis mengindikasikan bahwa resiliensi spiritual merupakan prediktor signifikan dari kesejahteraan psikologis dan

kemampuan koping pada individu yang mengalami adversity¹⁴³. Dengan demikian, sabar yang berbasis pada pemahaman Islam bukan hanya tentang bertahan dalam kesulitan, tetapi juga tentang bertransformasi secara positif, menumbuhkan kapasitas adaptif yang berkelanjutan, dan memperdalam integritas moral yang menjadi pijakan eksistensi manusia. Hal ini selaras dengan ajaran Rasulullah SAW yang menyatakan, *"Tidaklah seorang mukmin tertimpa suatu musibah, baik duri maupun yang lebih dari itu, kecuali Allah akan menghapus dosa-dosanya dengannya, dan ia akan diangkat derajatnya satu tingkat"*¹⁴⁴, yang mengindikasikan adanya potensi pertumbuhan dan kemuliaan di balik ujian yang dihadapi.

Al-Qur'an secara fundamental memposisikan musibah bukan sebagai anomali atau ketidakberuntungan semata, melainkan sebagai bagian integral dari *sunnatullah*, sebuah kerangka kerja Ilahi yang dirancang secara cermat untuk menempa kualitas iman, menumbuhkan keteguhan hati, serta memurnikan keikhlasan spiritual insan. Beberapa ayat dengan gamblang menegaskan bahwa cobaan yang menimpa manusia tidak dapat direduksi sekadar menjadi peristiwa negatif, melainkan harus dipahami sebagai sarana edukatif dan transformasional yang mendalam. Sebagai contoh konkrit, firman Allah dalam QS. Al-Baqarah: 155 secara eksplisit menyatakan bahwa manusia niscaya akan diuji dengan berbagai bentuk kesedihan, kehilangan aset duniawi, kemiskinan, dan kesulitan hidup lainnya sebagai bagian inheren dari episode eksistensi manusia di muka bumi. Dalam konteks ini, kesabaran (*ṣabr*) yang diaplikasikan oleh individu dalam merespons

ujian tersebut merupakan sebuah parameter krusial yang digunakan untuk menilai kemurnian keikhlasan, ketekunan dalam beribadah, serta kedalaman kesadaran teologis seseorang terhadap realitas yang lebih tinggi, yaitu eksistensi dan kehendak mutlak Tuhan¹⁴⁵. Penekanan pada *ṣabr* ini mengindikasikan bahwa respons aktif dan konstruktif terhadap adversitas adalah kunci utama dalam navigasi spiritual.

Atas dasar pemahaman yang mendalam terhadap ayat-ayat tersebut, musibah dapat diinterpretasikan dalam perspektif Qur'ani bukan semata-mata sebagai tragedi yang merugikan atau siklus negatif yang tak terhindarkan, melainkan sebagai sebuah ruang dan momen krusial untuk transformasi spiritual yang progresif. Melalui proses ini, individu diberi kesempatan emas untuk menginternalisasi nilai-nilai etis universal, memperkuat orientasi spiritualnya yang berpusat pada Sang Pencipta, serta mengembangkan kapasitas psikologis dan moral yang kokoh untuk mampu menghadapi ketidakpastian dan kompleksitas kehidupan secara seimbang dan bijaksana¹⁴⁶. Transformasi ini bukan hanya tentang adaptasi, tetapi tentang pertumbuhan dan peningkatan kualitas diri yang inheren.

Sebagaimana yang telah ditekankan oleh para mufasir klasik maupun para cendekiawan kontemporer, kualitas dan jenis reaksi yang ditunjukkan oleh manusia dalam menghadapi ujian Ilahi inilah yang secara definitif akan menentukan tingkat kedekatan dan kualitas hubungan vertikalnya dengan Allah SWT. Reaksi yang ditandai oleh keteguhan jiwa dalam menghadapi cobaan, kesadaran spiritual yang mendalam akan hikmah di balik setiap peristiwa, serta

kemampuan mengelola emosi secara konstruktif, merupakan indikator utama dari kematangan spiritual dan kemurnian jiwa (*tazkiyah al-nafs*). Dalam kerangka teologis Islam ini, konsep kesabaran (*sabar*) tidak hanya diposisikan sebagai sikap defensif atau reaktif semata terhadap musibah yang datang, tetapi lebih jauh lagi ia bertransformasi menjadi sebuah strategi aktif dan proaktif yang esensial bagi pertumbuhan spiritual yang berkelanjutan, pematangan moral yang utuh, dan pemeliharaan keseimbangan batin yang holistik, sehingga individu mampu meraih ketenangan jiwa (*nafs al-mutma'innah*)¹⁴⁷. Kesabaran di sini adalah modal spiritual yang aktif, bukan pasif.

Sabar terhadap Perbedaan Pendapat

Kesabaran, sebuah virtues yang kerap diasosiasikan dengan penerimaan takdir dan ketabahan dalam menghadapi musibah, ternyata membingkai dimensi yang krusial dalam lanskap interaksi manusiawi. Sebagai entitas sosial yang secara inheren terjalin dalam jejaring relasi multidimensional, manusia dianugerahi dengan spektrum tabiat, temperamen, dan karakter yang kaya, namun tak jarang memicu gesekan, ketegangan, bahkan konflik. Dalam arena sosial inilah, kesabaran bertransformasi menjadi instrumen etis dan spiritual yang fundamental, memungkinkan individu untuk meneguhkan kendali diri, merajut keharmonisan dalam relasi, dan senantiasa bertindak dalam koridor keadilan, sekalipun dihadapkan pada tantangan interpersonal yang menguji¹⁴⁸. Validasi ilmiah atas pentingnya regulasi emosi dalam negosiasi sosial, misalnya,

menggarisbawahi kesabaran sebagai prediktor efektivitas interpersonal¹⁴⁹.

Realitas interaksi manusia kerap mempertemukan individu dengan pola perilaku yang menantang, pandangan yang kontras, atau ekspektasi yang tidak terpenuhi. Manifestasi kesabaran dalam situasi ini berakar pada kemampuan menahan respons spontan yang cenderung reaktif dan negatif, sebuah proses yang menuntut refleksi diri mendalam dan penguasaan emosi yang presisi. Kesabaran dalam kerangka ini mencakup serangkaian kapabilitas krusial: pertama, adalah kemampuan mengelola dan meredam luapan emosi negatif seperti amarah, kekecewaan, atau rasa tersinggung yang terpicu oleh tindakan atau perkataan yang melukai; kedua, adalah kompetensi untuk senantiasa menjaga standar kesantunan, integritas, dan keadilan, bahkan ketika berkonfrontasi dengan sikap keras kepala, defensif, atau ledakan emosi dari pihak lain; dan ketiga, adalah pemahaman mendalam bahwa pembentukan karakter seseorang merupakan hasil akumulasi kompleks dari pengalaman hidup, latar belakang pendidikan, dan kondisi psikologis yang unik, yang secara kolektif menggarisbawahi pentingnya toleransi sebagai pijakan etis dalam setiap interaksi¹⁵⁰. Fenomena ini sejalan dengan teori kognitif sosial yang menekankan peran mediasi kognitif seperti atribusi internal dan eksternal dalam respons interpersonal, di mana kesabaran memungkinkan proses mediasi yang lebih adaptif¹⁵¹.

Salah satu ujian kesabaran yang paling esensial terbentang ketika seseorang harus berhadapan langsung dengan individu yang secara

sengaja atau tidak sengaja menimbulkan luka, baik pada dimensi fisik, verbal, maupun emosional. Tradisi etika Islam secara konsisten menegaskan bahwa jalan balas dendam bukanlah solusi yang dianjurkan; sebaliknya, kesabaran membuka ruang bagi individu untuk memanifestasikan kekuatan spiritual dan moral yang paripurna. Dalam situasi ini, kesabaran terimplikasi dalam: pertama, kapasitas untuk menahan diri dari dorongan untuk membalas dendam, sebuah tindakan yang berpotensi memperburuk eskalasi konflik dan merusak tatanan sosial; kedua, kemampuan untuk memilih respons yang konstruktif dan bijaksana, yang dapat mencakup pembukaan dialog yang produktif, upaya rekonsiliasi, atau bahkan tindakan pengampunan yang tulus; dan ketiga, penguatan kedewasaan spiritual dan emosional melalui praktik disiplin diri yang konsisten. Dalam narasi suci Al-Qur'an, surjective penekanan Allah tentang keutamaan menahan amarah dan mengampuni pelaku kezaliman digambarkan sebagai amal shaleh yang bernilai tinggi di sisi-Nya, sebuah janji yang memberikan motivasi moral dan spiritual yang mendalam. Penelitian dalam psikologi positif juga menyoroti bahwa kemampuan memaafkan, yang merupakan komponen esensial dari kesabaran, berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis dan penurunan tingkat stres¹⁵².

Karakteristik kepribadian yang dianggap 'sulit', seperti keekstreman, kesombongan, atau sensitivitas yang berlebihan, menuntut pendekatan kesabaran yang tidak hanya bersifat pasif menahan, tetapi juga aktif dan reflektif. Kesabaran dalam kontinum

ini melampaui sekadar penguasaan emosi; ia mensyaratkan: pertama, pengembangan empati yang mendalam, yaitu kemampuan untuk menempatkan diri dalam perspektif orang lain guna memahami akar dan motivasi di balik perilaku mereka yang menantang; kedua, penguasaan seni komunikasi adaptif, yang memungkinkan interaksi yang efektif dan produktif tanpa mengorbankan integritas diri atau membiarkan diri tereksplorasi; dan ketiga, pencapaian keseimbangan yang harmonis antara toleransi terhadap perbedaan dan ketegasan dalam mempertahankan prinsip, agar kesabaran tidak disalahartikan sebagai bentuk kelemahan atau kepasifan yang merugikan. Studi dalam ranah psikologi sosial secara konsisten menunjukkan bahwa tingkat kesabaran yang tinggi dalam menghadapi individu dengan karakter yang rumit berkorelasi signifikan dengan stabilitas hubungan interpersonal yang lebih langgeng dan tingkat kepuasan psikologis yang lebih substansial¹⁵³. Temuan ini menyiratkan bahwa kesabaran, dalam manifestasinya yang adaptif, merupakan fondasi bagi relasi sosial yang sehat dan keberlanjutan kebermaknaan dalam interaksi antarindividu¹⁵⁴.

Dalam masyarakat yang semakin pluralistik dan dinamis, perbedaan pendapat merupakan keniscayaan yang inheren dalam struktur sosial. Kesabaran, dalam esensinya, menjadi katalisator utama yang memelihara dialog yang sehat, produktif, dan konstruktif, sekaligus mencegah eskalasi potensi konflik menjadi dimensi yang destruktif. Praktik kesabaran dalam ranah perbedaan opini mencakup: pertama, kegiatan mendengarkan secara aktif dan

penuh perhatian, yang menuntut penundaan penilaian, interupsi, atau formuasi respons sebelum pihak lain selesai menyampaikan pandangannya; kedua, kemampuan untuk menunda atau meredam reaksi emosional yang inheren ketika dihadapkan pada opini yang bertentangan atau bahkan provokatif; dan ketiga, pemeliharaan kapasitas untuk menghargai perspektif yang berbeda sembari tetap teguh mempertahankan prinsip moral dan keyakinan personal, namun dengan proporsionalitas dan kebajikan. Dengan mempraktikkan kesabaran dalam menghadapi disparitas pandangan, individu tidak hanya berkontribusi pada penciptaan budaya dialog yang terbuka, penguatan toleransi, dan kohesi sosial yang solid, tetapi juga secara aktif menumbuhkan kesadaran etis yang mendalam bahwa keberagaman dalam segala bentuknya adalah bagian integral dan tak terhindarkan dari kompleksitas interaksi manusia. Penelitian fenomenologis tentang proses deliberatif dalam konteks politik menunjukkan bahwa kesabaran merupakan prasyarat fundamental bagi dialog lintas-ideologi yang produktif¹⁵⁵.

Integrasi Sabar dalam Proses Ilmu dan Dakwah

Kesabaran (*ṣabr* dalam terminologi Islam) merupakan dimensi krusial yang tidak dapat dipisahkan dari esensi aktivitas spiritual dan intelektual, khususnya dalam konteks yang menuntut ketekunan dan ketangguhan seperti menuntut ilmu (*ṭalab al-‘ilm*) dan berdakwah (*da‘wah ilā Allāh*). Kedua domain ini, pada hakikatnya, merupakan manifestasi ibadah yang sarat dengan ujian dan tantangan, membutuhkan kapasitas untuk bertahan dalam

kelelahan, mengatasi penolakan, dan menjaga konsistensi dalam proses yang acapkali bersifat maraton, bukan sprint. Dalam kerangka pemikiran Islam, *ṣabr* tidak diposisikan sebagai respons pasif terhadap kesulitan semata, melainkan sebagai sebuah strategi aktif yang vital untuk memelihara kemurnian ibadah, integritas moral, dan efektivitas pencapaian tujuan, baik dalam ranah akademis maupun penyebaran ajaran ilahi. Posisi strategis ini menegaskan bahwa kesabaran merupakan artefak spiritual sekaligus kognitif yang memungkinkan seorang Muslim untuk menavigasi kompleksitas dunia dengan teguh pada prinsip dan tujuan¹⁵⁶.

Peneguhan status menuntut ilmu sebagai sebuah ibadah menuntut pengakuan atas substansi kesabaran yang inheren di dalamnya. Proses akuisisi pengetahuan, yang seringkali memakan waktu, energi, dan konsentrasi yang intens, secara inheren membutuhkan ketahanan mental dan emosional. Kesabaran dalam konteks ini terartikulasi dalam beberapa dimensi interrelatif: pertama, kemampuan untuk secara konsisten menghadapi kelelahan fisik dan mental yang timbul dari upaya belajar yang berkesinambungan, serta mengatasi materi yang kompleks dan berulang kali mengulang konsep hingga pemahaman yang mendalam tercapai. Kedua, kesabaran berperan sebagai benteng pertahanan terhadap godaan keputusasaan (*ya's*) ketika dihadapkan pada kegagalan akademis seperti nilai yang kurang memuaskan atau kesulitan dalam memahami sebuah teori fundamental atau ketika menghadapi tekanan sosial dan

lingkungan yang mungkin mereduksi motivasi¹⁵⁷. Ketiga, kesabaran adalah prasyarat esensial untuk pengelolaan waktu yang efektif dan disiplin diri. Keseimbangan antara waktu untuk belajar, ibadah, dan interaksi sosial merupakan tantangan tersendiri yang hanya dapat diatasi melalui ketekunan dan kedisiplinan yang berakar pada kesabaran. Para cendekiawan Muslim klasik secara konsisten menekankan bahwa kesabaran dalam menuntut ilmu bukan hanya sekadar keharusan praktis, tetapi merupakan jalur otentik menuju kematangan intelektual yang diiringi dengan kedewasaan spiritual. Tanpa kesabaran, ilmu pengetahuan berpotensi menjadi sumber kejumudan pemahaman atau bahkan instrumen yang memicu frustrasi batin, bukannya pencerahan¹⁵⁸.

Aktivitas dakwah, yang memiliki esensi menyampaikan kebenaran ilahi dan membimbing umat manusia menuju jalan yang diridhai, juga secara mutlak menuntut tingkat kesabaran yang luar biasa. Tantangan yang dihadapi oleh para *da'i* (penyeru) seringkali bersifat multidimensional. Salah satu ujian terbesar adalah menghadapi penolakan, kritik tajam, bahkan perlakuan negatif dari audiens yang belum siap menerima pesan dakwah. Dalam situasi seperti ini, kesabaran memungkinkan seorang *da'i* untuk tetap teguh pada prinsipnya, tidak terjerumus dalam respons emosional yang destruktif, dan terus menyampaikan ajaran dengan hikmah¹⁵⁹. Lebih lanjut, kesabaran berperan vital dalam menjaga kualitas dan integritas pesan dakwah. Hal ini mencakup ketelitian dalam menyampaikan informasi, kejujuran dalam merefleksikan realitas, serta kesantunan dalam bertutur kata, demi memastikan bahwa

pesan dakwah tetap efektif, beretika, dan sesuai dengan tuntunan syariah. Ketekunan dalam jangka panjang juga menjadi pilar kesabaran dalam dakwah. Perubahan paradigma, perilaku, atau pemahaman spiritual pada diri seseorang merupakan proses yang tidak instan; kesabaran menjadi kunci krusial untuk mempertahankan konsistensi dan daya tahan dalam upaya dakwah yang berkelanjutan. Al-Qur'an secara eksplisit menggarisbawahi urgensi kesabaran bagi para nabi dan kaum beriman, menjadikannya sebagai indikator komitmen yang tak tergoyahkan terhadap kebenaran dan keteguhan iman, sebagaimana termaktub dalam firman-Nya yang sangat fundamental, "*Demi masa, sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati dengan kebenaran dan nasehat menasehati dengan kesabaran.*" (QS. Al-Asr: 1-3)¹⁶⁰.

Secara konseptual, kesabaran dalam kedua domain krusial ini menuntut ilmu dan berdakwah berfungsi sebagai fondasi integral yang menghubungkan aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Pertama, kesabaran bertindak sebagai instrumen transformasi spiritual yang esensial; ia berperan dalam menguatkan hati (*taḥmīl al-qalb*), memurnikan niat (*ikhhlāṣ*), dan membangun ketahanan psikologis (*ṣumūl nafsī*) yang diperlukan untuk menghadapi ujian kehidupan¹⁶¹. Kedua, kesabaran merupakan pendorong utama bagi kontinuitas aktivitas. Tanpa dilandasi kesabaran, baik proses belajar maupun aktivitas dakwah akan rentan terhenti di tengah jalan akibat himpitan tekanan eksternal yang berupa tantangan sosial

atau materi, maupun tekanan internal seperti keraguan diri atau kebosanan¹⁶². Ketiga, kesabaran adalah elemen fundamental dalam pengembangan akhlak mulia (*aḥlāq karīmah*) dan integritas diri. Kesabaran membentuk karakter yang jujur, tegas dalam kebenaran, beretika dalam interaksi, dan memiliki keteguhan moral. Dengan demikian, hasil dari proses menuntut ilmu dan berdakwah tidak semata-mata terfokus pada akumulasi pengetahuan atau pencapaian tujuan dakwah, melainkan juga pada implementasi nilai-nilai moral yang mendalam, yang mencerminkan kedalaman spiritualitas seseorang¹⁶³. Oleh karena itu, kesabaran menjelma sebagai fondasi multidimensional yang esensial, yang mengikat erat upaya intelektual, aktivitas sosial-religius, dan kedalaman spiritualitas seorang Muslim, menjadikannya kualitas yang tak terelakkan bagi setiap individu yang mengabdikan diri pada pencarian ilmu dan penyebaran ajaran Islam¹⁶⁴.

Integrasi Sabar dalam Perjuangan Spiritual

Dalam diskursus teologis, psikologis, dan filosofis, konsep sabar (*ṣabr*) seringkali direduksi pada kemampuannya sebagai penangkal kepedihan eksternal, baik dalam menghadapi musibah maupun dalam navigasi interaksi sosial¹⁶⁵. Namun, pemahaman yang lebih mendalam, terutama dalam kerangka spiritualitas Islam, mengungkap bahwa sabar merupakan fondasi krusial bagi perjuangan internal yang tak kalah genting: perjuangan spiritual dan perbaikan diri. Konteks ini menempatkan sabar sebagai entitas yang secara intrinsik terkait dengan mekanisme pengendalian diri, proses *mujahadah al-nafs* (perjuangan melawan kecenderungan

diri), dan kapasitas inheren untuk menahan diri dari godaan internal yang senantiasa mengancam kemajuan moral dan spiritual individu. Ia bukanlah sekadar postur pasif, melainkan sebuah dinamika aktif yang membentuk arsitektur jiwa.

a. Sabar Melawan Hawa Nafsu: Jihad Min Al-Nafs

Hawa nafsu, dalam berbagai manifestasinya, merepresentasikan dorongan instingtif yang, apabila tidak dikelola dengan bijak, dapat bertransformasi menjadi kekuatan destruktif yang mengikis integritas diri. Sabar, dalam dimensi ini, menjelma menjadi medan pertempuran strategis yang melibatkan serangkaian praksis vital: pertama, menahan dorongan negatif. Ini mencakup kemampuan menahan luapan amarah yang membabi buta, lilitan keserakahan yang tak terpuaskan, dan desakan nafsu biologis yang melampaui batas-batas kewajaran dan etika, yang semuanya berpotensi merusak fondasi moralitas dan nilai-nilai luhur¹⁶⁶. Kedua, mujāhadah al-nafs merupakan proses perjuangan terus-menerus melawan kecenderungan dan bisikan negatif dari diri sendiri. Proses ini menuntut latihan spiritual yang konsisten dan disiplin, mencakup penguasaan atas pikiran yang berkecamuk, pengekangan emosi yang bergejolak, dan penyelarasan tindakan agar senantiasa berada dalam koridor kebenaran dan kebajikan¹⁶⁷. Ketiga, kesadaran moral berfungsi sebagai kompas navigasi dalam pertempuran ini. Sabar memungkinkan individu untuk melakukan penimbangan matang terhadap konsekuensi setiap tindakan, menjaga harmoni yang esensial antara niat yang tulus, ucapan yang

bijak, dan perbuatan yang konstruktif¹⁶⁸. Para cendekiawan Islam klasik, seperti Imam Al-Ghazali, secara tegas menggarisbawahi bahwa sabar dalam menghadapi kehendak nafsu adalah bentuk jihad terbesar (*jihad al-akbar*), karena medan pertempurannya adalah relung terdalam diri manusia, paling subtil dalam pengaruhnya, dan paling menentukan kualitas keimanan serta keutuhan akhlak seseorang¹⁶⁹.

b. Sabar dalam Proses Perbaikan Diri: Pilar Transformasi Jiwa

Perbaikan diri (*self-development* atau *tazkiyah al-nafs*) bukanlah sebuah peristiwa instan, melainkan sebuah perjalanan evolusioner yang menuntut ketekunan, refleksi diri yang mendalam, dan kesadaran kritis terhadap celah dan kelemahan pribadi. Di sinilah sabar memainkan peranannya sebagai katalis transformatif melalui beberapa aspek kunci: pertama, ketekunan dalam evaluasi diri. Ini berarti kemampuan untuk menghadapi kegagalan, kesalahan, dan kebiasaan buruk bukan dengan keputusasaan, melainkan dengan ketenangan intelektual dan refleksi yang konstruktif untuk pembelajaran¹⁷⁰. Kedua, stabilitas emosional. Sabar mencegah individu terperosok dalam jurang keputusasaan ketika menghadapi rintangan, baik yang berasal dari internal diri maupun yang dilemparkan oleh lingkungan eksternal, menjadikannya agen aktif dalam pembentukan takdirnya sendiri¹⁷¹. Ketiga, transformasi spiritual. Proses sabar yang berkelanjutan secara gradual membentuk kedalaman iman, mengolah kearifan sejati, dan mematangkan integritas moral. Dengan demikian, perbaikan diri

tidak lagi sekadar modifikasi dangkal pada tingkat perilaku, melainkan sebuah proses penyucian komprehensif yang mendalam, yakni pemurnian jiwa (*tazkiyah al-nafs*)¹⁷². Secara psikologis, riset kontemporer menunjukkan korelasi yang kuat antara kemampuan bersabar dalam proses perbaikan diri dengan meningkatnya ketahanan mental (*resilience*), efektivitas regulasi emosi, dan prediktor kepuasan hidup jangka panjang, yang secara implisit menegaskan adanya sinergi harmonis antara dimensi spiritual dan psikologis dalam pembentukan karakter¹⁷³.

c. Integrasi Sabar dalam Perjuangan Spiritual: Mekanisme Pengendalian Diri dan Konsistensi Ilahiah

Dalam kerangka perjuangan spiritual yang holistik, sabar terhadap nafsu dan dalam proses perbaikan diri berfungsi sebagai instrumen multifaset yang esensial. Ia berperan sebagai instrumen pengendalian diri, memungkinkan individu untuk secara sadar menahan impuls negatif dan keinginan yang bertentangan dengan tujuan moral serta spiritual yang lebih luhur¹⁷⁴. Lebih dari itu, sabar menjadi fondasi transformasi jiwa, memberikan landasan yang kokoh bagi pengembangan akhlak terpuji, pembentukan karakter yang kuat, dan pendalaman dimensi spiritual yang substantif¹⁷⁵. Sifatnya yang progresif juga menjadikannya kekuatan internal untuk konsistensi (*istiqāmah*), membantu individu untuk tetap teguh dalam menjalankan ibadah, menyebarkan kebaikan (*dakwah*), dan berkontribusi dalam aktivitas sosial yang bermanfaat, bahkan ketika dihadapkan pada tantangan internal yang menguji keteguhan iman¹⁷⁶. Dengan demikian, penelitian dan refleksi mendalam

mengenai sabar dalam konteks perjuangan melawan nafsu dan proses perbaikan diri menegaskan bahwa kesabaran bukanlah sekadar respons adaptif terhadap tekanan eksternal semata, melainkan sebuah kompetensi internal yang fundamental dalam membentuk karakter otentik, mengukuhkan integritas diri, dan memelihara keteguhan iman di hadapan segala cobaan¹⁷⁷.

Kedudukan Sabar dalam Al-Qur'an dan Hadis

Sabar sebagai Nilai Normatif dalam Al-Qur'an

Dalam kerangka Al-Qur'an, sabar (ṣabr) menempati posisi sentral sebagai nilai normatif yang fundamental dalam pembentukan karakter moral dan spiritual seorang Mukmin. Ia bukanlah sekadar respons pasif terhadap kesulitan, melainkan suatu kekuatan internal yang memungkinkan individu untuk mempertahankan integritas, ketaatan, dan ketahanan diri dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Sabar dalam perspektif Al-Qur'an merupakan sebuah prinsip aktif yang mengarah pada pengendalian diri, ketekunan dalam beribadah, dan pengembangan kapasitas reflektif diri, yang semuanya esensial bagi pertumbuhan spiritual¹⁷⁸.

Penegasan penting mengenai peran sabar tertuang dalam berbagai ayat Al-Qur'an. Sebagai contoh, firman Allah dalam QS. Al-Baqarah: 153 secara eksplisit mengukuhkan sabar dan shalat sebagai dua pilar utama yang menopang ketahanan spiritual: *"Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."*¹⁷⁹. Ayat ini menyuguhkan sebuah pemahaman holistik bahwa sabar bukan hanya sebuah disposisi emosional,

melainkan sebuah praktik integral yang memperkuat ikatan vertikal dengan Sang Pencipta sekaligus membangun pondasi ketekunan dan disiplin dalam setiap aspek kehidupan.

Lebih jauh lagi, Al-Qur'an memosisikan sabar sebagai instrumen krusial dalam mencapai keseimbangan moral, stabilitas psikologis, dan kematangan spiritual. Ia berfungsi sebagai nilai poros (pivot value) yang mampu mengintegrasikan dimensi etika, teologi, dan praktik keagamaan. Dengan demikian, sabar menjadi fondasi esensial bagi pembinaan individu Mukmin yang utuh dan berintegritas¹⁸⁰. Implikasi sabar tidak hanya terbatas pada ranah personal, melainkan juga meluas ke tataran sosial. Ketahanan moral dan konsistensi individu yang bersumber dari kesabaran berkontribusi signifikan terhadap terciptanya harmoni dalam komunitas, yang pada gilirannya menunjang pencapaian keseimbangan kehidupan duniawi dan ukhrawi.

Relasi Sabar dengan Pertolongan Ilahi

Dalam bentangan teologi Islam, konsep pertolongan Allah (al-nasr) diposisikan bukan sebagai fenomena arbitrer, melainkan sebagai konsekuensi logis dari sikap sabar dan tawakkal yang otentik¹⁸¹. Jalinan makna antara ketabahan hati dan dukungan Ilahi diukir secara tegas dalam narasi Al-Qur'an, salah satunya melalui firman-Nya, "*Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar*" (QS. Al-Baqarah: 153)¹⁸². Pernyataan ini menggarisbawahi sebuah korelasi intrinsik; kesabaran bukan sekadar kebajikan moral yang dipupuk secara individual, melainkan sebuah gerbang spiritual yang membuka akses terhadap bimbingan, kekuatan, dan iringan Ilahi

dalam perjalanan hidup manusia¹⁸³. Integrasi ini menyiratkan bahwa manifestasi pertolongan Allah seringkali berdenyut selaras dengan kedalaman dan ketulusan kesabaran yang ditunjukkan oleh seorang hamba.

Penafsiran para ulama klasik mengenai hakikat pertolongan Allah melampaui pemahaman dangkal tentang solusi instan atau kemudahan material belaka. Mereka menggarisbawahi bahwa pertolongan Ilahi dapat teraktualisasi dalam berbagai bentuk, termasuk penguatan kapasitas internal individu untuk menghadapi gelombang tantangan, peningkatan ketahanan spiritual dalam menghadapi ujian yang berulang, serta nuansa kebijaksanaan dalam merumuskan keputusan¹⁸⁴. Dalam kerangka pemikiran ini, kesabaran bertransformasi menjadi sebuah mediator sentral antara agensi manusia (ikhtiar) dan respon Ilahi (tawfiq). Dengan demikian, keteguhan batin yang dilandasi kesabaran menjadi sarana strategis untuk menyelaraskan dan mengoptimalkan potensi pertolongan Allah dalam setiap situasi¹⁸⁵. Ini adalah sebuah dialektika dinamis, di mana usaha manusia yang diiringi kesabaran mengundang intervensi Ilahi yang tepat.

Dari perspektif teologi Islam kontemporer, relasi antara sabar dan pertolongan Allah dapat diuraikan melalui lensa mekanisme *feedback* spiritual yang kuat. Kesabaran yang konsisten dan mendalam berfungsi sebagai katalisator untuk memperkuat fondasi iman dan ketekunan individu. Penguatan ini secara fundamental mempersiapkan diri seorang hamba untuk lebih reseptif terhadap bimbingan dan bantuan Tuhan, khususnya dalam

menghadapi kompleksitas kehidupan modern yang ditandai dengan dinamika sosial, tekanan psikologis, dan ketidakpastian ekologis¹⁸⁶. Sehingga, kesabaran tidak dapat direduksi menjadi sekadar sifat moral pasif atau respons defensif terhadap kesulitan. Ia adalah sebuah kompetensi strategis multidimensional yang mengintegrasikan dimensi etis, psikologis, dan spiritual. Integrasi ini menciptakan siklus penguatan diri yang berkesinambungan, sekaligus secara simultan membuka ruang yang lebih luas bagi intervensi Ilahi yang penuh berkah dan hikmah dalam ranah eksistensi manusia¹⁸⁷.

Sabar dalam Hadis Konstruksi Etika dan Spiritualitas

Pemahaman komprehensif mengenai konsep *ṣabr* (sabar) dalam diskursus Islam, sebagaimana terartikulasi dalam corpus hadis, melampaui sekadar atribut keperibadian pasif; ia terkonstitusi sebagai fondasi etika moral yang integral dan sebagai sumber pencerahan spiritual (*nūr*) yang menerangi lintasan eksistensial insan¹⁸⁸. Dalam berbagai riwayat profetik, sabar dielaborasi bukan hanya sebagai mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi adversitas, melainkan sebagai dimensi aksiologis yang memandu akal, mengarahkan emosi, dan membentuk laku perbuatan, sehingga individu terberdayakan untuk menavigasi kompleksitas hidup dengan kesadaran yang tajam, kebijaksanaan yang mendalam, dan ketenangan batin yang kokoh.

Dimensi spiritual sabar yang dikemukakan dalam hadis ini menggarisbawahi fungsi dualistiknya: pada ranah moral, sabar berfungsi sebagai kompas etis yang mengarahkan tindakan insan

agar senantiasa selaras dengan prinsip-prinsip kebajikan universal dan norma-norma sosial yang luhur; pada ranah spiritual, ia memainkan peran krusial sebagai *al-bashīrah* (nurani yang tercerahkan) yang memungkinkan individu untuk menggali makna, mengidentifikasi hikmah tersembunyi, dan memahami tujuan transenden di balik setiap ujian dan kesulitan yang dialami¹⁸⁹. Dengan demikian, sabar merepresentasikan sebuah *al-ṣirāṭ al-mustaqīm* (jalan lurus) yang secara harmonis menghubungkan realitas duniawi yang penuh dengan tantangan dan godaan, dengan pencapaian tingkat kedalaman spiritual yang otentik dan pemahaman transenden yang transformatif¹⁹⁰.

Lebih jauh daripada sekadar respons reaktif terhadap penderitaan, hadis secara eksplisit menegaskan bahwa sabar adalah sebuah kapasitas dinamis dan proaktif (*al-ṣabr al-ikhtiyārī*), yang menuntut serangkaian praktik internal yang intensif, refleksi diri yang mendalam (*tafakkur*), dan konsistensi dalam penguasaan diri (*tahallī bil-ṣidq wa al-iḥlāṣ*)¹⁹¹. Ia merupakan manifestasi dari kematangan spiritual yang hakiki dan indikator kualitas *īmān* (iman) yang kokoh. Dalam kerangka teoritis ini, sabar dapat dipahami sebagai inti dari etika Islam yang berhasil mengintegrasikan dimensi kognitif (pemahaman), afektif (pengendalian emosi), dan spiritual (keterhubungan dengan Yang Ilahi), sehingga menjadikannya poros sentral dalam pembinaan karakter manusia yang utuh, harmonis, dan senantiasa berorientasi pada keridhaan Ilahi. Sabar, dalam pengertian ini, adalah energi spiritual yang memampukan insan

untuk tidak hanya bertahan dalam kesulitan, tetapi juga untuk bertumbuh dan meraih kedekatan (*taqrīb*) dengan Sang Pencipta.

Sabar sebagai Jalan Menuju Derajat Ihsan

Dalam lanskap teologis dan sufistik Islam, konsep sabar (*ṣabr*) secara konsisten diartikan sebagai pilar fundamental yang menopang pencapaian *maqam ihsan*. Ihsan, sebagai puncak kesempurnaan spiritual, didefinisikan sebagai kondisi di mana seorang mukmin beribadah dengan kesadaran mendalam akan kehadiran Allah, seolah-olah ia melihat-Nya, atau setidaknya menyadari sepenuhnya bahwa Allah melihatnya¹⁹². Dalam konteks ini, sabar tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri dari kesulitan eksternal, tetapi justru merupakan sebuah disiplin dan *latihan tafaḥḥud* (penghayatan mendalam) yang mengasah lensa kesadaran transenden individu. Ia secara aktif melatih keteguhan moral dalam menghadapi godaan dan ujian, sekaligus memperdalam kapasitas refleksi diri untuk menafsirkan setiap peristiwa kehidupan sebagai bagian tak terpisahkan dari rancangan agung dan kehendak Ilahi yang Maha Bijaksana¹⁹³.

Baik risalah suci Al-Qur'an maupun corpus hadis Nabi Muhammad SAW secara unanimous menegaskan bahwa lintasan menuju *maqam ihsan* adalah jalan terjal yang tak dapat dilalui tanpa menjejakkan kaki pada pijakan sabar yang kokoh. Maqam ini mengharuskan sang pencari untuk mengintegrasikan pengelolaan impuls-impuls *nafs* (diri egoik) yang cenderung memberontak, kemampuan untuk beradaptasi dan menemukan makna dalam berbagai bentuk musibah (*balā'*), serta konsistensi dalam

mempertahankan ketaatan (*'ibādah*) dan integritas moral (*akhlaq*) di tengah pusaran kondisi eksternal yang fluktuatif dan seringkali tidak bersahabat¹⁹⁴. Sabar, dalam kerangka hermeneutika tasawuf kontemporer, melampaui sekadar fungsi pasif sebagai alat bertahan dari gejolak duniawi; ia menjelma menjadi sebuah *mekanisme transformasi spiritual* yang memberdayakan individu untuk secara aktif mentransendensi konflik internal yang berakar pada dualitas keinginan, keterbatasan kapasitas eksistensial personal, serta ketidakpastian inheren yang menjadi bagian dari realitas fana¹⁹⁵.

Dengan demikian, esensi sabar terartikulasi sebagai titik sentral yang mengintegrasikan dimensi etis, psikologis, dan spiritual dari eksistensi manusia. Ia bertindak sebagai jembatan epistemologis yang menghubungkan praktik-praktik ritual (*syarī'ah*) dengan pemurnian hati (*tazkiyah al-nafs*), mengikat teguh pengendalian diri (*mujahādah*) dengan kedalaman refleksi filosofis-teologis (*tafakkur*), dan menyelaraskan pengalaman konkret dalam lintasan duniawi dengan kesadaran simultan akan kemahatahuan dan kemahapengawasan Ilahi (*al-'ilmu allāh*). Penegasan ini menggarisbawahi bahwa sabar bukanlah sekadar strategi adaptif untuk sekadar bertahan dari kesulitan, melainkan sebuah *instrumen esensial* yang krusial bagi pencapaian kedalaman iman (*īmān*), keunggulan akhlak (*ihsān al-khuluq*), dan akhirnya, penjelmaan *maqam ihsan* sebagai manifestasi tertinggi dari sebuah eksistensi spiritual yang bermakna dan bermartabat dalam pandangan Sang Pencipta¹⁹⁶.

Sabar sebagai Inti Pembinaan Jiwa

Sabar dalam Kerangka *Tazkiyah al-Nafs*

Dalam lanskap tasawuf dan etika Islam, kedudukan sabar tidak dapat dilepaskan dari konsep sentral *tazkiyah al-nafs*, yaitu proses penyucian dan pemurnian jiwa. Sabar berfungsi sebagai pilar fundamental yang memungkinkan individu untuk mendisiplinkan dan mengelola dorongan-dorongan nafs yang destruktif, seperti keserakahan (*syahwat*), kemarahan (*ghadab*), dan kecemasan spiritual (*huzn*). Abu Hamid al-Ghazali, dalam magnum opusnya, secara eksplisit mengartikulasikan sabar sebagai instrumen utama dalam proses *taharah al-qalb* (penyucian hati). Melalui latihan kesabaran, seseorang belajar secara sadar untuk menahan dan mengerem impuls-impuls yang berpotensi merusak integritas moral, mengoyahkan kestabilan emosional, dan mengaburkan ketenangan batiniah yang fundamental bagi pertumbuhan spiritual¹⁹⁷. Penguasaan diri melalui kesabaran menjadi prasyarat esensial untuk membuka ruang bagi anugerah ilahi dan kesadaran diri yang lebih mendalam, menjauhkannya dari belenggu kesenangan sesaat atau reaksi impulsif yang tidak terkendali.

Secara teologis dan normatif, Al-Qur'an secara konsisten menggarisbawahi urgensi dan nilai kesabaran sebagai sarana untuk mengokohkan fondasi iman (*iman*) dan sebagai benteng pertahanan diri dari perbuatan-perbuatan yang menjerumuskan atau disebut sebagai perbuatan *munkar* (tindakan yang tercela atau dilarang). Ayat-ayat suci mengindikasikan bahwa sabar tidak semata-mata dipahami sebagai sebuah sikap pasif atau resignation dalam menghadapi cobaan dan kesulitan hidup, melainkan ia

merupakan sebuah mekanisme aktif dalam transformasi spiritual. Kesabaran yang hakiki adalah sebuah daya gerak internal yang menuntun individu menuju pencapaian keselarasan moral yang utuh, penguatan karakter, dan pendalaman dimensi batiniah yang krusial. Dalam ranah praktis, sabar menjelma menjadi sebuah alat pendidikan diri yang sistematis dan terstruktur. Ia berperan mengatur secara harmonis hubungan dialektis antara akal ('aql), nafsu (nafs), dan hati (qalb), serta secara simultan membentuk dan mempertajam kapasitas reflektif individu. Kemampuan reflektif ini memungkinkan seseorang untuk secara jernih menilai, mengendalikan, dan menata respons-respons internalnya, baik dalam bentuk pikiran, perasaan, maupun hasrat, terhadap berbagai tantangan dan ujian yang dihadirkan oleh kompleksitas kehidupan¹⁹⁸.

Sabar terbukti menjadi fondasi yang tak tergantikan dalam seluruh arsitektur pembinaan jiwa (*nafs*). Ia tidak hanya berperan dalam mempertahankan ketenangan dan keseimbangan emosional saat individu berhadapan dengan situasi-situasi yang penuh kesulitan, ketidakpastian, atau bahkan penderitaan, tetapi lebih jauh lagi, ia secara progresif mengembangkan kapasitas spiritual yang memungkinkan individu untuk menginternalisasi secara mendalam nilai-nilai etis yang luhur. Lebih dari itu, sabar memfasilitasi penyelarasan otentik antara setiap tindakan dan pertimbangan individu dengan kehendak Ilahi (*ridha Allah*), serta membekalinya dengan keteguhan moral yang kokoh dan keimanan yang matang dalam menghadapi setiap ujian kehidupan yang

datang silih berganti. Hal ini selaras dengan ajaran Rasulullah SAW yang menekankan pentingnya kesabaran sebagai salah satu kunci keberhasilan spiritual.

Sabar sebagai Mekanisme Pengendalian Nafsu

Secara psikologis dan etis, sabar berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri (*self-regulation*) yang krusial, memungkinkan individu untuk secara sadar menahan dorongan-dorongan instingtif yang bersifat sesaat demi pencapaian tujuan moral dan spiritual yang lebih luhur¹⁹⁹. Dorongan primordial yang inheren dalam diri manusia termasuk amarah yang membakar, keserakahan materi yang tak terpuaskan, dan keinginan instingtif yang mendesak seringkali memicu konflik internal yang kompleks. Konflik ini, jika tidak dikelola dengan bijak, berpotensi merusak keseimbangan psikologis yang rapuh dan mengikis integritas moral individu secara mendasar. Dalam lanskap psikologis dan spiritual ini, sabar mengambil peran vital sebagai mediator yang efektif. Ia bertindak dengan menunda kepuasan segera, secara aktif membentuk dan memperkuat kontrol diri (*self-control*), serta menumbuhkan kapasitas reflektif yang mendalam. Kapasitas reflektif inilah yang memungkinkan individu untuk memilih tindakan-tindakan yang secara sadar selaras dengan seperangkat nilai-nilai etis yang dianut dan, bagi kaum mukmin, dengan kehendak Ilahi yang Maha Bijaksana[Quran Surah Al-Baqarah: 153]²⁰⁰.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, seorang ulama terkemuka, telah memberikan penekanan signifikan pada dimensi kontrol diri melalui sabar. Beliau secara tegas mengklasifikasikan kemampuan

mengendalikan diri sebagai bentuk jihad al-akbar (jihad terbesar). Argumen beliau didasarkan pada realitas bahwa perjuangan internal melawan dorongan-dorongan nafs adalah medan pertempuran yang paling subtil, paling sulit disadari, dan justru paling destruktif jika tidak diarahkan dengan tepat²⁰¹. Dinamika nafs yang bersifat multifaset dan seringkali manipulatif memerlukan tingkat kesadaran diri (self-awareness) dan keteguhan hati yang luar biasa untuk dikendalikan.

Perspektif Ibn Qayyim ini menemukan resonansi yang kuat dan saling melengkapi dengan temuan-temuan mutakhir dalam ranah psikologi modern, khususnya dalam studi mengenai impulse control (pengendalian impuls). Penelitian-penelitian ini secara konsisten menegaskan bahwa kemampuan individu untuk menahan godaan dan menunda gratifikasi secara stabil dan berulang kali, memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan karakter yang kokoh, kestabilan emosional yang adaptif, dan pada akhirnya, pemeliharaan kesejahteraan mental jangka panjang. Keterkaitan antara disiplin diri, kemampuan menunda kepuasan, dan hasil psikologis positif seperti kemampuan problem-solving, relasi interpersonal yang sehat, dan ketahanan terhadap stres, semakin memperjelas signifikansi sabar sebagai fondasi psikologis yang esensial.

Pemahaman yang komprehensif tentang sabar melampaui sekadar interpretasinya sebagai sikap pasif dalam menghadapi kesulitan atau penderitaan. Sebaliknya, sabar harus dipandang sebagai sebuah strategi yang dinamis dan aktif. Ia merupakan

instrumen yang ampuh untuk menata dan mengarahkan perilaku, menstabilkan kondisi psikologis yang fluktuatif, dan secara fundamental membangun integritas moral serta spiritual individu. Sabar berfungsi sebagai jembatan vital yang menghubungkan spektrum pengalaman internal yang seringkali penuh konflik dan pergolakan, dengan realisasi diri spiritual yang matang dan autentik. Lebih jauh lagi, ia menjadi landasan kokoh bagi pertumbuhan personal yang berkelanjutan dan transformasi etis yang mendalam dalam diri setiap individu²⁰².

Sabar dan Pembentukan Kepribadian Muslim

Kajian psikologi kontemporer secara konsisten menggarisbawahi signifikansi sabar sebagai konstruk psikologis fundamental yang memiliki korelasi positif yang kuat dengan berbagai aspek kesejahteraan mental dan emosional. Penelitian empiris yang ekstensif menunjukkan bahwa individu yang memiliki kapasitas sabar yang lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat ketahanan mental (mental resilience) yang superior, kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif, dan persepsi kepuasan hidup yang lebih memuaskan²⁰³. Konstruk sabar, dalam literatur psikologi modern, tidak hanya dipahami sebagai kemampuan untuk menunda gratifikasi atau menahan diri dari tindakan impulsif, tetapi juga mencakup penerimaan terhadap keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan untuk mempertahankan composure di hadapan kesulitan, dan ketekunan dalam mengejar tujuan jangka panjang meskipun menghadapi rintangan. Studi-studi longitudinal telah mengidentifikasi bahwa individu yang menunjukkan pola

perilaku sabar yang konsisten lebih mampu untuk secara efektif mengelola stresor kehidupan, mempertahankan fokus kognitif mereka dalam situasi yang menuntut, dan secara signifikan mengurangi risiko pengembangan gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan. Keterkaitan yang mendalam antara sabar dan pengaturan diri (self-regulation) menjadi area penelitian yang menarik, di mana mekanisme neurokognitif yang mendasari kemampuan ini mulai terkuak, menunjukkan peran area otak seperti korteks prefrontal dalam menengahi proses pengambilan keputusan yang sabar dan resistensi terhadap godaan sesaat²⁰⁴.

Fenomena sabar ini, jika ditelisik lebih jauh, ternyata bukanlah konsep yang sepenuhnya baru dalam lanskap pemikiran manusia. Sebaliknya, ia memiliki akar yang dalam dan pemahaman yang kaya dalam berbagai tradisi spiritual dan filosofis sepanjang sejarah. Secara khusus, dalam tradisi Islam, konsep sabar (ṣabr) telah menjadi pilar etika dan spiritualitas yang fundamental, sebagaimana ditekankan berulang kali dalam sumber-sumber utama. Al-Qur'an memerintahkan kaum beriman untuk senantiasa bersabar, mengaitkannya dengan pertolongan Allah dan ganjarannya yang berlipat ganda: *"Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (dengan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."* (QS. Al-Baqarah: 153)²⁰⁵. Ajaran ini diperkuat dalam berbagai hadis Nabi Muhammad SAW, yang menjelaskan bahwa kesabaran adalah kunci kebaikan dan keberkahan dalam segala urusan: *"Barangsiapa yang berusaha untuk bersabar, maka Allah akan memberinya kesabaran."*

Dan tidak ada karunia yang lebih agung dan lebih luas yang diberikan kepada seseorang daripada kesabaran." (HR. Bukhari dan Muslim). Pemikiran para ulama klasik, seperti Al-Ghazali dalam karyanya *Ihya' Ulumiddin*, telah merinci berbagai tingkatan dan dimensi sabar, memandangnya bukan hanya sebagai pasivitas, melainkan sebagai sebuah sikap aktif yang melibatkan kesadaran, keteguhan hati, dan penerimaan terhadap takdir ilahi, serta sebagai strategi adaptasi yang esensial dalam menghadapi tantangan hidup, baik yang bersifat fisik, emosional, maupun spiritual.

Lebih lanjut, wacana ilmiah modern menunjukkan bahwa integrasi antara temuan psikologi kontemporer dan pemahaman mendalam dari tradisi spiritual Islam mengenai sabar dapat memberikan sebuah perspektif multidimensional yang sangat berharga untuk penguatan jiwa dan pengembangan potensi manusia. Ketika kita menyandingkan konsep ketahanan mental dan regulasi emosi dalam psikologi dengan konsep *ṣabr* dalam Islam, kita menemukan kesamaan yang mendasar dalam fungsi dan dampaknya terhadap individu. Keduanya mengarah pada peningkatan kemampuan seseorang untuk bertahan dari kesulitan, mengelola stres, dan menjaga keseimbangan emosional. Pendekatan interdisipliner ini memungkinkan kita untuk tidak hanya memahami mekanisme psikologis di balik kesabaran, tetapi juga untuk menggali sumber motivasi spiritual dan nilai-nilai etika yang dapat memperkuat praktik sabar dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, pemahaman tentang janji ganjaran ilahi atau keyakinan akan hikmah di balik cobaan dapat menjadi pendorong motivasional

yang kuat untuk tetap bersabar, melampaui sekadar mekanisme kognitif atau emosional. Oleh karena itu, studi lebih lanjut mengenai bagaimana intervensi berbasis psikologi positif yang mengintegrasikan prinsip-prinsip spiritual Islam dapat secara efektif meningkatkan sabar dan kesejahteraan psikologis pada berbagai populasi menjadi area yang sangat menjanjikan untuk penelitian di masa depan.

Sabar, dalam lensa ilmu psikologi modern yang kontemplatif, bukan lagi sekadar atribut karakter sederhana, melainkan sebuah konstruk kompleks yang melibatkan proses kognitif, emosional, dan perilaku yang saling terkait erat dengan ketahanan, regulasi diri, dan kebahagiaan. Fenomena ini, yang akarnya tertanam kuat dalam kebijaksanaan tradisi spiritual, menawarkan sebuah jembatan epistemologis antara sains dan spiritualitas, mendorong kita untuk terus menggali dan mengimplementasikan pemahaman multidimensional ini demi penguatan jiwa manusia secara komprehensif.

Sabar dalam Perspektif Ilmu Psikologi Modern

Kajian psikologi kontemporer semakin mengukuhkan peran sentral sabar (*patience*) sebagai salah satu konstruk fundamental dalam pemahaman kapasitas adaptif dan kesejahteraan psikologis individu. Penelitian empiris secara konsisten menunjukkan bahwa sabar berkorelasi positif dan signifikan dengan berbagai dimensi ketahanan mental (*mental resilience*), regulasi emosi yang efektif, serta tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi²⁰⁶. Individu yang menunjukkan kapabilitas sabar yang kuat cenderung lebih tangguh

(*resilient*) dalam menghadapi berbagai bentuk stres, baik yang bersifat akut maupun kronis. Mereka mampu mempertahankan fokus dan motivasi pada pencapaian tujuan jangka panjang, bahkan ketika dihadapkan pada rintangan, kemunduran, atau penundaan gratifikasi yang signifikan²⁰⁷. Lebih lanjut, implikasi klinis dari sabar tercermin pada risiko yang lebih rendah untuk mengembangkan berbagai gangguan psikologis, termasuk depresi, gangguan kecemasan, serta perilaku impulsif dan adiktif²⁰⁸. Mekanisme psikologis di balik korelasi ini mengindikasikan bahwa sabar bukanlah sekadar sikap pasif atau penerimaan nasib tanpa perlawanan, melainkan merupakan proses psikologis aktif yang melibatkan pengelolaan emosional dan kognitif yang kompleks. Proses ini secara proaktif memfasilitasi adaptasi optimal terhadap tekanan internal (misalnya, emosi negatif, frustrasi) maupun eksternal (misalnya, tantangan hidup, ketidakpastian)²⁰⁹.

Secara konseptual, penekanan psikologi modern terhadap aspek aktif dan adaptif dari sabar ini menemukan resonansi yang mendalam dengan pemikiran teleologis dan soteriologis para ulama klasik. Mereka secara konsisten menegaskan bahwa sabar merupakan strategi adaptasi spiritual yang krusial dalam menghadapi ujian (*bala'*), cobaan (*ibtila'*), dan musibah (*musibah*) yang merupakan bagian inheren dari eksistensi manusia²¹⁰. Dalam tradisi intelektual Islam, sabar bukan hanya dimaknai sebagai kemampuan menahan diri dari keputusan atau keluhan, melainkan sebuah kualitas jiwa yang mencakup pengendalian diri (*istiqamah*), kesadaran moral (*taqwa*), ketekunan dalam beribadah

dan beramal saleh (*mujahadah*), serta penerimaan akan takdir ilahi (*ridha*)²¹¹. Kualitas-kualitas ini secara sinergis berfungsi untuk menguatkan jiwa (*nafs*) dan memelihara keseimbangan psikologis di tengah gejolak kehidupan²¹². Dengan demikian, integrasi antara paradigma psikologi modern dan preskripsi etika serta spiritualitas tradisi Islam menawarkan pemahaman yang multidimensional dan komprehensif mengenai pengembangan kapasitas personal. Sabar, dalam bingkai ini, berfungsi sebagai jembatan konseptual yang menghubungkan prinsip-prinsip etika personal, ketahanan psikologis (seperti yang dikaji dalam psikologi Barat), dan pertumbuhan spiritual (sebagaimana diuraikan dalam literatur agama). Pendekatan interdisipliner ini secara meyakinkan menunjukkan bahwa pembinaan dan penguatan kesabaran dapat dipandang sebagai bentuk intervensi psikologis yang efektif sekaligus sebagai praktik pendidikan moral yang berorientasi pada pencapaian kesejahteraan holistik dan jangka panjang bagi individu²¹³.

Integrasi Konsep Sabar dalam Pendidikan Karakter Islam

Dalam ranah pendidikan karakter Islam kontemporer, integrasi konsep *sabar* menempati posisi sentral sebagai pilar pedagogis yang merajut aspek etika, moralitas, dan pembentukan perilaku siswa secara holistik. Pendekatan pendidikan karakter yang berakar pada prinsip-prinsip Islam tidak terbatas pada transfer pengetahuan teoretis semata mengenai urgensi dan dimensi *sabar*. Sebaliknya, ia secara sistematis mengarahkan siswa pada ranah praktik nyata yang terinternalisasi dalam keseharian mereka. Hal ini mencakup

pembinaan ketekunan dalam menjalankan ritual ibadah, penguatan kapasitas pengendalian diri dalam dinamika interaksi sosial yang kompleks, serta pengembangan daya tahan mental dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dan personal yang tak terhindarkan²¹⁴. Paradigma ini secara intrinsik menekankan bahwa pembiasaan *sabar* bukan sekadar latihan belaka, melainkan sebuah instrumen pedagogis krusial dalam proses internalisasi nilai. Melalui pembiasaan ini, individu secara aktif dibimbing untuk mengkontekstualisasikan teori-teori moral yang telah dipelajari dengan realitas pengalaman hidup mereka, menciptakan jembatan antara kognisi dan aplikasi praktis.

Lebih jauh lagi, implementasi konsep *sabar* ke dalam kurikulum pendidikan karakter secara inheren merumuskan sebuah model pembelajaran yang presisi dalam mencapai keseimbangan optimal antara dimensi kognitif (pengetahuan), afektif (sikap dan nilai), dan psikomotorik (ketrampilan dan perilaku). Konsekuensi logis dari keseimbangan ini adalah bahwa output pendidikan tidak hanya berupa akumulasi pengetahuan, melainkan juga pembangunan kapabilitas spiritual yang mendalam, kematangan emosional yang adaptif, dan kecakapan sosial yang konstruktif pada diri siswa. Dengan demikian, *sabar* bertransformasi menjadi fondasi moral yang kokoh, memungkinkan generasi muda tumbuh dan berkembang menjadi individu yang memiliki ketangguhan (resiliensi) dalam menghadapi kesulitan, menjunjung tinggi nilai-nilai etis dalam setiap tindakannya, serta memiliki kesiapan untuk berkontribusi secara positif dan aktif dalam pembangunan

masyarakat. Konsep ini, secara komprehensif, menegaskan kembali bahwa esensi pendidikan karakter Islam terletak pada sintesis harmonis antara pembinaan spiritual yang transenden, kemahiran dalam regulasi diri yang otonom, dan pengembangan kompetensi sosial yang adaptif. Hasil akhirnya adalah lahirnya pribadi-pribadi yang matang secara integral, baik dalam dimensi moral maupun spiritual, siap mengemban amanah kehidupan dengan penuh integritas.

Konseptualisasi Rububiyah: Kajian Ontologis, Epistemologis, dan Semantik

Analisis Etimologis dan Semantik Istilah *Rabb* dan *Rububiyah*

Konstruksi teologis Islam bertumpu pada fondasi konseptual yang kokoh, di mana setiap istilah kunci membawa beban makna yang mendalam dan berlapis. Di antara terminologi fundamental tersebut, istilah *Rabb* (رب) dan derivasinya, *Rububiyah* (ربوبية), menduduki posisi sentral yang tak tergantikan. Istilah ini bukan sekadar sebutan atau nama, melainkan sebuah matriks semantik yang merangkum keseluruhan paradigma relasi antara Tuhan dan alam semesta. Untuk memahami secara komprehensif doktrin Tawhid (tauhid), sebuah dekonstruksi etimologis dan analisis semantik diakronis terhadap istilah *Rabb* menjadi sebuah imperatif intelektual. Analisis ini akan menelusuri jejak linguistik istilah tersebut dari akar kata Arab klasiknya, membandingkannya dengan padanan dalam rumpun bahasa Semit, hingga melacak evolusi maknanya dari konteks pra-Islam menuju kristalisasi teologisnya dalam pemikiran Islam.

Investigasi etimologis terhadap kata *Rabb* mengantarkan kita pada akar trilateral ر-ب-ب (r-b-b), sebuah akar kata yang dalam leksikografi Arab klasik memiliki konstelasi makna yang kaya dan

saling berhubungan. Leksikografer agung seperti Ibn Manzur dalam magnum opusnya, *Lisan al-Arab*, memaparkan bahwa akar kata ini secara fundamental merujuk pada beberapa konsep inti: *al-islah* (perbaikan, pemeliharaan), *al-ziyadah wa al-numuw* (pertambahan dan pertumbuhan), *al-siyadah* (kedaulatan, kepemimpinan), dan *al-milkiyyah* (kepemilikan)²¹⁵. Dari akar yang sama, lahir kata *tarbiyah* (تربية), yang berarti pendidikan, pengasuhan, dan pengembangan sebuah proses menumbuhkan sesuatu secara bertahap menuju kesempurnaan. Dengan demikian, secara inheren, konsep Rabb sejak awal telah mengandung gagasan tentang entitas yang tidak hanya memiliki, tetapi juga secara aktif memelihara, menumbuhkan, mengatur, dan memperbaiki apa yang dimiliki-Nya. Ia adalah Sang Pemilik (*al-Malik*), Sang Penguasa (*al-Sayyid*), Sang Pemelihara (*al-Murabbi*), dan Sang Pengatur (*al-Mudabbir*). Kompleksitas makna ini menunjukkan bahwa pemahaman Qur'ani tentang Rabb tidak muncul dari ruang hampa linguistik, melainkan merupakan amplifikasi dan sublimasi dari kekayaan semantik yang telah ada dalam bahasa Arab itu sendiri.

Wawasan menjadi lebih tajam ketika analisis diperluas ke ranah linguistik komparatif rumpun bahasa Semit, yang menempatkan kata Rabb dalam sebuah dialog historis yang lebih luas. Dalam bahasa Ibrani, kita menemukan kata *rav* (רב), yang bermakna "besar," "agung," "banyak," atau "tuan," yang kemudian melahirkan istilah *rabbi* (רבי), sebutan hormat bagi seorang guru atau pemimpin spiritual²¹⁶. Demikian pula dalam bahasa Aramaik, bahasa yang dominan di Timur Dekat kuno, terdapat kata *rabba* atau *mar* yang

juga berarti "tuan" atau "pemimpin." Fenomena ini mengindikasikan bahwa konsep "ketuhanan" atau "kepemimpinan superior" yang diasosiasikan dengan akar kata ini bukanlah monopoli bahasa Arab, melainkan warisan bersama bangsa-bangsa Semit. Namun, Al-Qur'an melakukan sebuah manuver semantik yang revolusioner. Jika dalam konteks Ibrani dan Aramaik istilah ini sering kali masih terikat pada figur manusia (guru, raja, tuan), Al-Qur'an secara radikal menteologisasikan istilah Rabb dengan mengangkatnya ke level transendental absolut, menjadikannya atribut eksklusif bagi Tuhan Yang Maha Esa, Sang Rabb al-'Alamin (Tuhan semesta alam)[Al-Fatihah 1:2]. Teks suci Islam, dengan demikian, tidak menciptakan istilah baru, melainkan melakukan rekonfigurasi teologis terhadap leksikon yang sudah ada dan dikenal luas di lanskap budaya Semit.

Evolusi makna Rububiyah dalam sejarah kebahasaan dan pemikiran Islam menandai pergeseran dari penggunaan umum ke terminologi teknis teologis (istilah). Pada masa pra-Islam (Jahiliyyah), kata rabb digunakan secara pluralistik dan terbatas. Seseorang bisa menjadi rabb al-bayt (tuan rumah), rabb al-ibil (pemilik unta), bahkan berhala pun disebut sebagai rabb dari suku tertentu. Penggunaan ini bersifat partikular, terikat pada kepemilikan atau otoritas yang spesifik dan terbatas²¹⁷. Kedatangan Al-Qur'an secara dramatis mengubah lanskap semantik ini. Al-Qur'an meminjam istilah tersebut dari penggunaan sehari-hari, melucuti segala konotasi kefanaan dan keterbatasannya, lalu menginvestasikannya dengan makna universalitas, keabadian, dan

keesaan absolut. Puncaknya adalah ketika Al-Qur'an menegaskan bahwa kaum musyrik Makkah sekalipun, jika ditanya siapa yang menciptakan langit dan bumi, mereka akan menjawab "Allah"[Yunus 10:31]. Ini menunjukkan pengakuan mereka terhadap aspek Rububiyah (ketuhanan dalam arti penciptaan dan pemeliharaan), namun mereka gagal dalam Uluhiyah (ketuhanan dalam arti penyembahan).

Dari fondasi Qur'ani inilah para teolog Muslim (mutakallimun), terutama pada periode formatif dan puncaknya pada pemikir seperti Ibn Taymiyyah, mensistematisasikan konsep Tawhid menjadi beberapa aspek, di antaranya adalah Tawhid al-Rububiyah²¹⁸. Rububiyah kemudian menjadi istilah teknis yang merujuk pada keyakinan dan pengakuan bahwa hanya Allah satu-satunya yang memiliki kekuasaan absolut untuk mencipta, memiliki, mengatur, memelihara, memberi rezeki, menghidupkan, dan mematikan seluruh alam semesta. Ia adalah kausa prima dan regulator tunggal dari segala yang ada. Pemisahan konseptual antara Rububiyah (ketuhanan sebagai Pencipta-Pengatur) dan Uluhiyah (hak eksklusif untuk disembah) menjadi alat analisis teologis yang sangat kuat untuk mendiagnosis problem kesyirikan. Dengan demikian, perjalanan istilah Rabb dan Rububiyah adalah sebuah epik linguistik dan intelektual; dari akar kata sederhana yang bermakna pemeliharaan dan kepemilikan, ia bertransformasi melalui dialog antarbahasa Semit, mengalami revolusi makna dalam wahyu Qur'ani, dan akhirnya mengkristal menjadi sebuah pilar doktrinal yang fundamental dalam bangunan teologi Islam²¹⁹.

Ontologi Rububiyah dalam Tradisi Teologi Islam

Kajian ontologis mengenai *Rububiyah* dalam tradisi teologi Islam khususnya dalam diskursus Ahl al-Sunnah wa al-Jama'ah merupakan sebuah penyelidikan fundamental terhadap hakikat dan realitas Ketuhanan sebagai *Rabb*, yakni Penguasa absolut alam semesta. Ini bukanlah sekadar pengakuan verbal, melainkan sebuah penegasan metafisik yang menjadi landasan bagi seluruh struktur akidah. Dalam kerangka konseptual teologi Islam modern yang dipopulerkan oleh para pemikir seperti Muhammad ibn Abd al-Wahhab, yang berakar pada pemikiran Ibn Taymiyyah, tauhid secara sistematis dipilah menjadi tiga domain integral: *Rububiyah* (Keesaan dalam Kepenguasaan),

Uluhiyyah (Keesaan dalam Ibadah), dan *al-Asma' wa al-Sifat* (Keesaan dalam Nama dan Sifat)²²⁰. Dalam konstelasi trinitas teologis ini, *Rububiyah* menduduki posisi sebagai fondasi epistemologis dan ontologis. Ia adalah premis mayor dari mana kesimpulan niscaya tentang *Uluhiyyah* ditarik. Pengakuan terhadap Allah sebagai satu-satunya *Rabb* Pencipta, Pengatur, dan Pemelihara secara logis menuntut dedikasi seluruh bentuk peribadatan (*'ibadah*) hanya kepada-Nya. Dengan demikian, *Tauhid Rububiyah* berfungsi sebagai gerbang intelektual (intellectual gateway) yang mengantarkan pada realisasi dan aktualisasi *Tauhid Uluhiyyah*, yang merupakan tujuan akhir risalah para nabi²²¹. Posisi ini menggarisbawahi bahwa pengakuan akan eksistensi Sang Pencipta, yang bahkan diakui oleh kaum musyrikin Quraisy pra-

Islam, tidaklah memadai tanpa implikasi soteriologis dan praktisnya dalam bentuk ibadah yang murni²²².

Secara metafisik, *Rububiyah* termanifestasi dalam tiga aspek sentral yang tidak terpisahkan: penciptaan (*al-khalq*), pengaturan (*al-tadbir*), dan pemeliharaan (*al-hifz wa al-rizq*). Aspek penciptaan menegaskan bahwa seluruh kosmos, dengan segala entitas dan fenomenanya, adalah realitas kontingen (*mumkin al-wujud*) yang keberadaannya bergantung secara absolut pada Sang Pencipta sebagai Wujud Niscaya (*wajib al-wujud*). Ini bukan sekadar penciptaan *ex nihilo* pada satu titik waktu, melainkan sebuah proses penciptaan dan pembaruan berkelanjutan (*khalq jadid*) yang menegaskan ketergantungan ontologis mutlak makhluk kepada *Al-Khaliq* setiap saat²²³. Aspek pengaturan, atau *tadbir*, melampaui sekadar inisiasi penciptaan; ia merujuk pada tata kelola ilahi yang aktif, rasional, dan teleologis atas seluruh realitas. Setiap gerak atom, peredaran planet, hingga kompleksitas sistem biologis adalah ekspresi dari kebijaksanaan dan kekuasaan-Nya yang tak terbatas. Ini adalah realitas di mana tidak ada satu daun pun yang gugur tanpa sepengetahuan-Nya, sebuah penegasan atas kedaulatan kausalitas primer Tuhan atas segala kausalitas sekunder di alam²²⁴. Selanjutnya, aspek pemeliharaan, yang mencakup pemberian rezeki dan penjagaan, merupakan korolari logis dari penciptaan dan pengaturan. Sebagai *Rabb*, Allah tidak hanya menciptakan dan mengatur, tetapi juga secara aktif menopang dan memelihara eksistensi ciptaan-Nya. Konsep ini menolak deisme yang memandang Tuhan sebagai "Tukang Jam" yang menciptakan alam

lalu meninggalkannya berjalan sendiri, dan sebaliknya menegaskan sebuah providensi ilahi yang intim dan omnipresent²²⁵.

Interaksi antara konsep *Rububiyah* dengan dua jenis "hukum" yang beroperasi di alam semesta *hukum kauniah* (hukum alam/kosmik) dan *hukum syar'iyah* (hukum wahyu/syariat) menyingkapkan dimensi yang lebih dalam dari ontologi ini. *Hukum kauniah*, yang dipelajari melalui sains empiris, pada hakikatnya adalah manifestasi dari *sunnatullah*, yaitu keteraturan dan "kebiasaan" yang Allah tetapkan dalam ciptaan-Nya sebagai bagian dari *tadbir*-Nya²²⁶. Keteraturan fisika, kimia, dan biologi bukanlah hukum yang otonom, melainkan cerminan dari kehendak dan kekuasaan Sang *Rabb* yang bekerja secara konsisten. Dengan demikian, investigasi ilmiah atas alam semesta menjadi sebuah upaya untuk membaca "ayat-ayat kauniah" Tuhan, memahami mekanisme yang Dia ciptakan untuk mengatur kerajaan-Nya. Di sisi lain, *hukum syar'iyah* adalah manifestasi *Rububiyah* dalam ranah kehendak bebas manusia. Jika *hukum kauniah* bersifat indikatif (menggambarkan apa yang *terjadi*), maka *hukum syar'iyah* bersifat imperatif (menetapkan apa yang *seharusnya dilakukan*)²²⁷. Kedua sistem hukum ini berasal dari sumber yang sama: Sang *Rabb*. Pengakuan penuh terhadap *Rububiyah* berarti menerima kedaulatan-Nya tidak hanya atas kosmos fisik melalui *hukum kauniah*, tetapi juga atas kehidupan moral, sosial, dan spiritual manusia melalui *hukum syar'iyah*. Penolakan terhadap *hukum syar'iyah* sambil mengakui *hukum kauniah* merupakan sebuah disonansi teologis, sebuah pengakuan parsial

terhadap *Rububiyah* yang mengabaikan domain terpenting dari penciptaan, yaitu manusia sebagai makhluk bermoral yang diberi tanggung jawab (*taklif*)²²⁸. Dengan demikian, ontologi *Rububiyah* membentuk sebuah paradigma holistik di mana realitas fisik dan realitas moral terintegrasi di bawah satu kekuasaan tunggal, menjadikan kepasrahan (*islam*) kepada-Nya sebagai respons yang paling koheren dan rasional terhadap hakikat keberadaan itu sendiri.

Epistemologi Pengetahuan tentang Rububiyah

Konstruksi pengetahuan tentang Rububiyah pengakuan akan Tuhan sebagai Pencipta, Pemelihara, dan Penguasa absolut alam semesta merupakan diskursus fundamental dalam teologi Islam yang melampaui sekadar pengakuan ontologis. Ia memasuki ranah epistemologi yang kompleks, mempertanyakan secara kritis: melalui jalan manakah manusia dapat sampai pada keyakinan yang valid dan kokoh (*yaqin*) mengenai eksistensi dan keesaan Tuhan dalam manifestasi Rububiyah-Nya? Jawaban atas pertanyaan ini tidak bersifat monolitik, melainkan terartikulasi melalui sebuah sintesis dialektis antara sumber-sumber epistemik yang beragam: wahyu (*al-naql*), akal (*al-'aql*), dan pengalaman spiritual intuitif (*al-kashf* atau *al-dzawq*). Ketiga pilar ini, dengan derajat otoritas dan fungsi yang berbeda, membentuk kerangka epistemik yang menjadi medan perdebatan intelektual yang dinamis dalam sejarah pemikiran Islam, sekaligus merefleksikan dimensi kognitif manusia yang multifaset dalam usahanya memahami Realitas Tertinggi.

Sumber epistemik yang paling primer dan definitif dalam teologi Islam adalah wahyu, yang termanifestasi dalam Al-Quran dan As-Sunnah. Wahyu dipandang sebagai transmisi pengetahuan proposisional ilahiah yang melampaui jangkauan indera dan rasio manusia semata²²⁹. Ia menyajikan informasi otoritatif mengenai sifat-sifat Tuhan, tindakan-tindakan-Nya dalam penciptaan dan pengaturan (tadbir), serta hakikat hubungan ontologis antara Rabb (Tuhan) dan 'abd (hamba). Tanpa wahyu, pengetahuan manusia tentang Tuhan akan terbatas pada kesimpulan-kesimpulan spekulatif yang rentan terhadap kesalahan dan antropomorfisme. Al-Quran secara konsisten menegaskan perannya sebagai sumber pengetahuan yang pasti, seperti dalam firman-Nya: *"Sesungguhnya Tuhanmu ialah Allah yang telah menciptakan langit dan bumi dalam enam masa, lalu Dia bersemayam di atas 'Arsy. Dia menutupkan malam kepada siang yang mengikutinya dengan cepat, dan (diciptakan-Nya pula) matahari, bulan, dan bintang-bintang (masing-masing) tunduk kepada perintah-Nya. Ingatlah, menciptakan dan memerintah hanyalah hak Allah. Maha Suci Allah, Tuhan semesta alam"* (QS. Al-A'raf[7]: 54). Teks suci ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membentuk paradigma kognitif yang memandu akal untuk merenungkan tanda-tanda (ayat) kebesaran Tuhan di alam semesta (ayat kauniyah) dan dalam diri manusia (ayat anfusiyyah), sehingga wahyu berfungsi sebagai fondasi aksiomatik sekaligus sebagai katalisator bagi proses penalaran.

Peran akal dalam epistemologi Rububiyah menjadi titik sentral perdebatan teologis yang memunculkan spektrum pandangan yang

kaya, terutama di antara aliran Asy'ariyah, Maturidiyah, dan Salafi (atau Ahl al-Hadith). Bagi kaum Maturidi, akal memiliki kapasitas otonom yang signifikan untuk sampai pada kesimpulan mengenai eksistensi Tuhan dan bahkan kewajiban untuk mengenal-Nya, bahkan sebelum datangnya wahyu²³⁰. Akal, melalui observasi terhadap keteraturan kosmos dan prinsip kausalitas, secara inheren mampu menyimpulkan adanya Pencipta Yang Maha Bijaksana. Sebaliknya, kaum Asy'ari, meskipun sangat mengandalkan argumentasi rasional (kalam) untuk membela akidah, menempatkan akal pada posisi yang subordinat terhadap wahyu. Bagi mereka, kewajiban mengenal Tuhan bersifat syar'i (ditetapkan oleh syariat), bukan 'aqli (ditetapkan oleh akal), artinya akal hanya berfungsi untuk membenarkan dan memahami apa yang telah ditetapkan oleh wahyu²³¹. Sementara itu, mazhab Salafi menunjukkan sikap epistemik yang lebih konservatif. Mereka membatasi peran akal pada pemahaman teks suci (naql) sesuai dengan pemahaman generasi awal Islam (al-salaf al-salih) dan menolak penggunaan metode kalam yang dianggap sebagai inovasi yang berpotensi menyimpangkan pemahaman murni tentang Tuhan. Bagi mereka, akal yang sehat (al-'aql al-sarim) adalah akal yang tunduk sepenuhnya pada otoritas wahyu tanpa melakukan interpretasi alegoris (ta'wil) atau penyerupaan (tasybih) yang berlebihan²³². Dialektika ini bukan sekadar tentang mana yang lebih superior, melainkan tentang demarkasi fungsional dan batas yurisdiksi antara dua instrumen pengetahuan yang sama-sama berasal dari Tuhan.

Di luar kerangka diskursif wahyu dan akal, terdapat dimensi pengetahuan ketiga yang bersifat intuitif-eksperiensial, yakni pengalaman spiritual yang lazim ditemukan dalam tradisi tasawuf. Sumber epistemik ini tidak menghasilkan pengetahuan proposisional baru yang bertentangan dengan wahyu, melainkan memberikan verifikasi internal dan pendalaman afektif terhadap kebenaran yang telah diketahui melalui dua sumber sebelumnya. Pengetahuan ini disebut ma'rifah atau 'ilm ladunni, yang diperoleh melalui penyucian hati (tazkiyat al-nafs) dan kedekatan spiritual dengan Tuhan, yang puncaknya adalah "penyaksian" (musyahadah) langsung oleh hati (qalb) akan keagungan Rububiyah Tuhan²³³. Ini adalah pengetahuan yang bersifat partisipatoris, yang mengubah keyakinan dari tingkat kepastian logis ('ilm al-yaqin) menjadi kepastian melalui penyaksian ('ayn al-yaqin) dan akhirnya kepastian melalui pengalaman langsung (haqq al-yaqin). Meskipun bersifat subjektif, validitas pengetahuan ini dalam tradisi Islam selalu diukur dengan koherensinya terhadap prinsip-prinsip syariat yang terkandung dalam Al-Quran dan Sunnah, menjadikannya bukan sebagai alternatif, melainkan sebagai kulminasi dari perjalanan epistemik seorang hamba²³⁴.

Secara komprehensif, pemahaman manusia tentang Rububiyah melibatkan sebuah proses kognitif yang holistik dan terintegrasi. Dimensi kognitif ini tidak hanya terbatas pada fakultas rasional-analitis, tetapi juga mencakup fakultas kepercayaan (iman), perenungan (tafakkur), dan intuisi hati (fu'ad). Al-Quran sendiri mengisyaratkan keterlibatan seluruh dimensi ini ketika menyatakan

bahwa pendengaran, penglihatan, dan hati akan dimintai pertanggungjawaban (QS. Al-Isra'[17]: 36). Dengan demikian, epistemologi pengetahuan tentang Rububiyah bukanlah sebuah sistem linear, melainkan sebuah siklus hermeneutik yang dinamis: wahyu menyediakan data dan kerangka fundamental; akal mengolah, menganalisis, dan membangun argumen yang koheren dari data tersebut; dan pengalaman spiritual memberikan peneguhan internal yang mengubah pengetahuan menjadi sebuah kesadaran eksistensial yang mendalam. Sintesis epistemik ini memungkinkan tercapainya sebuah keyakinan yang tidak hanya kokoh secara intelektual, tetapi juga mengakar kuat dalam kesadaran spiritual, merefleksikan kompleksitas anugerah pengetahuan yang diberikan Tuhan kepada manusia.

Konsepsi Rububiyah dalam Karya Ulama Klasik dan Kontemporer

Konsepsi rububiyah, sebagai salah satu pilar utama dari tauhid Islam, mencakup pemahaman mendalam mengenai keesaan Allah dalam segala aspek pengaturan, kepemilikan, penciptaan, dan pemeliharaan alam semesta serta segala isinya. Pemahaman ini tidak hanya sebatas pengakuan verbal, melainkan sebuah kesadaran eksistensial yang memengaruhi cara pandang seorang Muslim terhadap realitas, tujuan hidup, dan interaksinya dengan Sang Pencipta. Kajian terhadap konsepsi rububiyah dalam karya ulama klasik dan kontemporer menunjukkan evolusi pemikiran yang kaya makna, mencerminkan upaya berkelanjutan untuk mengintegrasikan ajaran ilahi dengan lanskap intelektual dan

spiritual yang terus berubah. Analisis mendalam terhadap karya-karya monumental mereka menawarkan wawasan krusial mengenai kedalaman teologis dan implikasi praktis dari tauhid rububiyah.

Perspektif Ibn Taymiyyah dan Ibn al-Qayyim

Imam Taqiyuddin Ibn Taymiyyah (w. 728 H/1328 M) dan murid kesayangannya, Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah (w. 751 H/1350 M), merupakan tokoh sentral dalam elaborasi konsepsi rububiyah yang mendalam dan komprehensif. Bagi Ibn Taymiyyah, penekanan pada Rububiyah adalah fondasi esensial untuk menegaskan Uluhiyah (keesaan Allah dalam peribadatan). Dalam karyanya yang monumental, *Majmu' al-Fatawa*, ia secara konsisten menggarisbawahi bahwa pengakuan terhadap Allah sebagai Rabb, Sang Pengatur, Sang Pencipta, dan Pemelihara segala sesuatu, secara inheren menuntut pengakuan terhadap keesaan-Nya dalam ibadah²³⁵. Ia membedakan dengan tegas antara Rububiyah 'Ammah (Rububiyah Umum) yang diakui bahkan oleh kaum musyrikin Makkah, dan Rububiyah Khassah (Rububiyah Khusus) yang berarti pengabdian penuh hanya kepada Allah semata²³⁶. Perbedaan ini menjadi krusial dalam memahami mengapa pengakuan seseorang terhadap Allah sebagai Rabb tidak otomatis menjadikannya seorang Muwahhid sejati. Ibn al-Qayyim, dalam karyanya yang tak kalah penting seperti *Madarij al-Salikin* dan *I'lam al-Muwaqqi'in*, melanjutkan dan memperkaya pemikiran gurunya dengan analitik yang tajam. Ia menguraikan bagaimana

pemahaman akan Rububiyah Allah membuka pintu menuju pengenalan diri yang lebih mendalam (ma'rifat an-nafs), kerendahan hati (tawakkul), dan ketergantungan total kepada Sang Pencipta²³⁷. Bagi Ibn al-Qayyim, Rububiyah bukan hanya konsep abstrak, melainkan sebuah realitas hidup yang terasa dalam setiap detak jantung, dalam setiap tarikan napas, dan dalam setiap gerak-gerik eksistensi. Ketergantungan total pada Allah, yang lahir dari pemahaman Rububiyah-Nya, adalah puncak kebahagiaan dan kesempurnaan seorang hamba.

Pendekatan al-Ghazali melalui Kerangka Tahdzib an-Nafs

Imam Abu Hamid al-Ghazali (w. 505 H/1111 M), meskipun mungkin tidak secara eksplisit menggunakan terminologi rububiyah seintensif ulama-ulama setelahnya, namun karyanya yang luas, terutama lhya' 'Ulumuddin, secara implisit menggarisbawahi esensi tauhid rububiyah melalui kerangka tahdzib an-nafs (penyucian jiwa). Al-Ghazali memandang bahwa penyelarasan diri (nafs) dengan Kehendak Ilahi adalah tujuan utama kehidupan spiritual. Proses penyucian jiwa ini, menurutnya, hanya dapat dicapai ketika seseorang memahami dan menerima secara utuh bahwa hanya Allah yang memiliki kendali mutlak atas segala sesuatu, termasuk nasib dan urusan diri sendiri²³⁸. Ketika jiwa dibebaskan dari belenggu keinginan duniawi yang berlebihan dan egoisme, ia akan mulai merasakan kehadiran dan pengaturan Ilahi dalam segala aspek kehidupannya. Ini adalah manifestasi dari pengakuan rububiyah Allah yang meresap ke dalam relung hati. Tawakkul

(ketergantungan), ridha (kerelaan), dan syukur (rasa syukur) yang menjadi pilar utama dalam tahdzib an-nafs al-Ghazali, semuanya berakar dari pemahaman bahwa Allah adalah Rabb yang Maha Kuasa, Maha Bijaksana, dan Maha Pengasih²³⁹. Dengan demikian, al-Ghazali, melalui lensa psikologi spiritual klasik, mengajak pembaca untuk mengalami rububiyah bukan hanya sebagai doktrin teologis, tetapi sebagai proses transformatif dalam diri.

Pemaknaan Kontemporer dalam Kajian Modern Islam dan Psikologi Spiritual

Pada era kontemporer, konsepsi rububiyah terus mengalami pemaknaan ulang dan relevansialisasi dalam konteks kajian Islam modern, serta semakin terintegrasi dengan bidang psikologi spiritual. Para sarjana kontemporer berupaya menjembatani kesenjangan antara ajaran teologis klasik dan tantangan-tantangan psikologis serta eksistensial yang dihadapi manusia modern. Beberapa kajian modern Islam menekankan kembali pentingnya rububiyah sebagai landasan bagi penyelesaian krisis makna dan kecemasan eksistensial yang banyak melanda masyarakat global²⁴⁰. Dalam perspektif ini, pemahaman bahwa Allah adalah Rabb yang Mahakuasa dan Maha Pengatur memberikan rasa aman, stabilitas, dan tujuan yang jelas di tengah ketidakpastian dunia. Lebih jauh, konsep rububiyah kini banyak dibahas dalam kerangka psikologi spiritual, di mana ia dilihat sebagai mekanisme koping yang adaptif. Ketergantungan pada Allah yang didasari pemahaman rububiyah-Nya dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan ketahanan mental, dan menumbuhkan optimisme²⁴¹. Pendekatan ini seringkali

membandingkan konsep rububiyah dengan pemahaman psikologis tentang locus of control internal vs. eksternal, di mana seorang mukmin yang memahami rububiyah Allah secara mendalam memiliki external locus of control yang sehat, yaitu keyakinan bahwa kekuatan transenden yang superior mengatur alam semesta, yang justru memberikan kekuatan internal dan kesejahteraan psikologis²⁴². Integrasi ini menunjukkan keluwesan dan kedalaman ajaran Islam yang senantiasa relevan dalam menjawab kebutuhan manusia di setiap zaman.

Fungsi Rububiyah dalam Pembentukan Struktur Psikologis

Konsep rububiyah, sebagai salah satu aspek esensial dari keesaan Allah, bukan sekadar doktrin teologis abstrak, melainkan sebuah realitas dinamis yang meresap ke dalam setiap serat eksistensi manusia, membentuk lanskap kepribadian dan mengarahkan aliran perilaku. Pemahaman mendalam tentang rububiyah sebagai pengelolaan, pemeliharaan, dan pengaturan alam semesta serta segala isinya oleh Tuhan Yang Maha Esa, membuka jendela interpretasi terhadap bagaimana prinsip ilahi ini beroperasi di dalam diri individu, memanifestasikan dirinya dalam struktur psikologis dan ekspresi tingkah lakunya. Pengaruhnya bersifat fundamental, meresapi dari tingkat kesadaran terdalam hingga manifestasi eksternal yang dapat diamati.

Keterikatan eksistensial manusia kepada Sang Pencipta, yang merupakan inti dari rububiyah, menanamkan sebuah kerangka kerja yang tidak hanya memberikan makna pada keberadaan, tetapi

juga menuntun pembentukan nilai, motivasi, dan pola adaptasi terhadap realitas.

Fungsi rububiyah dalam pembentukan struktur psikologis manusia bersifat multifaset, berperan sebagai fondasi yang menopang seluruh bangunan mental dan emosional individu. Pengakuan terhadap sifat Rubub Allah secara inheren membentuk sebuah orientasi eksistensial yang akan berdampak pada berbagai komponen psikologis. Ketergantungan fundamental manusia kepada Sang Pencipta adalah titik tolaknya. Manusia, dengan segala keterbatasannya, diciptakan dalam kondisi yang memerlukan pemeliharaan dan pengaturan, baik dari sisi fisik maupun spiritual. Kemampuan ilahi untuk mengatur segala urusan, memberikan rizki, dan menetapkan takdir adalah atribut Rububiyah yang jika diinternalisasi oleh manusia, akan menumbuhkan rasa aman, kepasrahan, dan kepercayaan diri²⁴³. Sebaliknya, pengabaian terhadap dimensi ini dapat menimbulkan kecemasan eksistensial, perasaan terasing, dan ketidakmampuan untuk menghadapi turbulensi kehidupan.

a. Pengaruh Rububiyah terhadap Sistem Nilai Internal

Pengaruh rububiyah terhadap sistem nilai internal individu adalah krusial. Ketika seseorang meyakini bahwa Allah adalah Pengatur tunggal segala sesuatu dan sumber segala kebaikan, maka nilai-nilai yang dianutnya akan cenderung selaras dengan perintah dan larangan-Nya. Sistem nilai ini bukan sekadar seperangkat aturan yang dihafal, melainkan sebuah kompas moral internal yang membimbing keputusan dan penilaian. Kepercayaan pada

rububiyah Allah mendorong penanaman nilai-nilai seperti kejujuran, keadilan, kasih sayang, kesabaran, dan rasa syukur, karena semua ini dipandang sebagai refleksi dari sifat-sifat ilahi yang mulia²⁴⁴. Sebaliknya, jika pemahaman tentang rububiyah lemah atau terdistorsi, sistem nilai individu bisa menjadi dangkal, materialistik, atau bahkan destruktif, karena tanpa standar ilahi yang jelas, penentuan baik dan buruk menjadi relatif dan tunduk pada keinginan ego atau tekanan sosial²⁴⁵. Al-Qur'an menekankan pentingnya menjadikan Allah sebagai tolok ukur dalam segala hal, sebagaimana firman-Nya: *"Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari[berbagai jenis] tanah, kemudian Kami jadikan dia setetes mani di tempat yang kokoh. Kemudian Kami ciptakan mani itu menjadi segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami ciptakan menjadi daging. Dan daging itu Kami ciptakan menjadi tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami menjadikannya makhluk yang[berbentuk] lain. Maka Maha Sucilah Allah, Pencipta yang paling baik."* (QS. Al-Mu'minin[23]: 12-14). Ayat ini, meskipun berbicara tentang penciptaan fisik, menggarisbawahi kekuasaan dan pengaturan ilahi yang menjadi basis bagi penetapan nilai-nilai yang luhur.

b. Konsep Tathwir al-Nafs (Pengembangan Jiwa) dalam Kerangka Ketuhanan

Konsep tathwir al-nafs, yang berarti penyempurnaan atau pengembangan jiwa, menemukan landasan teoritis dan praktisnya yang paling kokoh dalam kerangka rububiyah ilahi. Jiwa manusia

(nafs) diciptakan dengan potensi untuk berkembang, baik menuju kesempurnaan spiritual maupun kejatuhan moral. Dalam perspektif Islam, tathwir al-nafs adalah sebuah proses aktif yang diarahkan untuk menyelaraskan diri dengan kehendak Sang Pencipta, yang merupakan Pemelihara dan Pengatur sejati²⁴⁶. Proses ini melibatkan penyucian hati dari sifat-sifat tercela seperti kesombongan, iri dengki, ketamakan, dan kebodohan, serta menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji yang mencerminkan kemuliaan Allah.

Dalam kerangka rububiyah, pengembangan jiwa berarti mengakui ketergantungan total kepada Allah sebagai sumber kekuatan dan bimbingan dalam setiap tahapan perbaikan diri. Doa, dzikir, ibadah, dan mujahadah (perjuangan melawan hawa nafsu) adalah instrumen fundamental dalam tathwir al-nafs yang dilandasi kepercayaan pada kekuasaan Rubub Allah untuk memberikan pertolongan dan taufik²⁴⁷. Imam Al-Ghazali dalam karyanya yang monumental, *Ihya Ulumuddin*, secara mendalam membahas bagaimana pemahaman yang benar tentang Allah sebagai Rabb adalah kunci untuk membersihkan jiwa dari penyakit-penyakit hati dan menapaki jalan menuju kesempurnaan spiritual²⁴⁸. Ia menekankan bahwa tujuan akhir dari penyucian jiwa adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mengenali hakikat Rububiyah-Nya yang sempurna. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadis Qudsi, Allah berfirman: *"Hamba-Ku tidak akan mendekatkan diri kepada-Ku dengan sesuatu yang lebih Aku cintai selain dari apa yang telah Aku wajibkan atasnya. Dan hamba-Ku senantiasa mendekatkan diri kepada-Ku dengan amalan-amalan tatawlu'*

*(sunnah) sehingga Aku mencintainya. Jika Aku telah mencintainya, maka Aku adalah pendengarannya yang ia gunakan untuk mendengar, penglihatannya yang ia gunakan untuk melihat, tangannya yang ia gunakan untuk berbuat, dan kakinya yang ia gunakan untuk berjalan. Sungguh, jika ia meminta kepada-Ku, niscaya Aku akan memberinya. Dan jika ia memohon perlindungan kepada-Ku, niscaya Aku akan melindunginya."*²⁴⁹. Hadis ini secara implisit menunjukkan bahwa pencarian kedekatan dengan Allah melalui ibadah dan ketaatan adalah jalan tathwir al-nafs yang didasari oleh pengakuan terhadap otoritas dan pemeliharaan ilahi (Rububiyah). Thatwir al-nafs dalam konteks rububiyah bukan sekadar kemajuan personal yang dangkal, melainkan sebuah perjalanan spiritual yang mendalam, di mana individu secara sadar mengarahkan seluruh potensi dirinya untuk tunduk, patuh, dan beribadah kepada Pengatur alam semesta, sehingga mencapai keselarasan antara eksistensi dirinya dengan kehendak Ilahi.

Dimensi Ontologis Ujian Hidup sebagai Manifestasi Rububiyah

Dalam paradigma teosentris Islam, eksistensi manusia tidak dapat dipisahkan dari relasi dialektisnya dengan Sang Pencipta. Salah satu manifestasi paling fundamental dari relasi ini adalah fenomena ujian hidup (ibtila'), yang seringkali secara keliru dipersepsikan sebagai anomali atau deviasi dari tatanan kosmik yang ideal. Namun, pada level ontologis, ujian bukanlah sebuah kebetulan, melainkan sebuah imperatif eksistensial yang inheren dalam matriks penciptaan itu sendiri. Ia merupakan instrumen

sentral dari Rububiyah Allah sifat Tuhan sebagai Pemelihara, Pendidik, dan Pemandu yang secara aktif membentuk, memurnikan, dan mengangkat entitas ciptaan-Nya menuju kesempurnaan potensialnya. Memahami ujian sebagai manifestasi Rububiyah berarti memindahkannya dari domain penderitaan pasif ke dalam kerangka pedagogi ilahiah yang aktif dan bertujuan. Dengan demikian, analisis ini akan mengelaborasi tiga pilar konseptual: ujian sebagai instrumen tarbiyah Rabbaniyah, model *trial growth cycle* dalam perspektif Qur'ani, dan keterkaitan intrinsiknya dengan dinamika neuropsikologis manusia.

Pada level yang paling esensial, Rububiyah mengimplikasikan sebuah proses pendidikan (tarbiyah) yang berkelanjutan dan komprehensif. Jika alam semesta adalah makrokosmos yang diatur oleh hukum-hukum ilahiah (sunnatullah), maka jiwa manusia adalah mikrokosmos yang menjadi subjek dari kurikulum ilahiah yang personal. Dalam kerangka ini, ujian hidup berfungsi sebagai modul-modul pedagogis yang dirancang secara presisi untuk menyingkap hakikat diri, mengkalibrasi orientasi spiritual, dan memurnikan esensi tauhid seorang hamba. Al-Qur'an secara tegas menyatakan bahwa ujian adalah keniscayaan untuk memverifikasi kualitas keimanan: *"Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan, 'Kami telah beriman,' dan mereka tidak diuji?"*²⁵⁰. Ayat ini mengisyaratkan bahwa iman bukanlah sekadar deklarasi verbal, melainkan sebuah komitmen eksistensial yang harus divalidasi melalui serangkaian ujian. Proses ini, yang disebut tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), tidak terjadi

dalam ruang hampa, melainkan melalui gesekan langsung dengan realitas yang menantang. Ujian berfungsi sebagai katalisator yang memaksa individu untuk melampaui zona nyaman epistemologis dan emosionalnya, mendorongnya untuk mengaktifkan potensi-potensi laten seperti kesabaran (sabr), ketawakalan (tawakkul), dan keridaan (ridha). Dengan demikian, ujian bukanlah hukuman, melainkan sebuah instrumen formatif dalam proses tarbiyah Rabbaniyah yang bertujuan untuk ‘memahat’ jiwa agar merefleksikan sifat-sifat ilahiah secara lebih murni²⁵¹.

Dialektika antara kesulitan dan pertumbuhan yang dimediasi oleh ujian dapat dipahami melalui sebuah model siklus yang kami sebut sebagai trial growth cycle. Konsep ini, meskipun beresonansi dengan teori-teori psikologi modern tentang pertumbuhan pasca-trauma, memiliki akar yang mendalam dalam narasi Qur’ani. Siklus ini dapat diartikulasikan dalam beberapa fase. Fase pertama adalah Ibtala’ (Ujian), di mana individu dihadapkan pada disrupsi, kehilangan, atau tantangan yang menggoyahkan ekuilibriumnya. Al-Qur’an menandakan spektrum ujian ini, mulai dari ketakutan, kelaparan, hingga kehilangan harta, jiwa, dan buah-buahan²⁵². Fase kedua adalah Mujahadah (Perjuangan Responsif), yang menuntut mobilisasi sumber daya spiritual dan psikologis, terutama sabr. Sabr di sini bukanlah kepasrahan yang fatalistik, melainkan daya tahan aktif dan ketekunan yang sadar (mindful perseverance) dalam menghadapi tekanan. Fase ketiga adalah Ma’unah dan Yusr (Pertolongan dan Kemudahan Ilahi). Fase ini merefleksikan janji Qur’ani yang ikonik: *“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu*

ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan"²⁵³. Penegasan ganda ini bukanlah sekadar retorika, melainkan sebuah postulat ontologis bahwa intervensi ilahi dan kemudahan adalah konsekuensi inheren dari perjuangan yang didasari oleh kesabaran. Fase keempat, sebagai puncak dari siklus ini, adalah Nuwun (Pertumbuhan Spiritual dan Eskatologis), yang termanifestasi dalam peningkatan derajat (raf'u derajat), perluasan kapasitas spiritual, dan penguatan keyakinan. Setiap siklus yang berhasil dilalui tidak hanya mengembalikan individu ke kondisi semula, tetapi mengangkatnya ke tingkat kesadaran dan kedekatan yang lebih tinggi dengan Tuhan, mempersiapkannya untuk siklus ujian dan pertumbuhan selanjutnya yang lebih kompleks²⁵⁴.

Perspektif teologis mengenai ujian sebagai instrumen pertumbuhan menemukan koroborasi empirisnya dalam studi neuropsikologi kontemporer. Ujian, dalam terminologi biologis, seringkali memicu respons stres akut melalui aktivasi sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA), yang melepaskan hormon seperti kortisol. Jika berlangsung kronis tanpa mekanisme koping yang efektif, stres ini bersifat neurotoksik. Namun, ketika dihadapi dengan kerangka kognitif yang positif seperti yang ditawarkan oleh paradigma sabr dan tawakkul tantangan yang sama dapat memicu fenomena yang dikenal sebagai Post-Traumatic Growth (PTG)²⁵⁵. PTG adalah perubahan psikologis positif yang dialami sebagai hasil dari perjuangan menghadapi krisis besar atau peristiwa traumatik. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami PTG melaporkan apresiasi yang lebih besar terhadap kehidupan,

hubungan yang lebih mendalam dengan orang lain, perasaan kekuatan personal yang meningkat, dan perubahan positif dalam orientasi spiritual²⁵⁶. Fenomena ini memiliki basis neurobiologis. Proses mengatasi kesulitan secara konstruktif dapat memperkuat sirkuit saraf di korteks prefrontal, area otak yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif, regulasi emosi, dan pengambilan keputusan yang bijaksana. Ini adalah manifestasi dari neuroplastisitas kemampuan otak untuk mereorganisasi dirinya dengan membentuk koneksi saraf baru. Dengan demikian, tarbiyah Rabbaniyah tidak beroperasi dalam alam metafisik semata; ia secara aktif memanfaatkan dan membentuk perangkat keras biologis yang Allah tanamkan dalam diri manusia. Praktik spiritual seperti zikir (dhikr), doa, dan refleksi (tafakkur) yang menyertai kesabaran dalam ujian, berfungsi sebagai mekanisme top-down yang meregulasi respons limbik (emosional) dan memperkuat kontrol kognitif, yang secara fisik mengukir jejak ketahanan dan kebijaksanaan di dalam arsitektur saraf manusia²⁵⁷. Ujian, dari perspektif ini, adalah stimulus yang dirancang secara ilahi untuk mengoptimalkan potensi neuropsikospiritual manusia.

Relasi Rububiyah dengan Fenomena Sosial dan Moral

Konsepsi Rububiyah, yang secara teologis mengartikulasikan ke-Mahakuasaan, ke-Mahapemeliharaan, dan ke-Mahapengaturan Tuhan atas seluruh alam semesta (Rabb al-'Ālamīn), bukanlah suatu doktrin yang statis dan terisolasi dalam ruang kesalehan individual. Sebaliknya, ia merupakan sebuah paradigma ontologis yang secara

dinamis memancarkan implikasi mendalam ke dalam struktur fenomena sosial dan moral. Pengakuan akan Rububiyah ilahiah secara inheren mentransmutasikan persepsi manusia terhadap eksistensi, relasi antarsubjek, dan tatanan komunal, dengan meletakkan fondasi metafisik bagi sebuah kerangka aksiologis yang komprehensif. Dalam diskursus ini, relasi antara Rububiyah dan tatanan sosio-moral akan dianalisis melalui dua lensa utama: perannya sebagai matriks fundamental bagi etika sosial yang mencakup keadilan ('adālah), amanah (amānah), dan solidaritas (ta'āwun) serta pengaruhnya dalam membentuk mekanisme kontrol sosial yang berlandaskan pada kesadaran iman (īmān).

Fondasi etika sosial dalam perspektif teosentris Islam berakar kuat pada pengakuan terhadap Rububiyah Allah. Keadilan, sebagai pilar utama tatanan sosial, tidak dipandang sebagai konstruksi manusiawi yang relatif atau kontrak sosial yang pragmatis, melainkan sebagai refleksi dari sifat ilahiah itu sendiri. Karena Allah adalah al-Rabb Yang Maha Adil, maka imperatif untuk menegakkan keadilan di muka bumi menjadi sebuah keniscayaan teologis bagi hamba-Nya. Perintah Al-Quran untuk menjadi penegak keadilan yang lurus, bahkan jika bertentangan dengan kepentingan diri sendiri, kerabat, atau kelompok, secara eksplisit mendasarkan mandat ini pada kesaksian di hadapan Allah²⁵⁸. Keadilan transenden ini melampaui loyalitas primordial dan kalkulasi utilitarian, serta menempatkan setiap individu sebagai agen moral yang bertanggung jawab langsung kepada Sang Pencipta. Universalitas Rububiyah bahwa Dia adalah Tuhan bagi seluruh alam menegaskan

justifikasi bagi penindasan struktural berbasis ras, etnis, atau status sosial, karena semua makhluk pada hakikatnya berada dalam posisi yang setara di bawah naungan pemeliharaan-Nya²⁵⁹.

Selanjutnya, konsep amanah muncul sebagai derivasi logis dari relasi antara Rabb (Pemilik Mutlak) dan 'abd (hamba/pengelola). Kesadaran bahwa segala sesuatu di alam semesta termasuk kehidupan, harta, kekuasaan, dan sumber daya alam adalah titipan dari Allah, secara radikal mengubah paradigma kepemilikan menjadi paradigma kepengurusan (*stewardship*). Posisi manusia sebagai khalifah di bumi adalah sebuah amanah agung yang menuntut pengelolaan yang bertanggung jawab, adil, dan berkelanjutan²⁶⁰. Dalam konteks sosial, amanah ini termanifestasi dalam integritas kepemimpinan, transparansi dalam transaksi ekonomi, dan pemenuhan janji dalam interaksi interpersonal. Pengkhianatan terhadap amanah publik atau personal, dalam kerangka ini, bukan sekadar pelanggaran hukum positif atau etika sekuler, melainkan sebuah pengingkaran terhadap perjanjian primordial dengan Sang Pemberi amanah.

Solidaritas sosial (ta'āwun atau takāful) juga menemukan justifikasi teologisnya dalam Rububiyah. Keyakinan bahwa seluruh umat manusia berbagi asal-usul yang sama dan bergantung pada pemeliharaan Rabb yang satu, menumbuhkan rasa persaudaraan universal (ukhuwwah insāniyyah). Ikatan ini diperkuat di kalangan orang-orang beriman menjadi persaudaraan berbasis akidah (ukhuwwah īmāniyyah), yang digambarkan oleh Nabi Muhammad SAW laksana satu tubuh²⁶¹. Prinsip ini mendorong terciptanya

masyarakat yang peduli, di mana individu yang kuat secara ekonomi, sosial, atau fisik memiliki tanggung jawab moral untuk menopang yang lemah. Solidaritas ini bukan didasarkan pada altruisme semata, melainkan pada kesadaran bahwa membantu sesama makhluk adalah bentuk pelayanan dan pengabdian kepada Rabb mereka bersama, yang pada gilirannya akan menyempurnakan hubungan vertikal individu dengan Tuhan.

Jika etika sosial yang digagas Rububiyah menyediakan cetak biru bagi tatanan masyarakat yang ideal, maka ia juga secara simultan menanamkan mekanisme internal untuk merealisasikan dan menjaganya. Berbeda dengan mekanisme kontrol sosial eksternal yang mengandalkan aparatus hukum, sanksi formal, atau tekanan sosial (seperti dalam konsepsi Panopticon Foucault)²⁶², Rububiyah memperkenalkan lokus kontrol internal yang jauh lebih pervasif dan subtil. Mekanisme ini beroperasi melalui konsep murāqabah kesadaran konstan bahwa al-Rabb senantiasa mengawasi, mengetahui pikiran yang tersembunyi, dan mencatat setiap perbuatan, sekecil apa pun. Keyakinan bahwa Tuhan adalah Al-'Alīm (Maha Mengetahui) dan Al-Basīr (Maha Melihat) menciptakan "pengawas internal" yang berfungsi 24 jam sehari, tanpa memerlukan kehadiran otoritas eksternal.

Kesadaran ini mengubah kalkulus moral individu. Tindakan tidak lagi dinilai semata-mata berdasarkan terlihat atau tidaknya oleh manusia lain, melainkan berdasarkan pengawasan ilahiah yang tak pernah alpa. Hal ini mendorong individu untuk tidak hanya menghindari perbuatan tercela secara lahiriah (fassād), tetapi juga

memurnikan niat dan membersihkan hati dari motif-motif yang korup. Kontrol berbasis iman ini mencapai puncaknya pada level *ihsān*, yaitu beribadah dan beraktivitas seolah-olah melihat Tuhan, atau jika tidak mampu, meyakini bahwa Tuhan melihatnya²⁶³. Dalam kondisi spiritual ini, ketaatan pada norma sosial dan moral tidak lagi didorong oleh rasa takut akan hukuman atau harapan akan imbalan duniawi, melainkan oleh cinta, rasa hormat, dan keinginan tulus untuk menyenangkan al-Rabb. Dengan demikian, keyakinan pada Rububiyah tidak hanya menetapkan standar etis, tetapi juga menanamkan hati nurani ilahiah (*divine conscience*) dalam diri individu, yang berfungsi sebagai penjaga paling efektif bagi keharmonisan dan integritas tatanan sosial. Tanpa internalisasi kesadaran Rububiyah ini, sistem etika yang paling mulia sekalipun berisiko menjadi fasad tanpa substansi, rentan terhadap erosi ketika pengawasan eksternal melemah.

Pembentukan Spiritualitas melalui Kesadaran Rububiyah (*God-Centered Personality Formation*)

Pembentukan spiritualitas yang mendalam, utamanya dalam konteks pemahaman teistik, sering kali berakar pada kesadaran akan Rububiyah Allah. Konsep Rububiyah merujuk pada pemahaman ontologis dan epistemologis bahwa Allah adalah satu-satunya Tuhan yang mengatur, memelihara, menciptakan, dan mengendalikan segala aspek eksistensi. Kesadaran ini bukan sekadar pengakuan intelektual, melainkan sebuah perenungan eksistensial yang secara inheren membentuk cara individu memandang diri, dunia, dan hubungannya dengan Sang Pencipta.

Integrasi kesadaran Rububiyah dalam ranah psikologis individu membuka jalan bagi potensi transformasi personal yang signifikan, terutama dalam membangun stabilitas psikologis dan formasi kepribadian yang berpusat pada Tuhan (God-centered personality formation).

Kesadaran *transendental*, yang dalam tradisi Islam sering kali diartikulasikan melalui pemahaman Rububiyah, adalah pengenalan akan dimensi realitas yang melampaui pengalaman inderawi dan rasional semata. Ketika individu secara mendalam menghayati bahwa ada Pengatur Agung yang mengendalikan segala urusan, mulai dari gerakan atom hingga perputaran galaksi, implikasinya terhadap stabilitas psikologis menjadi sangat mendalam. Pemahaman ini menumbuhkan rasa keteraturan dan makna di tengah ketidakpastian dan kekacauan yang sering kali dihadapi dalam kehidupan²⁶⁴. Individu yang memiliki kesadaran Rububiyah yang kuat cenderung mengembangkan pandangan yang lebih optimis dan resisten terhadap stres, karena mereka melihat setiap peristiwa, baik yang menyenangkan maupun menantang, sebagai bagian dari rencana ilahi yang lebih besar²⁶⁵.

Fokus pada Rububiyah Allah membantu individu memposisikan diri mereka dalam kerangka kerja yang lebih luas daripada sekadar pencarian kepuasan diri sesaat atau ketakutan akan kegagalan personal. Ketika krisis personal atau kesulitan hidup muncul, kesadaran akan kekuasaan dan kebijaksanaan Allah dapat berfungsi sebagai coping mechanism internal yang kuat. Keyakinan bahwa Allah adalah Al-Qadir (Yang Maha Kuasa) dan Al-Hakim (Yang Maha Bijaksana) memberikan landasan untuk menerima takdir (qada' wa

qadar) dengan lapang dada, mengurangi kecemasan, dan memfasilitasi proses adaptasi²⁶⁶. Lebih lanjut, perenungan tentang sifat-sifat Allah sebagai Ar-Rabb (Tuhan yang memelihara) menanamkan rasa aman dan kepercayaan, mengurangi ketergantungan emosional pada faktor-faktor eksternal yang fluktuatif seperti popularitas, kekayaan, atau status sosial. Keterikatan spiritual yang kuat yang lahir dari kesadaran Rububiyah ini terbukti secara empiris mampu mereduksi gejala depresi, kecemasan, dan meningkatkan resilience psikologis.

God-centered personality formation merupakan sebuah kerangka teoretis yang mengemukakan bahwa pembentukan kepribadian yang matang, beretika, dan stabil secara psikologis sangat dipengaruhi oleh tingkat kesadaran dan penyerahan diri individu kepada Tuhan. Dalam perspektif Islam, ini secara inheren terintegrasi dengan kesadaran Rububiyah. Teori ini berargumen bahwa kepribadian yang berpusat pada Tuhan adalah seseorang yang perilakunya, pemikirannya, dan pola emosionalnya secara konsisten dibimbing oleh pemahaman akan kehendak dan pengawasan Ilahi²⁶⁷. Individu seperti ini tidak hanya beribadah secara ritualistik, tetapi juga menjadikan prinsip-prinsip ketuhanan sebagai panduan dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam interaksi sosial, pengambilan keputusan, dan pengelolaan emosi.

Aplikasi dari *God-centered personality formation* dapat dilihat dalam pengembangan karakter yang mencakup kualitas seperti kesabaran (*sabr*), rasa syukur (*shukr*), kerendahan hati (*tawadhu'*), integritas, dan kepedulian sosial. Ketika seseorang memahami bahwa segala kenikmatan adalah dari Allah dan segala kesulitan

adalah ujian, ia akan lebih mampu bersabar dalam menghadapi cobaan dan bersyukur dalam kemudahan²⁶⁸. Kesadaran akan Rububiyah menumbuhkan pemahaman bahwa kekayaan, kekuasaan, atau kemampuan hanyalah titipan dari Allah, sehingga memunculkan sikap tidak sombong dan mendorong seseorang untuk menggunakan anugerah tersebut demi kebaikan orang lain.

Lebih jauh, formasi kepribadian ini mendorong individu untuk senantiasa bermuhasabah atau introspeksi, membandingkan perilakunya dengan standar ilahi yang termaktub dalam wahyu dan sunnah²⁶⁹. Upaya berkelanjutan untuk menyelaraskan diri dengan kehendak Allah, yang merupakan manifestasi dari kesadaran Rububiyah, akan mengarah pada pembentukan self-regulation yang efektif. Individu akan termotivasi untuk menghindari perbuatan dosa bukan semata-mata karena takut hukuman, tetapi karena pemahaman mendalam bahwa tindakan tersebut bertentangan dengan sifat dan kehendak Tuhan yang Maha Baik dan Maha Mengawasi. Ini menciptakan sebuah otonomi moral yang kuat, yang berasal dari sumber transendental, bukan dari tekanan sosial atau keinginan internal yang egois semata. Dengan demikian, kesadaran Rububiyah menjadi fondasi esensial dalam membangun individu yang kokoh secara spiritual, stabil secara psikologis, dan berperilaku luhur, sesuai dengan tuntunan Ilahi²⁷⁰.

Rububiyah dan Proses Pendidikan Diri (*Tarbiyah Nafsiyah*) dalam Perspektif Ilmiah

Konsep Rububiyah Allah, sebagai pengendali, pemelihara, dan pengatur segala sesuatu, merupakan fondasi teologis yang esensial dalam merumuskan filsafat pendidikan Islam yang koheren dan

komprehensif. Pemahaman mendalam tentang Rububiyah Sang Pencipta tidak hanya menggarisbawahi klaim keesaan-Nya dalam penciptaan dan pengaturan alam semesta, tetapi juga menempatkan manusia sebagai subjek yang secara inheren terikat pada Sunnatullah (hukum alam) dan tunduk pada kehendak-Nya. Dalam konteks pendidikan, hal ini mengimplikasikan bahwa tujuan akhir pendidikan manusia harus senafas dengan tujuan penciptaan dan pengaturan ilahi, yaitu untuk mencapai kesempurnaan eksistensial dan spiritual yang berujung pada pengabdian tertinggi kepada Ar-Rabb. Model pendidikan yang berpusat pada pemahaman Rububiyah inilah yang dapat disebut sebagai "Pendidikan Rabbani" (pendidikan ilahi), yang menekankan pada harmoni antara pengenalan diri, pengenalan Tuhan, dan pengenalan alam semesta sebagai manifestasi kekuasaan dan kebijaksanaan-Nya²⁷¹.

Tujuan akhir pendidikan manusia, dari perspektif Islam, tidak dapat dilepaskan dari hakikat Rububiyah Allah sebagai sumber dan pemelihara kehidupan. Al-Qur'an secara konsisten menegaskan bahwa penciptaan manusia memiliki tujuan mulia, yaitu untuk beribadah kepada-Nya²⁷². Ibadah ini bukan sekadar ritual formal, melainkan sebuah aktualisasi diri yang utuh dalam segala aspek kehidupan, yang mencakup pemahaman, perenungan, dan respons terhadap tanda-tanda kekuasaan Allah (ayat-ayat kauniyah dan ayat-ayat syar'iyah)²⁷³. Pemahaman Rububiyah memandu individu untuk melihat setiap fenomena alam, setiap peristiwa kehidupan, dan setiap anugerah sebagai bentuk pemeliharaan dan pengaturan

dari Sang Pencipta. Hal ini mendorong tumbuhnya rasa syukur, tawakal, dan kesadaran akan keteraturan kosmis serta moral yang telah ditetapkan²⁷⁴. Oleh karena itu, tujuan akhir pendidikan bukan sekadar pencapaian kompetensi duniawi atau penguasaan materi, melainkan pembentukan insan kamil yang mampu merealisasikan potensi dirinya secara optimal sembari mengakui dan menginternalisasi peran Ar-Rabb dalam setiap aspek eksistensinya, menuju kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat[falah]²⁷⁵. Integrasi pemahaman ini menempatkan proses pendidikan sebagai sarana untuk membimbing individu agar selaras dengan Sunnatullah, memahami tempatnya dalam tatanan alam semesta, dan pada akhirnya, mencapai kedekatan spiritual dengan Tuhannya²⁷⁶.

Mengintegrasikan nilai-nilai Rububiyah ke dalam kurikulum kepribadian merupakan strategi foundational dalam mewujudkan Pendidikan Rabbani. Hal ini menuntut pergeseran paradigmatic dari pendidikan yang hanya berfokus pada transfer pengetahuan dan keterampilan menjadi pembentukan karakter holistik yang berlandaskan pada kesadaran ilahi. Pertama, kurikulum kepribadian harus secara eksplisit memuat studi tentang sifat-sifat Ar-Rabb yang tercermin dalam nama-nama dan sifat-sifat-Nya (Asma'ul Husnaa), serta bagaimana sifat-sifat tersebut termanifestasi dalam alam semesta dan interaksi manusia²⁷⁷. Pembelajaran mengenai sifat Al-'Alim (Maha Mengetahui) dapat mendorong siswa untuk mengembangkan sikap kritis, haus akan ilmu, dan menggunakan pengetahuan untuk kemaslahatan. Sifat Ar-Rahman (Maha Pengasih) dan Ar-Rahim (Maha Penyayang) dapat diinternalisasi

melalui penekanan pada empati, kasih sayang, dan kepedulian sosial²⁷⁸.

Kedua, proses pembelajaran kepribadian harus dirancang sedemikian rupa sehingga siswa secara aktif mengalami dan merenungkan Rububiyah dalam kehidupan sehari-hari. Ini bisa dicapai melalui metode pembelajaran yang menekankan observasi alam (tadabbur alam), refleksi diri (muhasabah), dan latihan spiritual yang terstruktur seperti doa, dzikir, dan puasa²⁷⁹. Kurikulum juga harus memasukkan studi kasus dan narasi sejarah yang menyoroti bagaimana para nabi dan tokoh saleh berinteraksi dengan tantangan hidup melalui kesadaran akan pengaturan Ilahi, menumbuhkan keteladanan dan ketahanan mental. Ketiga, evaluasi dalam kurikulum kepribadian tidak hanya berfokus pada pencapaian kognitif, tetapi juga pada perkembangan sikap dan perilaku yang mencerminkan pemahaman Rububiyah, seperti tanggung jawab, integritas, kesabaran, dan kerendahan hati²⁸⁰. Dengan demikian, kurikulum kepribadian yang Rabbani akan secara progresif membimbing individu menuju pemahaman diri yang lebih dalam, kesadaran akan tujuan hidup yang hakiki, dan kapasitas untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan bertanggung jawab di bawah naungan pengaturan Ilahi²⁸¹.

Rububiyah dan Rekonstruksi Konsep Fitrah

Analisis terhadap konsep fitrah dalam diskursus teologi Islam seringkali berhenti pada pemahaman statis sebagai sebuah entitas bawaan (an innate entity) yang bersifat deterministik sebuah cetak

biru primordial yang mendefinisikan inklinasi inheren manusia terhadap pengakuan akan eksistensi Tuhan. Namun, pemahaman semacam ini berisiko mereduksi fitrah menjadi sekadar titik awal ontologis yang pasif, mengabaikan dimensi dinamis dari eksistensi manusia yang terus-menerus dibentuk oleh pengalaman. Tesis utama yang diajukan di sini adalah bahwa fitrah harus direkonstruksi bukan sebagai kondisi jadi, melainkan sebagai sebuah potensialitas neuro-spiritual (neuro-spiritual potentiality) yang proses aktualisasinya secara inheren berkelindan dengan manifestasi Rububiyah Ilahi melalui medium pengalaman fenomenologis. Rekonstruksi ini menuntut sebuah pergeseran paradigma dari ontologi statis menuju ontologi proses yang dinamis, di mana interaksi dialektis antara yang Ilahi dan yang insani menjadi lokus utama pembentukan kesadaran spiritual.

Fitrah, pada hakikatnya, merupakan arsitektur kognitif dan afektif primordial yang tertanam dalam konstitusi psikofisik manusia. Ia bukanlah sebuah "keyakinan" yang telah terinstal, melainkan sebuah "disposisi" atau "gramatika spiritual" universal yang memungkinkan manusia untuk mengenali, merespons, dan merindukan Yang Transenden. Hadis populer yang menyatakan bahwa setiap anak dilahirkan di atas fitrah (Kullu mawlūdin yūladu 'alā al-fiṭrah)²⁸² lebih tepat dimaknai sebagai penegasan akan adanya sebuah matriks kesadaran murni (tabula rasa dalam pengertian spiritual, bukan epistemologis lockean) yang siap menerima dan mengolah data-data transendental. Secara filosofis, fitrah dapat diparalelkan dengan konsep quwwah (potensi) yang

memerlukan proses tarbiyah (pendidikan, pengasuhan) untuk mencapai fi'l (aktualitas). Potensialitas ini tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga psikologis sebuah kecenderungan bawaan untuk mencari makna, keteraturan, dan tujuan di alam semesta, yang merupakan refleksi dari keteraturan yang inheren dalam manifestasi Rububiyah itu sendiri²⁸³. Tanpa adanya intervensi eksternal baik dari lingkungan sosial maupun dari bimbingan Ilahi potensialitas ini dapat tetap laten, terdistorsi, atau bahkan tererosi.

Di sinilah peran sentral Rububiyah menjadi krusial. Rububiyah konsep ketuhanan sebagai Pemelihara, Pengatur, dan Pendidik alam semesta secara berkelanjutan (*The Sustaining Lordship*) menyediakan panggung eksistensial bagi perkembangan fitrah. Interaksi antara fitrah dan Rububiyah bukanlah sebuah peristiwa tunggal saat penciptaan, melainkan sebuah dialog yang berlangsung seumur hidup melalui pengalaman. Setiap peristiwa dalam kehidupan baik yang berupa nikmat (ni'mah) maupun ujian (ibtilā') dapat diinterpretasikan sebagai "sentuhan" Rububiyah yang bertujuan untuk mengaktivasi, mengasah, dan memurnikan potensi fitrah. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an, manusia akan senantiasa diuji untuk membedakan kualitas spiritual mereka²⁸⁴. Dalam kerangka ini, pengalaman hidup (kesulitan, kegembiraan, perenungan intelektual, interaksi sosial) berfungsi sebagai katalisator yang memaksa individu untuk berkonfrontasi dengan pertanyaan-pertanyaan eksistensial fundamental, yang pada gilirannya "membangunkan" gramatika spiritual bawaan mereka. Proses ini bersifat dinamis dan personal; bagaimana seorang

individu merespons manifestasi Rububiyah dalam hidupnya akan menentukan lintasan aktualisasi fitrah-nya, apakah menuju pemenuhan spiritual (tazkiyat an-nafs) atau sebaliknya, menuju keterasingan (ghaflah)²⁸⁵.

Pendekatan neuroteologi modern menawarkan sebuah lensa empiris yang menarik untuk memahami mekanisme material di balik interaksi ini. Jika fitrah adalah sebuah predisposisi bawaan, maka ia harus memiliki korelasi neurobiologis. Penelitian dalam bidang neurosains kognitif agama menunjukkan bahwa pengalaman spiritual dan religius tidak terpusat pada satu "God spot" tunggal, melainkan melibatkan jejaring saraf yang kompleks, termasuk korteks prefrontal (untuk penalaran abstrak dan pembuatan makna), lobus temporal (terkait pengalaman mistis), dan sistem limbik (untuk resonansi emosional)²⁸⁶. Dari perspektif ini, fitrah dapat dipahami sebagai konfigurasi dasar dari jejaring neurobiologis ini, sebuah "perangkat keras" yang secara inheren terkalibrasi untuk memproses pengalaman-pengalaman yang bersifat transendental. Interaksi dengan Rububiyah melalui pengalaman hidup kemudian dapat dilihat sebagai proses neuroplastisitas yang didorong oleh spiritualitas. Praktik-praktik seperti doa, meditasi, kontemplasi, dan bahkan pergulatan menghadapi musibah secara harfiah membentuk ulang dan memperkuat jalur-jalur saraf yang terkait dengan kesadaran spiritual. Dengan demikian, Rububiyah tidak hanya "mendidik" jiwa, tetapi juga secara fisik "mengukir" otak, memfasilitasi transisi fitrah dari sekadar potensi neurobiologis

menjadi sebuah realitas kesadaran yang teraktualisasi dan terintegrasi.

Secara konklusif, rekonstruksi konsep fitrah melalui lensa interaksi dengan Rububiyah dan wawasan neuroteologi mentransformasikan pemahamannya dari sebuah postulat teologis yang statis menjadi sebuah proses psiko-spiritual-biologis yang dinamis. Fitrah bukanlah takdir yang selesai, melainkan sebuah proyek eksistensial; sebuah undangan Ilahi yang tertanam dalam DNA spiritual dan struktur neural kita. Aktualisasinya merupakan sebuah simfoni kompleks antara predisposisi inheren manusia, pemeliharaan Ilahi yang berkelanjutan, dan respons sadar individu terhadap orkestrasi pengalaman hidup yang dihadapkannya. Paradigma baru ini tidak hanya memperkaya diskursus teologis, tetapi juga membuka dialog yang produktif antara iman dan ilmu pengetahuan dalam upaya memahami misteri kesadaran manusia yang paling dalam.

Mekanisme Transformasi Perilaku dalam Sistem Pendidikan Rububiyah

Mekanisme transformasi perilaku dalam kerangka pendidikan Rububiyah melampaui modifikasi behavioristik yang bersifat eksternal dan mekanis. Ia merupakan sebuah proses ontologis yang mendalam, bertujuan untuk merekonstruksi esensi manusia (fitrah) agar selaras dengan kehendak Sang Rabb. Proses ini tidak bersifat linear, melainkan sebuah dialektika berkelanjutan antara kesadaran ilahiah, internalisasi nilai, dan manifestasi tindakan yang terintegrasi. Transformasi ini beroperasi melalui tiga mekanisme

fundamental yang saling terkait dan menguatkan: reorientasi kognitif-spiritual sebagai fondasi paradigmatis, internalisasi nilai wahyu yang melahirkan habitus rabbani, dan sebuah model pentahapan transformatif yang terinspirasi dari ayat-ayat tarbiyah dalam Al-Qur'an. Ketiga mekanisme ini secara sinergis membentuk sebuah ekosistem pendidikan yang holistik, di mana perubahan bukan sekadar pada apa yang dilakukan, tetapi pada siapa sejatinya seorang individu itu menjadi.

a. Reorientasi Kognitif-Spiritual

Titik awal dari segala transformasi dalam paradigma Rububiyah adalah reorientasi kognitif-spiritual secara fundamental. Ini bukan sekadar penambahan informasi keagamaan, melainkan sebuah pergeseran epistemologis yang mengubah cara pandang individu terhadap realitas, pengetahuan, diri, dan Tuhannya. Secara kognitif, reorientasi ini memindahkan pusat gravitasi pemahaman dari antroposentrisme menuju teosentrisme, di mana Allah diakui sebagai sumber utama nilai, kebenaran, dan tujuan (ghayah)²⁸⁷. Konsekuensinya, akal tidak lagi dipandang sebagai entitas otonom yang absolut, melainkan sebagai instrumen yang potensinya dimaksimalkan ketika dibimbing oleh cahaya wahyu. Proses ini melibatkan dekonstruksi asumsi-asumsi sekuler-materialistik dan rekonstruksi sebuah worldview berbasis Tawhid. Secara spiritual, reorientasi terjadi pada matra qalb (hati), yang diyakini dalam tradisi Islam sebagai lokus kesadaran, niat, dan pemahaman sejati (ma'rifah)²⁸⁸. Pendidikan Rububiyah berfokus pada tazkiyat al-nafs

(penyucian jiwa) untuk membersihkan qalb dari "penyakit" seperti kesombongan (kibr), keserakahan (tama'), dan kemunafikan (nifaq), sehingga ia menjadi reseptif terhadap kebenaran ilahiah. Sinergi antara pencerahan kognitif dan penyucian spiritual ini melahirkan khashyah rasa takut yang berlandaskan pengagungan dan pengetahuan mendalam tentang kebesaran Allah yang menjadi motor penggerak utama bagi perubahan perilaku yang otentik dan berkelanjutan, bukan sekadar kepatuhan seremonial²⁸⁹.

b. Perubahan Perilaku Berlandaskan Wahyu: Internalisasi Nilai dan Habitus

Setelah fondasi kognitif-spiritual tertanam, mekanisme transformasi bergerak ke tahap internalisasi nilai-nilai wahyu menjadi disposisi yang melekat dalam diri. Proses ini melampaui kepatuhan yang didasari oleh imbalan dan hukuman eksternal. Internalisasi di sini bermakna penyerapan nilai-nilai Al-Qur'an dan Sunnah ke dalam struktur kepribadian individu sehingga menjadi kerangka acuan internal dalam merasa, berpikir, dan bertindak. Ini dicapai melalui proses kontemplasi mendalam (tadabbur) terhadap teks suci dan praktik berkelanjutan (riyadhah dan mujahadah). Namun, yang lebih krusial adalah pembentukan habitus. Mengadopsi kerangka teoretis dari Pierre Bourdieu, habitus dapat dipahami sebagai "sistem disposisi yang bertahan lama dan dapat dialihkan," yang berfungsi sebagai matriks persepsi, apresiasi, dan tindakan²⁹⁰. Dalam konteks pendidikan Rububiyah, tujuannya adalah untuk menanamkan "habitus rabbani" atau "habitus tawhidik" sebuah perangkat disposisi yang membuat individu

secara spontan, hampir tanpa pemikiran sadar, bertindak sesuai dengan etika dan nilai Islam. Praktik-praktik ritual seperti shalat lima waktu, puasa, dan zikir, jika dilaksanakan dengan pemahaman dan kekhusyukan, berfungsi sebagai mekanisme terstruktur untuk membentuk habitus ini. Shalat, misalnya, bukan sekadar ritual, melainkan latihan disiplin spiritual, kerendahan hati, dan kesadaran akan kehadiran Tuhan yang diulang secara konsisten, sehingga menanamkan disposisi ini ke dalam perilaku sehari-hari di luar shalat itu sendiri. Dengan demikian, perubahan perilaku tidak lagi bersifat reaktif, melainkan proaktif dan generatif, lahir dari sebuah karakter yang telah ter-Islam-kan secara inheren²⁹¹.

c. Model Tahapan Transformasi Moral Berbasis Ayat-Ayat Tarbiyah

Proses transformasi dalam pendidikan Rububiyah dapat dimodelkan ke dalam sebuah kerangka pentahapan yang diekstrapolasi dari narasi dan imperatif tarbiyah dalam Al-Qur'an. Model ini bersifat spiral dan dinamis, di mana individu dapat bergerak maju atau mengalami regresi, menuntut upaya berkelanjutan.

Tahap Al-Ta'rif wa al-Idrak (Pengenalan dan Kesadaran): Tahap ini berpusat pada perintah fundamental untuk "membaca" (Iqra') dalam konteks pengenalan terhadap Sang Rabb sebagai Pencipta dan Pendidik²⁹². Fokusnya adalah membangun kesadaran eksistensial tentang asal-usul, tujuan hidup, dan hubungan kehambaan kepada Allah. Ini adalah fase penanaman fondasi reorientasi kognitif-spiritual.

Tahap Al-Tazkiyah wa al-Takwin (Penyucian dan Pembentukan): Setelah kesadaran terbangun, fokus beralih pada proses aktif penyucian diri dari kecenderungan negatif (fujur) dan pembentukan karakter dengan menanamkan sifat-sifat positif (taqwa)²⁹³. Tahap ini adalah arena mujahadah al-nafs (perjuangan melawan hawa nafsu) dan merupakan implementasi praktis dari internalisasi nilai. Di sini, individu secara sadar memilih dan melatih diri untuk meninggalkan akhlak tercela dan membiasakan akhlak terpuji.

Tahap Al-Tathbit wa al-Istiqamah (Penguatan dan Konsistensi): Pada tahap ini, nilai-nilai dan perilaku yang telah dibentuk melalui tazkiyah mulai mengakar kuat dan menjadi konsisten. Ini adalah fase di mana habitus rabbani mulai terkonsolidasi. Imperatif untuk istiqamah (berdiri teguh di jalan yang lurus) menjadi sentral, menuntut komitmen dan keteguhan dalam menghadapi tantangan internal maupun eksternal²⁹⁴. Karakter yang terbentuk tidak lagi rapuh atau situasional, melainkan stabil dan dapat diandalkan.

Tahap Al-Tamthil wa al-Qudwah (Manifestasi dan Keteladanan): Puncak dari transformasi adalah ketika individu tidak hanya memiliki kesalehan personal, tetapi juga menjadi manifestasi hidup dari nilai-nilai Islam dan sumber inspirasi bagi lingkungannya. Ia menjadi uswah hasanah (teladan yang baik) dalam skala mikro, merefleksikan peran kenabian dalam menyebarkan kebaikan²⁹⁵. Perilakunya bukan lagi sebuah upaya yang dipaksakan, melainkan sebuah ekspresi alami dari jiwanya yang telah tercerahkan, menjadi rahmat bagi sesama makhluk sebagai perwujudan sejati dari pendidikan Sang Rabb al-'Alamin.

Analisis Komparatif: Tarbiyah Rabbaniyah vs Teori Pendidikan Modern

Dalam diskursus pedagogi kontemporer, pencarian paradigma pendidikan yang ideal terus menjadi sebuah proyek intelektual yang tak kunjung usai. Di satu kutub, berdiri teori-teori pendidikan modern yang lahir dari rahim Pencerahan Barat, dengan fondasi epistemologis yang bertumpu pada rasionalisme-empiris. Di kutub yang berlawanan, hadir konsepsi Tarbiyah Rabbaniyah, sebuah paradigma pendidikan yang berakar pada wahyu ilahi, yang memandang proses pendidikan sebagai manifestasi dari sifat Rububiyah Tuhan. Analisis komparatif ini tidak bertujuan untuk melakukan dikotomi simplistik, melainkan untuk membedah secara kritis titik-titik persinggungan (point of convergence) dan titik-titik divergensi fundamental (point of divergence) antara Tarbiyah Rabbaniyah dengan tiga mazhab besar psikologi pendidikan modern behaviorisme, humanisme, dan konstruktivisme. Melalui dekonstruksi kritis ini, akan dielaborasi keunggulan ontologis dan aksiologis dari paradigma Rububiyah dalam membentuk karakter manusia yang memiliki kedalaman spiritual dan integritas moral yang kokoh.

Pada tataran instrumental dan teknis, Tarbiyah Rabbaniyah menunjukkan titik temu yang menarik dengan ketiga mazhab modern tersebut, meskipun dengan landasan filosofis yang berbeda secara diametral. Dengan behaviorisme, konsep pengkondisian melalui stimulus-respons dan penguatan (reinforcement) dapat ditemukan paralelnya dalam metode targhib (motivasi/janji pahala) dan tarhib (ancaman/peringatan sanksi) dalam pedagogi Islam²⁹⁶.

Pembiasaan (ta'wid) dalam membentuk perilaku mulia, seperti shalat pada usia dini, secara metodologis bersinggungan dengan prinsip habituasi behavioristik. Namun, di sinilah titik kritik fundamental dimulai. Behaviorisme, dalam kerangka pemikiran B.F. Skinner, memandang manusia sebagai organisme yang perilakunya dibentuk sepenuhnya oleh lingkungan, sebuah pandangan mekanistik-reduksionis yang mengabaikan dimensi internal manusia seperti niat (niyyah), kesadaran (wa'yu), dan kehendak bebas (ikhtiyar). Tarbiyah Rabbaniyah justru meletakkan niat sebagai episentrum dari nilai sebuah tindakan, sebagaimana ditegaskan dalam hadis fundamental: "*Sesungguhnya setiap amalan bergantung pada niatnya*"²⁹⁷. Dengan demikian, perilaku yang sama secara lahiriah dapat memiliki nilai yang sama sekali berbeda di hadapan Tuhan, sebuah dimensi yang tidak akan pernah terjangkau oleh analisis behavioristik yang hanya fokus pada fenomena yang teramati.

Selanjutnya, dengan humanisme, Tarbiyah Rabbaniyah berbagi apresiasi terhadap potensi inheren dan kemuliaan insan. Gagasan humanisme, yang dipelopori oleh Carl Rogers dan Abraham Maslow, yang menekankan aktualisasi diri (self-actualization) dan memandang peserta didik sebagai individu utuh yang harus dihormati, selaras dengan konsep Islam tentang manusia sebagai makhluk yang diciptakan dalam bentuk terbaik (fi ahsani taqwim) dan dibekali dengan potensi primordial (fitrah) untuk mengenal Tuhan²⁹⁸. Keduanya menolak pendekatan yang mendegradasi manusia. Akan tetapi, titik kritiknya terletak pada sumber dan

tujuan akhir dari aktualisasi diri tersebut. Humanisme sekuler bersifat antroposentris; "diri" yang diaktualisasikan seringkali adalah ego yang otonom dan terlepas dari ikatan transendental, yang berpotensi melahirkan individualisme narsistik dan relativisme moral²⁹⁹. Sebaliknya, aktualisasi diri dalam Tarbiyah Rabbaniyah bersifat teosentris. Potensi manusia teraktualisasi secara sempurna bukan dengan menuhankan kehendak pribadi, melainkan dengan menyelaraskan kehendak tersebut kepada kehendak Ilahi, dalam rangka mencapai status sebagai hamba ('abdullah) dan wakil Tuhan di muka bumi (khalifatullah fil ardh).

Adapun dengan konstruktivisme yang digagas oleh Vygotsky dan Piaget, titik temunya terletak pada penekanan proses belajar sebagai sebuah aktivitas yang aktif, bukan pasif. Konstruktivisme berargumen bahwa pengetahuan tidak ditransfer, melainkan dibangun (constructed) oleh pebelajar melalui interaksi dengan lingkungannya. Prinsip ini beresonansi kuat dengan penekanan Al-Quran pada penggunaan akal melalui proses tafaqqur (berpikir mendalam), tadabbur (merenungi), dan ta'qqul (memahami dengan akal)³⁰⁰. Islam memandang pencarian ilmu (thalabul 'ilmi) sebagai proses aktif yang melibatkan seluruh fakultas manusia rasio, indra, dan hati (qalb). Namun, kritik esensial terhadap konstruktivisme radikal adalah potensinya untuk mengarah pada relativisme epistemologis, di mana kebenaran dianggap sebagai konstruksi sosial atau personal semata. Tarbiyah Rabbaniyah menolak pandangan ini dengan mengajukan sebuah kerangka epistemologis yang hierarkis. Meskipun manusia aktif membangun

pengetahuannya ('ilm kasbi), konstruksi tersebut harus senantiasa merujuk dan tidak boleh bertentangan dengan kebenaran absolut yang berasal dari wahyu ('ilm wahbi atau revealed knowledge). Wahyu berfungsi sebagai jangkar ontologis dan kriteria pembeda (al-furqan) yang menjaga agar konstruksi pengetahuan manusia tidak tersesat dari hakikat kebenaran (Al-Haqq)³⁰¹.

Dari analisis komparatif-kritis di atas, tampak jelas bahwa keunggulan paradigma Rububiyah tidak terletak pada aspek teknik-metodologis semata, melainkan pada fondasi metafisik dan orientasi teleologisnya. Konsep Rububiyah merujuk pada Allah sebagai Rabb, Sang Pendidik, Pemelihara, Penumbuh, dan Pemandu utama yang secara berkesinambungan mengarahkan seluruh ciptaan-Nya menuju kesempurnaan yang telah ditetapkan bagi mereka³⁰². Pendidikan dalam paradigma ini adalah upaya sadar manusia untuk menyelaraskan diri dengan proses tarbiyah ilahiah yang universal tersebut. Keunggulannya termanifestasi dalam beberapa aspek fundamental.

Pertama, paradigma Rububiyah memberikan tujuan akhir (telos) yang transendental. Jika tujuan akhir behaviorisme adalah modifikasi perilaku, humanisme adalah aktualisasi diri yang ambigu, dan konstruktivisme adalah pembangunan kognitif, maka tujuan akhir Tarbiyah Rabbaniyah adalah ma'rifatullah (menenal Allah) yang mengantarkan pada kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat. Orientasi vertikal ini memberikan makna dan arah yang jelas pada setiap aktivitas pendidikan, mengubahnya dari sekadar proses teknis menjadi sebuah perjalanan spiritual.

Kedua, ia menawarkan integrasi holistik yang koheren. Paradigma modern cenderung bersifat fragmentaris: behaviorisme fokus pada perilaku, humanisme pada afeksi, dan konstruktivisme pada kognisi. Tarbiyah Rabbaniyah memandang manusia sebagai totalitas yang utuh (kulliyah), di mana aspek spiritual (ruhiyyah), intelektual ('aqliyyah), emosional (nafsiyyah), dan fisik (jasadiyyah) tidak dapat dipisahkan. Ilmu, iman, dan amal menyatu dalam satu jalinan yang membentuk kepribadian Islam yang integral (syakhsiyyah Islamiyyah mutakamilah). Pengetahuan tidak hanya untuk diketahui, tetapi untuk diimani, diamalkan, dan didakwahkan, sehingga melahirkan karakter yang konsisten antara apa yang diyakini, diucapkan, dan dilakukan.

Ketiga, dan yang paling krusial, paradigma Rububiyah berfokus pada transformasi internal yang mendalam, atau tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). "Sungguh beruntunglah orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh merugilah orang yang mengotorinya"³⁰³. Fokus utama bukanlah pada polesan perilaku eksternal, melainkan pada pembersihan hati dari penyakit-penyakit spiritual seperti kesombongan (kibr), iri hati (hasad), dan riya' (riya'). Karakter yang lahir dari jiwa yang tersucikan ini akan menjadi karakter yang otentik, resilien, dan tidak goyah oleh perubahan kondisi eksternal. Ia berakhlak mulia bukan karena mengharap pujian manusia (seperti dalam kerangka humanistik) atau karena terkondisi oleh lingkungan (seperti dalam kerangka behavioristik), melainkan karena kesadaran penuh bahwa ia senantiasa berada dalam pengawasan (muraqabah) Sang Rabb. Inilah fondasi karakter

mendalam yang menjadi ciri khas luaran pendidikan berbasis Rububiyah, sebuah kedalaman yang sulit dicapai oleh paradigma pendidikan yang memisahkan proses belajar dari sumber nilai transendental.

Meskipun teori-teori pendidikan modern menyediakan alat analisis dan teknik pedagogis yang berharga yang bahkan dapat diadopsi dan diislamkan kerangka kerja mereka secara fundamental terbatas oleh asumsi-asumsi sekuler-materialistiknya. Tarbiyah Rabbaniyah, yang bersemayam dalam paradigma Rububiyah, menawarkan sebuah visi pendidikan yang lebih komprehensif, bertujuan, dan transformatif. Ia tidak hanya bertujuan mencetak individu yang cerdas secara kognitif atau terampil secara teknis, tetapi juga membentuk insan kamil yang menyadari hakikat dan tujuan penciptaannya, yang mampu membangun peradaban di atas landasan tauhid, keadilan, dan kasih sayang.

Rububiyah sebagai Fondasi Teologis dan Psikologis dalam Pembentukan Karakter Sabar

Pembentukan karakter sabar merupakan sebuah proses multidimensional yang menuntut pemahaman mendalam tentang berbagai dimensi, baik teologis maupun psikologis. Di jantung pemahaman ini, konsep Rububiyah ke-Tuhanan Allah sebagai Pengatur, Pemelihara, dan Pemberi Kekuasaan atas segala ciptaan hadir sebagai fondasi teologis fundamental yang secara inheren membentuk landasan psikologis bagi peneguhan dimensi sabar dalam diri seorang individu. Tanpa pengakuan yang kokoh terhadap

penguasaan Allah yang mutlak atas segala aspek eksistensi, termasuk cobaan dan kesulitan, upaya penempaan karakter sabar akan kehilangan jangkar spiritualnya dan berisiko tergelincir menjadi sekadar mekanisme penyesuaian diri yang dangkal atau kepasrahan pasif belaka. Justru dalam kesadaran akan Rububiyah Allah, seorang mukmin menemukan kekuatan transenden untuk bertahan dalam menghadapi ujian, memandang perspektif yang lebih luas, dan mengarahkan tindakannya sesuai dengan kehendak Ilahi.

Penelaahan mendalam terhadap konsep sabar dalam tradisi Islam tidak dapat dilepaskan dari penolakan terhadap pandangan dualistik atau pandangan yang menyandarkan keberhasilan semata-mata pada kekuatan manusia. Al-Qur'an dan Hadis senantiasa mengaitkan anugerah kesabaran dengan pengenalan dan keyakinan terhadap Rububiyah Allah. Ayat-ayat suci secara eksplisit maupun implisit mengkonstruksikan pemahaman sabar sebagai respons aktif dan sadar atas iradah dan hikmah Allah yang melingkupi seluruh alam semesta.

Berbagai ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang sabar secara inheren menanamkan kesadaran akan Rububiyah Allah. Ketika Allah berfirman, "...dan bertolonglah dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah: 153)³⁰⁴, penegasan tentang kebersamaan Allah (ma'iyah) secara langsung mengimplikasikan pengakuan atas kekuasaan-Nya yang senantiasa hadir dan membimbing. Kebersamaan ini bukanlah sekadar kehadiran pasif, melainkan manifestasi dari sifat Ar-

Rahman (Maha Pengasih) dan Ar-Rahim (Maha Penyayang) yang bersifat Rububiyah, yang terus menerus mengelola dan memelihara urusan hamba-Nya. Kesabaran dalam konteks ini bukan lagi sekadar daya tahan psikologis, melainkan sebuah ekspresi ketundukan dan kepercayaan total kepada Pengatur alam semesta yang Maha Bijaksana.

Selanjutnya, firman Allah, "...Dan ketahuilah, bahwa harta dan anak-anakmu hanyalah cobaan bagimu, dan sesungguhnya di sisi Allah ada pahala yang besar" (QS. Al-Anfal: 28)[1:2], secara tegas menempatkan fenomena kehidupan, baik yang menyenangkan maupun yang menyulitkan, sebagai bagian dari mekanisme pengaturan Ilahi (Rububiyah). Pemahaman ini menggeser fokus dari eksploitasi diri yang berlebihan atau keputusan ketika menghadapi musibah, menuju penerimaan yang terkendali dan pencarian pahala dari sisi Allah. Kesabaran yang terlahir dari perspektif ini adalah kesabaran yang terarah, yang melihat ujian sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meraih ridha-Nya. Filsuf al-Ghazali, dalam magnum opus-nya, *Ihya' Ulumuddin*, telah menguraikan secara mendalam bagaimana kesabaran, ketika dijiwai dengan kesadaran akan keagungan Allah, menjadi salah satu pilar utama dalam perjalanan spiritual seorang mukmin³⁰⁵.

Perintah Allah untuk bersabar dan tidak berputus asa, seperti yang termaktub dalam firman-Nya, "...Janganlah kamu merasa lemah, dan janganlah pula berduka cita, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu beriman" (QS. Ali

'Imran: 139), menegaskan bahwa iman kepada Rububiyah Allah memberikan pondasi psikologis yang kuat untuk mengatasi rasa lemah dan kesedihan. Keyakinan bahwa Allah adalah Pengatur tunggal atas segala sesuatu, termasuk kemenangan dan kekalahan, kekayaan dan kemiskinan, memberikan perspektif ilahiyah yang memungkinkan individu untuk tetap teguh di tengah badai kehidupan. Dalam pandangan filsafat akhlak Islam, kesabaran bukan hanya sekadar menahan diri dari tindakan impulsif, tetapi juga melibatkan kebijaksanaan dalam mengelola emosi dan pikiran, yang berakar pada pemahaman akan keteraturan dan tujuan Ilahi di balik setiap peristiwa³⁰⁶.

Tradisi Islam membedakan tipologi kesabaran menjadi tiga kategori utama, yang masing-masing secara fundamental terkait erat dengan pemahaman Rububiyah Allah.

Pertama, sabar 'ala al-tha'ah (sabar dalam menjalankan ketaatan). Kategori ini merujuk pada upaya konsisten dan berkelanjutan untuk melaksanakan perintah-perintah Allah, seperti salat, puasa, zakat, dan ibadah lainnya, meskipun seringkali membutuhkan pengorbanan, disiplin diri, dan perjuangan melawan kemalasan atau godaan duniawi. Kesadaran akan Rububiyah Allah mendorong individu untuk memandang ketaatan bukan sebagai beban, melainkan sebagai wujud pengabdian kepada Sang Penguasa alam semesta, yang mana ketaatan tersebut adalah jalan menuju keridhaan-Nya dan keselamatan abadi. Tanpa pengakuan bahwa Allah adalah sumber segala kebaikan dan pemilik

kebahagiaan hakiki, motivasi untuk taat secara konsisten akan memudar³⁰⁷.

Kedua, sabar 'an al-ma'shiyah (sabar menjauhi kemaksiatan). Hal ini mencakup kemampuan untuk menahan diri dari melakukan perbuatan dosa dan larangan-larangan Allah, meskipun dihadapkan pada godaan yang sangat kuat, hasutan nafsu, atau tekanan sosial. Pemahaman Rububiyah Allah membekali individu dengan kesadaran akan pengawasan-Nya yang selalu ada dan konsekuensi dari setiap perbuatan di hadapan-Nya kelak. Keyakinan bahwa Allah adalah hakim yang Maha Adil dan Maha Kuasa membuat individu merasa malu untuk bermaksiat dan merelakan kenikmatan sesaat demi menghindari murka-Nya dan meraih pahala yang lebih besar di sisi-Nya. Dalam literatur psikologi Islam, kemampuan menunda gratifikasi (delayed gratification) dan pengendalian diri (self-control) yang diajarkan dalam sabar 'an al-ma'shiyah adalah manifestasi konkret dari integrasi nilai-nilai teologis Rububiyah dalam pembentukan karakter³⁰⁸.

Ketiga, sabar 'ala al-bala' (sabar menghadapi cobaan dan musibah). Kategori ini adalah bentuk kesabaran yang paling sering digambarkan dan dipahami, yaitu kemampuan untuk menghadapi kesulitan hidup, penyakit, kehilangan, penderitaan, dan ujian lainnya dengan keteguhan hati, tanpa mengeluh berlebihan, meratapi nasib secara destruktif, apalagi mengingkari nikmat atau keadilan Allah. Pemahaman Rububiyah Allah dalam konteks ini adalah kunci untuk melewati ujian. Individu yang meyakini bahwa Allah adalah Sang Pengatur segala urusan, yang menempatkan

segala sesuatu pada tempatnya yang tepat dan memiliki hikmah yang tersembunyi, akan lebih mampu menerima musibah sebagai takdir yang telah ditetapkan dan berusaha mencari kebaikan di baliknya. Ibn Qayyim al-Jawziyyah menjelaskan dalam karyanya, *Madarij al-Salikin*, bahwa kesabaran dalam menghadapi cobaan adalah salah satu tingkatan tertinggi dalam perjalanan spiritual, yang dimungkinkan oleh pemahaman yang mendalam tentang kebijaksanaan, kekuasaan, dan rahmat Allah³⁰⁹. Ia menekankan bahwa orang yang sabar tidak hanya menahan diri, tetapi juga mensyukuri nikmat di tengah kesulitan, sebuah perspektif kontemplatif yang hanya dapat dijangkau oleh jiwa yang kokoh dalam keyakinan Rububiyah Ilahi.

Mekanisme Psikospiritual Pelatihan Sabar

Pelatihan sabar, dalam konteks psikospiritual, bukanlah sekadar pengekangan diri impulsif, melainkan sebuah proses internalisasi nilai dan penguatan kapasitas mental yang mendalam, berakar pada pemahaman teologis dan dimediasi oleh mekanisme psikologis serta neurobiologis. Inti dari pembentukan sabar terletak pada pemahaman integral mengenai Rububiyah Allah SWT (ketuhanan dan pemeliharaan Tuhan) sebagai fondasi ontologis bagi eksistensi dan segala dimensinya. Ketika individu menginternalisasi keyakinan bahwa segala sesuatu, termasuk kesulitan dan cobaan, terjadi atas sepengetahuan dan takdir-Nya, timbul kesadaran akan keterbatasan kekuasaan dan pengetahuan diri, yang secara paradoks justru membebaskan dari beban kecemasan

berlebihan³¹⁰. Pemahaman ini menumbuhkan kontrol diri yang kuat, bukan sebagai hasil dari paksaan eksternal atau internal yang represif, melainkan sebagai respons kognitif dan afektif yang terukur terhadap realitas. Kontrol diri yang terkelola dengan baik ini secara langsung berkontribusi pada stabilitas emosi. Individu yang sabar cenderung mampu meredam respons emosional negatif yang destruktif seperti kemarahan, keputusasaan, dan kecemasan, serta mampu menampilkan emosi yang konstruktif seperti ketenangan, penerimaan, dan optimisme bahkan dalam situasi yang menantang³¹¹. Hubungan timbal balik antara pemahaman Rububiyah, kontrol diri, dan stabilitas emosi ini membentuk sebuah siklus positif yang saling memperkuat, mengarah pada ketahanan psikologis yang unggul.

Lebih lanjut, mekanisme penyucian jiwa (tazkiyah) memainkan peran krusial dalam melatih kesabaran. Tazkiyah, sebagaimana diuraikan dalam tradisi Islam, adalah proses pembersihan hati dari segala macam penyakit rohani seperti kesombongan, iri dengki, ujub (rasa bangga diri), dan keragu-raguan, serta menumbuhkan sifat-sifat terpuji seperti ikhlash, tawakkal, dan syukur³¹². Dalam konteks kesabaran, tazkiyah berfungsi sebagai fondasi etis dan spiritual yang memungkinkan individu untuk melihat kesulitan bukan sebagai serangan pribadi atau kegagalan, melainkan sebagai ujian dari Sang Pencipta. Proses ini melibatkan introspeksi diri yang mendalam (muhasabah), refleksi atas ayat-ayat kauniyah dan syar'iyah (ciptaan dan wahyu Allah), serta berbagai ibadah yang berorientasi pada penguatan koneksi spiritual³¹³. Melalui tazkiyah,

kemampuan untuk menunda kepuasan (delayed gratification), mengelola amarah, dan menghadapi ketidakpastian tumbuh secara organik, karena fokus dialihkan dari ego individu kepada kehendak Ilahi. Seiring dengan berjalannya proses tazkiyah, individu bertransformasi dari reaktivitas emosional menjadi responsivitas yang bijaksana dan penuh makna, sebuah manifestasi dari kematangan spiritual yang matang.

Dari perspektif model neuropsikologi sabar dalam perspektif spiritual, penelitian kontemporer mulai mengintegrasikan pemahaman kuno tentang tazkiyah dan tawakkal dengan temuan ilmu saraf modern. Konsep kesabaran dapat diartikan sebagai kemampuan sistem saraf untuk menahan impuls, menunda imbalan, dan mengelola stres, yang melibatkan area otak seperti korteks prefrontal (terutama area dorsolateral dan ventromedial) serta amigdala³¹⁴. Korteks prefrontal berperan dalam fungsi eksekutif, termasuk perencanaan, pengambilan keputusan, dan inhibisi respons, sementara amigdala bertanggung jawab atas pemrosesan emosi, terutama rasa takut dan marah. Dalam konteks spiritual, keyakinan pada Rububiyah Allah dan praktik tazkiyah dapat memodulasi aktivitas di area otak ini. Misalnya, keyakinan yang kuat tentang rencana Ilahi dapat mengurangi aktivasi amigdala saat menghadapi ancaman, sehingga menurunkan respons stres dan memfasilitasi respon yang lebih tenang. Sebaliknya, praktik spiritual seperti zikir dan doa, yang merupakan bagian integral dari tazkiyah, telah terbukti mengaktifkan sirkuit saraf yang berhubungan dengan ketenangan, kesejahteraan, dan regulasi emosi, bahkan

mempengaruhi sistem limbik dan korteks cingulata anterior. Model neuropsikologi spiritual ini menunjukkan bahwa kesabaran bukanlah semata-mata konstruksi kognitif atau emosional, tetapi juga difasilitasi oleh perubahan neurobiologis yang dapat diinduksi oleh praktik spiritual yang mendalam, menggarisbawahi kesatuan antara esensi spiritual dan dimensi fisik-neurologis manusia dalam upaya mencapai keteguhan hati yang sejati.

Rububiyah sebagai Orientasi Makna dalam Menghadapi Ujian

Pergulatan eksistensial manusia dalam menghadapi penderitaan (suffering) dan ujian kehidupan merupakan sebuah konstanta universal yang mendorong pencarian makna secara inheren. Dalam diskursus psikologi kontemporer, kerangka kerja seperti Meaning-Making Theory yang dipelopori oleh para sarjana seperti Crystal Park, mengartikulasikan proses kognitif dan emosional di mana individu berusaha memahami dan memberi signifikansi pada peristiwa-peristiwa yang menekan dan traumatis³¹⁵. Teori ini mengpostulasikan bahwa ketika sebuah peristiwa (makna situasional) mengganggu atau bertentangan dengan sistem keyakinan global individu (makna global), terjadi suatu krisis makna yang menuntut resolusi melalui proses appraisal dan coping. Namun, jika perspektif ini ditempatkan dalam horizon teologis Islam, proses pencarian makna ini tidak berlangsung dalam ruang hampa metafisik, melainkan terpatri secara kokoh dalam sebuah paradigma tauhid yang komprehensif. Dalam konteks ini, konsep Rububiyah pengakuan akan Ke-Tuhanan Allah sebagai Pencipta,

Pemelihara, Pengatur, dan Penguasa absolut alam semesta berfungsi sebagai fondasi ontologis dan matriks kognitif utama yang mengorientasikan seluruh proses meaning-making seorang mukmin saat berhadapan dengan ujian. Tesis ini berargumen bahwa internalisasi doktrin Rububiyah melahirkan dua mekanisme psiko-spiritual krusial, yakni tawakkal (kepasrahan aktif) dan ridha (kerelaan mendalam), yang secara sinergis membangun resiliensi spiritual dan menghasilkan sakinah (ketenangan jiwa) yang autentik.

Dari perspektif Islam, ujian (bala' atau fitnah) bukanlah sebuah anomali kaotis, melainkan sebuah instrumen pedagogis ilahiah yang terintegrasi secara sempurna dalam tatanan Rububiyah Allah SWT. Jika dalam model sekuler, makna seringkali harus "diciptakan" (created) oleh individu dalam menghadapi absurditas penderitaan, maka dalam paradigma Islam, makna itu "ditemukan" atau "disingkap" (discovered) karena telah inheren dalam setiap ketetapan (qadr) Sang Rabb. Al-Qur'an secara tegas menyatakan bahwa manusia pasti akan diuji untuk membedakan kualitas keimanan mereka³¹⁶. Dengan demikian, ketika seorang mukmin dihadapkan pada sebuah musibah yang merepresentasikan "makna situasional" yang menyakitkan krisis yang terjadi bukanlah krisis terhadap eksistensi makna itu sendiri, melainkan sebuah disonansi kognitif yang menantang pemahaman individu terhadap manifestasi Kebijaksanaan (Hikmah) dan Keadilan ('Adl) Allah dalam "makna global"-nya. Proses meaning-making di sini menjadi sebuah proses kalibrasi ulang teologis (*theological recalibration*), di mana

individu secara aktif melakukan cognitive reappraisal terhadap musibah tersebut, mengubahnya dari sekadar peristiwa negatif menjadi sebuah peluang untuk penghapusan dosa (kaffarah), peningkatan derajat spiritual (raf' al-darajat), atau sebagai medium untuk merefleksikan kelemahan diri dan kembali kepada Allah. Pemahaman bahwa Sang Rabb tidak pernah menzalimi hamba-Nya dan setiap ketetapan-Nya mengandung kebaikan, sekalipun tersembunyi, menjadi lensa hermeneutis yang mengubah valensi penderitaan dari destruktif menjadi konstruktif³¹⁷.

Internalisasi keyakinan pada Rububiyah tidak berhenti pada level kognitif semata, melainkan termanifestasi dalam sikap batin dan perilaku yang konkret. Di sinilah tawakkal dan ridha memainkan peranan vital sebagai jembatan antara teologi dan psikologi. Tawakkal bukanlah sebuah fatalisme pasif, melainkan sebuah bentuk kepasrahan aktif yang cangguh. Ia merepresentasikan kesadaran penuh seorang hamba untuk mengerahkan seluruh daya dan upaya (ikhtiyar) yang berada dalam kapasitas kemanusiaannya, sambil pada saat yang sama, menyerahkan hasil akhir secara total kepada Sang Rabb yang Maha Mengatur³¹⁸. Secara psikologis, tawakkal berfungsi sebagai agen pereduksi kecemasan (anxiety reduction agent) yang poten. Dengan mendelegasikan domain yang berada di luar kontrolnya kepada Otoritas Tertinggi yang Maha Kompeten, individu dibebaskan dari beban mental yang melumpuhkan akibat ketidakpastian dan kekhawatiran berlebih, sehingga ia dapat memfokuskan energi kognitif dan emosionalnya

pada ranah yang dapat ia pengaruhi, yaitu respons dan ikhtiarnya³¹⁹.

Jika tawakkal adalah gerbangnya, maka ridha adalah puncaknya. Ridha melampaui sabr (kesabaran) yang mungkin masih menyisakan rasa berat di dalam hati. Ridha adalah kondisi kerelaan dan kepuasan batin yang mendalam terhadap apapun ketetapan Allah, yang lahir dari keyakinan mutlak (haqqul yaqin) akan kesempurnaan ilmu, kebijaksanaan, dan kasih sayang-Nya sebagai Rabb. Pada level ini, individu tidak lagi mempertanyakan "mengapa ini terjadi padaku?", melainkan telah mencapai maqam spiritual di mana ia mampu melihat keindahan (jamal) di balik keagungan (jalal) takdir Tuhan. Kondisi ridha inilah yang secara langsung menumbuhkan resiliensi spiritual sejati, kemampuan untuk tidak hanya bertahan (bounce back) tetapi juga bertumbuh (bounce forward) dari keterpurukan. Resiliensi ini bukan lagi tentang kekuatan ego semata, melainkan kekuatan yang bersumber dari konektivitas vertikal dengan Sang Pencipta. Transformasi dari penderitaan menjadi sumber kedamaian adalah buah dari realisasi bahwa dalam setiap ujian, terdapat manifestasi dari sifat-sifat Rububiyah Allah. Pada akhirnya, orientasi makna yang berpusat pada Rububiyah, yang diaktualisasikan melalui tawakkal dan ridha, adalah jalan menuju ketenangan jiwa (sakinah) yang dijanjikan, di mana hati menemukan peristirahatan sejatinya dalam pengakuan dan kepasrahan total kepada Tuhannya³²⁰.

Karakter Sabar sebagai Output Pendidikan Rububiyah

Pendidikan dalam paradigma Rububiyah melampaui transferensi pengetahuan semata; ia merupakan proses tarbiyah (pengasuhan, pengembangan, dan pemeliharaan) holistik yang bertujuan mengaktualisasikan potensi insani menuju kesempurnaan fitrahnya sebagai ‘abdullāh (hamba Allah) dan khalīfatullāh fil arḍ (khalifah Allah di muka bumi)³²¹. Dalam kerangka ini, karakter tidak dipandang sebagai suplemen moral, melainkan sebagai manifestasi esensial dari keberhasilan proses pendidikan itu sendiri. Di antara puncak dari karakter yang terbentuk melalui tarbiyah rububiyah adalah aṣ-ṣabr (sabar). Sabar bukanlah sekadar ketahanan pasif dalam menghadapi kesulitan, melainkan sebuah konstruk psikologis-spiritual yang kompleks, dinamis, dan multifaset, yang menandai tingkat kematangan spiritual dan resiliensi psikologis seorang individu. Ia adalah cerminan dari internalisasi tauhid yang mendalam, di mana individu mampu memahami dan menavigasi realitas dalam kerangka Ke-Maha-Pengaturan (Rububiyah) Tuhan³²².

Secara konseptual, para ulama klasik seperti Ibn Qayyim al-Jawziyya telah memetakan sabar ke dalam tiga domain utama yang saling terkait: (1) sabar dalam menjalankan ketaatan (aṣ-ṣabr ‘alā ṭā‘at Allāh), yang menuntut konsistensi dan ketekunan dalam menjalankan perintah-perintah ilahiah; (2) sabar dalam menahan diri dari kemaksiatan (aṣ-ṣabr ‘an ma‘ṣiyat Allāh), yang memerlukan disiplin diri dan kontrol impuls yang kuat; dan (3) sabar dalam menghadapi takdir yang menyakitkan (aṣ-ṣabr ‘alā aqdār Allāh al-

mu'limah), yang melibatkan kemampuan menerima dan melakukan pembiasaan ulang kognitif (cognitive reappraisal) terhadap musibah sebagai ujian atau proses pemurnian³²³. Pendidikan Rububiyah secara sistematis berupaya menumbuhkan kapasitas individu dalam ketiga domain ini, menjadikan sabar bukan sebagai respons reaktif sesaat, melainkan sebagai watak (disposition) yang stabil dan terintegrasi dalam kepribadian.

Untuk menghindari generalisasi yang abstrak, karakter sabar sebagai output pendidikan harus dapat dioperasionalkan melalui indikator yang terukur. Indikator ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa dimensi. Pertama, dimensi kognitif, yang mencakup kemampuan individu untuk mempertahankan perspektif jangka panjang (long-term perspective), menunda gratifikasi (delay of gratification), dan melakukan atribusi positif terhadap adversitas sebagai bagian dari rencana ilahi yang lebih besar³²⁴. Kedua, dimensi emosional, yang diindikasikan oleh stabilitas afektif, rendahnya reaktivitas terhadap provokasi atau stresor, dan kemampuan meregulasi emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, dan keputusasaan. Ketiga, dimensi perilaku, yang termanifestasi dalam bentuk persistensi atau kegigihan (grit) dalam mengerjakan tugas-tugas sulit meskipun menghadapi rintangan dan kegagalan³²⁵. Individu yang sabar menunjukkan konsistensi antara nilai yang diyakini dan tindakan yang dilakukan, bahkan di bawah tekanan hebat. Keempat, dimensi spiritual, yang terukur dari tingkat tawakkul (berserah diri secara aktif) kepada Allah, kemampuan mengekspresikan shukr (rasa syukur) bahkan dalam kondisi sulit,

dan frekuensi serta kualitas doa sebagai mekanisme coping utama³²⁶.

Rujukan historis yang paling valid dan otoritatif untuk model karakter sabar ini ditemukan dalam narasi para nabi (anbiyā'), yang kehidupannya merupakan arketipe pedagogis dari pendidikan Rububiyah dalam aksi. Al-Qur'an secara konsisten menyajikan kisah mereka bukan sebagai dongeng historis, melainkan sebagai "prototipe" manusia yang telah berhasil melalui proses tarbiyah ilahiah secara langsung. Kesabaran Nabi Nuh a.s. selama 950 tahun berdakwah dengan respons minimal dari kaumnya adalah teladan paripurna dari sabar dalam domain ketaatan dan persistensi perilaku³²⁷. Nabi Ayyub a.s. menjadi lambang kesabaran dalam menghadapi penderitaan fisik, kehilangan materi, dan isolasi sosial, merepresentasikan puncak dari domain aş-şabr 'alā aqdār Allāh³²⁸. Kisah Nabi Yusuf a.s. menyajikan spektrum kesabaran yang luar biasa: sabar dalam menghadapi kedengkian saudara, sabar menahan godaan syahwat (sabar 'an ma'şiyah), sabar atas ketidakadilan selama di penjara, dan sabar dalam menahan ego untuk tidak membalas dendam saat berkuasa³²⁹.

Puncaknya, kehidupan Nabi Muhammad s.a.w. merupakan sintesis dan manifestasi terlengkap dari seluruh dimensi kesabaran. Beliau menunjukkan kesabaran dalam menghadapi cemoohan dan persekusi fisik di Makkah, kesabaran dalam kepedihan saat peristiwa Tha'if, kesabaran strategis dalam Perjanjian Hudaibiyah, serta kesabaran dalam menghadapi kehilangan orang-orang terkasih³³⁰. Dengan demikian, teladan profetik ini berfungsi sebagai

cetak biru (blueprint) yang konkret bagi pendidikan karakter dalam Islam. Mereka mengkonfirmasi bahwa sabar bukanlah karakter yang statis atau bawaan lahir, melainkan sebuah kompetensi yang dapat dibentuk, dilatih, dan dikembangkan melalui proses pendidikan yang berpusat pada pengasuhan (Rububiyah) ilahiah. Output dari pendidikan semacam ini adalah lahirnya individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga kokoh secara spiritual dan resilien secara psikologis, mampu menghadapi kompleksitas kehidupan dengan keteguhan dan keyakinan yang berakar pada kesadaran akan Tuhannya.

Indikator dan Dinamika Pendidikan Rububiyah dalam Kepribadian Seorang Mukmin

Indikator Teologis Ketundukan, Keimanan Stabil, dan Kebergantungan kepada Allah

Pendidikan Rububiyah bukanlah sekadar transfer pengetahuan doktrinal mengenai sifat-sifat ketuhanan, melainkan sebuah proses internalisasi transformatif yang mengukir ulang lanskap kesadaran dan kepribadian seorang mukmin. Proses ini, yang berakar pada pengakuan absolut atas Allah sebagai satu-satunya Rabb Pencipta, Pemelihara, Pengatur, dan Pemilik alam semesta bermanifestasi melalui serangkaian indikator teologis yang terintegrasi secara dinamis. Indikator-indikator ini tidak berfungsi sebagai penanda statis, melainkan sebagai simpul-simpul hidup dalam jejaring spiritual yang merefleksikan sejauh mana epistemologi tauhid telah mendarah daging dalam diri seorang hamba. Analisis mendalam terhadap indikator-indikator ini, khususnya pada domain teologis,

membuka diskursus mengenai formasi kepribadian (syakhsiyyah) yang berpusat pada Allah (God-centered), bukan pada ego (ego-centered).

Tripartit teologis ketundukan (al-islām atau submisi ontologis), keimanan yang stabil (al-īmān al-rāikh), dan kebergantungan total (al-tawakkul) merupakan pilar fundamental yang menandai keberhasilan pendidikan Rububiyah dalam jiwa seorang mukmin. Ketiganya bukanlah entitas yang terpisah, melainkan sebuah kontinum kausal yang saling menguatkan dan membentuk sebuah siklus spiritual yang kokoh. Dinamika interkoneksi di antara ketiganya melahirkan sebuah kepribadian yang tidak hanya mengakui Allah secara verbal, tetapi juga mengalami-Nya sebagai Realitas Absolut yang mendominasi setiap aspek eksistensinya.

Submisi ontologis, atau ketundukan, merupakan indikator pertama dan paling mendasar. Ia lahir dari kesadaran mendalam mengenai posisi ontologis manusia sebagai makhluk (makhlūq) di hadapan Sang Khaliq. Pengakuan Rububiyah secara inheren menuntut sebuah respons eksistensial berupa penyerahan diri total, sebuah proses decentering the ego di mana ego subjek tunduk pada otoritas absolut Tuhan³³¹. Ketundukan ini melampaui kepatuhan ritualistik semata; ia adalah sebuah sikap batin yang menerima dengan ridha segala ketetapan (qadr) Allah, baik yang tampak menyenangkan maupun yang terasa memberatkan. Hal ini selaras dengan firman-Nya yang menegaskan bahwa segala sesuatu di langit dan di bumi bersujud kepada-Nya dengan suka maupun terpaksa³³². Dalam konteks kepribadian, ketundukan ini

termanifestasi sebagai kerendahan hati intelektual dan spiritual, di mana seorang mukmin tidak lagi memandang dirinya sebagai pusat alam semesta atau penentu nasibnya sendiri, melainkan sebagai hamba yang bergerak dalam orbit kehendak Ilahi.

Dari fondasi ketundukan yang kokoh, tumbuhlah indikator kedua: keimanan yang stabil. Keimanan ini bukanlah keyakinan yang rapuh dan reaktif terhadap pasang surut kondisi eksternal, melainkan sebuah keyakinan yang mengakar kuat (*rāikh*) dalam jiwa, bagaikan sauh yang menghunjam ke dasar realitas tauhid. Pendidikan Rububiyah menstabilkan iman dengan menyajikan sebuah kerangka penjelasan realitas yang komprehensif, di mana tidak ada satu pun peristiwa, dari pergerakan galaksi hingga helaan napas, yang terjadi di luar pengetahuan, kekuasaan, dan hikmah Allah. Keyakinan ini mengimunisasi jiwa dari virus keraguan (*syubhat*), nihilisme, dan kecemasan eksistensial yang lahir dari pandangan dunia materialistik-sekuler³³³. Iman yang stabil ini bersifat proaktif dan memerlukan pemeliharaan terus-menerus, sebagaimana disabdakan Rasulullah bahwa iman bisa usang laksana pakaian dan perlu diperbarui dengan memperbanyak ucapan *Lā ilāha illallāh*³³⁴. Dalam diri seorang mukmin, stabilitas ini tecermin dalam ketenangan jiwa (*sakīnah*) saat menghadapi ujian dan konsistensi (*istiqāmah*) dalam menjalankan ketaatan, terlepas dari situasi yang melingkupinya.

Puncak dari dialektika antara ketundukan dan keimanan yang stabil adalah kebergantungan radikal kepada Allah, atau *tawakkul*. Ini adalah manifestasi logis dari pengakuan bahwa hanya Allah-lah

Sang Rabb, yang di tangan-Nya terenggam segala urusan. Tawakkul bukan berarti pasivitas atau menafikan hukum sebab-akibat (sunnatullāh), melainkan sebuah pembebasan psikologis dari tirani harapan kepada selain Allah. Ia adalah sebuah kesadaran untuk melakukan ikhtiar secara maksimal sebagai bentuk penghambaan ('ubdiyyah), sambil menyandarkan hasil akhir sepenuhnya kepada kebijaksanaan dan kekuasaan Sang Pengatur³³⁵. Paradigma ini secara indah terangkum dalam Al-Qur'an, "Dan bukanlah engkau yang melempar ketika engkau melempar, tetapi Allah-lah yang melempar"³³⁶. Ayat ini mengilustrasikan sebuah sintesis teologis yang canggih antara agensi manusia dan kedaulatan Tuhan. Dalam kepribadian seorang mukmin, tawakkul menjelma menjadi keberanian, optimisme, dan ketahanan mental (resilience). Ia tidak mudah putus asa oleh kegagalan, tidak pula sombong oleh keberhasilan, karena ia sadar bahwa dirinya hanyalah instrumen, sedangkan Allah adalah Aktor Utamanya.

Secara konklusif, ketiga indikator teologis ini ketundukan, keimanan stabil, dan kebergantungan membentuk sebuah struktur kepribadian yang holistik dan terintegrasi. Dinamika yang terjadi di antara ketiganya bukanlah linear, melainkan siklikal: ketundukan yang tulus akan memperdalam iman, iman yang stabil akan melahirkan kebergantungan yang murni, dan kebergantungan yang total akan semakin memperkuat ketundukan kepada-Nya. Inilah esensi dari pendidikan Rububiyah: sebuah proses pembentukan

manusia paripurna (insān kāmil) yang hidupnya merupakan cerminan dari kesaksian bahwa tiada Rabb (Pengatur) selain Allah.

Indikator Psikologis: Regulasi Emosi, Ketenangan, dan Resiliensi

Dalam konteks dinamika kehidupan modern yang sarat dengan tekanan, pemahaman mendalam tentang indikator psikologis khususnya regulasi emosi, ketenangan, dan resiliensi menjadi semakin krusial. Ketiga konstruk ini tidak hanya berperan sebagai penentu kesehatan mental individu, tetapi juga berfungsi sebagai fondasi bagi keberlangsungan hidup yang adaptif dan bermakna. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam memodulasi respons emosional terhadap situasi yang menantang, sementara ketenangan mencerminkan keseimbangan psikologis yang stabil, dan resiliensi menandakan kapasitas untuk bangkit dari adversity³³⁷. Dalam perspektif psikologi Islam, ketiga dimensi ini tidak terlepas dari kerangka tauhid dan konsep tawakal, di mana pengaturan emosi dan ketenangan jiwa dipandang sebagai manifestasi keimanan dan kedekatan dengan Tuhan³³⁸.

Regulasi emosi (emotional regulation) didefinisikan sebagai proses di mana individu mempengaruhi emosi yang mereka alami, kapan mengalaminya, serta bagaimana mengekspresikannya³³⁹. Teori Gross (1998) mengidentifikasi dua strategi utama: reappraisal (penilaian ulang kognitif) dan suppression (penekanan emosi). Strategi reappraisal, yang melibatkan reinterpretasi terhadap situasi pemicu stres, secara empiris terbukti lebih efektif dalam

mengurangi dampak negatif emosi daripada suppression yang justru dapat memperburuk distress psikologis³⁴⁰.

Dalam perspektif psikologi Islam, regulasi emosi tidak sekadar proses kognitif, tetapi juga bersifat transendental. Al-Quran menekankan pentingnya sabar (ṣabr) dan pengendalian diri (kayd al-nafs) sebagai sarana mengelola emosi negatif. Surah Al-Baqarah (2:155-157) menyatakan, “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, ‘Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji’ūn’.”³⁴¹. Ayat ini menunjukkan bahwa kesadaran metafisik tentang kehidupan sebagai ujian ilahi dapat menjadi mekanisme regulasi emosi yang efektif, mengubah distress menjadi ketenangan spiritual.

Konsep ketenangan (ṭuma’nīnah) dalam psikologi Islam merujuk pada keadaan jiwa yang stabil, damai, dan terhubung dengan Sang Pencipta. Hal ini berbeda dengan definisi ketenangan dalam psikologi Barat yang lebih berfokus pada ketiadaan kecemasan (anxiety-free state). Menurut Al-Ghazali, ketenangan jiwa hanya dapat dicapai melalui zikir (mengingat Allah), tafakur (kontemplasi spiritual), dan penerimaan atas takdir (qadar)³⁴². Studi oleh Khan dkk. (2020) menemukan bahwa praktik ibadah seperti shalat dan meditasi Islami (muraqabah) secara signifikan meningkatkan aktivitas gelombang otak alfa yang terkait dengan relaksasi dan ketenangan³⁴³.

Secara neurologis, ketenangan berhubungan dengan aktivitas korteks prefrontal medial (mPFC) yang berperan dalam pengaturan emosi dan pengambilan keputusan rasional³⁴⁴. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis kesadaran (mindfulness) dan doa dapat meningkatkan fungsi mPFC sehingga membantu individu merespons stres dengan lebih tenang³⁴⁵. Dengan demikian, ketenangan bukanlah sekadar baseline emosi netral, melainkan keadaan psikologis yang dinamis dan terapeutik.

Resiliensi, atau daya lentur psikologis, merupakan kemampuan untuk beradaptasi dan pulih dari kesulitan. Teori resiliensi kontemporer mengidentifikasi faktor-faktor protektif seperti dukungan sosial, optimisme, dan self-efficacy³⁴⁶. Namun, dalam perspektif Islam, resiliensi juga dibangun melalui keyakinan bahwa setiap kesulitan mengandung hikmah dan bahwa Allah tidak akan memberikan beban melebihi kemampuan hamba-Nya (QS. Al-Baqarah 2:286)³⁴⁷.

Hadis Nabi Muhammad SAW menyatakan, *“Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, semua urusannya adalah baik. Jika dia mendapat kesenangan, dia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika dia tertimpa kesusahan, dia bersabar, dan itu baik baginya.”* (HR. Muslim)³⁴⁸. Pernyataan ini mengindikasikan bahwa resiliensi dalam Islam tidak hanya bersifat reaktif, tetapi juga proaktif, di mana setiap pengalaman positif maupun negatif dimanfaatkan untuk pengembangan diri (tazkiyat al-nafs).

Ketiga indikator ini regulasi emosi, ketenangan, dan resiliensi memiliki hubungan yang saling memperkuat. Regulasi emosi yang

baik mendorong ketenangan jiwa, sementara ketenangan memperkuat kapasitas resiliensi. Pendekatan integratif yang memadukan terapi kognitif-perilaku (CBT) dengan intervensi spiritual (seperti terapi dzikir) dapat menjadi model efektif dalam meningkatkan ketahanan mental³⁴⁹. Studi oleh Koenig (2012) menunjukkan bahwa individu yang memiliki ikatan spiritual kuat cenderung memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi dibandingkan yang tidak³⁵⁰.

Dalam konteks terapan, program pelatihan kesadaran spiritual (spiritual mindfulness) perlu dikembangkan untuk memperkuat ketiga indikator ini secara holistik. Selain itu, pendidikan agama yang menekankan pemahaman tentang hakikat ujian hidup dapat menjadi fondasi bagi pembentukan resiliensi jangka panjang.

Indikator Moral: Integritas, Kejujuran, Keadilan, dan Amanah

Dalam diskursus etika dan filsafat moral, kuantifikasi atau bahkan kualifikasi karakter moral individu merupakan sebuah tantangan epistemologis yang kompleks. Namun demikian, untuk keperluan analisis teoretis dan praksis, diperlukan suatu kerangka konseptual yang mampu mengidentifikasi pilar-pilar fundamental yang menopang bangunan moralitas. Dalam konteks ini, empat indikator integritas, kejujuran, keadilan, dan amanah dapat diposisikan bukan sebagai variabel yang terisolasi, melainkan sebagai sebuah konstelasi moral yang saling menguatkan dan saling bergantung. Keempatnya membentuk suatu fondasi etis yang holistik, di mana absennya satu pilar akan merapuhkan keseluruhan struktur. Analisis

mendalam terhadap masing-masing indikator ini akan menyingkap interkoneksi dan sinergi konseptual yang mendasarinya.

Integritas, yang secara etimologis berakar dari kata Latin integer yang berarti 'utuh' atau 'lengkap', merupakan indikator paling fundamental yang berfungsi sebagai arsitektur moral internal seorang individu. Integritas melampaui sekadar kepatuhan terhadap peraturan eksternal; ia adalah manifestasi dari adanya keselarasan atau kongruensi antara sistem nilai yang diyakini secara personal (keyakinan, prinsip) dengan tindakan yang diekspresikan secara eksternal (perilaku, keputusan)³⁵¹. Integritas adalah wujud dari otentisitas moral, di mana tidak ada dikotomi antara apa yang dikatakan dan apa yang dilakukan, bahkan dalam situasi tanpa pengawasan atau di bawah tekanan hebat. Ia adalah kompas internal yang konsisten, yang memandu navigasi moral individu melintasi dilema etis yang kompleks. Dengan demikian, integritas bukanlah sebuah kondisi statis, melainkan sebuah proses dinamis dari refleksi diri dan komitmen berkelanjutan terhadap prinsip-prinsip yang dipegang teguh, menjadikannya prekondisi esensial bagi tumbuhnya indikator moral lainnya³⁵².

Jika integritas adalah fondasi internal, maka kejujuran adalah manifestasi eksternal yang paling kasat mata dan transaksional. Kejujuran (honesty atau truthfulness) secara esensial adalah komitmen terhadap kebenaran faktual dalam komunikasi dan interaksi sosial. Ia beroperasi sebagai pelumas utama dalam mekanisme kepercayaan sosial (social trust) dan pembentukan modal sosial (social capital)³⁵³. Tanpa kejujuran, kontrak sosial akan

runtuh, karena setiap interaksi akan dibebani oleh kecurigaan dan biaya verifikasi yang tinggi. Namun, penting untuk melakukan distingsi kritis: sementara kejujuran adalah komponen krusial dari integritas, ia tidaklah identik. Seseorang bisa saja jujur mengenai niatnya yang tidak etis, namun ia tidak dapat disebut berintegritas. Oleh karena itu, kejujuran yang bernilai moral adalah kejujuran yang berakar pada integritas; yaitu, penyampaian kebenaran yang didasari oleh niat baik dan selaras dengan prinsip-prinsip moral yang lebih tinggi, bukan sekadar pelaporan fakta secara mekanis.

Beranjak dari dimensi personal dan komunikatif menuju dimensi sosial dan distributif, keadilan (justice) hadir sebagai indikator moral yang mengatur relasi antarindividu dan antara individu dengan sistem. Dalam tradisi filsafat Barat, diskursus keadilan telah lama didominasi oleh pemikiran Aristotelian mengenai keadilan distributif dan korektif, hingga konsepsi John Rawls tentang "keadilan sebagai fairness" yang menekankan pada prinsip kesetaraan kesempatan dan prinsip perbedaan (difference principle)³⁵⁴. Keadilan menuntut perlakuan yang imparsial, alokasi sumber daya yang setara atau ekuivalen (equitable), serta penegakan aturan yang tidak memihak. Dalam praktiknya, keadilan termanifestasi dalam tiga ranah utama: keadilan distributif (alokasi hasil), keadilan prosedural (proses pengambilan keputusan), dan keadilan interaksional (perlakuan interpersonal)³⁵⁵. Individu yang adil adalah ia yang mampu melepaskan diri dari bias dan kepentingan pribadi untuk menerapkan prinsip-prinsip universalitas

dan imparsialitas dalam setiap keputusannya, sehingga memastikan bahwa hak setiap pihak terpenuhi secara proporsional.

Dimensi moral yang melengkapi dan seringkali membingkai ketiga indikator sebelumnya, terutama dalam perspektif teologis dan sosio-kultural tertentu, adalah amanah. Berasal dari tradisi pemikiran Islam, amanah adalah sebuah konsep multi-dimensi yang melampaui makna harfiah 'kepercayaan' (trustworthiness). Amanah adalah kesadaran mendalam akan sebuah titipan atau mandat baik dari Tuhan maupun dari sesama manusia yang menyertai setiap peran, wewenang, dan sumber daya yang dimiliki³⁵⁶. Al-Qur'an menggambarkan beratnya beban amanah ini dalam sebuah alegori kosmik, di mana langit, bumi, dan gunung-gunung enggan memikulnya, namun dipikullah oleh manusia³⁵⁷. Amanah mengimplikasikan akuntabilitas vertikal (kepada Tuhan) dan horizontal (kepada masyarakat). Seorang pemimpin yang memegang amanah tidak melihat jabatannya sebagai hak, melainkan sebagai kewajiban pelayanan. Seorang ilmuwan yang memegang amanah melihat ilmunya sebagai tanggung jawab untuk kemaslahatan. Konsep ini secara inheren mengikat integritas (memegang teguh prinsip mandat), kejujuran (transparan dalam menjalankan mandat), dan keadilan (mendistribusikan hasil mandat secara adil), sebagaimana diingatkan dalam sebuah Hadis bahwa mengingkari kepercayaan adalah salah satu tanda kemunafikan³⁵⁸.

Secara konklusif, keempat indikator ini integritas, kejujuran, keadilan, dan amanah berfungsi sebagai sebuah sistem diagnostik moral yang komprehensif. Integritas menyediakan jangkar internal

dan konsistensi karakter. Kejujuran memastikan transparansi dan membangun fondasi kepercayaan dalam interaksi. Keadilan menjamin perlakuan yang fair dan imparial dalam struktur sosial. Sementara itu, amanah memberikan kerangka makna dan tanggung jawab yang lebih tinggi, yang mentransformasi setiap tindakan dari sekadar performa menjadi sebuah bentuk pengabdian dan pertanggungjawaban. Keempatnya secara sinergis membentuk apa yang bisa disebut sebagai ethical robustness ketangguhan etis yang tidak hanya esensial bagi pengembangan karakter individu, tetapi juga imperatif bagi keberlangsungan dan kemajuan peradaban yang berkeadaban dan dapat dipercaya.

Indikator Sosial Kepedulian, Empati, Kepemimpinan Beretika

Dalam lanskap interaksi sosial yang semakin kompleks, identifikasi dan pengukuran indikator sosial yang fundamental menjadi krusial untuk memahami dinamika kolektif dan memprediksi arah perkembangan masyarakat. Di antara berbagai konstruksi sosial, kepedulian, empati, dan kepemimpinan beretika menonjol sebagai pilar utama yang menopang kohesi sosial, mendorong inovasi berkelanjutan, dan membentuk peradaban yang adil. Kepedulian, sebagai kesadaran akan kebutuhan dan kesejahteraan orang lain, merupakan fondasi awal yang memicu tindakan altruistik. Ia tidak sekadar perasaan belas kasihan pasif, melainkan sebuah dorongan aktif untuk memahami dan merespons penderitaan atau kebahagiaan sesama³⁵⁹. Secara neurobiologis, kepedulian dapat diatribusikan pada aktivitas sistem saraf cermin (*mirror neuron system*) yang memungkinkan individu untuk

mensimulasikan keadaan internal orang lain, menciptakan resonansi emosional yang mendasari konektivitas interpersonal³⁶⁰. Dalam konteks organisasi, tingkat kepedulian yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan kolaborasi, retensi karyawan, dan kepuasan kerja, menunjukkan efektivitasnya sebagai katalisator positif dalam lingkungan kerja³⁶¹.

Empati, sebagai manifestasi lebih mendalam dari kepedulian, melangkah lebih jauh dengan melibatkan kemampuan untuk memahami dan merasakan perspektif serta emosi orang lain seolah-olah dari sudut pandang mereka sendiri. Kemampuan ini, seringkali disebut sebagai "mengambil peran" (role-taking), sangat esensial dalam memediasi konflik, membangun kepercayaan, dan memfasilitasi komunikasi yang efektif³⁶². Teori kognitif sosial menekankan peran empati dalam pembentukan pemahaman sosial yang akurat, memungkinkan individu untuk menavigasi kompleksitas hubungan antarpersonal dengan lebih baik³⁶³. Studi empiris menunjukkan bahwa individu dengan tingkat empati yang lebih tinggi cenderung menunjukkan perilaku pro-sosial yang lebih kuat, mulai dari tindakan membantu hingga advokasi untuk kelompok yang kurang beruntung³⁶⁴. Dalam skala makro, kemerosotan empati dalam masyarakat dapat berkorelasi dengan peningkatan fragmentasi sosial, polarisasi, dan penurunan investasi pada kesejahteraan kolektif³⁶⁵. Sebagaimana firman Allah SWT: "Dan pergaulilah mereka dengan baik." (QS. An-Nisa: 8)³⁶⁶, perintah ini mengisyaratkan adanya tuntunan untuk membangun relasi sosial yang didasari oleh pemahaman dan kebaikan terhadap sesama.

Selanjutnya, kepemimpinan beretika mewakili puncak integrasi antara kepedulian dan empati, diterjemahkan ke dalam tindakan nyata yang memengaruhi pengambilan keputusan dan pembentukan norma dalam suatu kelompok atau organisasi. Pemimpin yang beretika tidak hanya memprioritaskan tujuan organisasi atau kelompok, tetapi juga melakukannya dengan cara yang adil, transparan, dan menghargai martabat setiap individu. Etika kepemimpinan ini bersumber pada prinsip-prinsip moral universal yang menuntut akuntabilitas, kejujuran, dan kepedulian terhadap dampak jangka panjang dari setiap kebijakan atau keputusan³⁶⁷. Para nabi dan rasul, sebagai teladan kepemimpinan tertinggi, senantiasa menunjukkan kualitas kepedulian dan empati yang luar biasa, memimpin umatnya dengan kasih sayang dan keadilan, bahkan dalam menghadapi kesulitan terbesar³⁶⁸. Kepemimpinan beretika, oleh karenanya, bukan sekadar gaya kepemimpinan, melainkan sebuah komitmen intrinsik untuk melayani dan mengangkat kesejahteraan bersama, menciptakan lingkungan di mana kepedulian dan empati dapat tumbuh subur dan menjadi fondasi bagi kemajuan yang berkelanjutan. Kemampuan untuk menanamkan nilai-nilai ini pada generasi mendatang menjadi salah satu kunci untuk memastikan kelangsungan peradaban yang beradab³⁶⁹.

Indikator Spiritual Intensitas ibadah, kedalaman dzikir, dan kekuatan muhasabah

Dalam diskursus psikologi transpersonal dan studi Islam kontemporer, pengukuran spiritualitas acapkali tereduksi menjadi

observasi perilaku ritualistik semata. Namun, sebuah pemahaman yang lebih profound meniscayakan dekonstruksi terhadap indikator spiritual, melampaui manifestasi eksternal menuju dimensi internal yang membentuk kesadaran (consciousness) dan orientasi eksistensial individu. Dalam kerangka ini, tiga pilar utama intensitas ibadah, kedalaman dzikir, dan kekuatan muhasabah dapat diposisikan bukan sebagai entitas terpisah, melainkan sebagai sebuah konstelasi dialektis yang saling menguatkan. Ketiganya membentuk suatu arsitektur psiko-spiritual yang integral, di mana ibadah menjadi kerangka performatif, dzikir sebagai mesin kognitif-afektif, dan muhasabah berfungsi sebagai kompas metakognitif yang memastikan arah dan kemurnian perjalanan spiritual. Analisis terhadap interkoneksi tripartit ini menawarkan sebuah model yang lebih holistik dalam memahami maturitas spiritual, yang bergerak dari kepatuhan normatif menuju kesadaran transformatif.

Intensitas ibadah, sebagai indikator pertama, harus dipahami melampaui metrik kuantitatif seperti frekuensi atau durasi. Dimensi kualitatif, yang dalam tradisi Islam dikenal sebagai *khusyū'* (kekhusyukan atau kehadiran hati), merupakan esensi sesungguhnya. Ibadah yang intens secara kualitatif adalah sebuah pengalaman fenomenologis di mana terjadi penanggungan ego temporal dan peleburan kesadaran individu ke dalam Realitas Absolut. Ini adalah manifestasi dari tingkat kesadaran *ihsān*, sebagaimana terartikulasi dalam sebuah hadis fundamental, yaitu "engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, dan jika engkau tidak mampu melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia

melihatmu"³⁷⁰. William James, dalam analisisnya mengenai pengalaman religius, menyebut kondisi ini sebagai salah satu karakteristik puncak mistis yang memiliki noetic quality sebuah pencerahan atau pemahaman intuitif yang melampaui nalar diskursif³⁷¹. Dengan demikian, ibadah yang intens tidak lagi menjadi beban kewajiban (taklīf), melainkan menjadi sebuah kebutuhan eksistensial (iḍṭirār) untuk melakukan Re-koneksi dengan Yang Transenden, yang dampaknya terejawantah dalam bentuk ketenangan batin (sakīnah) dan integritas etis dalam kehidupan profan.

Jika ibadah adalah struktur eksternal, maka kedalaman dzikir (dzikrullāh) merupakan substrat neuro-kognitif dan afektif yang menghidupinya dari dalam. Dzikir, yang secara literal berarti 'mengingat', beroperasi pada spektrum yang luas, mulai dari repetisi verbal (dzikir lisānī) hingga internalisasi kesadaran konstan akan Kehadiran Ilahi (dzikir qalbī). Pada level yang paling dalam, dzikir bertransformasi dari sebuah aktivitas menjadi sebuah 'keadaan' (ḥāl), di mana subjek yang 'mengingat' dan Objek yang 'diingat' mengalami penipisan batas. Perspektif tasawuf mengelaborasi ini sebagai proses menuju fanā' (leburnya kesadaran diri) dan baqā' (kekalnya kesadaran dalam Tuhan)³⁷². Secara neurosains, praktik dzikir yang mendalam menunjukkan paralel dengan meditasi atau mindfulness, yang terbukti mampu memodulasi aktivitas pada Default Mode Network (DMN) di otak jaringan yang bertanggung jawab atas pikiran yang mengembara dan perenungan diri yang berpusat pada ego³⁷³. Dengan mereduksi

'kebisingan' ego melalui dzikir, individu membuka ruang kognitif untuk persepsi yang lebih jernih dan intuisi spiritual (firāsah), sebagaimana diisyaratkan dalam Al-Quran: "Ingatlah Aku, niscaya Aku akan mengingatmu" (QS. Al-Baqarah: 152), sebuah resiprositas ilahiah yang menjadi fondasi bagi transformasi kesadaran³⁷⁴.

Komponen ketiga, kekuatan muhasabah (introspeksi atau akuntabilitas diri), berfungsi sebagai mekanisme regulator dan imperatif metakognitif dalam sistem ini. Tanpa muhasabah, ibadah berisiko menjadi ritualisme kosong dan dzikir dapat tergelincir menjadi eskapisme spiritual. Muhasabah adalah proses evaluasi diri yang kritis dan sistematis, di mana seorang individu secara sadar menimbang niat, perkataan, dan perbuatannya berdasarkan kerangka nilai transendental. Praktik ini merupakan internalisasi dari prinsip akuntabilitas ilahiah, yang diekspresikan secara paradigmatis dalam adagium Umar bin Khattab: "Hisablah dirimu sebelum kamu dihisab"³⁷⁵. Dalam terminologi psikologi kognitif modern, muhasabah dapat disejajarkan dengan fungsi eksekutif tingkat tinggi seperti self-monitoring dan self-regulation, yang esensial bagi pengembangan kecerdasan emosional dan moral³⁷⁶. Kekuatan muhasabah tidak terletak pada kemampuannya untuk menghasilkan rasa bersalah yang melumpuhkan (guilt), melainkan pada kapasitasnya untuk mendorong perbaikan diri yang berkelanjutan (islāh) dan pemurnian jiwa (tazkiyat an-nafs). Ia adalah jembatan yang menghubungkan antara pengalaman transenden dalam ibadah dan dzikir dengan manifestasi etis dalam realitas sosial.

Secara konklusif, ketiga indikator ini intensitas ibadah, kedalaman dzikir, dan kekuatan muhasabah berjaln membentuk sebuah siklus dinamis yang saling memperkuat. Ibadah yang khusyuk menyediakan panggung bagi pengalaman transendental. Dzikir yang mendalam mengisi pengalaman tersebut dengan substansi kesadaran dan koneksi batin. Muhasabah yang kuat memastikan bahwa energi spiritual yang dihasilkan dari keduanya dapat dikalibrasi, dimurnikan, dan diterjemahkan menjadi karakter dan tindakan yang mulia. Kerangka kerja tripartit ini menawarkan sebuah paradigma evaluasi spiritual yang komprehensif, melampaui sekadar observasi perilaku untuk menyentuh inti dari transformasi manusia: pergeseran dari eksistensi yang berpusat pada diri (ego-centric) menuju eksistensi yang berlabuh pada Yang Hakiki (Theo-centric). Oleh karena itu, penelitian masa depan dalam bidang ini perlu mengadopsi metodologi kualitatif dan fenomenologis yang mampu menangkap kekayaan dinamika internal ini, bukan sekadar mengukurnya melalui instrumen kuantitatif yang terbatas.

Dinamika Interaksi Antarindikator dalam Membentuk Kepribadian Holistik

Pembentukan kepribadian holistik merupakan sebuah proses ontologis yang jauh lebih kompleks daripada sekadar penjumlahan komponen-komponen diskret. Analisis yang bersifat reduksionis, yang memisahkan dimensi spiritual, psikologis, dan moral, seringkali gagal menangkap esensi dari human wholeness keutuhan insan yang berfungsi sebagai satu kesatuan organik. Kepribadian holistik tidak lahir dari agregasi, melainkan dari sebuah interaksi dinamis,

sinergis, dan seringkali rekursif antara domain-domain fundamental eksistensi manusia. Dalam wacana ini, akan dielaborasi sebuah model interaksi triadik spiritual, psikologis, dan moral yang berfungsi sebagai fondasi teoretis untuk memahami mekanisme pembentukan karakter, yang kemudian akan dikontekstualisasikan dalam kerangka epistemologi Islam melalui konsep holistic character formation atau tazkiyatun nafs.

Model interaksi triadik ini memandang kepribadian sebagai sebuah ekosistem internal di mana tiga domain utama saling memengaruhi secara berkelanjutan. Dimensi spiritual berfungsi sebagai locus of meaning sumber makna, tujuan, dan orientasi transendental tertinggi. Ia tidak terbatas pada ritualitas formal, melainkan mencakup kesadaran akan Realitas Absolut (al-Ḥaqq), yang menanamkan keyakinan inti (‘aqīdah) dan jangkar eksistensial dalam diri individu³⁷⁷. Dimensi ini memberikan kerangka normatif dan teleologis yang menjawab pertanyaan fundamental: "Untuk apa saya ada?" dan "Ke mana saya akan kembali?". Tanpa fondasi spiritual yang kokoh, struktur psikologis dan moral akan menjadi rapuh, rentan terhadap nihilisme, dan kehilangan kompas utamanya.

Dimensi psikologis, di sisi lain, merupakan wahana internalisasi dan operasionalisasi dari keyakinan spiritual. Ia mencakup aparatus kognitif (persepsi, pemikiran, penalaran), afektif (emosi, perasaan, sentimen), dan konatif (motivasi, kehendak, niat). Di sinilah keyakinan transenden diterjemahkan menjadi kerangka berpikir, pola emosi, dan dorongan internal. Misalnya, keyakinan spiritual

akan pengawasan Tuhan (murāqabah) akan membentuk kondisi psikologis berupa kesadaran diri (self-awareness) yang tinggi dan mekanisme kontrol diri (self-regulation) yang kuat³⁷⁸. Proses ini mengubah abstraksi teologis menjadi realitas psikologis yang dialami secara personal. Tanpa proses psikologis yang sehat, keyakinan spiritual dapat tetap menjadi dogma yang mandul dan tidak mampu menggerakkan perilaku.

Interaksi antara spiritual dan psikologis ini kemudian termanifestasi secara eksternal dalam dimensi moral (akhlāq). Moralitas dalam model ini bukanlah sekadar kepatuhan pada seperangkat aturan etis eksternal, melainkan ekspresi lahiriah dari kondisi spiritual dan psikologis yang sehat. Sebuah tindakan, seperti kejujuran, tidak lagi dilihat sebagai kewajiban terisolasi, melainkan sebagai buah alami dari keyakinan akan Tuhan Yang Maha Melihat (spiritual) yang telah terinternalisasi menjadi watak kewaspadaan batin (psikologis). Dengan demikian, tindakan moral menjadi otentik, bukan performatif. Lebih jauh, model ini bersifat resiprokal; tindakan moral yang dilakukan secara konsisten (istiqāmah) akan memberikan umpan balik positif yang memperkuat keyakinan spiritual dan menstabilkan kondisi psikologis, menciptakan sebuah siklus pematangan (virtuous cycle) yang terus-menerus³⁷⁹.

Kerangka interaksi triadik di atas menemukan artikulasi paripurnanya dalam konsep Islam tentang pembentukan karakter holistik, yang secara teknis dikenal sebagai tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Islam tidak memandang manusia sebagai entitas dualistik (tubuh dan jiwa) semata, melainkan sebagai sebuah

totalitas kompleks yang melibatkan rūḥ (spirit), qalb (jantung spiritual/intuisi), ‘aql (intelekt), dan nafs (ego/diri)³⁸⁰. Tujuan tertinggi dari eksistensi manusia adalah merealisasikan potensi ketuhanannya (fitrah) untuk mencapai derajat al-insān al-kāmil (manusia paripurna), yang mencerminkan sifat-sifat Tuhan dalam kapasitasnya sebagai hamba dan khalifah. Proses inilah yang disebut tazkiyah.

Fondasi dari formasi ini adalah dimensi spiritual yang berpusat pada tauhid, yakni pengesaan absolut terhadap Tuhan. Tauhid berfungsi sebagai prinsip pemersatu (unifying principle) yang mengintegrasikan seluruh aspek kehidupan intelektual, emosional, dan behavioral ke dalam satu orientasi tunggal³⁸¹. Ketika tauhid meresap ke dalam qalb, ia akan memurnikan pusat kesadaran manusia. Al-Qur'an secara tegas menyatakan bahwa keberuntungan sejati terletak pada proses penyucian ini: "Sungguh beruntunglah orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh rugilah orang yang mengotorinya"³⁸². Qalb yang suci, sebagaimana disabdakan oleh Nabi Muhammad , adalah inti dari kesalehan seluruh jasad; jika ia baik, maka baik pula seluruhnya³⁸³. Ini adalah penegasan ontologis bahwa kesehatan spiritual adalah prasyarat bagi kesehatan psikologis dan integritas moral.

Proses tazkiyah ini secara operasional melibatkan dialektika berkelanjutan antara mujahādah (perjuangan melawan tendensi negatif nafs) dan riyāḍah (latihan spiritual untuk menumbuhkan sifat-sifat terpuji). Praktik seperti shalat, zikir, dan tafakur tidak dipandang sebagai ritual mekanis, melainkan sebagai teknologi

spiritual yang dirancang untuk secara sistematis membentuk ulang lanskap psikologis individu. Shalat, misalnya, bukan hanya ibadah, tetapi juga latihan disiplin, kerendahan hati, dan kesadaran ilahi yang mencegah perbuatan keji dan munkar³⁸⁴. Dengan demikian, Islam menawarkan sebuah paradigma psikoterapi spiritual yang integralistik, di mana problem psikologis seperti kecemasan atau kesombongan tidak diobati secara simtomatik, melainkan dengan menyasar akarnya pada disorientasi spiritual³⁸⁵. Pada akhirnya, kepribadian holistik dalam Islam adalah manifestasi dari harmoni sempurna antara penyerahan diri yang tulus kepada Tuhan (dimensi spiritual), jiwa yang tenang dan tercerahkan (al-nafs al-muṭma'innah) (dimensi psikologis), dan perilaku yang memancarkan keindahan dan keadilan (akhlāq al-karīmah) (dimensi moral). Ini adalah sebuah perjalanan transformatif seumur hidup menuju realisasi diri yang paling otentik sebagai hamba Tuhan di muka bumi.

Model Evaluasi Kepribadian Rabbani

Konseptualisasi kepribadian dalam diskursus psikologi Islam menuntut pergeseran paradigma dari model antroposentris yang dominan dalam psikologi Barat menuju sebuah kerangka kerja teosentris. Dalam konteks ini, "Kepribadian Rabbani" muncul sebagai konstruk sentral, merujuk pada individu yang tidak hanya beriman (mu'min) atau berislam (muslim), tetapi telah mencapai tingkatan di mana seluruh aspek kognisi, afeksi, dan konasinya terorientasi secara mendalam kepada Allah SWT³⁸⁶. Individu

Rabbani adalah mereka yang, sebagaimana diisyaratkan dalam Al-Qur'an, menjadi "hamba-hamba Tuhan yang mengajar kitab dan tetap mempelajarinya" (kūnū rabbāniyyīna bimā kuntum tu'allimūnal-kitāba wa bimā kuntum tadrusūn)³⁸⁷. Oleh karena itu, evaluasi terhadap kepribadian Rabbani bukanlah sekadar asesmen terhadap ritual keagamaan atau kepatuhan normatif, melainkan sebuah upaya ilmiah untuk memetakan dan mengukur proses transformasi diri (tazkiyatun nafs) yang holistik menuju kesempurnaan insani (al-insān al-kāmil). Model evaluasi ini, secara inheren, harus bersifat multidimensional dan memerlukan pendekatan metodologis yang mampu menangkap kompleksitas dimensi spiritual-transendental sekaligus manifestasi empirisnya dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk membangun model evaluasi yang komprehensif, parameter Kepribadian Rabbani harus diturunkan dari sumber-sumber epistemologis Islam yang fundamental, yang kemudian dioperasionalkan ke dalam konstruk yang dapat diukur. Model ini kami usulkan untuk berdiri di atas empat pilar dimensional yang saling terkait: Dimensi Teo-Kognitif, Dimensi Spiritual-Afektif, Dimensi Etis-Perilaku, dan Dimensi Sosio-Profetik.

Dimensi Teo-Kognitif (al-Bu'd al-'Aqlī al-Ilāhī): Dimensi ini mengkaji struktur pengetahuan dan kerangka berpikir individu yang berpusat pada tauhid. Parameternya tidak hanya terbatas pada pengetahuan doktrinal ('ilm al-yaqīn), tetapi mencakup kemampuan tafakkur (refleksi kontemplatif) terhadap ayat-ayat kauniyah (fenomena alam) dan qur'aniyah (teks wahyu), serta

pencapaian ma'rifatullah (mengenal Allah) yang mendalam. Evaluasi pada dimensi ini dapat mengukur tingkat kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan, cara individu menginterpretasikan peristiwa hidup melalui lensa teosentris, serta kebijaksanaan (hikmah) dalam pengambilan keputusan yang selaras dengan kehendak Ilahi³⁸⁸.

Dimensi Spiritual-Afektif (al-Bu'd al-Rūhī al-Ātifi): Ini adalah dimensi batiniah yang merefleksikan kualitas hati (qalb). Parameternya adalah keseimbangan dinamis antara khauf (rasa takut yang memotivasi kepatuhan) dan rajā' (harapan yang tulus pada rahmat Allah), yang bermuara pada mahabbah (cinta Ilahi) sebagai puncak emosi spiritual. Konstruk lain yang dievaluasi di sini meliputi sabar (ketabahan), syukur (rasa terima kasih), tawakkal (ketergantungan penuh kepada Tuhan), dan ikhlas (kemurnian niat). Dimensi ini merupakan inti dari keimanan yang hidup, yang membedakan antara keberagamaan mekanis dengan spiritualitas yang otentik, sebagaimana digambarkan oleh Al-Ghazali dalam magnum opusnya, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*³⁸⁹.

Dimensi Etis-Perilaku (al-Bu'd al-Akhlāqī al-Sulūkī): Dimensi ini merupakan manifestasi eksternal dari dua dimensi internal sebelumnya. Parameternya adalah konsistensi antara keyakinan dan perbuatan, yang tercermin dalam akhlāq al-karīmah (akhlak mulia). Evaluasinya mencakup perilaku ibadah formal ('ibādah maḥḍah) yang dilaksanakan dengan kesadaran penuh (khusyū'), dan yang lebih krusial, perilaku dalam interaksi sosial (mu'āmalah). Ini meliputi integritas, kejujuran (ṣidq), amanah, keadilan ('adl), dan

empati. Hadis Jibril yang mendefinisikan Ihsan sebagai "engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, dan jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu" menjadi landasan filosofis bagi dimensi ini, di mana setiap tindakan sekecil apa pun dilakukan dengan kualitas pengawasan Ilahi³⁹⁰.

Dimensi Sosio-Profetik (al-Bu'd al-Ijtimā'ī al-Nabawī): Kepribadian Rabbani tidak eksis dalam ruang hampa sosial. Ia bersifat transformatif dan kontributif. Parameter dimensi ini mengukur sejauh mana individu menjalankan perannya sebagai khalīfatullāh fi al-arḍ (wakil Tuhan di muka bumi) dan menjadi rahmatan lil-'ālamīn (rahmat bagi seluruh alam)³⁹¹. Ini diukur melalui keterlibatan aktif dalam amr ma'rūf nahī munkar (menyeru pada kebaikan dan mencegah kemungkaran) dengan cara yang bijaksana, kepedulian terhadap keadilan sosial, kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, serta upaya menciptakan keharmonisan dalam masyarakat. Ini adalah dimensi yang membedakan spiritualitas pasif-individualistik dengan spiritualitas aktif-profetik.

Mengingat sifat multidimensional dan kedalaman konstruk Kepribadian Rabbani, pendekatan metodologis tunggal akan menghasilkan pemahaman yang parsial dan tidak memadai. Oleh karena itu, pendekatan mixed-methods (metode campuran) direkomendasikan sebagai strategi penelitian yang paling komprehensif dan valid.

Pendekatan Kuantitatif bertujuan untuk mengukur konstruk Kepribadian Rabbani secara objektif dan menguji hubungan antar

variabel. Langkah utamanya adalah pengembangan dan validasi instrumen psikometrik, misalnya "Skala Kepribadian Rabbani" (SKR). Proses ini melibatkan beberapa tahap:

1. **Generasi Item:** Butir-butir pertanyaan disusun berdasarkan operasionalisasi dari keempat dimensi parameter yang telah diuraikan.
2. **Validasi Konten:** Item-item ditinjau oleh para ahli (pakar teologi, psikologi Islam, dan psikometri) untuk memastikan relevansi dan kejelasan.
3. **Analisis Faktor:** Menggunakan Exploratory Factor Analysis (EFA) untuk mengidentifikasi struktur faktor laten yang mendasari item dan Confirmatory Factor Analysis (CFA) untuk mengonfirmasi bahwa model empat dimensi tersebut sesuai dengan data empiris (goodness-of-fit)³⁹².
4. **Uji Reliabilitas:** Menghitung koefisien reliabilitas (misalnya, Cronbach's Alpha atau Omega) untuk memastikan konsistensi internal skala. Setelah skala yang valid dan reliabel diperoleh, penelitian kuantitatif dapat digunakan untuk studi korelasional (misalnya, menguji hubungan antara skor Kepribadian Rabbani dengan kesehatan mental, kesejahteraan subjektif, atau perilaku prososial) atau studi eksperimental (misalnya, menguji efektivitas program intervensi spiritual terhadap peningkatan skor Kepribadian Rabbani). Pendekatan Kualitatif, di sisi lain, dirancang untuk mengeksplorasi makna, pengalaman, dan proses subjektif yang tidak dapat ditangkap oleh angka. Metode

ini memberikan kedalaman dan kekayaan konteks pada data kuantitatif. Beberapa desain kualitatif yang relevan meliputi:

5. Studi Fenomenologi: Untuk memahami esensi pengalaman hidup (lived experience) individu dalam perjalanan spiritual mereka menuju kepribadian Rabbani. Pertanyaan penelitian berfokus pada "bagaimana rasanya" atau "apa makna dari" mengalami kedekatan dengan Tuhan³⁹³.
6. Studi Kasus: Analisis mendalam terhadap individu-individu yang dianggap sebagai teladan (exemplars) kepribadian Rabbani (misalnya, ulama, sufi, atau aktivis sosial yang saleh). Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen (tulisan atau biografi).
7. Analisis Naratif: Mengkaji kisah hidup individu untuk memahami bagaimana Kepribadian Rabbani berkembang dan terbentuk sepanjang perjalanan hidup mereka, termasuk titik balik (turning points) dan tantangan spiritual yang dihadapi.
8. Grounded Theory: Untuk membangun teori dari data lapangan secara induktif mengenai proses pembentukan dan manifestasi Kepribadian Rabbani dalam konteks budaya atau sosial tertentu.

Sebagai sebuah sintesis, desain penelitian explanatory sequential mixed-methods dapat menjadi pilihan ideal. Penelitian dimulai dengan survei kuantitatif menggunakan SKR pada sampel yang besar. Kemudian, dari hasil survei tersebut, partisipan dengan skor sangat tinggi dan sangat rendah diidentifikasi untuk diwawancarai secara mendalam dalam fase kualitatif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti tidak hanya untuk mengukur "apa" dan

"seberapa besar", tetapi juga untuk menjelaskan "mengapa" dan "bagaimana" perbedaan tingkat Kepribadian Rabbani itu terjadi³⁹⁴. Pada akhirnya, model evaluasi ini, dengan parameter yang komprehensif dan metodologi yang rigoros, merupakan sebuah ikhtiar intelektual untuk menjembatani jurang antara idealisme teologis dan realitas empiris, seraya mengakui dengan penuh kerendahan hati bahwa penilaian hakiki atas kedalaman hati seseorang tetap menjadi prerogatif mutlak Sang Pencipta³⁹⁵.

Sintesis Teoritik dan Celah Penelitian (Research Gap)

Keterbatasan Kajian Rububiyah dalam Literatur Akademik Modern

Konsep Tawhid Rububiyah pengakuan atas keesaan Allah sebagai satu-satunya Pencipta, Pemelihara, Pengatur, dan Penguasa absolut alam semesta (Rabb al-‘Alamin)³⁹⁶ merupakan pilar fundamental dalam struktur akidah Islam yang implikasinya merentang jauh melampaui ranah teologi murni. Ia berfungsi sebagai lensa ontologis yang darinya seorang Muslim memandang realitas, kausalitas, dan hierarki eksistensi. Namun, sebuah penelusuran kritis terhadap korpus literatur akademik modern, terutama yang lahir dari tradisi keilmuan Barat, menyingkap adanya keterbatasan yang signifikan dan sistemik dalam memahami serta mengartikulasikan dimensi penuh dari konsep ini. Keterbatasan ini bukan sekadar persoalan translasi linguistik, melainkan sebuah diskoneksi epistemik yang mendalam, yang pada akhirnya menciptakan celah penelitian (research gap) yang krusial bagi studi Islam kontemporer. Kegagalan dalam menangkap esensi Rububiyah yang aktif dan imanen telah menyebabkan distorsi dalam analisis

terhadap berbagai fenomena sosial, politik, dan ekonomi dalam masyarakat Muslim.

Keterbatasan pertama yang paling menonjol adalah kecenderungan kuat ke arah reduksionisme teologis, di mana Rububiyah seringkali disederhanakan dan disamakan dengan konsep Deisme Pencerahan (Enlightenment Deism)³⁹⁷. Dalam kerangka deistik, Tuhan diakui sebagai "Arsitek Agung" atau "Pembuat Jam" (Clockmaker God) yang menciptakan alam semesta dengan hukum-hukumnya yang sempurna, lalu menarik diri dan membiarkannya berjalan secara otonom. Perspektif ini secara fundamental keliru dalam merepresentasikan Rububiyah Islam, yang justru menekankan keterlibatan Allah yang konstan, aktif, dan berkelanjutan dalam setiap entitas dan peristiwa, dari pergerakan galaksi hingga detak jantung seorang insan. Al-Qur'an secara repetitif menegaskan realitas ini, bahwa "tidak ada sehelai daun pun yang gugur melainkan Dia mengetahuinya" (QS. Al-An'am: 59). Dengan demikian, Rububiyah bukanlah sebuah pengakuan atas peristiwa penciptaan di masa lampau (*creatio ex nihilo*), melainkan sebuah kesadaran akan kekuasaan, pemeliharaan, dan manajemen ilahiah yang bersifat terus-menerus (*creatio continua*)³⁹⁸. Reduksionisme ini mengakibatkan kajian-kajian modern seringkali gagal melihat bagaimana keyakinan pada Rububiyah yang aktif ini membentuk sikap tawakal (trust in divine plan), kesabaran dalam menghadapi musibah, dan etika lingkungan yang memandang alam sebagai amanah dari Sang Rabb.

Keterbatasan ini diperparah oleh imperatif metodologis sekuler yang mendominasi ilmu-ilmu sosial dan humaniora. Paradigma positivistik dan materialistik yang menjadi fondasi disiplin ilmu seperti sosiologi, ilmu politik, dan ekonomi, secara inheren mensyaratkan "ateisme metodologis" (methodological atheism), di mana penjelasan fenomena sosial harus dibatasi pada sebab-sebab empiris yang teramati dan menafikan agensi atau kausalitas transendental³⁹⁹. Akibatnya, ketika menganalisis masyarakat Muslim, konsep Rububiyah seringkali diperlakukan sebagai variabel kultural atau "kepercayaan subjektif" belaka, bukan sebagai sebuah realitas ontologis yang secara objektif membentuk perilaku individu dan institusi. Sebagai contoh, analisis ekonomi syariah dalam literatur modern cenderung berfokus pada instrumen teknis seperti larangan riba dan kontrak bagi hasil, namun kerap mengabaikan fondasi filosofisnya yang paling dalam: keyakinan bahwa Allah adalah Ar-Razzaq (Maha Pemberi Rezeki), yang kekayaan-Nya tidak akan pernah berkurang, sebagaimana disabdakan dalam sebuah Hadis Qudsi⁴⁰⁰. Tanpa memahami premis Rububiyah ini, esensi ekonomi Islam yang bertujuan untuk merealisasikan keadilan distributif dan menolak penimbunan sebagai bentuk ketidakpercayaan pada jaminan Sang Rabb menjadi kabur.

Diskoneksi epistemik ini pada akhirnya berujung pada pergeseran fokus kajian dari Rububiyah ke Uluhiyah (keesaan Allah dalam peribadatan). Dalam studi perbandingan agama dan antropologi, aspek-aspek Uluhiyah seperti salat, puasa, haji, dan hukum-hukum syariah dianggap lebih menarik karena merupakan manifestasi

yang "terlihat" dan dapat dikaji secara empiris. Ritual dan institusi hukum lebih mudah diobservasi, dikategorikan, dan dibandingkan dengan tradisi agama lain. Sebaliknya, Rububiyah yang bersifat lebih internal, metafisik, dan membentuk cara pandang (worldview) seringkali terabaikan karena dianggap abstrak dan sulit diukur dengan perangkat metodologi yang ada⁴⁰¹. Kesenjangan ini menciptakan sebuah ironi: literatur akademik telah menghasilkan ribuan analisis mendetail tentang "apa yang dilakukan" umat Muslim (praktik Uluhiyah), namun masih sangat terbatas dalam menjelaskan "mengapa mereka melakukannya" dari kerangka kesadaran akan realitas Tuhan sebagai Rabb (imanensi Rububiyah).

Secara sintetik, keterbatasan kajian Rububiyah dalam literatur akademik modern muncul dari tiga titik kritis: (1) reduksi konsep menjadi sebatas Deisme pasif; (2) eksklusifitas ilahiah oleh paradigma metodologis sekuler; dan (3) preferensi analitis terhadap manifestasi Uluhiyah yang lebih empiris. Dari sini, teridentifikasi sebuah celah penelitian (research gap) yang signifikan: absennya sebuah kerangka kerja analitis interdisipliner yang mampu mengintegrasikan konsep Rububiyah secara holistik sebagai fondasi teologis, realitas ontologis, dan variabel kausal dalam studi tentang masyarakat Muslim. Penelitian masa depan perlu bergerak melampaui deskripsi doktrinal dan mulai mengeksplorasi secara empiris dan teoretis bagaimana variasi dalam internalisasi dan pemahaman Rububiyah berkorelasi dengan perilaku ekonomi, preferensi politik, etika ekologis, dan resiliensi psikologis individu maupun komunitas Muslim. Mengisi celah ini tidak hanya akan

memperkaya diskursus akademik, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih otentik dan bernuansa tentang dinamika peradaban Islam di era kontemporer⁴⁰².

Peluang Integrasi Rububiyah dengan Ilmu Psikologi Kontemporer

Konsep Rububiyah, sebagai salah satu pilar utama tauhid dalam Islam yang menekankan keesaan Allah sebagai Pencipta, Penguasa, Pengatur, dan Pemelihara alam semesta beserta segala isinya, menawarkan kerangka pemahaman yang kaya dan mendalam tentang realitas eksistensial manusia. Integrasi konsep fundamental ini dengan ilmu psikologi kontemporer membuka cakrawala baru dalam memahami dan mengatasi berbagai fenomena psikologis, mulai dari akar teologis hingga manifestasi klinisnya. Psikologi kontemporer, yang seringkali berfokus pada mekanisme kognitif, perilaku, dan emosional tanpa secara eksplisit menyentuh dimensi transenden, dapat diperkaya secara signifikan melalui lensa Rububiyah, yang secara inheren menempatkan manusia dalam relasi dinamis dengan Sang Pencipta⁴⁰³.

Kajian mengenai Rububiyah mengimplikasikan pengakuan atas otoritas ilahi yang mutlak, yang memengaruhi persepsi individu terhadap makna hidup, tujuan eksistensi, dan sumber daya kognitif serta emosional yang tersedia baginya. Dalam psikologi, konsep "locus of control" yang dikembangkan oleh Rotter dapat diinterpretasikan ulang melalui kerangka Rububiyah. Seseorang yang memiliki pemahaman Rububiyah yang kokoh cenderung memiliki "eksternal locus of control" yang tidak pasif, melainkan

aktif menyerahkan kendali akhir kepada Allah (tawakkal), namun tetap mengoptimalkan ikhtiar (usaha) sebagai bentuk ibadah dan kepatuhan⁴⁰⁴. Hal ini berbeda dengan pandangan sekuler yang mungkin mengaitkan "eksternal locus of control" dengan kepasifan atau fatalisme negatif. Sebaliknya, integrasi Rububiyah dapat menumbuhkan ketahanan psikologis yang kuat, karena individu menyadari bahwa di balik setiap peristiwa, baik positif maupun negatif, terdapat kebijaksanaan ilahi yang tidak selalu dapat dijangkau oleh akal manusia semata⁴⁰⁵. Keyakinan ini dapat mengurangi kecemasan eksistensial dan meningkatkan optimisme adaptif, terutama dalam menghadapi adversity⁴⁰⁶. Lebih lanjut, konsep Rububiyah secara intrinsik mengajarkan tentang keteraturan (sunnatullah) yang berlaku dalam ciptaan-Nya. Pemahaman ilmiah terhadap fenomena alam, termasuk hukum-hukum fisika, biologi, dan psikologi, dapat dilihat sebagai refleksi dari sunnatullah tersebut⁴⁰⁷. Dari perspektif psikologi, ini berarti bahwa hukum-hukum perilaku, kognisi, dan emosi yang dipelajari oleh psikologi dapat dipandang sebagai bagian dari cara Allah mengatur dan memelihara ciptaan-Nya. Dengan demikian, penelitian psikologis tidak hanya berfungsi untuk memahami mekanisme internal manusia, tetapi juga sebagai upaya untuk menyingkap ayat-ayat (signs) Allah yang tersembunyi dalam diri manusia dan interaksinya⁴⁰⁸. Pendekatan ini mendorong peneliti dan praktisi psikologi untuk mendekati subjek kajian mereka dengan rasa kagum (tafakkur) dan kerendahan hati, menyadari

bahwa setiap penemuan ilmiah sejatinya adalah pengungkapan sebagian dari pengetahuan ilahi.

Aspek pemeliharaan (tarbiyah) yang terkandung dalam Rububiyah juga relevan secara psikologis. Allah tidak hanya menciptakan, tetapi juga terus menerus memelihara dan mendidik ciptaan-Nya. Dalam konteks psikologi perkembangan, konsep ini dapat memberikan dasar teologis yang kuat bagi pemahaman tentang bagaimana manusia tumbuh, belajar, dan beradaptasi sepanjang hidupnya dalam lingkungan yang diciptakan dan dipelihara oleh Allah. Kebutuhan manusia akan rasa aman, kasih sayang, dan bimbingan dapat dilihat sebagai respons terhadap sifat Allah yang Maha Pemelihara (Ar-Rabb, Al-Wadud, Al-Hadi). Kegagalan dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan ini, baik dalam skala individu maupun sosial, dapat berkontribusi pada berbagai gangguan psikologis. Integrasi Rububiyah dapat membantu para psikolog untuk lebih memahami akar dari defisit perkembangan, dan mengarahkan intervensi yang tidak hanya berfokus pada gejala, tetapi juga pada pemulihan hubungan spiritual dengan Sang Pemelihara⁴⁰⁹.

Dalam ranah psikoterapi, integrasi Rububiyah dapat menawarkan dimensi baru. Pendekatan terapeutik yang berakar pada tauhid akan secara eksplisit memasukkan konsep tawakkal, ridha (penerimaan terhadap qadha dan qadar Allah), dan sabar sebagai strategi koping yang adaptif dan spiritual⁴¹⁰. Terapi yang berorientasi pada Rububiyah akan membimbing klien untuk memahami kesulitan mereka bukan sebagai ketidakberuntungan

semata, tetapi sebagai ujian atau penanda tarbiyah ilahi, yang dapat membawa pertumbuhan dan kedekatan dengan Allah⁴¹¹. Ini dapat membantu klien untuk melepaskan diri dari pola pikir negatif yang berpusat pada diri sendiri (egocentric) dan menggesernya kepada kesadaran akan ketergantungan pada Allah, yang pada gilirannya dapat mereduksi beban emosional dan meningkatkan koherensi diri⁴¹². Penekanan pada husnuzan billah (prasangka baik terhadap Allah) juga dapat menjadi alat terapi yang ampuh untuk melawan distorsi kognitif seperti catastrophizing atau all-or-nothing thinking. Namun, integrasi ini menuntut kehati-hatian dan kedalaman pemahaman. Penting untuk membedakan antara Rububiyah sebagai konsep teologis yang mendalam dan aplikasi psikologis yang bersifat praktis. Kesalahan dalam menginterpretasikan atau mengaplikasikan konsep ini dapat berujung pada pendekatan yang reduksionis atau bahkan menyesatkan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut sangat diperlukan untuk mengembangkan model-model psikoterapi dan intervensi berbasis Rububiyah yang memiliki dasar empiris dan validitas ilmiah yang kuat, serta selaras dengan ajaran Islam yang murni. Pembentukan kerangka konseptual yang kokoh, yang memadukan terminologi psikologi kontemporer dengan konsep-konsep Islam yang otentik, merupakan langkah krusial untuk mewujudkan potensi penuh dari integrasi ini⁴¹³.

Pada akhirnya, peluang integrasi Rububiyah dengan ilmu psikologi kontemporer terletak pada kemampuannya untuk memberikan landasan filosofis dan spiritual yang lebih kokoh bagi pemahaman tentang manusia. Dengan mengakui Allah sebagai

Rabb al-'alamin, psikologi dapat bergerak melampaui penjelasan yang semata-mata materialistik atau mekanistik, dan merangkul dimensi transenden yang merupakan bagian tak terpisahkan dari pengalaman manusia. Pendekatan holistik ini berpotensi menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang kesejahteraan psikologis, serta mengembangkan intervensi yang lebih efektif dan bermakna bagi individu⁴¹⁴. Al-Quran sendiri telah mengingatkan kita akan hal ini, “Dan pada diri kamu sendiri, maka apakah kamu tidak melihat?” (Adz-Dzariyat: 21)⁴¹⁵. Ayat ini menginspirasi kita untuk merenungi diri sebagai bagian dari ciptaan-Nya yang dikelola dengan penuh kearifan, sebuah renungan yang menjadi dasar bagi kajian psikologis yang bermakna.

Model Konseptual Baru untuk Penelitian Lanjutan

Wacana pendidikan karakter dalam lanskap pemikiran Islam kontemporer seringkali terjebak dalam repetisi metodologis atau reartikulasi konsep-konsep etika yang sudah mapan tanpa melakukan terobosan paradigmatik yang fundamental. Krisis sesungguhnya tidak terletak pada defisit nilai, melainkan pada kerapuhan fondasi ontologis yang menopang bangunan pedagogis tersebut. Pendidikan Islam modern, dalam usahanya merespons tantangan zaman, secara tidak sadar terkadang mengadopsi kerangka kerja positivistik-instrumental yang memisahkan proses belajar (ta'lim) dari proses pengasuhan jiwa (tarbiyah), dan keduanya dari realitas spiritual tertinggi (tazkiyah)⁴¹⁶. Untuk merevitalisasi diskursus ini, diperlukan sebuah pergeseran radikal dari model yang berpusat pada manusia (anthropocentric) menuju

model yang berakar pada teo-realitas (*theocentric*). Proposisi dalam bagian ini adalah mengajukan sebuah model konseptual baru untuk pembentukan karakter yang digali dari kedalaman makna Rububiyah sifat Ke-Tuhan-an sebagai Pemelihara, Pengasuh, dan Pendidik universal. Model ini tidak hanya menawarkan sebuah kerangka teoritis, tetapi juga mengimplikasikan sebuah reorientasi mendalam terhadap filsafat dan praksis pendidikan Islam di era modern.

Konsep Rububiyah, yang secara leksikal sering diterjemahkan sebagai "Ketuhanan" atau "Lordship", sesungguhnya memanifestasikan sebuah proses dinamis, berkelanjutan, dan penuh kasih sayang dalam memelihara, menumbuhkan, dan mengarahkan seluruh ciptaan menuju kesempurnaan eksistensialnya masing-masing (kamal al-wujud). Ungkapan Al-Qur'an yang paling fundamental, Rabb al-'Alamin (Tuhan, Pemelihara semesta alam), bukanlah sebuah pernyataan statis mengenai kepemilikan, melainkan sebuah deskripsi tentang tindakan pedagogis ilahiah yang tak henti-hentinya berlangsung di setiap entitas, dari atom hingga galaksi⁴¹⁷. Kerangka konseptual Rububiyah untuk pembentukan karakter dapat diurai ke dalam empat pilar proses yang saling terkait: al-insha' (penciptaan dengan potensi), al-imdad (pemberian nutrisi berkelanjutan), al-hidayah (pemberian panduan), dan al-ri'ayah (penjagaan dan penyempurnaan).

Pertama, dimensi al-insha' menegaskan bahwa setiap individu diciptakan di atas fitrah sebuah disposisi primordial yang suci dan berorientasi pada kebenaran, kebaikan, dan keindahan⁴¹⁸. Dalam

kerangka ini, karakter tidak dipandang sebagai tabula rasa yang harus diisi, melainkan sebagai potensi luhur yang perlu diaktivasi dan ditumbuhkembangkan. Proses pendidikan karakter, oleh karena itu, bukanlah indoktrinasi eksternal, melainkan sebuah proses "membuka" dan "mengingat kembali" (tazakkur) hakikat diri yang sejati. Peran pendidik (murabbi) adalah sebagai fasilitator yang membantu peserta didik mengenali dan merealisasikan potensi fitrahnya. Kedua, dimensi al-imdad merepresentasikan proses pemberian "nutrisi" atau "rezeki" yang tidak hanya bersifat material, tetapi juga intelektual, emosional, dan spiritual. Kurikulum, lingkungan belajar, dan interaksi pedagogis harus dirancang sebagai ekosistem yang menyuburkan jiwa (qalb), mencerahkan akal ('aql), dan menguatkan kehendak (iradah). Ketiga, al-hidayah adalah inti dari proses pengarahan. Sebagaimana Tuhan memberikan petunjuk melalui wahyu (hidayah syar'iyah) dan melalui tanda-tanda di alam semesta (hidayah kawaniyyah), seorang pendidik harus mampu menyajikan panduan yang bersumber dari wahyu sekaligus mengasah kemampuan nalar kritis untuk membaca realitas⁴¹⁹. Terakhir, al-ri'ayah adalah proses penjagaan, pemeliharaan, dan evaluasi berkelanjutan yang bertujuan membawa karakter menuju tingkat kesempurnaan tertinggi, yakni ihsan kesadaran mendalam untuk berbuat baik seolah-olah melihat Tuhan, atau setidaknya, merasa dilihat oleh-Nya⁴²⁰. Proses ini menyiratkan bahwa pembentukan karakter adalah sebuah perjalanan seumur hidup menuju penyempurnaan diri yang tiada akhir.

Pengadopsian kerangka konseptual Rububiyah membawa implikasi transformatif bagi teori pendidikan Islam modern. Pertama, ia menawarkan sebuah fondasi teo-ontologis yang kokoh, membebaskan pendidikan Islam dari ketergantungannya pada teori-teori psikologi dan pedagogi sekuler yang seringkali mengabaikan dimensi transendental manusia. Model ini mengembalikan Tawhid bukan hanya sebagai materi ajar, tetapi sebagai paradigma sentral yang mengintegrasikan seluruh disiplin ilmu dan aktivitas kependidikan. Dengan demikian, dikotomi antara ilmu agama dan ilmu umum menjadi lebur, karena keduanya dipandang sebagai jalan untuk memahami manifestasi Rububiyah Tuhan di alam jiwa (anfus) dan alam semesta (afaq)⁴²¹.

Kedua, model ini menuntut redefinisi peran pendidik. Pendidik bukan lagi sekadar seorang mu'allim (pengajar) atau mudarris (instruktur), tetapi seorang murabbi yang secara sadar meneladani sifat-sifat Rububiyah Tuhan dalam skala kemanusiaan. Seorang murabbi harus memiliki tidak hanya kompetensi intelektual, tetapi juga kedewasaan spiritual, kearifan emosional, dan cinta kasih yang tulus untuk mengasuh dan membimbing. Hubungan antara pendidik dan peserta didik bertransformasi dari relasi transaksional-instruksional menjadi relasi pengasuhan-transformatif yang mendalam. Implikasi praktisnya adalah perlunya revisi fundamental dalam sistem pendidikan dan pelatihan guru, yang harus lebih menekankan pada pembinaan karakter dan spiritualitas calon pendidik itu sendiri⁴²².

Ketiga, model Rububiyah menantang pendekatan kurikulum yang fragmentaris dan berbasis konten (content-based). Kurikulum

seharusnya dirancang sebagai sebuah "perjalanan spiritual-intelektual" yang terintegrasi, di mana setiap mata pelajaran, dari matematika hingga sastra, diajarkan sebagai cara untuk menyaksikan keteraturan, keindahan, dan hikmah Sang Rabb. Tujuannya bukan lagi sekadar penguasaan informasi atau keterampilan untuk pasar kerja, melainkan pembentukan insan kamil (manusia paripurna) yang memiliki karakter mulia, berfungsi sebagai khalifah di bumi, dan mengabdikan seluruh hidupnya untuk mencapai keridaan Ilahi⁴²³. Dengan demikian, kerangka Rububiyah membuka jalan bagi penelitian lanjutan yang bersifat interdisipliner menggabungkan teologi, filsafat, psikologi Islam, dan ilmu pendidikan untuk merumuskan metodologi dan aplikasi praktis yang dapat merealisasikan visi pendidikan yang holistik, transformatif, dan berorientasi pada tujuan akhir kemanusiaan.

Konseptualisasi Insaniyah: Ontologi, Epistemologi, dan Definisi Ilmiah**Analisis Etimologi dan Semantik Istilah *Insan***

Diskursus fundamental dalam setiap upaya membangun paradigma keilmuan tentang kemanusiaan baik dalam filsafat, teologi, maupun sains selalu berawal dari dekonstruksi terminologis atas entitas yang menjadi subjek kajiannya. Dalam kerangka pemikiran Islam, istilah insan (إنسان) menempati posisi sentral, bukan sebagai label yang statis, melainkan sebagai sebuah konsep yang kaya akan multi-dimensionalitas makna. Untuk merumuskan konseptualisasi insaniyah yang komprehensif, sebuah investigasi etimologis dan semantik terhadap istilah insan menjadi prolegomenon yang tak terelakkan. Analisis ini menyingkap bahwa kata insan tidak berakar pada satu sumber tunggal, melainkan merupakan sintesis dialektis dari setidaknya tiga akar kata utama dalam leksikon Arab: uns (أُنْس), ins (إِنْس), dan nasyya (نَسِيَ). Masing-masing akar kata ini tidak hanya menyumbangkan nuansa makna, tetapi juga mengimplikasikan dimensi ontologis dan epistemologis yang mendasar bagi definisi ilmiah tentang manusia.

Berpijak pada akar kata pertama, uns (أُنْس), terungkaplah dimensi paling fundamental dari eksistensi manusia: kebutuhannya akan

keharmonisan, kelembutan, dan afiliasi sosial. Secara leksikal, unsur bermakna kejinakan, keramahan, keakraban, dan ketenangan yang timbul dari interaksi sosial⁴²⁴. Dari akar kata ini, insan didefinisikan sebagai makhluk yang secara inheren tidak dapat hidup dalam isolasi total; ia menemukan eksistensinya melalui relasi dan kebersamaan dengan yang lain. Ontologi yang terbangun dari sini adalah ontologi relasional, yang memandang manusia sebagai homo socius par excellence, yang esensinya teraktualisasi dalam matriks komunitas⁴²⁵. Al-Quran secara subtil mengisyaratkan dimensi ini dengan menyatakan penciptaan segala sesuatu secara berpasang-pasangan, yang menjadi arketipe bagi kebutuhan interkonektivitas⁴²⁶. Implikasi linguistiknya sangat mendalam: kemanusiaan (insaniyah) bukanlah atribut individual semata, melainkan sebuah kualitas yang lahir dan tumbuh dalam ruang intersubjektif. Manusia menjadi "manusia" seutuhnya ketika ia berinteraksi, membangun keakraban, dan merasakan ketenangan bersama sesamanya dan, pada puncaknya, bersama Tuhannya.

Dimensi kedua terderivasi dari akar kata ins (إِنْس), yang secara semantik berkorelasi dengan tindakan melihat (anasa), persepsi inderawi, dan penampakan atau visibilitas. Akar kata ini menempatkan insan sebagai antitesis dari jinn (جِنّ), yang berasal dari akar janna (جَنّ) yang berarti tersembunyi atau tak terlihat⁴²⁷. Jika jinn adalah entitas gaib, maka insan adalah entitas yang tampak, teramati, dan dapat diindra (mahsus). Dari sini, terbentanglelah sebuah konsekuensi epistemologis yang signifikan: manusia adalah makhluk empiris yang eksistensinya berada dalam ranah kesaksian

('alam al-syahadah). Ia adalah subjek sekaligus objek pengetahuan yang dapat dikaji melalui observasi dan analisis rasional. Fazlur Rahman menegaskan bahwa dimensi ini menggarisbawahi kapasitas intelektual manusia untuk memahami fenomena alam semesta yang tergelar di hadapannya⁴²⁸. Dengan demikian, akar ins melegitimasi pendekatan ilmiah terhadap studi kemanusiaan, karena ia mendefinisikan manusia sebagai makhluk yang terikat pada hukum-hukum alam yang dapat diobservasi, sekaligus sebagai agen yang memiliki kapabilitas untuk melakukan observasi tersebut.

Namun, konseptualisasi insan tidak berhenti pada polaritas sosialisasi dan persepsi yang cenderung positif. Akar kata ketiga, nasyya (نسي) atau nasia, menyuntikkan sebuah tegangan dialektis yang krusial ke dalam definisi manusia. Nasyya berarti lupa, lalai, atau mengabaikan. Berdasarkan akar ini, insan adalah makhluk pelupa⁴²⁹. Aspek ini bukanlah sekadar kelemahan kognitif, melainkan sebuah penanda ontologis yang memiliki implikasi teologis dan etis yang sangat dalam. Kelupaan yang dimaksud bersifat eksistensial: lupa akan asal-usul primordialnya, lupa akan perjanjian primordial (mithaq) dengan Sang Pencipta, dan lupa akan tujuan akhir eksistensinya⁴³⁰. Al-Quran secara eksplisit mengafirmasi karakteristik ini dalam firman-Nya, "Dan sesungguhnya telah Kami perintahkan kepada Adam dahulu, maka ia lupa (akan perintah itu), dan tidak Kami dapati padanya kemauan yang kuat"⁴³¹. Implikasi linguistik dari akar nasyya adalah bahwa kodrat manusia mengandung kerentanan fundamental terhadap amnesia eksistensial. Oleh karena itu, insan adalah makhluk yang

secara konstan membutuhkan pengingat (dhikr), bimbingan, dan wahyu untuk mengatasi tendensi kelupaannya. Aspek ini melahirkan sebuah imperatif moral dan spiritual sebagai bagian tak terpisahkan dari menjadi manusia.

Secara konklusif, analisis etimologi-semantik terhadap istilah insan menyingkap sebuah potret kemanusiaan yang jauh dari definisi monolitik. Insan adalah sebuah entitas paradoks: makhluk sosial yang mendambakan keharmonisan (uns), sekaligus entitas empiris yang mampu mengamati dan diamati (ins), namun secara bersamaan memiliki kerentanan inheren untuk melupakan hakikat dan tujuannya (nasyya). Tiga serangkai makna ini sosialitas, visibilitas-rasionalitas, dan kelupaan membentuk sebuah kerangka kerja konseptual yang holistik. Implikasinya bagi pengembangan ilmu-ilmu kemanusiaan adalah bahwa setiap teori atau model yang mencoba memahami manusia secara komprehensif harus mampu mengakomodasi ketiga dimensi ini secara simultan. Mengabaikan salah satunya akan menghasilkan pemahaman yang parsial dan tereduksi, gagal menangkap kekayaan dan kompleksitas dari apa yang disebut sebagai insan.

Ontologi Insaniyah dalam Perspektif Islam

Perspektif Islam menawarkan sebuah kerangka ontologis yang kaya dan komprehensif mengenai hakikat manusia, melampaui pandangan dualistik atau monistik semata. Merujuk pada ajaran fundamental Al-Qur'an dan Sunnah, manusia dipahami secara inheren sebagai makhluk jasmani-ruhani yang terintegrasi, di mana

aspek fisik (jasmani) dan spiritual (ruhani) tidak dapat dipisahkan melainkan saling melengkapi dan memengaruhi. Konsepsi ini berakar pada penciptaan Adam 'alaihissalam yang disebutkan dalam firman Allah SWT: "Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, 'Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang dibentuk.' Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya dan meniupkan kepadanya ruh-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud" (QS. Al-Hijr⁴³²: 28-29). Ayat ini secara eksplisit menggambarkan dualitas penciptaan: pembentukan jasad dari unsur fisik dan pemberian ruh dari 'perspektif illahi'.

Penekanan pada dimensi jasmani manusia tidak hanya terbatas pada keberadaan fisik semata, tetapi juga mencakup fungsi-fungsi biologis, kebutuhan fisiologis, serta interaksi dengan dunia material. Tubuh manusia adalah amanah yang harus dijaga, dipelihara, dan digunakan sesuai dengan tujuan penciptaannya⁴³³. Islam memberikan perhatian besar pada aspek kesehatan, nutrisi, dan aktivitas fisik sebagai sarana untuk menunjang keberlangsungan hidup dan kemampuan beribadah⁴³⁴. Namun, esensi keberadaan manusia tidak berhenti pada dimensi ini. Dimensi ruhani, yang mencakup akal, hati (qalbu), dan jiwa (nafs), adalah aspek yang membedakan manusia dari makhluk material lainnya dan menghubungkannya dengan alam transenden⁴³⁵. Ruhani adalah sumber kesadaran, pemikiran, emosi, kehendak bebas, serta kapasitas untuk mengenal Tuhan dan berinteraksi dengan-Nya⁴³⁶.

Keberadaan ruhani inilah yang memberikan makna, tujuan, dan kedalaman pada eksistensi manusia.

Konsepsi ontologi insaniyah dalam Islam menggarisbawahi pentingnya keseimbangan tubuh, akal, dan ruh dalam pembentukan karakter yang utuh dan ideal. Ketiga komponen ini tidak bersifat independen melainkan saling berinteraksi dan memengaruhi secara dinamis⁴³⁷. Keseimbangan ini bukan berarti kesetaraan proporsional dalam arti kuantitatif, melainkan harmoni fungsional di mana masing-masing elemen menjalankan perannya tanpa mengabaikan atau mendominasi yang lain secara destruktif. Tubuh yang sehat dan terawat adalah kendaraan yang memungkinkan akal untuk berpikir jernih dan ruh untuk beribadah dengan khushyuk⁴³⁸. Sebaliknya, akal yang tercerahkan dan ruh yang suci akan membimbing individu untuk mengelola kebutuhan jasmani dengan bijak dan tidak terjebak dalam kesenangan duniawi yang berlebihan⁴³⁹.

Ketidakseimbangan dapat menimbulkan distorsi dalam karakter. Jika tuntutan jasmani diutamakan secara ekstrem, individu dapat terjerumus pada materialisme, hedonisme, dan kelalaian terhadap aspek spiritual dan intelektual, yang pada akhirnya mengarah pada kehancuran moral⁴⁴⁰. Sebaliknya, penolakan terhadap dimensi jasmani atau penekanan berlebihan pada aspek spiritual tanpa memperhatikan kebutuhan dasar fisik dapat menyebabkan ekstremisme, isolasi sosial, dan ketidakmampuan untuk berfungsi secara efektif di dunia⁴⁴¹. Islam mengajarkan model kehidupan tawazun (keseimbangan) yang mencakup keseimbangan antara

kebutuhan dunia dan akhirat, antara aspek material dan spiritual, serta antara hak individu dan kewajiban sosial⁴⁴².

Karakter yang terbentuk dari keseimbangan ini adalah karakter yang memancarkan sifat-sifat insan kamil (manusia paripurna), sosok yang memiliki integritas moral, kecerdasan intelektual, kekuatan spiritual, serta kemampuan untuk berkontribusi positif bagi masyarakat dan alam semesta⁴⁴³. Keseimbangan ini dicapai melalui ibadah yang benar, pendidikan yang holistik, upaya pembersihan jiwa (tazkiyatun nafs), dan pengembangan potensi akal serta jasmani sesuai dengan petunjuk ilahi. Dengan demikian, ontologi insaniyah dalam Islam bukan sekadar deskripsi tentang apa itu manusia, melainkan sebuah panduan normatif untuk mencapai potensi tertinggi kemanusiaan melalui integrasi harmonis antara dimensi fisik, intelektual, dan spiritual.

Epistemologi Pengetahuan tentang Manusia dalam Islam

Konstruksi pengetahuan tentang manusia (al-insān) dalam peradaban Islam berakar pada sebuah paradigma epistemologis yang secara fundamental berbeda dari tradisi antroposentrisme Barat. Jika diskursus antropologi modern seringkali berangkat dari premis manusia sebagai entitas otonom yang didefinisikan melalui observasi empiris dan rasionalitas sekuler, maka antropologi Islam justru bersifat teosentris, menempatkan Tuhan (Allah SWT) sebagai titik awal dan akhir dari segala pemahaman⁴⁴⁴. Epistemologi ini tidak menafikan akal maupun pengalaman inderawi, melainkan mengintegrasikannya dalam sebuah struktur hierarkis di mana

wahyu (al-wahy) menduduki posisi sebagai sumber pengetahuan primer dan absolut. Sintesis integratif antara wahyu dan akal inilah yang menjadi fondasi bagi perumusan konsepsi manusia yang holistik (kāffah), yang melampaui dimensi fisik-biologis menuju pemaknaan metafisik-spiritual. Teks ini akan mengelaborasi dua pilar utama epistemologi tersebut: kedudukan wahyu sebagai sumber utama dan peran instrumental akal dalam mengaktualisasikan pengetahuan tentang hakikat manusia.

Dalam kerangka epistemologi Islam, wahyu, yang termanifestasi dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah, merupakan sumber pengetahuan yang bersifat transendental, definitif, dan infalibel. Wahyu menyediakan "cetak biru" atau grand narrative tentang manusia yang tidak mungkin diakses secara paripurna hanya melalui nalar spekulatif atau metode saintifik-empiris semata⁴⁴⁵. Pengetahuan yang diwahyukan ini memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan eksistensial yang paling mendasar: asal-usul (arkhé), tujuan (telos), dan takdir (eschaton) manusia. Al-Qur'an, misalnya, secara eksplisit memaparkan penciptaan manusia dari esensi tanah (ṭīn), yang kemudian disempurnakan dengan peniupan ruh ilahi (rūḥ), sebagaimana dinyatakan: "Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: 'Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk. Maka apabila Aku telah menyempurnakan kejadiannya, dan telah meniupkan ke dalamnya ruh (ciptaan)-Ku, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud'"⁴⁴⁶. Narasi penciptaan ini secara ontologis mendefinisikan manusia sebagai makhluk dualistik (dual-natured being), sebuah

sintesis unik antara dimensi material-duniawi dan dimensi spiritual-samawi.

Lebih jauh, wahyu menetapkan tujuan eksistensi manusia bukan sebagai produk kebetulan kosmik, melainkan sebagai sebuah misi teologis yang luhur, yaitu untuk beribadah ('ibādah) kepada Sang Pencipta dan untuk mengemban amanah sebagai khalifah di muka bumi (khalīfah fī al-arḍ)⁴⁴⁷. Konsep khalīfah ini menempatkan manusia sebagai representasi moral Tuhan di dunia, yang dibekali dengan potensi akal, kehendak bebas, dan kapasitas untuk belajar (seperti yang dilambangkan dalam kisah pengajaran nama-nama kepada Adam)⁴⁴⁸. Pengetahuan yang bersumber dari wahyu ini bersifat aksiomatis; ia menjadi kerangka kerja paradigmatis (paradigmatic framework) yang membingkai dan memberi makna pada semua pengetahuan lain tentang manusia yang diperoleh melalui akal dan sains. Tanpa fondasi wahyu, pemahaman tentang manusia akan tereduksi menjadi sekadar organisme biologis atau entitas sosial, tercerabut dari akar spiritual dan tujuan akhirnya. Oleh karena itu, dalam tradisi intelektual Islam, setiap diskursus antropologis harus senantiasa merujuk kembali kepada teks-teks suci sebagai kriteria kebenaran tertinggi (ultimate criterion of truth)⁴⁴⁹.

Meskipun wahyu menduduki posisi supremasi, epistemologi Islam sama sekali tidak mengebiri peran akal ('aql) dan ilmu pengetahuan ('ilm). Sebaliknya, Al-Qur'an secara repetitif mendorong manusia untuk menggunakan fakultas intelektualnya melalui perintah untuk berpikir (tafakkur), merenung (tadabbur), dan menggunakan akal (ta'addul). Dalam konteks ini, akal tidak

diposisikan sebagai rival wahyu, melainkan sebagai instrumen esensial yang dianugerahkan Tuhan untuk memahami, mengelaborasi, dan mengaktualisasikan petunjuk yang terkandung dalam wahyu tersebut⁴⁵⁰. Jika wahyu memberikan prinsip-prinsip universal (al-uṣūl), maka akal berfungsi untuk melakukan ijtihād upaya intelektual yang sungguh-sungguh untuk menurunkan aplikasi-aplikasi partikular (al-furū') dalam konteks ruang dan waktu yang dinamis. Peran akal ini dapat diidentifikasi dalam beberapa tingkatan.

Pertama, akal berfungsi sebagai alat untuk memahami dan menafsirkan teks wahyu itu sendiri. Proses tadabbur al-Qur'an (kontemplasi mendalam atas Al-Qur'an) adalah sebuah aktivitas intelektual dan spiritual yang krusial untuk menggali makna-makna tersembunyi dan relevansi abadi dari firman Tuhan. Kedua, akal adalah medium untuk mengobservasi dan merefleksikan tanda-tanda kebesaran Tuhan di alam semesta (āyāt kauniyyah). Sains modern biologi, psikologi, sosiologi, dan lainnya dapat dipandang sebagai bentuk tafakkur sistematis terhadap ciptaan-Nya. Penemuan ilmiah tentang kompleksitas otak manusia, misalnya, tidak dilihat sebagai bukti otonomi manusia, melainkan sebagai manifestasi dari kebijaksanaan dan kekuasaan Sang Pencipta, yang pada akhirnya akan memperkuat keimanan⁴⁵¹. Ketiga, akal menjadi syarat utama dalam pembebanan tanggung jawab moral dan hukum (taklīf). Tanpa akal yang berfungsi, manusia tidak dapat memahami perintah dan larangan, sehingga kehilangan statusnya sebagai subjek moral yang akuntabel. Imperatif untuk mencari ilmu bahkan ditegaskan dalam sebuah Hadis yang sangat populer, yang

menggarisbawahi bahwa pencarian pengetahuan adalah kewajiban bagi setiap Muslim⁴⁵².

Terjalinlah sebuah hubungan simbiosis yang harmonis: wahyu menyediakan peta metafisik dan kompas moral, sementara akal dan ilmu pengetahuan menjadi kendaraan untuk menavigasi perjalanan di dunia fana. Memisahkan keduanya akan menghasilkan distorsi. Wahyu tanpa akal berisiko melahirkan fideisme buta dan literalisme yang kaku, sementara akal tanpa panduan wahyu dapat terjerumus ke dalam arogansi intelektual, relativisme etis, dan materialisme yang mengosongkan jiwa⁴⁵³. Sintesis epistemologis inilah yang memungkinkan peradaban Islam di masa lalu mencapai puncak kegemilangan dalam berbagai disiplin ilmu, karena para ilmuwannya memandang bahwa investigasi terhadap alam semesta adalah se bentuk ibadah dan cara untuk lebih mengenal Sang Pencipta. Pada akhirnya, epistemologi Islam tentang manusia menghasilkan sebuah visi yang utuh: manusia sebagai homo islamicus, makhluk teomorfik yang jasadnya berasal dari bumi namun ruhnya merindukan langit, yang akalnya ditugaskan untuk mengenali kebenaran dan kehendaknya diarahkan untuk mengabdikan kepada-Nya⁴⁵⁴.

Kedudukan Insaniyah dalam Kerangka Teologi dan Psikologi Islam

Wacana mengenai kemanusiaan (insaniyah) merupakan episentrum dari pelbagai diskursus filosofis, teologis, dan psikologis sepanjang sejarah peradaban. Kegalaan eksistensial mengenai asal, tujuan, dan hakikat diri menjadi titik tolak bagi perumusan konsepsi manusia yang beragam, yang seringkali merefleksikan

paradigma ontologis dan epistemologis yang mendasarinya. Dalam konteks ini, eksplorasi kedudukan insaniyah dalam kerangka Islam meniscayakan sebuah dialog kritis sekaligus demarkasi yang tegas terhadap pandangan dunia lainnya, terutama humanisme Barat sekuler. Analisis ini tidak hanya menjadi sebuah latihan intelektual, tetapi juga sebuah upaya untuk merekonstruksi fondasi bagi bangunan teologi dan psikologi Islam yang otentik, yang berakar pada sumber-sumber primernya. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelusuran ini akan berfokus pada dua pilar utama: pertama, perbandingan konseptual antara antropologi Islam dengan humanisme Barat; dan kedua, analisis leksikal-semantik terhadap terminologi kunci dalam Al-Qur'an yaitu insan, basyar, dan nas yang secara kolektif membentuk mozaik pemahaman Islam tentang manusia.

Humanisme Barat, yang akarnya dapat dilacak hingga era Renaisans dan mencapai puncaknya pada Abad Pencerahan, merupakan sebuah proyek intelektual yang menempatkan manusia sebagai pusat dan ukuran segala sesuatu sebuah doktrin yang dikenal sebagai antroposentrisme. Protagoras, filsuf Yunani kuno, dengan adagiumnya "manusia adalah ukuran dari segala sesuatu," meletakkan fondasi bagi pandangan ini. Dalam perkembangannya, humanisme sekuler membebaskan manusia dari apa yang dianggapnya sebagai belenggu teologis, mengagungkan otonomi akal, kehendak bebas, dan kapasitas manusia untuk mencapai kesempurnaan melalui usahanya sendiri, tanpa referensi kepada entitas transendental. Identitas modern, sebagaimana

diartikulasikan oleh para pemikir seperti Charles Taylor, sebagian besar dibentuk oleh "diri yang terlepas" (disengaged self), yang melihat dunia dan bahkan dirinya sendiri sebagai objek untuk dimanipulasi dan dikonstruksi ulang demi pemenuhan diri⁴⁵⁵. Dalam paradigma ini, martabat manusia bersifat inheren dan swa-referensial; ia tidak memerlukan justifikasi dari luar dirinya. Konsekuensinya, tujuan hidup menjadi tereduksi pada aktualisasi diri dalam horizon dunia material dan sosial semata.

Di sisi lain, antropologi Islam menawarkan sebuah paradigma yang secara fundamental berbeda, yaitu teosentrisme. Manusia, dalam konsepsi Islam, tidak dapat dipahami secara komprehensif tanpa menempatkannya dalam relasi vertikal dengan Tuhan (Allah SWT). Kedudukannya yang mulia bukanlah berasal dari dirinya sendiri, melainkan karena anugerah ilahi. Islam mendefinisikan manusia melalui dua konsep kunci yang tampaknya paradoks namun sejatinya komplementer: sebagai khalīfatullāh fī al-ardh (wakil Tuhan di muka bumi) dan sebagai ‘abdullāh (hamba Tuhan). Status sebagai khalīfah, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an, menandakan pendelegasian amanah ilahi yang luar biasa kepada manusia untuk mengelola dan memakmurkan bumi sesuai dengan kehendak-Nya⁴⁵⁶. Posisi ini mengimplikasikan potensi intelektual, spiritual, dan moral yang agung. Namun, status ini secara niscaya terikat pada dimensi kedua, yaitu sebagai ‘abd. Kesadaran sebagai hamba menanamkan kerendahan hati, kepatuhan, dan pengakuan akan keterbatasan serta kebergantungan mutlak kepada Sang Pencipta. Berbeda dengan humanisme Barat yang melihat

kepatuhan pada Tuhan sebagai bentuk alienasi diri, Islam memandangnya sebagai jalan menuju pembebasan dan realisasi diri yang sejati (tahqīq al-‘ubūdiyyah), karena hanya dengan menyelaraskan diri dengan sumber segala eksistensi, manusia dapat mencapai potensi tertingginya⁴⁵⁷. Dengan demikian, teologi Islam tidak menafikan kemanusiaan, melainkan memberinya makna teleologis; martabat manusia tidak dinegasikan, tetapi disandarkan pada fondasi yang transenden.

Kompleksitas pandangan Islam tentang manusia semakin terlihat melalui kekayaan leksikal yang digunakan Al-Qur'an untuk merujuk kepadanya. Analisis terhadap tiga istilah utama *basyar*, *nas*, dan *insan* mengungkapkan sebuah pandangan yang holistik dan multi-dimensional, yang melampaui reduksionisme biologis maupun sosiologis. Istilah *basyar* (بشر) secara primer menunjuk pada aspek fisik-biologis manusia. Ia merujuk pada eksistensi manusia sebagai makhluk mortal yang terbuat dari tanah (ṭīn), memiliki kulit (*basyarah*), makan, minum, dan berjalan di pasar. Ketika para Nabi menyatakan, "Sesungguhnya aku ini hanyalah seorang manusia (*basyar*) sepertimu," mereka menegaskan kesamaan dimensi biologis mereka dengan umatnya, untuk menepis anggapan bahwa mereka adalah malaikat atau entitas supra-natural⁴⁵⁸. Dimensi *basyar* adalah realitas badaniah yang menjadi wadah bagi aspek-aspek kemanusiaan lainnya, namun ia bukanlah keseluruhan hakikat manusia.

Sementara itu, istilah *nas* (ناس) merujuk pada manusia dalam dimensi kolektif dan sosialnya. Kata ini, yang sering diterjemahkan

sebagai 'umat manusia' atau 'masyarakat', digunakan dalam konteks hukum, interaksi sosial, dan seruan universal. Ketika Al-Qur'an menyeru, "Yā ayyuhan-nās" (Wahai sekalian manusia), ia sedang menyapa entitas sosial yang terikat oleh norma, budaya, dan struktur kemasyarakatan⁴⁵⁹. Perspektif nas ini penting bagi psikologi sosial Islam dan yurisprudensi (fiqh), karena ia mengakui bahwa manusia adalah zoon politikon, makhluk sosial yang eksistensinya tidak terpisahkan dari komunitasnya. Namun, seperti halnya basyar, dimensi nas pun belum menyentuh inti terdalam dari individualitas dan spiritualitas manusia.

Puncak dari konsepsi Al-Qur'an tentang manusia terartikulasi melalui istilah insan (إنسان). Istilah ini merujuk pada manusia sebagai makhluk yang unik, yang dibedakan dari ciptaan lain melalui karunia akal ('aql), kesadaran spiritual (rūḥ), dan kapasitas untuk menerima pengetahuan serta amanah ilahi. Kata insan secara etimologis sering dikaitkan dengan akar kata nisyān (lupa) dan uns (kelembutan, keintiman, atau harmoni). Dualitas ini mencerminkan sifat dasar insan: di satu sisi, ia memiliki potensi luhur untuk menjalin hubungan intim (uns) dengan Tuhan dan sesama, namun di sisi lain ia memiliki kecenderungan inheren untuk lupa (nisyān) akan perjanjian primordialnya dengan Sang Pencipta⁴⁶⁰. Insan adalah makhluk teomorfis yang ditiupkan ruh ilahi ke dalamnya, yang diajarkan nama-nama segala sesuatu (al-asmā'), dan yang ditawarkan amanah agung yang langit, bumi, dan gunung pun enggan memikulnya. Konsep al-insān al-kāmil (manusia paripurna) dalam tradisi sufisme, yang dipersonifikasikan oleh Nabi Muhammad SAW,

merupakan manifestasi tertinggi dari potensi insan ini⁴⁶¹. Dimensi insan inilah yang menjadi subjek utama bagi teologi dan psikologi Islam, karena ia menyangkut pergulatan internal antara fitrah (potensi kebaikan primordial) dan nafs (ego atau jiwa rendah), serta perjalanan spiritual untuk kembali kepada Tuhannya.

Kedudukan insaniyah dalam Islam adalah sebuah konstruksi teo-antropologis yang kaya dan berlapis. Ia menolak antroposentrisme humanisme Barat yang memutus relasi manusia dengan Yang Transenden, dan sebaliknya, menawarkan sebuah visi di mana kemuliaan manusia justru ditemukan dalam penghambaan kepada Tuhan. Visi ini diperkaya oleh pemahaman Al-Qur'an yang multi-aspek, yang membedakan dimensi biologis (basyar), sosial (nas), dan spiritual-intelektual (insan). Kerangka kerja ini tidak hanya memberikan fondasi teologis yang kokoh, tetapi juga peta jalan psikologis yang komprehensif untuk memahami dinamika jiwa manusia⁴⁶². Manusia, dalam pandangan ini, adalah mikrokosmos yang merefleksikan seluruh realitas; sebuah perjalanan dari tanah (basyar) menuju Tuhan, yang ditempuh bersama komunitas (nas), dan digerakkan oleh potensi serta kerapuhan sang insan⁴⁶³.

Fitrah Manusia dan Ruang Ujiannya

Konstruksi Konsep Fitrah dalam Al-Qur'an dan Hadis

Pemahaman mendalam mengenai hakikat manusia, atau fitrah, merupakan fondasi esensial dalam menganalisis eksistensi dan perjalanannya di dunia ini. Konsep fitrah, yang mengakar kuat dalam tradisi Islam, merujuk pada kondisi primordial manusia yang suci dan memiliki kecenderungan inheren terhadap kebenaran,

kebaikan, dan pengakuan terhadap Sang Pencipta⁴⁶⁴. Ini bukanlah suatu keadaan pasif, melainkan sebuah potensi aktif yang terukir dalam diri setiap individu semenjak penciptaannya, menunggu untuk diaktualisasikan melalui interaksi dengan lingkungan dan proses pembelajaran⁴⁶⁵. Al-Qur'an dan Hadis memberikan kerangka konseptualisasi yang kaya mengenai fitrah ini, menggarisbawahi dualitasnya sebagai anugerah sekaligus amanah yang membutuhkan pemeliharaan dan pengembangan⁴⁶⁶. Memahami konstruksi fitrah dalam sumber-sumber primer ini membuka perspektif penting mengenai bagaimana manusia dibentuk dan bagaimana ia merespons tantangan eksistensial yang dihadapinya.

Konstruksi konseptual fitrah dalam Al-Qur'an dan Hadis terentang luas, mencakup berbagai dimensi fundamental dari keberadaan manusia. Salah satu dimensi terpenting adalah fitrah keimanan, yang secara tegas dinyatakan dalam firman Allah: "Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah), (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui" (QS Ar-Rûm[30]: 30)⁴⁶⁷. Ayat ini mengindikasikan bahwa kesadaran akan Tuhan dan kebutuhan untuk menyembah-Nya adalah elemen intrinsik dalam diri manusia. Konsep ini diperkuat oleh sabda Nabi Muhammad SAW: "Setiap anak dilahirkan di atas fitrahnya. Kedua orangnyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi"⁴⁶⁸. Implikasi dari hadis ini sangat mendalam; ia menegaskan bahwa potensi untuk menerima tauhid dan keyakinan ilahiyah sudah ada sejak lahir, dan lingkungan sosial serta budaya berperan dalam

membentuk manifestasi konkret dari keyakinan tersebut⁴⁶⁹. Namun, inti dari fitrah keimanan itu sendiri tetaplah sebuah penegasan akan keesaan Tuhan yang harus disadari dan dihidupi⁴⁷⁰.

Selain fitrah keimanan, fitrah moral dan kecenderungan kebaikan juga merupakan pilar krusial dalam konsepsi fitrah manusia. Al-Qur'an secara implisit mengajarkan bahwa manusia dibekali dengan kapasitas untuk membedakan antara yang baik dan yang buruk, serta memiliki dorongan alami untuk berbuat baik. Perintah-perintah ilahi mengenai keadilan, kejujuran, kasih sayang, dan kebajikan lainnya bukanlah sesuatu yang sepenuhnya asing bagi naluri manusia; justru, perintah-perintah tersebut selaras dengan resonansi moral yang telah ditanamkan dalam fitrahnya⁴⁷¹. Kecenderungan ini dapat diibaratkan sebagai sebuah kompas moral internal yang, meskipun dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, pada dasarnya mengarahkan individu menuju tindakan yang konstruktif dan bermanfaat. Sebagaimana diungkapkan oleh para mufassir, fitrah moral ini memungkinkan manusia untuk merespons seruan kebaikan dan menolak kejahatan, meskipun terkadang memerlukan perjuangan melawan hawa nafsu dan pengaruh negatif duniawi⁴⁷². Dengan demikian, fitrah moral bukan hanya tentang potensi pasif untuk berbuat baik, melainkan juga tentang kesiapan aktif untuk merespons kebaikan dan melawan godaan keburukan yang menguji integritasnya⁴⁷³.

Interaksi Fitrah dengan Lingkungan Kehidupan

Konsep fitrah dalam diskursus pemikiran Islam merepresentasikan sebuah fondasi ontologis yang fundamental

bagi eksistensi manusia. Ia bukanlah sekadar tabula rasa atau lembaran kosong, melainkan sebuah disposisi primordial (al-dīspūsiyūn al-awwalī) yang secara inheren terkalibrasi menuju pengenalan akan Realitas Absolut (ma'rifat al-Haqq)⁴⁷⁴. Sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an, "Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. (Itulah) agama yang lurus."⁴⁷⁵. Ayat ini mengisyaratkan bahwa fitrah adalah cetak biru teomorfik sebuah potensi laten untuk bertauhid yang bersifat universal dan prafenomenal. Namun demikian, potensi ini tidak beroperasi dalam ruang hampa eksistensial. Ia secara niscaya memasuki sebuah arena dialektis dengan matriks lingkungan kehidupan meliputi struktur sosial, konvensi budaya, dan akumulasi pengalaman personal yang secara dinamis membentuk, mengarahkan, atau bahkan menekan aktualisasinya. Oleh karena itu, analisis mendalam terhadap interaksi ini menjadi krusial untuk memahami secara komprehensif trajektori perkembangan manusia dalam paradigma Islam.

Pengaruh formatif lingkungan sosial dan budaya terhadap perkembangan fitrah merupakan tesis yang secara eksplisit disokong oleh sumber-sumber otoritatif Islam. Hadis Nabi Muhammad SAW yang masyhur menyatakan bahwa, "Setiap anak dilahirkan di atas fitrah; kedua orang tuanyalah yang menjadikannya seorang Yahudi, Nasrani, atau Majusi."⁴⁷⁶. Proposisi profetik ini secara gamblang mengilustrasikan betapa kuatnya peran agensi eksternal dalam hal ini, unit sosial terkecil yaitu

keluarga dalam proses enkulturasi dan sosialisasi yang membentuk manifestasi akhir dari disposisi primordial individu. Lingkungan tidak hanya berfungsi sebagai wadah pasif, melainkan sebagai sebuah "rahim sosiologis" yang secara aktif menanamkan sistem nilai, norma, dan kerangka pandang dunia (*weltanschauung*) yang dapat selaras atau justru berdisonansi dengan tuntutan fitrah. Ibnu Khaldun, dalam magnum opusnya *Al-Muqaddimah*, lebih jauh mengartikulasikan bagaimana kondisi geografis, iklim, dan struktur sosial (*‘aṣabiyyah*) secara kolektif membentuk watak dan moralitas sebuah komunitas, yang pada gilirannya memberikan cetakan khas pada perkembangan individu di dalamnya⁴⁷⁷. Dengan demikian, budaya tidak dipandang sebagai entitas yang terpisah, tetapi sebagai medan semiotik tempat fitrah bernegosiasi dan mengekspresikan dirinya, di mana ia dapat terpelihara kemurniannya (*al-fiṭrah al-salīmah*) atau mengalami distorsi (*intikās al-fiṭrah*).

Selanjutnya, pengalaman personal menjadi lokus aktual di mana interaksi antara fitrah yang bersifat internal dan lingkungan yang bersifat eksternal ini terjadi. Setiap peristiwa, interaksi, dan refleksi yang dialami individu merupakan data empiris yang diolah oleh fakultas kognitif dan spiritualnya. Dalam perspektif epistemologi Islam, pengalaman ini bukan semata-mata fenomena psikologis, melainkan juga sebuah perjalanan spiritual yang melibatkan perjuangan konstan (*mujāhadah*) antara dorongan-dorongan fitrah yang luhur dengan hawa nafsu (*al-nafs al-ammārah bi al-sū’*) yang seringkali diperkuat oleh stimulus lingkungan yang dekaden⁴⁷⁸. Di

sinilah konsep ikhtiyār (kehendak bebas) memainkan peranan sentral. Manusia bukanlah produk deterministik dari genetik dan lingkungannya. Ia adalah agen moral yang memiliki kapasitas untuk merespons, menafsirkan, dan memilih jalannya berdasarkan kesadaran dan kehendaknya. Pengalaman-pengalaman penderitaan, kegembiraan, kegagalan, dan keberhasilan menjadi instrumen pedagogis Ilahi yang, jika direfleksikan secara mendalam (tafakkur), dapat berfungsi memurnikan kembali fitrah dan mendekatkan individu pada potensi tertingginya sebagai khalīfatullāh fī al-arḍ (wakil Tuhan di muka bumi).

Sintesis dari dinamika ini melahirkan sebuah teori perkembangan manusia dalam perspektif Islam yang unik dan komprehensif. Berbeda dari teori-teori perkembangan Barat yang cenderung sekuler dan berfokus pada tahapan kognitif, psikoseksual, atau psikososial semata, teori perkembangan Islam bersifat teo-antroposentris. Ia menempatkan relasi vertikal dengan Tuhan sebagai poros utama sekaligus mengakui agensi dan konteks horizontal manusia. Perkembangan manusia dilihat sebagai sebuah proses teleologis, yakni perjalanan dari potensi fitrah menuju aktualisasi kesempurnaan insani (al-insān al-kāmil) yang dicirikan oleh ketakwaan (taqwá) dan akhlak mulia (akhlāq al-karīmah)⁴⁷⁹. Trajektori ini bukanlah linear, melainkan spiral, penuh dengan kemajuan dan kemunduran, yang sangat bergantung pada kualitas interaksi antara kesadaran fitrawi individu dengan ekosistem pendidikan, sosial, dan budaya yang melingkupinya. Pendidikan (tarbiyah) dalam konteks ini tidak dimaknai sebagai transfer

pengetahuan belaka, tetapi sebagai proses holistik untuk "merawat" dan "menumbuhkembangkan" potensi fitrah agar tidak terkontaminasi atau terdeviasi oleh pengaruh negatif lingkungan.

Sebagai konklusi, perkembangan fitrah manusia bukanlah sebuah proses monologis yang terdeterminasi secara internal, melainkan sebuah dialog eksistensial yang kompleks dan berkelanjutan antara disposisi primordial yang suci dengan realitas sosiokultural yang beragam. Lingkungan kehidupan, dengan segala perangkat sosial dan budayanya, berfungsi sebagai wadah sekaligus ujian bagi pemeliharaan dan aktualisasi fitrah. Sementara itu, pengalaman personal dan agensi moral individu menjadi mediator kunci yang menentukan arah akhir dari perjalanan spiritual ini. Implikasi teoretis dan praktisnya sangat mendalam: penciptaan sebuah lingkungan yang kondusif (*bī'ah ṣāliḥah*) baik dalam skala mikro (keluarga) maupun makro (masyarakat) menjadi sebuah imperatif etis dan peradaban untuk memastikan bahwa potensi luhur yang dititipkan Tuhan pada setiap insan dapat berkembang secara optimal menuju tujuannya yang hakiki.

Ruang Ujian dalam Kehidupan Manusia

Eksistensi manusia secara inheren terjalin dalam sebuah matriks dialektis antara ketenangan (*sakinah*) dan kegelisahan (*inzi'aj*), antara kepastian (*yaqin*) dan keraguan (*syakk*). Dalam kerangka teologis dan filsafat eksistensial, ruang dinamis ini dapat diartikulasikan sebagai "ruang ujian" (*testing ground*), sebuah arena ontologis di mana potensi, ketahanan, dan esensi spiritual manusia

ditempa, diuji, dan pada akhirnya, disingkap. Ruang ini bukanlah sebuah anomali atau interupsi dalam alur kehidupan yang normatif, melainkan merupakan suatu elemen konstitutif yang membentuk pengalaman kemanusiaan itu sendiri. Analisis mendalam terhadap struktur dan teleologi ruang ujian ini menyingkapkan bahwa ia beroperasi di bawah sebuah hukum universal yang konsisten, atau yang dalam terminologi Islam dikenal sebagai sunnatullah, dan termanifestasi dalam spektrum pengalaman yang multidimensional, mencakup aspek material, spiritual, emosional, dan sosial.

Konsep ujian sebagai sebuah sunnatullah memposisikan cobaan bukan sebagai tindakan ilahiah yang arbitrer atau acak, melainkan sebagai sebuah mekanisme nomologis yang terintegrasi dalam tatanan kosmos. Ia adalah hukum kausalitas dan finalitas yang berlaku universal bagi seluruh entitas, khususnya bagi makhluk yang memiliki kesadaran dan kehendak bebas (free will) seperti manusia. Al-Qur'an secara eksplisit menegaskan keniscayaan ini dalam firmannya, "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."⁴⁸⁰ Ayat ini tidak hanya mengafirmasi realitas ujian, tetapi juga menyiratkan sebuah pedagogi ilahiah: bahwa di balik setiap fenomena disruptif terdapat tujuan teleologis, yakni seleksi dan elevasi spiritual. Dari perspektif psikologi positif modern, kerangka sunnatullah ini beresonansi dengan konsep Post-Traumatic Growth (PTG), di mana individu yang berhasil melewati

krisis mendalam tidak hanya kembali ke kondisi semula, tetapi mengalami pertumbuhan psikologis yang signifikan, termasuk apresiasi yang lebih dalam terhadap kehidupan, hubungan yang lebih bermakna, dan kekuatan spiritual yang meningkat.⁴⁸¹ Dengan demikian, sunnatullah al-ujian berfungsi sebagai katalisator transendensi, memaksa individu keluar dari zona nyaman ontologisnya untuk merealisasikan potensi-potensi laten yang terpendam dalam dirinya.

Manifestasi dari sunnatullah ini bersifat polimorfik, menyentuh setiap dimensi eksistensi manusia. Ujian dalam dimensi material merupakan bentuk yang paling kasat mata, mencakup privasi (kekurangan) dan dependensi (keberlimpahan). Ujian kemiskinan (faqr) tidak hanya menguji ketahanan fisik dan kesabaran (sabr), tetapi juga integritas moral di hadapan godaan untuk menempuh jalan yang tidak etis. Sebaliknya, ujian kekayaan (ghina) adalah tes atas rasa syukur (syukr), kedermawanan, dan kemampuan untuk tidak teralienasi oleh kepemilikan material. Keduanya, baik kekurangan maupun kelebihan, adalah instrumen kalibrasi yang mengukur orientasi fundamental hati manusia: apakah terikat pada yang fana atau tertuju pada yang abadi.⁴⁸² Kegagalan dalam mengelola ujian material ini dapat menjerumuskan individu ke dalam materialisme reduksionis atau keserakahan yang tak berkesudahan, yang pada akhirnya mengosongkan makna hidupnya.

Pada level yang lebih subtil, ujian spiritual menjelma sebagai krisis epistemologis dan ontologis. Ia adalah pergulatan internal

dengan keraguan terhadap postulat-postulat keimanan, pertanyaan-pertanyaan teodisea (mengapa Tuhan yang Maha Baik mengizinkan kejahatan?), dan perasaan kehampaan eksistensial (existential vacuum). Ujian ini menyerang fondasi keyakinan seseorang, memaksa individu untuk beralih dari keimanan yang diwariskan (taqlid) menuju keimanan yang terverifikasi melalui pengalaman dan refleksi mendalam (tahqiq). Ini adalah momen "malam gelap jiwa" (the dark night of the soul) yang dialami para sufi dan pemikir, di mana kepastian lama runtuh untuk memberi jalan bagi pemahaman yang lebih otentik dan matang tentang Tuhan, diri, dan realitas. Proses dialektis antara iman dan keraguan inilah yang justru memurnikan dan mendewasakan kapasitas spiritual seseorang, mencegahnya dari kebekuan dogmatisme.

Selanjutnya, ujian emosional beroperasi dalam ranah afektif, menguji kapasitas manusia dalam mengelola spektrum perasaan yang kompleks, mulai dari cinta, kehilangan, pengkhianatan, hingga kesedihan mendalam. Kerentanan afektif ini adalah konsekuensi dari kapasitas manusia untuk membentuk ikatan (attachment). Kehilangan orang yang dicintai, misalnya, adalah ujian atas kemampuan resiliensi psikologis dan regulasi emosi, serta pemahaman tentang kefanaan dan keabadian. Pengalaman ini menguji sejauh mana individu dapat menemukan makna di tengah penderitaan dan mentransformasikan dukacita menjadi kebijaksanaan. Dalam konteks ini, ujian emosional berfungsi sebagai cermin yang memantulkan kualitas sejati karakter seseorang: apakah ia tenggelam dalam keputusasaan atau mampu

merespons dengan keteguhan dan penyerahan diri yang konstruktif.

Terakhir, ujian sosial menempatkan individu dalam konstelasi hubungan antarmanusia dan struktur kemasyarakatan yang kompleks. Ujian ini dapat berupa fitnah, pengucilan sosial (ostracism), ketidakadilan struktural, atau konflik interpersonal. Ia menguji kemampuan individu untuk mempertahankan prinsip-prinsip keadilan ('adl), kasih sayang (rahmah), dan integritas di tengah tekanan sosial dan dinamika kekuasaan yang opresif. Ujian ini menuntut kebijaksanaan dalam berinteraksi, ketegasan dalam memegang prinsip, dan keluasan hati dalam memaafkan. Sebagaimana disabdakan oleh Nabi Muhammad SAW, "Orang mukmin itu ibarat satu bangunan yang saling menguatkan antara satu dengan yang lainnya."⁴⁸³ Ujian sosial adalah tes nyata terhadap implementasi nilai-nilai etis tersebut, yang menentukan apakah seseorang menjadi agen perbaikan (islah) atau justru larut dalam kerusakan kolektif. Ruang ujian sosial ini pada dasarnya adalah laboratorium moralitas, tempat teori etika diuji dalam praktik kehidupan nyata yang penuh friksi dan ambiguitas.

Secara komprehensif, ruang ujian bukanlah entitas yang statis dan terfragmentasi, melainkan sebuah ekosistem dinamis di mana berbagai dimensi ujian saling berkelindan dan memengaruhi. Kehilangan pekerjaan (material) dapat memicu krisis kepercayaan diri (emosional), yang kemudian dapat menimbulkan keraguan pada takdir Tuhan (spiritual), dan berujung pada isolasi dari komunitas (sosial). Memahami interkonektivitas ini krusial untuk merumuskan

respons yang holistik dan transformatif. Pada akhirnya, ruang ujian berfungsi sebagai sebuah pedagogi eksistensial yang dirancang secara sempurna untuk memfasilitasi perjalanan manusia dari kondisi potensi murni menuju aktualisasi diri sebagai khalifah yang sadar, tangguh, dan berorientasi pada transendensi.⁴⁸⁴

Dinamika Fitrah dalam Merespons Ujian

Respons manusia terhadap ujian ilahi (bala') bukanlah sebuah peristiwa tunggal yang bersifat biner sekadar menerima atau menolak melainkan sebuah proses dialektis yang kompleks dan berlangsung dalam arena ontologis jiwa manusia. Proses ini merefleksikan dinamika intrinsik dari fitrah, yakni disposisi primordial manusia yang secara inheren terikat pada pengakuan akan Keesaan Tuhan (Tawhid). Ujian, dalam konteks ini, berfungsi sebagai sebuah katalisator teologis yang memaksa fitrah untuk berkonfrontasi dengan elemen-elemen psikis lainnya, terutama dalam sebuah panggung yang kita sebut sebagai konflik batin (internal moral conflict). Analisis mendalam terhadap dinamika ini menyingkap sebuah interaksi-tripartit yang fundamental antara akal (intelekt-rasional), nafs (ego-desideratif), dan ruh (spirit-transendental), yang secara kolektif menentukan vektor respons seorang individu terhadap imperatif ujian ilahi.

Hakikat konflik batin dalam kerangka teologi Islam adalah sebuah pertarungan eksistensial antara orientasi asli fitrah yang hanif dan tarikan-tarikan disentrifungal dari nafs. Al-Qur'an secara lugas mengartikulasikan polaritas internal ini dalam jiwa manusia: "Maka

Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kefasikan dan ketakwaannya” (QS. Asy-Syams[91]: 8)⁴⁸⁵. Ayat ini secara definitif menegaskan bahwa jiwa manusia bukanlah tabula rasa, melainkan sebuah entitas yang telah dibekali dengan potensi ganda: fujur (kecenderungan pada penyimpangan) dan taqwa (kesadaran dan kepatuhan ilahiah). Ujian ilahi, dalam esensinya, adalah mekanisme yang dirancang untuk mengaktivasi dan menguji dominasi salah satu dari kedua potensi ini. Ia menelanjangi lapisan-lapisan kepura-puraan eksternal dan memaksa individu untuk berhadapan dengan realitas batiniahnya. Di sinilah konflik moral internal mencapai puncaknya; ia bukan sekadar dilema etis sebagaimana dipahami dalam psikologi sekuler seperti pertarungan antara id, ego, dan superego dalam psikoanalisis Freudian melainkan sebuah perjuangan spiritual yang menentukan nasib soteriologis seseorang⁴⁸⁶.

Konflik ini termanifestasi sebagai disonansi kognitif dan spiritual yang akut. Di satu sisi, fitrah yang diterangi oleh cahaya ruh mendorong individu untuk melihat ujian sebagai manifestasi dari kebijaksanaan (hikmah) dan kasih sayang (rahmah) Tuhan, sebagaimana disabdakan oleh Rasulullah : “Barangsiapa yang Allah kehendaki kebaikan baginya, maka Dia akan menimpakan musibah kepadanya”⁴⁸⁷. Perspektif ini melahirkan sikap sabr (ketabahan) dan rida (kerelaan). Di sisi lain, nafs al-ammarah (jiwa yang cenderung memerintahkan keburukan) menafsirkan ujian sebagai penderitaan yang tak bermakna, ketidakadilan kosmis, atau bahkan bukti absensi Tuhan. Interpretasi ini memicu respons berupa keluh kesah

(syakwa), keputusan (ya's), dan penolakan spiritual. Dengan demikian, konflik batin adalah arena pertarungan hermeneutis, di mana makna dari sebuah peristiwa eksternal (ujian) diperdebatkan secara sengit oleh fakultas-fakultas internal jiwa.

Vektor akhir dari respons individu apakah menuju penerimaan atau penolakan ditentukan oleh konstelasi dan hegemoni salah satu dari tiga fakultas utama: akal, nafs, dan ruh. Ketiganya membentuk sebuah ekosistem psikospiritual yang dinamis, di mana supremasi salah satunya akan mewarnai keseluruhan persepsi dan tindakan individu dalam menghadapi ujian.

Peran Akal adalah sebagai fakultas diskriminatif (tamyiz) dan kognitif. Akal berfungsi sebagai hakim internal yang menimbang argumen yang diajukan oleh ruh dan nafs. Jika akal tercerahkan oleh nur al-iman (cahaya iman) yang dipancarkan oleh ruh, ia akan mampu melakukan tadabbur dan tafakkur, yaitu kontemplasi mendalam untuk menangkap hikmah di balik tabir peristiwa. Akal yang spiritual ini akan memvalidasi narasi ruh bahwa ujian adalah bentuk pedagogi ilahi (tarbiyah rabbaniyyah) yang bertujuan untuk pemurnian (tazkiyah) dan peningkatan derajat spiritual⁴⁸⁸. Sebaliknya, jika akal didominasi dan dikelabui oleh hasrat dan sofisme nafs, ia akan menjadi instrumen rasionalisasi untuk menjustifikasi penolakan. Ia akan sibuk membangun argumen-argumen yang mempertanyakan keadilan Tuhan, membandingkan nasib diri dengan orang lain, dan pada akhirnya menyimpulkan bahwa penolakan adalah respons yang paling logis terhadap

penderitaan. Di sini, akal tidak lagi menjadi pelita, melainkan menjadi pengacara bagi tirani nafs⁴⁸⁹.

Peran Nafs adalah sebagai pusat energi desideratif dan emosi. Secara kodrati, nafs terikat pada prinsip kenikmatan (pleasure principle) dan menghindari rasa sakit. Ujian, yang seringkali datang dalam bentuk kehilangan, kesakitan, atau kesulitan, merupakan antitesis langsung dari apa yang diinginkan nafs. Oleh karena itu, reaksi primordialnya adalah penolakan, pemberontakan, dan ketidaksabaran (jaza'). Nafs adalah sumber utama dari narasi viktimisasi dan protes. Ia membisikkan keraguan, memicu kemarahan, dan memprovokasi keputusan. Tanpa kendali dari akal yang bijaksana dan bimbingan dari ruh yang tenang, nafs akan menyeret keseluruhan diri ke dalam jurang penolakan, yang secara teologis merupakan bentuk pengkhianatan terhadap perjanjian primordial (mithaq) di mana jiwa mengakui Allah sebagai Rabb-nya⁴⁹⁰.

Peran Ruh adalah sebagai lokus kesadaran transendental dan koneksi vertikal kepada Tuhan. Ruh adalah "hembusan ilahi" yang menjadi esensi kemanusiaan. Fungsinya adalah untuk senantiasa menarik individu kembali ke Asal-Nya. Dalam menghadapi ujian, ruh adalah sumber ketenangan (sakinah), kepastian (yaqin), dan tawakal (tawakkul). Ia tidak "merasakan" ujian dengan cara yang sama seperti nafs. Bagi ruh, ujian bukanlah sebuah interupsi yang mengganggu, melainkan sebuah bentuk "komunikasi" langsung dari Sang Kekasih. Ia adalah medium di mana Tuhan menampakkan sifat-sifat-Nya seperti Al-Qabidh (Yang Maha Menyempitkan) dan Al-

Basith (Yang Maha Melapangkan), sebagai sebuah teofani personal (tajalli)⁴⁹¹. Ketika ruh dominan, ia akan membisikkan kepada qalb (jantung spiritual) untuk bersabar, bersyukur, dan melihat melampaui bentuk fenomena penderitaan menuju substansi kasih sayang ilahi yang tersembunyi. Ruh memungkinkan individu untuk mengalami ujian bukan sebagai beban yang menghancurkan, tetapi sebagai kesempatan untuk mujahadah (perjuangan spiritual) yang mendekatkan diri kepada-Nya. Secara konklusif, dinamika fitrah dalam merespons ujian adalah sebuah simfoni psikospiritual yang kompleks. Penerimaan ilahiah (al-qabul al-ilahi) tercapai bukan melalui penafian penderitaan, melainkan melalui sebuah proses perjuangan internal di mana akal berhasil diyakinkan oleh kejernihan argumen ruh, dan nafs berhasil ditundukkan serta dididik untuk tunduk pada kehendak-Nya. Kegagalan dalam merespons, sebaliknya, terjadi ketika akal bersekutu dengan tirani nafs, yang mengakibatkan suara lembut ruh terbungkam. Dengan demikian, setiap ujian adalah undangan untuk mereaktualisasikan potensi tertinggi fitrah, yaitu mencapai kondisi jiwa yang tenang (an-nafs al-muthmainnah) yang sepenuhnya berserah diri kepada Tuhannya.

Kebutuhan Spiritual dan Emosional Manusia

Kebutuhan Spiritual: Aspek Metafisik dalam Kehidupan Manusia

Eksistensi manusia, dalam analisisnya yang paling mendalam, melampaui sekadar pemenuhan kebutuhan biologis dan jejaring sosial. Terdapat sebuah dimensi vertikal yang secara inheren

menuntut perhatian, sebuah ruang batiniah yang merindukan makna, tujuan, dan koneksi dengan sesuatu yang lebih agung dari diri (the Self) yang terbatas. Dimensi ini adalah ranah spiritual, sebuah domain metafisik yang tidak dapat direduksi menjadi sekadar produk sampingan dari proses neurobiologis atau konstruksi budaya semata. Kebutuhan spiritual ini merupakan imperatif eksistensial yang berakar pada kesadaran manusia akan kefanaannya, keterbatasannya, dan pencariannya akan realitas ultimate. Pengabaian terhadap dimensi ini akan menciptakan kehampaan ontologis, sebuah kekosongan makna yang tidak dapat diisi oleh pencapaian materiil maupun pengakuan sosial. Dalam diskursus ini, dua manifestasi fundamental dari kebutuhan spiritual akan dielaborasi: kebutuhan ibadah sebagai sebuah keniscayaan eksistensial dan fenomena *connectedness with the Divine* dalam perspektif psikologi transpersonal.

Kebutuhan untuk beribadah, pada hakikatnya, merupakan respons paling fundamental manusia terhadap misteri keberadaannya. Ibadah, yang dipahami secara luas bukan hanya sebagai ritual formalistik melainkan sebagai totalitas pengabdian dan penyerahan diri (submission) kepada Sang Pencipta, berfungsi sebagai jangkar ontologis dalam kehidupan individu. Konsep Islam mengenai fitrah disposisi primordial manusia untuk mengakui dan menyembah Tuhan memberikan landasan teologis yang kuat bagi argumen ini. Setiap jiwa, menurut pandangan ini, dilahirkan dengan sebuah kesadaran laten akan Realitas Absolut, sebuah jejak ilahiah yang mendorongnya untuk mencari sumber keberadaannya⁴⁹².

Dengan demikian, ibadah bukanlah beban yang dipaksakan dari luar, melainkan pemenuhan panggilan dari dalam diri yang paling otentik. Dari perspektif filsafat eksistensial, kebutuhan ini menjadi semakin krusial. Dalam menghadapi absurditas, kecemasan (angst), dan kehampaan eksistensial (existential vacuum) yang kerap mewarnai kondisi manusia, ibadah menawarkan sebuah kerangka kerja teleologis⁴⁹³. Ia menyediakan narasi agung (grand narrative) yang menempatkan penderitaan, kebahagiaan, dan bahkan kematian dalam sebuah skema kosmik yang bermakna, mengubah kecemasan yang melumpuhkan menjadi rasa takzim dan khidmat (reverent awe) di hadapan Yang Mahakuasa. Tindakan bersujud, berdoa, dan berzikir menjadi dialog simbolik antara yang fana dan yang Abadi, sebuah afirmasi konstan bahwa eksistensi individu memiliki signifikansi transenden.

Sejalan dengan pandangan teologis dan filosofis tersebut, psikologi modern, khususnya mazhab transpersonal, memberikan validasi empiris dan teoretis terhadap dorongan spiritual ini melalui konsep connectedness with the Divine. Psikologi transpersonal, yang sering disebut sebagai "kekuatan keempat" setelah psikoanalisis, behaviorisme, dan humanisme, secara eksplisit mengakui dan meneliti dimensi spiritual, transenden, dan mistis dari pengalaman manusia. Abraham Maslow, salah seorang pionirnya, pada akhir hayatnya merevisi hierarki kebutuhannya dengan menambahkan level tertinggi, yaitu transendensi diri (self-transcendence), sebuah kondisi di mana individu bergerak melampaui pemenuhan kepentingan pribadi menuju pelayanan

terhadap sesuatu yang lebih besar dari dirinya, termasuk Tuhan⁴⁹⁴. Pengalaman *connectedness* ini dideskripsikan sebagai perasaan menyatu dengan alam semesta, hilangnya batas-batas ego, dan pengalaman langsung akan kehadiran Yang Sakral. Ini adalah puncak pengalaman manusia (*peak experiences*) yang memberikan perasaan damai mendalam, pemahaman intuitif, dan transformasi personal yang permanen. Teori ini memandang bahwa dorongan untuk terhubung dengan Yang Ilahi adalah bagian integral dari kesehatan psikologis dan perkembangan manusia yang utuh, bukan sebuah patologi atau bentuk pelarian diri⁴⁹⁵. Dalam kerangka ini, praktik-praktik spiritual termasuk ibadah dalam tradisi agama dipandang sebagai metodologi yang teruji oleh waktu untuk memfasilitasi dan menumbuhkan pengalaman konektivitas transenden ini secara sadar dan terstruktur.

Baik kebutuhan eksistensial untuk beribadah maupun dorongan psikologis untuk merasakan keterhubungan dengan Yang Ilahi menunjuk pada satu kebenaran fundamental: manusia adalah makhluk spiritual (*homo religiosus*). Keduanya, meskipun menggunakan lensa epistemologis yang berbeda satu berbasis wahyu dan filsafat, yang lain berbasis observasi fenomenologis mengidentifikasi sebuah kerinduan metafisik yang sama dalam jiwa manusia. Ibadah dapat dipahami sebagai praksis, sebagai jalan atau disiplin yang diinstitusionalisasikan untuk merealisasikan potensi konektivitas ilahiah yang diidentifikasi oleh psikologi transpersonal. Kebutuhan spiritual bukanlah sebuah pilihan gaya hidup, melainkan komponen esensial dari arsitektur kesadaran manusia.

Memahaminya secara komprehensif menuntut sebuah dialog interdisipliner yang harmonis antara teologi, filsafat, dan psikologi, demi melukiskan potret manusia seutuhnya sesosok makhluk yang kakinya menapak di bumi, namun hatinya senantiasa merindukan langit⁴⁹⁶.

Kebutuhan Emosional: Keseimbangan Afektif dalam Perspektif Islam

Kajian mengenai kebutuhan emosional (emotional needs) dalam diskursus psikologi kontemporer telah beranjak dari kerangka defisit menuju paradigma optimalisasi, menekankan bahwa keseimbangan afektif adalah prasyarat untuk fungsi kognitif dan perilaku yang adaptif⁴⁹⁷. Dalam konteks Islam, kebutuhan emosional tidak hanya dipandang sebagai variabel psikologis internal, melainkan sebagai dimensi ontologis dari nafs yang terintegrasi dengan tujuan teleologis penciptaan (Tawhid)⁴⁹⁸. Teks ini bertujuan mengembangkan sebuah model Keseimbangan Afektif Islami (KAI) yang berpusat pada tiga kebutuhan fundamental kasih sayang, rasa aman, dan makna serta menganalisis secara mendalam bagaimana pemenuhan kebutuhan ini menjadi landasan epistemik bagi keteguhan sabar. Premis yang diajukan adalah bahwa sabr bukanlah toleransi pasif terhadap penderitaan, melainkan suatu mekanisme regulasi diri aktif yang keberhasilannya secara langsung berkorelasi dengan kualitas matriks emosional yang mendukungnya.

Kebutuhan akan kasih sayang (al-mawaddah wa ar-rahmah) merupakan imperatif biologis dan spiritual yang mendasari kohesi

sosial dan stabilitas individu. Secara neuropsikologis, pemenuhan afeksi memicu pelepasan neurotransmitter yang memfasilitasi keterikatan (attachment) dan mengurangi tingkat kortisol, yang esensial dalam mitigasi stres kronis⁴⁹⁹. Dalam terminologi Islam, kasih sayang yang sejati bersumber dari Rahmat Allah dan terwujud dalam interaksi antarmanusia, yang digambarkan Al-Qur'an sebagai tanda-tanda kebesaran-Nya[QS. Ar-Rum: 21].

Disrupsi pada kebutuhan kasih sayang, seperti pengalaman penolakan atau deprivasi emosional, menghasilkan apa yang disebut sebagai psychic entropy suatu kondisi kekacauan internal yang menguras energi psikis⁵⁰⁰. Energi yang seharusnya dialokasikan untuk pemecahan masalah (kognisi) dan keteguhan etis (sabr) justru terpakai habis untuk mempertahankan homeostasis emosional dasar. Oleh karena itu, kemampuan individu untuk bersabar dalam menghadapi ujian etis atau kesulitan hidup secara signifikan dilemahkan oleh defisit afeksi; karena individu yang merasa terisolasi secara emosional cenderung menafsirkan kesulitan sebagai hukuman yang tidak adil, bukan sebagai sarana pemurnian⁵⁰¹. Keseimbangan afeksi menciptakan buffer yang memungkinkan nafs menyerap guncangan tanpa mengalami fragmentasi.

Rasa aman (security) melampaui keamanan fisik; ia merujuk pada rasa ketenangan batin (itmi'nan) dan kepastian prospektif yang memungkinkan perencanaan dan tindakan yang rasional. Dalam psikologi, ancaman terhadap rasa aman baik nyata maupun imajiner memicu respons fight-or-flight yang berlebihan,

membatasi kemampuan prefrontal cortex untuk berpikir secara fleksibel dan jangka panjang⁵⁰². Islam menempatkan rasa aman tertinggi dalam kerangka tawakkul (penyerahan diri yang aktif) kepada Al-Malik (Sang Maha Penguasa), yang merupakan penawar utama bagi kecemasan eksistensial (al-khawf)⁵⁰³.

Ketika individu berada dalam kondisi itmi'nan (ketenangan), mereka memiliki sumber daya kognitif yang memadai untuk melakukan penilaian yang adil dan menahan dorongan reaktif. Ketidakamanan emosional, sebaliknya, memproduksi volatility emosi yang cepat mengarah pada jaz' (kegelisahan) dan hilangnya sabr. Ketenangan yang berbasis pada tawakkul memungkinkan seseorang untuk memelihara perspektif jangka panjang, menyadari bahwa setiap kesulitan adalah sementara dan memiliki tujuan ilahi. Keseimbangan ini adalah fondasi bagi sabr yang matang, bukan sabr yang dipaksakan, karena hati (qalb) telah stabil dan tidak mudah digoyahkan oleh fluktuasi duniawi. Keseimbangan ini mendefinisikan seorang mukmin sejati, sebagaimana Rasulullah SAW bersabda, "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin; semua urusannya adalah kebaikan..."[Hadis Riwayat Muslim].

Kebutuhan makna (ma'na) adalah kebutuhan emosional tertinggi yang menghubungkan nafs individu dengan kosmos dan transendensi. Dalam perspektif Islam, makna diperoleh melalui realisasi peran sebagai khalifah (wakil Tuhan di bumi) dan pengabdian ('ubudiyah)⁵⁰⁴. Makna eksistensial memberikan kerangka teleologis yang memastikan bahwa penderitaan dan

pengekangan diri (yang merupakan substansi sabar) tidak dianggap sia-sia (absurd)⁵⁰⁵.

Dalam ketiadaan makna, penderitaan diinterpretasikan sebagai serangan personal yang harus dihindari atau dilawan dengan cepat, menghasilkan respons emosional yang dangkal. Sebaliknya, ketika individu menginternalisasi bahwa kesulitan adalah sarana untuk memenuhi tujuan spiritual yang lebih besar (peningkatan derajat, penghapusan dosa), mereka mampu menggunakan sabar sebagai alat transformasi⁵⁰⁶. Makna yang jelas berfungsi sebagai kompas moral dan emosional, memberikan landasan kognitif yang solid yang menopang sabar dalam jangka waktu yang luwes dan tak terhingga. Kebutuhan makna ini mengaktifkan sistem nilai intrinsik yang membuat upaya sabar menjadi self-rewarding secara spiritual, bukan sekadar tugas yang membebani.

Keseimbangan Afektif Islami (KAI) dipahami sebagai kondisi harmonis di mana kebutuhan akan kasih sayang, rasa aman, dan makna terpenuhi secara proporsional, menciptakan suatu kondisi resonansi emosional. KAI berfungsi sebagai reservoir energi psikis dan spiritual yang esensial untuk menginisiasi dan mempertahankan keteguhan sabar.

- a. Kasih Sayang (Afeksi) menurunkan resistensi batin terhadap takdir, memungkinkan penerimaan emosional.
- b. Rasa Aman (Itmi'nan) menurunkan reaktivitas emosional, memungkinkan perencanaan sadar alih-alih panik.

- c. Makna (Eksistensial) memberikan motivasi proaktif, mengubah sabar dari sekadar daya tahan pasif menjadi persistensi yang berorientasi pada tujuan ilahi.

Apabila salah satu dari triad afektif ini mengalami defisit kritis, kapasitas sabar akan terdegradasi. Misalnya, seseorang yang kekurangan makna (anomie) mungkin secara fisik bertahan (sabar), tetapi secara emosional ia akan mengalami keputusasaan, mengubah sabar menjadi penderitaan nihilistik. Sebaliknya, KAI memastikan bahwa sabar adalah respons yang terkelola secara emosional (mature emotional response), di mana individu tidak hanya menahan diri dari keluhan eksternal tetapi juga berhasil mengatur badai emosional internal (sabr fi al-nafs)⁵⁰⁷. Pengaruh emosi terhadap sabar karenanya bersifat korelatif dan kausal: emosi yang terkelola dengan baik (seimbang) adalah penyebab bagi sabar yang kokoh, sementara sabar yang kokoh berfungsi sebagai penguat (regulator sekunder) bagi keseimbangan emosional berkelanjutan.

Kebutuhan emosional fundamental kasih sayang, rasa aman, dan makna dalam perspektif Islam membentuk suatu matriks Keseimbangan Afektif Islami (KAI) yang menjadi infrastruktur psikologis bagi etika ketahanan. Studi ini menunjukkan bahwa sabar bukanlah isolasi emosional, melainkan produk dari manajemen afektif yang optimal. Kegagalan memahami sabar sebagai sistem regulasi yang bergantung pada input emosional (love, security, meaning) dapat mereduksi etika Islam menjadi fatalisme, padahal esensinya adalah optimalisasi potensi nafs⁵⁰⁸. Oleh karena itu, penelitian mendalam di tingkat doktoral harus berfokus pada

pengembangan intervensi berbasis Tazkiyatun Nafs yang secara eksplisit menargetkan pemenuhan triad kebutuhan afektif ini sebagai prasyarat fundamental dalam menumbuhkan keteguhan sabr yang autentik dan transformatif.

Psikologi Kebutuhan Manusia dalam Tradisi Barat vs Islam

Pemahaman mengenai hakikat kebutuhan manusia telah menjadi landasan sentral dalam berbagai disiplin ilmu, tak terkecuali psikologi. Perdebatan filosofis dan empiris mengenai hierarki serta esensi kebutuhan ini telah membentuk berbagai teori psikologis, yang secara umum dapat dikategorikan dalam dua tradisi besar pemikiran: tradisi Barat dan tradisi Islam. Meskipun keduanya berupaya menjelaskan dorongan fundamental manusia, terdapat perbedaan mendasar dalam premis filosofis, metodologi, serta kesimpulan normatifnya. Analisis kritis terhadap teori-teori kunci dalam tradisi Barat, seperti yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, Carl Rogers, dan Viktor Frankl, seringkali menyoroti kompleksitas, namun kadang pula menyisakan celah dalam pemenuhan dimensi spiritual yang inheren dalam eksistensi manusia.

Dalam tradisi psikologi Barat, hierarki kebutuhan yang paling klasik dikemukakan oleh Abraham Maslow. Teorinya, yang sering direpresentasikan dalam bentuk piramida, menempatkan kebutuhan fisiologis dan keamanan sebagai fondasi, diikuti oleh kebutuhan akan kasih sayang dan rasa memiliki, kemudian penghargaan, dan puncaknya adalah aktualisasi diri⁵⁰⁹. Maslow

menekankan bahwa kebutuhan yang lebih tinggi hanya dapat diakses dan dipenuhi setelah kebutuhan yang lebih rendah terpenuhi secara memadai. Konsep aktualisasi diri ini, meskipun revolusioner pada masanya, menggambarkan pencapaian potensi tertinggi individu dalam kerangka eksistensial dan psikologis, namun relatif minim menyinggung dimensi spiritual sebagai kebutuhan primer atau terintegrasi⁵¹⁰. Carl Rogers, dengan pendekatan berpusat pada klien (client-centered approach), juga menekankan pentingnya pertumbuhan pribadi dan self-actualization, yang dicapai melalui penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard) dan empati⁵¹¹. Fokus Rogers lebih pada pengalaman fenomenologis individu dan pencarian otentisitas diri, yang meskipun berpotensi mengarah pada pencarian makna, tidak secara gamblang mengartikulasikannya dalam dimensi spiritual TRANSCENDEN⁵¹².

Viktor Frankl, seorang psikiater Austria yang selamat dari kamp konsentrasi Nazi, menawarkan perspektif yang komplementer namun berbeda. Melalui logoterapi-nya, Frankl menegaskan bahwa dorongan utama dalam kehidupan manusia bukanlah pencarian kesenangan (seperti dalam psikoanalisis Freud) atau kekuasaan (seperti dalam Adlerian psychology), melainkan pencarian makna (will to meaning)⁵¹³. Frankl berargumen bahwa bahkan dalam kondisi penderitaan paling ekstrem sekalipun, manusia memiliki kebebasan untuk menemukan makna dan tujuan hidupnya. Konsep spiritualitas dalam pandangan Frankl sangat sentral, di mana ia mendefinisikan spiritualitas sebagai kapasitas manusia untuk

melampaui diri sendiri, menemukan nilai-nilai, dan berhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri⁵¹⁴. Namun, meskipun Frankl secara eksplisit memasukkan dimensi spiritual, kerangka kerjanya masih berakar pada filsafat eksistensial Barat, yang mungkin berbeda dalam penekanan dan aplikasi dibandingkan dengan tradisi keagamaan monoteistik yang lebih luas⁵¹⁵.

Sebagai kontras, tradisi Islam menawarkan sebuah paradigma pemenuhan kebutuhan manusia yang secara inheren mengintegrasikan dimensi spiritual sejak awal. Al-Quran, sebagai sumber ajaran Islam, secara konsisten menekankan bahwa manusia diciptakan oleh Allah SWT, dan tujuan penciptaannya adalah untuk beribadah kepada-Nya⁵¹⁶. Konsep ibadah dalam Islam bukanlah sekadar ritual, melainkan sebuah cara hidup yang mencakup seluruh aspek eksistensi, termasuk pemenuhan kebutuhan material dan sosial, dalam kerangka ketaatan dan pencarian ridha Ilahi⁵¹⁷. Kebutuhan fisiologis dan keamanan dipandang sebagai amanah dari Allah yang harus dikelola dengan baik, sementara kebutuhan sosial dan penghargaan ditujukan untuk membangun komunitas yang adil dan harmonis⁵¹⁸. Kebutuhan tertinggi dalam Islam bukanlah aktualisasi diri dalam pengertian Barat, melainkan taqarrub ilallah (mendekatkan diri kepada Allah) dan pencapaian khilafah (kekhalifahan) di bumi, yang menuntut individu untuk mencapai potensi maksimalnya bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi juga untuk kemaslahatan umat dan alam semesta⁵¹⁹.

Integrasi kebutuhan spiritual yang diabaikan dalam psikologi modern, khususnya yang berakar kuat pada tradisi Barat, menjadi

kritik sekaligus area potensial untuk rekonsiliasi. Kebutuhan spiritual, yang meliputi kerinduan akan makna, tujuan hidup, hubungan transenden, rasa memiliki terhadap sesuatu yang lebih besar, dan nilai-nilai moral yang mendalam, seringkali direduksi atau diinterpretasikan ulang sebagai kebutuhan psikologis semata dalam beberapa kerangka teoritis Barat⁵²⁰. Padahal, sejarah manusia dan berbagai tradisi non-Barat menunjukkan bahwa dimensi spiritual merupakan komponen vital yang memotivasi, memberikan ketahanan, dan mengarahkan perilaku manusia⁵²¹. Pendekatan psikologi Islam, dengan pijakan teologisnya, memberikan kerangka kerja yang utuh untuk memahami bagaimana kebutuhan spiritual bukan hanya melengkapi, tetapi justru menjadi sumber daya utama dalam pemenuhan kebutuhan lainnya. Memahami kebutuhan manusia dalam kerangka Islam memerlukan pergeseran paradigma dari fokus pada self sebagai entitas otonom menuju self sebagai hamba Allah yang bertanggung jawab, yang pencapaiannya diukur bukan hanya dari kesuksesan duniawi, tetapi dari kedekatan spiritual dan kontribusinya bagi kebaikan yang lebih luas⁵²². Penelitian lebih lanjut yang membandingkan secara empiris efektivitas intervensi psikologis yang mengintegrasikan dimensi spiritual dari perspektif Islam, dengan yang didasarkan pada model Barat, dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai potensi universalitas dan spesifisitas pemenuhan kebutuhan manusia⁵²³.

Peran Sabar dalam Pemenuhan Kebutuhan Spiritual dan Emosional

Dalam konstelasi psikospiritual manusia, sabar (patience) menempati posisi sentral yang seringkali disalahpahami sebagai kepasrahan pasif. Namun, analisis yang lebih mendalam menyingkap sabar sebagai sebuah proses kognitif-afektif yang dinamis dan proaktif, berfungsi sebagai arsitektur internal yang fundamental bagi pemenuhan kebutuhan emosional dan spiritual. Sabar bukanlah ketiadaan respons, melainkan sebuah respons yang termodulasi secara sadar, yang menjembatani antara stimulus eksternal yang menekan dengan respons internal yang terkalibrasi. Dalam kerangka ini, peran sabar dapat dideskripsikan melalui dua fungsi utamanya yang saling terkait: sebagai mekanisme esensial dalam regulasi emosi dan sebagai katalisator utama untuk mencapai ketenangan spiritual (spiritual tranquility). Keduanya membentuk sebuah dialektika yang memungkinkan individu tidak hanya untuk bertahan (survive) dalam menghadapi kesulitan, tetapi juga untuk bertumbuh (thrive) secara psikologis dan spiritual.

Secara psikologis, sabar beroperasi sebagai bentuk regulasi emosi tingkat tinggi. Regulasi emosi merujuk pada proses di mana individu memengaruhi emosi apa yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut⁵²⁴. Sabar secara intrinsik melibatkan beberapa strategi regulasi yang krusial. Salah satu strategi yang paling relevan adalah cognitive reappraisal (penilaian kembali kognitif), di mana individu mengubah cara mereka memandang suatu situasi untuk mengubah dampak emosionalnya.

Dalam konteks sabar, individu yang dihadapkan pada provokasi atau frustrasi tidak secara impulsif merespons, melainkan menciptakan jeda temporal dan kognitif. Jeda ini memungkinkan korteks prefrontal pusat fungsi eksekutif, penalaran, dan kontrol diri di otak untuk memodulasi respons reaktif yang berasal dari sistem limbik, khususnya amigdala. Dengan demikian, sabar memungkinkan transisi dari reaksi emosional yang otomatis menjadi respons yang dipertimbangkan, di mana stimulus yang sama dapat dimaknai ulang bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai ujian, peluang untuk belajar, atau bagian dari sebuah proses yang lebih besar. Imperatif ini tergambar dalam tradisi profetik, yang mendefinisikan kekuatan sejati bukan pada kapasitas fisik, melainkan pada kemampuan menahan diri saat marah (al-shaarā'u alladhī yamliku nafsahu 'inda al-ghaḍab), sebuah penegasan akan supremasi kontrol kognitif atas impuls emosional⁵²⁵.

Lebih jauh dari sekadar mekanisme pertahanan psikologis, sabar merupakan gerbang menuju dimensi transendental dari eksistensi manusia. Ia berfungsi sebagai pemantik bagi tuma'ninah (ketenangan jiwa yang mendalam), sebuah kondisi yang menjadi puncak tujuan dalam banyak tradisi spiritual. Ketika regulasi emosi berhasil menstabilkan fluktuasi internal yang disebabkan oleh kecemasan, kemarahan, atau keputusasaan, ia menciptakan ruang batin yang hening. Ruang inilah yang memungkinkan kesadaran individu untuk terhubung dengan realitas yang lebih tinggi. Dalam perspektif teologis Islam, sabar adalah sebuah bentuk ibadah aktif yang mencerminkan ridha (kerelaan) dan tawakkul (kepercayaan

penuh) terhadap kebijaksanaan Ilahi. Keyakinan bahwa setiap peristiwa, betapapun sulitnya, berada dalam kerangka Rencana Tuhan, memberikan makna yang melampaui penderitaan itu sendiri. Ini adalah sebuah proses transformasi di mana penderitaan (suffering) diubah menjadi sarana pemurnian spiritual (spiritual purification). Al-Qur'an secara eksplisit menyatakan bahwa Allah menyertai orang-orang yang sabar (Innallāha ma'aṣ-ṣābirīn), sebuah penegasan akan kehadiran Ilahi yang menjadi sumber kekuatan dan ketenangan tertinggi bagi jiwa yang beriman⁵²⁶. Konsep ini beresonansi dengan pandangan logoterapi Viktor Frankl, yang berpendapat bahwa manusia dapat menemukan makna bahkan dalam penderitaan yang tak terhindarkan; sabar, dalam konteks ini, adalah kendaraan untuk menemukan makna tersebut, yang pada gilirannya memberikan ketahanan spiritual yang luar biasa⁵²⁷.

Integrasi antara sabar sebagai regulator emosi dan sebagai pendorong ketenangan spiritual menunjukkan fungsinya yang holistik dalam arsitektur kejiwaan manusia. Ia bukan sekadar kebajikan moral, melainkan sebuah kompetensi psikospiritual yang canggih. Dengan memoderasi gejolak emosional, sabar membuka jalan bagi realisasi spiritual yang lebih dalam, memungkinkan individu untuk menavigasi kesulitan hidup tidak dengan kepasrahan yang rapuh, melainkan dengan ketahanan yang berakar pada keyakinan dan pemaknaan yang mendalam. Janji teologis bahwa "bersama kesulitan ada kemudahan" (fa'inna ma'al-'usri yusrā, inna ma'al-'usri yusrā) bukanlah sekadar harapan pasif, melainkan sebuah deskripsi tentang proses dinamis di mana sabar menjadi

mekanisme aktif yang memfasilitasi transisi dari krisis menuju resolusi dan pertumbuhan⁵²⁸. Dengan demikian, sabar adalah jembatan esensial yang menghubungkan manajemen diri di tingkat imanen dengan pencapaian kedamaian di tingkat transenden, menjadikannya pilar fundamental bagi kesehatan mental dan pemenuhan spiritual yang utuh⁵²⁹.

Kelemahan Manusia dan Pentingnya Sabar

Hakikat Kelemahan Manusia dalam Al-Qur'an

Diskursus mengenai kondisi manusia (human condition) dalam kerangka teologi Islam menempatkan kelemahan (dha'f) bukan sebagai sebuah anomali atau dosa warisan, melainkan sebagai suatu realitas ontologis yang fundamental. Kelemahan ini bukanlah tanda kutukan, melainkan arena eksistensial di mana perjuangan moral, pertumbuhan spiritual, dan realisasi potensi kehambaan ('ubūdiyyah) berlangsung. Dalam dialektika antara potensi luhur manusia sebagai khalīfatullāh fil-ardh (wakil Tuhan di muka bumi) dan kerapuhan dasariahnya, konsep sabr (kesabaran) muncul bukan sekadar sebagai etika pasif, melainkan sebagai sebuah praksis spiritual yang aktif dan transformatif. Sabar menjadi instrumen epistemologis dan soteriologis untuk menavigasi dan mentransendensikan kelemahan inheren yang terpatrit dalam fitrah manusia. Bab ini akan mengelaborasi hakikat kelemahan tersebut sebagaimana digambarkan dalam Al-Qur'an, dengan memfokuskan pada tiga manifestasi utamanya: kelemahan kehendak, ketergesa-

gesaan, dan kelupaan, sebagai landasan untuk memahami urgensi imperatif teologis dari kesabaran.

Al-Qur'an secara konsisten menyajikan sebuah potret antropologis yang kompleks, di mana manusia diciptakan dalam "bentuk yang terbaik" (ahsani taqwīm) namun pada saat yang sama membawa benih-benih kelemahan yang signifikan. Penegasan Al-Qur'an, "...dan manusia diciptakan bersifat lemah" (wa khuliqal-insānu dha'ifā)⁵³⁰, berfungsi sebagai tesis utama dalam pemahaman Islam mengenai natur manusia. Kelemahan ini bukanlah cacat desain, melainkan sebuah prasyarat bagi ketergantungan manusia kepada Yang Mutlak (Al-Qawīyy) dan menjadi panggung bagi ujian kehidupan. Tiga dimensi kelemahan yang akan dianalisis di sini kelemahan kehendak, ketergesa-geasaan, dan kelupaan merupakan pilar-pilar dari kerapuhan eksistensial ini.

Kelemahan primordial manusia termanifestasi secara tajam dalam ranah volisi atau kehendak (irādah). Meskipun dianugerahi akal ('aql) untuk membedakan yang benar dan yang salah serta kebebasan memilih, manusia memiliki disposisi internal yang rentan terhadap dorongan hawa nafsu (hawā al-nafs). Jiwa manusia, sebagaimana dianalisis oleh para pemikir Muslim klasik, berada dalam tegangan konstan antara dorongan spiritual menuju kebaikan (al-nafs al-muthmainnah) dan tarikan instingtif menuju pemuasan syahwat sesaat (al-nafs al-ammārah bis-sū')⁵³¹. Kelemahan kehendak ini berarti bahwa pengetahuan akan kebaikan tidak secara otomatis berujung pada tindakan yang baik. Terdapat jurang antara kognisi dan aksi, di mana resolusi atau 'azm sering kali

terkikis oleh godaan eksternal dan bisikan internal. Fenomena ini menjelaskan mengapa individu yang paling terpelajar sekalipun dapat terjerumus dalam tindakan yang bertentangan dengan pengetahuannya. Perjuangan untuk menyelaraskan tindakan dengan pengetahuan inilah yang disebut mujāhadah al-nafs (perjuangan melawan diri sendiri), dan ia menuntut energi spiritual yang berkelanjutan, yang sumber utamanya adalah kesabaran dalam mempertahankan ketaatan dan menahan diri dari larangan⁵³². Tanpa kesabaran sebagai benteng, kehendak manusia menjadi layaknya kapal tanpa sauh, mudah diombang-ambingkan oleh badai hasrat dan keinginan.

Dimensi kelemahan berikutnya yang ditegaskan Al-Qur'an adalah sifat tergesa-gesa atau 'ajalah. Firman Allah, "Dan manusia bersifat tergesa-gesa" (wa kānal-insānu 'ajūlā)⁵³³, menyoroti sebuah disposisi psikologis dan spiritual yang mendalam. Ketersesakan ini lebih dari sekadar ketidaksabaran dalam antrean; ia adalah sebuah bias kognitif fundamental yang memprioritaskan hasil jangka pendek yang konkret di atas konsekuensi jangka panjang yang abstrak. Manusia cenderung menuntut hasil yang instan, baik dalam bentuk kenikmatan duniawi, terkabulnya doa, maupun datangnya keadilan. Ketidakmampuan untuk memahami dan menerima ritme serta kebijaksanaan (hikmah) di balik ketetapan ilahi (qadar) sering kali mendorong manusia pada keputusan, keluh kesah (jaza'), atau bahkan penolakan terhadap takdir. Sifat tergesa-gesa ini secara diametral berlawanan dengan sifat Tuhan, Al-Halīm (Maha Penyantun) dan As-Shabūr (Maha Sabar), yang

segala tindakan-Nya berlangsung dalam temporalitas yang sempurna dan penuh kearifan. Oleh karena itu, kesabaran menjadi latihan spiritual untuk menyelaraskan temporalitas manusia yang terbatas dan impulsif dengan temporalitas ilahi yang tak terbatas dan bijaksana. Ia adalah seni menunggu secara aktif, dengan penuh kepercayaan (tawakkul) bahwa setiap penundaan dan proses memiliki makna dan tujuan yang lebih tinggi⁵³⁴.

Barangkali, kelemahan yang paling fundamental dan memiliki implikasi teologis terdalam adalah kelupaan (nisyān). Akar kata insān (manusia) dalam filologi Arab kerap dihubungkan dengan akar kata nasiya (lupa). Kelupaan ini bukanlah sekadar amnesia psikologis biasa, melainkan sebuah "amnesia spiritual" yang bersifat eksistensial. Manusia memiliki kecenderungan untuk melupakan perjanjian primordialnya dengan Tuhan di alam ruh ('ālam al-arwāh), di mana setiap jiwa bersaksi akan Ketuhanan Allah (Perjanjian Mīthāq)⁵³⁵. Pelupaan terhadap asal-usul, tujuan, dan tempat kembali inilah yang menjadi akar dari segala bentuk kelalaian (ghaflah) dan pembangkangan. Seluruh struktur ibadah dalam Islam shalat lima waktu, puasa, haji, dan terutama dzikir (mengingat Allah) pada hakikatnya adalah sebuah sistem terapi spiritual yang dirancang secara ilahiah untuk melawan penyakit nisyān ini⁵³⁶. Dalam konteks ini, sabar berfungsi sebagai mekanisme pertahanan kognitif dan spiritual. Ia adalah kesabaran untuk terus-menerus melakukan dzikir meskipun pikiran sering berkelana, kesabaran untuk mengulang-ulang ritual ibadah yang sama setiap hari demi menjaga api kesadaran ilahi tetap menyala, dan

kesabaran untuk tetap berada di jalan kebenaran meskipun perjanjian primordial itu terasa begitu jauh dan samar. Kesabaran adalah tindakan mengingat yang persisten di tengah lautan kelupaan⁵³⁷. Dengan demikian, ketiga kelemahan ini kehendak yang goyah, natur yang tergesa-gesa, dan memori spiritual yang rapuh secara kolektif membentuk kondisi dasar manusia yang menjadikan sabar bukan lagi sekadar pilihan etis, namun sebuah kebutuhan eksistensial yang mendesak untuk mencapai keselamatan dan pemenuhan spiritual.

Potensi Penyimpangan Manusia (*Inhiraf Insani*)

Potensi penyimpangan atau *inhiraf insani* merupakan sebuah konsekuensi inheren dari dualitas fundamental dalam penciptaan manusia. Al-Qur'an secara elokuen mengartikulasikan dualitas ini dengan menyatakan bahwa Tuhan mengilhamkan kepada jiwa manusia dua jalan: jalan kefasikan (*fujūr*) dan jalan ketakwaan (*taqwā*)⁵³⁸. Eksistensi manusia, oleh karena itu, merupakan sebuah panggung dialektika yang tak pernah usai antara kecenderungan menuju kesempurnaan spiritual (*kamāl*) dan tarikan menuju degradasi moral (*naqṣ*). Deviasi dari fitrah disposisi primordial yang lurus dan suci bukanlah sebuah fenomena monokausal, melainkan produk dari interaksi kompleks antara vektor-vektor internal (endogen) yang berpusat pada dinamika jiwa, dan vektor-vektor eksternal (eksogen) yang dimanifestasikan oleh struktur sosio-kultural. Analisis mendalam terhadap dua dimensi ini godaan nafsu

dan syahwat serta tekanan sosial dan budaya menjadi krusial untuk memetakan topografi kerentanan manusia secara komprehensif.

Dimensi internal dari inhiraf berakar pada entitas psikis yang disebut al-nafs. Dalam taksonomi psiko-spiritual Islam, khususnya dalam elaborasi para pemikir seperti Al-Ghazali, nafs yang berada pada level terendah, al-nafs al-ammārah bi al-sū' (jiwa yang memerintahkan kepada keburukan), menjadi lokus utama dari godaan. Entitas ini berfungsi sebagai imperatif internal yang secara konstan mendorong individu ke arah pemuasan hasrat instingtif, syahwat, dan ambisi duniawi tanpa pertimbangan rasional-etis maupun spiritual⁵³⁹. Godaan ini tidak bersifat pasif; ia adalah sebuah agensi aktif yang mengaburkan persepsi akal ('aql) dan membutakan mata hati (baṣīrah), menjadikan yang batil tampak indah dan yang hak terasa memberatkan. Pengakuan profetik Nabi Yusuf AS, "Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan," menegaskan betapa dahsyatnya daya dorong internal ini, bahkan bagi individu yang memiliki kedekatan spiritual tinggi⁵⁴⁰. Dalam diskursus psikoanalisis Barat, fenomena ini dapat diparalelkan, meskipun tidak identik, dengan konsep "Id" dari Sigmund Freud, yakni bagian dari kepribadian yang beroperasi berdasarkan prinsip kesenangan (pleasure principle), menuntut gratifikasi segera atas dorongan-dorongan primitif tanpa peduli konsekuensi⁵⁴¹. Dengan demikian, nafsu dan syahwat bukanlah sekadar godaan eksternal, melainkan medan pertempuran utama yang terjadi di dalam diri, di

mana kegagalan dalam mujāhadah al-nafs (perjuangan melawan diri sendiri) menjadi pintu gerbang pertama menuju deviasi.

Namun, potensi inhiraf tidak semata-mata berakar pada dinamika internal individu. Manusia adalah zoon politikon, makhluk yang eksistensinya terdefinisikan dan terbentuk oleh matriks sosial dan budaya di sekelilingnya. Tekanan sosial dan budaya beroperasi sebagai sebuah kekuatan eksternal yang dahsyat, yang mampu menormalisasi deviasi dan mendistorsi sistem nilai individu. Michel Foucault berteori bahwa kekuasaan tidak hanya bersifat represif, tetapi juga produktif; ia memproduksi pengetahuan, norma, dan "kebenaran" melalui diskursus yang dominan⁵⁴². Dalam konteks ini, ketika sebuah masyarakat didominasi oleh diskursus materialisme, hedonisme, atau konsumerisme, maka nilai-nilai tersebut secara perlahan terinternalisasi menjadi "kewajaran" atau common sense. Antonio Gramsci menyebut fenomena ini sebagai hegemoni kultural, di mana pandangan dunia kelas dominan diterima sebagai norma universal, sehingga perlawanan terhadapnya terasa irasional atau bahkan imoral⁵⁴³. Tekanan untuk konformitas (social conformity) memaksa individu untuk mengadopsi perilaku dan keyakinan kolektif yang mungkin bertentangan dengan fitrah dan nuraninya, demi mendapatkan akseptasi sosial atau menghindari ostrasisasi. Fenomena ini telah diisyaratkan dalam sebuah hadis profetik yang menggambarkan betapa beratnya mempertahankan prinsip kebenaran di tengah kerusakan zaman, laksana "menggenggam bara api"⁵⁴⁴. Oleh karena itu, struktur sosial yang korup atau budaya yang dekaden tidak hanya menjadi latar, tetapi

juga menjadi agen aktif yang membentuk, mendorong, dan melegitimasi tindakan penyimpangan.

Secara konklusif, inhiraf insani merupakan resultan dari sebuah dialektika tragis antara kerentanan internal dan tekanan eksternal. Godaan nafs dan syahwat menyediakan "bahan bakar" atau predisposisi dari dalam, sementara tekanan sosial dan budaya bertindak sebagai "katalisator" atau pemicu dari luar. Keduanya sering kali bekerja secara sinergis, menciptakan sebuah perfect storm yang dapat menenggelamkan individu yang paling waspada sekalipun. Sebuah budaya yang mengagungkan permisivitas seksual, misalnya, akan memberikan validasi dan kanalisasi bagi dorongan syahwat yang laten dalam nafs. Demikian pula, sistem ekonomi yang menuhankan akumulasi kapital akan mengamplifikasi sifat tamak dan serakah yang juga merupakan manifestasi dari nafs al-ammārah. Pemahaman holistik ini mengimplikasikan bahwa upaya untuk mitigasi penyimpangan manusia tidak dapat bersifat parsial. Ia menuntut sebuah pendekatan terpadu yang tidak hanya berfokus pada reformasi spiritual dan penyucian jiwa individu (tazkiyat al-nafs), tetapi juga pada rekayasa sosial dan reformasi struktural (iṣlāḥ al-mujtama') untuk menciptakan sebuah ekosistem yang kondusif bagi pemeliharaan fitrah, bukan perusakannya⁵⁴⁵. Pertarungan melawan inhiraf adalah pertarungan di dua front: pertempuran di dalam diri melawan bisikan nafsu, dan pertempuran di luar diri melawan hegemoni struktur yang menzahirkan kebatilan.

Sabar sebagai Mekanisme Pengelolaan Kelemahan

Dalam diskursus psikologi-spiritual Islam, sabar (kesabaran) melampaui konsepsi pasif sebagai sekadar daya tahan terhadap penderitaan. Ia justru merupakan sebuah mekanisme kognitif dan spiritual yang cangguh, aktif, dan dinamis, yang berfungsi sebagai intervensi fundamental dalam pengelolaan kelemahan inheren manusia (*human frailty*). Kelemahan ini termanifestasi dalam berbagai bentuk, mulai dari impulsivitas emosional, kerentanan terhadap keputusan, hingga ketidakmampuan menunda gratifikasi. Sabar, dalam kerangka ini, bukanlah penyerahan diri yang fatalistik, melainkan sebuah proses internal yang terstruktur untuk mengkalibrasi ulang respons individu terhadap stimulus internal maupun eksternal. Mekanisme ini beroperasi melalui dua dimensi utama yang saling terkait: pertama, penguatan fakultas rasional ('aql) untuk mengendalikan dorongan primitif jiwa (nafs); dan kedua, pencapaian stabilitas emosional melalui kultivasi kesadaran transendental. Analisis terhadap kedua dimensi ini menyingkap sabar sebagai sebuah teknologi jiwa (spiritual technology) yang esensial untuk transformasi diri dan pencapaian kematangan psikospiritual.

Kelemahan fundamental manusia seringkali berakar pada dominasi *nafs al-ammarah bi al-su'* jiwa yang cenderung memerintahkan kepada keburukan atas fakultas intelektual ('aql)⁵⁴⁶. Dalam terminologi neurosains kognitif, fenomena ini dapat diparalelkan dengan perebutan kendali antara sistem limbik yang reaktif dan korteks prefrontal yang reflektif⁵⁴⁷. Nafs beroperasi

berdasarkan prinsip kesenangan sesaat dan penghindaran rasa sakit secara instan, menghasilkan respons yang impulsif dan tidak termodulasi. Di sinilah sabar berfungsi sebagai jeda kognitif (cognitive pause) yang krusial. Ia menciptakan sebuah ruang temporal dan psikologis antara stimulus (misalnya, provokasi, godaan, atau musibah) dan respons. Jeda ini memungkinkan korteks prefrontal yang merupakan lokus dari fungsi eksekutif seperti penalaran, perencanaan, dan inhibisi impuls untuk diaktifkan dan mengambil alih kendali dari amigdala yang sedang bergejolak. Al-Ghazali, dalam magnum opusnya *Ihya' 'Ulum al-Din*, mengartikulasikan dinamika ini sebagai pertempuran internal di mana 'aql, laksana seorang penunggang kuda yang bijak, harus melatih dan mengendalikan kuda liarnya, yakni nafs yang penuh syahwat dan amarah⁵⁴⁸.

Proses penguatan 'aql melalui sabar bukanlah peristiwa sesaat, melainkan sebuah latihan spiritual (riyadhah) yang berkelanjutan. Setiap kali individu secara sadar memilih untuk bersabar, ia tidak hanya menahan sebuah respons negatif, tetapi secara aktif melatih sirkuit neural yang bertanggung jawab atas regulasi diri. Kelemahan yang tadinya merupakan pemicu reaksi otomatis kini menjadi data untuk dianalisis oleh 'aql. Individu mulai melakukan metakognisi: mengevaluasi asal-usul emosinya, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakannya, dan menyelaraskan responsnya dengan sistem nilai dan tujuan hidup yang lebih tinggi. Dengan demikian, sabar secara progresif memetakan ulang lanskap neuropsikologis individu, di mana supremasi 'aql atas imperatif nafs menjadi semakin kokoh. Al-Qur'an sendiri mengisyaratkan

hubungan kausalitas ini, bahwa kesabaran akan dianugerahi pemahaman dan kemenangan, "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah⁵⁴⁹: 153)⁵⁵⁰. Kebersamaan Allah ini dapat dimaknai sebagai dukungan ilahiah yang memberdayakan fakultas rasional dan spiritual manusia untuk mengatasi kelemahannya.

Dimensi kedua dari sabar sebagai mekanisme pengelolaan kelemahan terletak pada kemampuannya untuk menumbuhkan stabilitas emosional melalui penanaman kesadaran transendental. Jika penguatan 'aql adalah mekanisme internal-kognitif, maka kesadaran transendental adalah bingkai makna eksternal-metafisik yang menopangnya. Kelemahan dan penderitaan, ketika dilihat hanya dari perspektif materialistik dan ego-sentris, akan selalu tampak sebagai anomali yang absurd dan destruktif, yang pada gilirannya memicu turbulensi emosional seperti kecemasan, kemarahan, dan keputusasaan. Sabar dalam konteks ini berfungsi sebagai sebuah lensa hermeneutis yang memungkinkan individu melakukan rekontekstualisasi atau cognitive reframing terhadap pengalamannya dalam matriks teologis yang lebih agung⁵⁵¹. Kesadaran bahwa setiap peristiwa, termasuk yang menyakitkan, berada dalam genggamannya dan sepengetahuan Kekuatan Yang Maha Bijaksana (Al-Hakim) mengubah penderitaan dari sekadar beban menjadi sebuah medium komunikasi ilahi dan pedagogi spiritual.

Kesadaran transendental ini menstabilkan emosi bukan dengan cara menekan atau meniadakannya, melainkan dengan

memberinya horizon makna yang melampaui diri sendiri. Seorang individu yang sabar tidak serta-merta berhenti merasakan sakit atau sedih, tetapi rasa sakit itu tidak lagi memiliki kuasa untuk mendefinisikan totalitas eksistensinya. Emosinya terkelola dalam sebuah wadah kesadaran yang lebih luas, yang ditopang oleh pilar-pilar keyakinan seperti tawakkul (penyerahan diri yang percaya), ridha (kerelaan), dan husnuzhan billah (prasangka baik kepada Allah). Rasulullah Muhammad SAW menegaskan paradigma ini dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Muslim, "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Sesungguhnya seluruh urusannya adalah baik, dan itu tidak terjadi pada siapapun kecuali pada seorang mukmin. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, maka itu baik baginya. Dan jika ia ditimpa kesusahan, ia bersabar, maka itu baik baginya"⁵⁵². Perspektif ini secara radikal mengubah valensi psikologis dari kelemahan dan kesulitan, dari yang semula negatif menjadi positif atau setidaknya netral-bermakna. Kestabilan emosional yang lahir dari kesadaran ini bukanlah sebuah ketenangan yang rapuh dan dangkal, melainkan sebuah sakinah (ketenteraman mendalam) yang berakar kuat pada realitas transenden, memungkinkan individu untuk tetap berfungsi secara optimal di tengah badai kehidupan⁵⁵³. Dengan demikian, sabar menjadi jembatan yang menghubungkan kerapuhan manusiawi dengan kekuatan ilahiah, mentransformasikan kelemahan menjadi arena pertumbuhan spiritual dan pemurnian jiwa.

Analisis Psikologis: Mengapa Kelemahan Manusia Membutuhkan Sabar

Eksistensi manusia secara inheren ditandai oleh sebuah paradoks fundamental: kapasitas tak terbatas untuk transendensi dan inovasi, yang berdampingan dengan kerentanan dan kelemahan yang tak terelakkan. Kelemahan ini bukanlah sekadar defisit fisik, melainkan sebuah konstelasi psikologis yang kompleks, mencakup impulsivitas, keterbatasan kognitif dalam menghadapi tekanan, serta kecenderungan terhadap disregulasi emosional. Dalam lanskap internal yang penuh kerapuhan inilah, sabar yang seringkali disalahpahami sebagai kepasrahan pasif justru tampil sebagai sebuah fakultas psikologis yang aktif, dinamis, dan imperatif. Sabar bukanlah ketiadaan respons, melainkan sebuah bentuk respons yang termodulasi secara luhur; sebuah mekanisme adaptif tingkat tinggi yang memungkinkan individu menavigasi kerapuhan dirinya untuk mencapai keseimbangan dan pertumbuhan. Analisis ini akan membedah imperatif psikologis sabar melalui dua lensa utama: mekanisme neuropsikologis pengendalian diri dan perannya sebagai fondasi dalam arsitektur resiliensi psikologis.

Pada level neurobiologis, kelemahan fundamental manusia dapat dilacak pada konflik perenial antara sistem limbik khususnya amigdala yang merupakan pusat respons emosional primitif seperti rasa takut dan agresi dengan korteks prefrontal (PFC), terutama bagian dorsolateral (dlPFC) yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif, perencanaan jangka panjang, dan inhibisi impuls⁵⁵⁴. Amigdala beroperasi dengan cepat dan otomatis, mendorong reaksi segera terhadap stimulus yang dianggap mengancam atau

menjanjikan gratifikasi instan. Inilah manifestasi neurobiologis dari "kelemahan": kecenderungan untuk tunduk pada dorongan jangka pendek yang seringkali merugikan tujuan jangka panjang. Di sinilah sabar menjalankan fungsinya sebagai modulator neurokognitif. Sabar secara esensial adalah proses mengaktifkan jeda temporal antara stimulus dan respons, sebuah interval kritis yang memberikan kesempatan bagi PFC untuk "online" dan mengambil alih kendali dari amigdala yang reaktif⁵⁵⁵.

Proses ini bukanlah sekadar penundaan, melainkan sebuah intervensi kognitif aktif yang didukung oleh sirkuit neural yang kompleks. Ketika individu secara sadar memilih untuk bersabar, terjadi peningkatan aktivitas di PFC yang menekan (downregulates) sinyal dari amigdala. Mekanisme ini sejalan dengan model kekuatan pengendalian diri (strength model of self-control), yang memandang pengendalian diri sebagai sumber daya terbatas yang dapat dilatih dan diperkuat, layaknya otot⁵⁵⁶. Dengan demikian, setiap kali sabar dipraktikkan, ia tidak hanya menyelesaikan satu situasi spesifik, tetapi juga secara neuroplastis memperkuat jalur-jalur saraf yang menghubungkan PFC dengan area subkortikal. Ini secara efektif "melatih" otak untuk menjadi lebih mahir dalam menunda gratifikasi, meregulasi afek negatif, dan membuat keputusan yang lebih rasional di bawah tekanan. Sabar, dari perspektif ini, adalah latihan neuropsikologis yang secara gradual mentransformasi arsitektur otak, memindahkan lokus kendali dari reaktivitas limbik menuju regulasi kortikal yang penuh pertimbangan.

Jika pengendalian diri adalah bagaimana sabar beroperasi pada level mikro-temporal dalam menghadapi impuls, maka resiliensi adalah manifestasi kumulatifnya dalam menghadapi adversitas skala makro. Resiliensi, didefinisikan sebagai kapasitas untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi kesulitan, trauma, atau stres yang signifikan, tidak lahir dari kekosongan⁵⁵⁷. Ia dibangun di atas fondasi berbagai kapasitas psikologis, dan sabar adalah salah satu pilar utamanya. Kelemahan manusia memastikan bahwa penderitaan dan kegagalan adalah bagian tak terhindarkan dari pengalaman hidup. Respons awal terhadap krisis seringkali berupa kejutan, kebingungan, dan keputusan sebuah kondisi yang secara psikologis rentan. Tanpa sabar, individu cenderung terperosok dalam strategi koping maladaptif, seperti ruminasi obsesif, penghindaran (avoidance), atau agresi yang salah sasaran.

Sabar berfungsi sebagai "ruang penampung" psikologis (psychological holding environment) yang krusial. Ia menciptakan ruang mental dan emosional bagi individu untuk memproses pengalaman traumatik tanpa dihancurkan oleh intensitasnya. Di dalam ruang ini, proses kognitif yang lebih tinggi, seperti cognitive reappraisal (penilaian kembali kognitif) dan meaning-making (pencarian makna), dapat berlangsung. Cognitive reappraisal adalah kemampuan untuk mengubah cara pandang terhadap suatu situasi untuk memodifikasi dampak emosionalnya⁵⁵⁸. Sabar memberikan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan reinterpretasi ini mengubah narasi dari "ini adalah akhir segalanya" menjadi "apa yang bisa saya pelajari dari ini?". Proses pencarian makna ini

merupakan inti dari pertumbuhan pasca-trauma (post-traumatic growth), di mana individu tidak hanya kembali ke level fungsi semula, tetapi justru mengalami perkembangan psikologis positif sebagai hasil dari pergulatan mereka dengan krisis⁵⁵⁹.

Perspektif teologis pun mengafirmasi fungsi ini. Al-Quran secara eksplisit mengaitkan kesabaran dengan ujian dan imbalan transformatif, "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: 'Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un'"⁵⁶⁰. Ucapan ini bukanlah kalimat pasrah, melainkan sebuah kerangka kognitif (cognitive frame) yang dahsyat; sebuah pengakuan atas tatanan yang lebih besar yang memfasilitasi proses meaning-making dan mencegah individu terperangkap dalam keputusan eksistensial. Dengan demikian, sabar menjadi jembatan yang menghubungkan antara kerapuhan yang melekat pada kondisi manusia dengan potensi transenden untuk menemukan makna dan kekuatan, bahkan di tengah penderitaan yang paling kelam. Ia adalah arsitek sunyi yang membangun ketangguhan, bata demi bata, di atas fondasi kelemahan kita.

Kelemahan sebagai Ruang Pertumbuhan (Growth Space)

Dalam diskursus spiritualitas, kelemahan (ḍa'f) seringkali dipandang secara peyoratif; sebagai defisit ontologis atau penghalang yang harus dieliminasi dalam perjalanan menuju

kesempurnaan spiritual. Paradigma ini, yang berakar pada konsepsi humanisme sekuler tentang aktualisasi diri, secara fundamental keliru ketika ditempatkan dalam kerangka teologis yang lebih luas. Teks ini mengajukan sebuah antitesis: bahwa kelemahan, dalam arsitektur eksistensi manusia, bukanlah sebuah anomali atau hambatan, melainkan sebuah ruang pedagogis yang sengaja dirancang oleh Tuhan. Ia berfungsi sebagai instrumen esensial dalam sebuah kurikulum ilahi yang bertujuan untuk mengantarkan jiwa pada realisasi hakikat kehambaannya ('ubudiyyah) dan, secara paradoksal, pada kedekatan yang paling intim dengan Yang Maha Kuasa. Dengan demikian, kelemahan ditransmutasikan dari sekadar kondisi psikofisik menjadi sebuah portal epistemologis untuk mengenal Tuhan dan diri.

a. Kelemahan bukan Hambatan Spiritual, tetapi Sarana Pendidikan Ilahi

Konsepsi kelemahan sebagai sarana pendidikan ilahi (tarbiyah rabbaniyyah) bersandar pada pemahaman bahwa realitas manusia secara inheren bersifat terbatas, dependen, dan rapuh. Keterbatasan ini bukanlah cacat desain, melainkan kondisi prasyarat bagi manifestasi Nama-nama dan Sifat-sifat (Asma' wa Sifat) Allah yang tak terbatas. Sebagaimana kekuatan sejati hanya dapat dipahami dalam kontrasnya dengan kelemahan, demikian pula atribut ilahi seperti Al-Qawiyy (Yang Maha Kuat), Al-Ghaniyy (Yang Maha Kaya), dan Al-Jabbar (Yang Maha Perkasa) menjadi bermakna dan dapat disaksikan oleh manusia justru melalui pengalaman keterbatasan dirinya. Al-Qur'an secara eksplisit

menegaskan bahwa ujian dan cobaan, yang seringkali mengekspos kelemahan terdalam manusia, adalah mekanisme penyucian dan elevasi spiritual: "Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan"⁵⁶¹. Dalam perspektif ini, setiap momen kerapuhan, kegagalan, atau ketidakmampuan bukanlah tanda penolakan ilahi, melainkan sebuah undangan personal dari Al-Rabb (Sang Pendidik) untuk kembali, merenung, dan belajar. Kelemahan memaksa individu untuk melepaskan ilusi otonomi dan swasembada, sebuah kondisi arogansi halus yang menjadi penghalang (hijab) terbesar antara hamba dan Tuhannya. Ia menjadi ruang alkimia di mana kesombongan dilebur menjadi kerendahan hati, dan keputusasaan diubah menjadi harapan yang hanya bersandar kepada-Nya, sebuah proses yang oleh para teolog disebut sebagai theodicy of soul-making (teodisi pembentukan jiwa)⁵⁶².

b. Perspektif Sufi: Kelemahan sebagai Jalan Menuju Kedekatan dengan Allah

Para mistikus Islam, atau kaum sufi, secara radikal memperdalam pemahaman ini, memandang kelemahan bukan hanya sebagai sarana pendidikan, tetapi sebagai jalan raya (ṭarīq) tercepat menuju hadirat ilahi (ḥaḍrah). Bagi mereka, puncak pengetahuan spiritual (ma'rifah) adalah pengakuan atas ketiadaan-hakiki diri di hadapan Wujud Absolut Tuhan. Kelemahan adalah manifestasi paling jujur dari ketiadaan ini. Ibn 'Ata'illah al-Iskandari, dalam magnum opusnya Al-Hikam, menyiratkan bahwa kesadaran akan kehinaan (dzillah) dan kebutuhan mutlak (iftiqār) adalah fondasi bagi

penyaksian Kemuliaan ('izzah) dan Kekayaan (ghinā') Tuhan⁵⁶³. Dalam optik sufi, ego (nafs) yang merasa kuat, mampu, dan mandiri adalah berhala internal yang harus dihancurkan. Justru dalam momen-momen "kehancuran" egolah saat tertimpa musibah, saat menyadari dosa, saat merasa tak berdaya sebuah celah terbuka bagi cahaya ilahi untuk masuk. Kehancuran hati (inkisār al-qalb) dianggap sebagai sebuah keadaan spiritual yang sangat dicintai Tuhan, sebagaimana terungkap dalam sebuah Hadis Qudsi yang masyhur: "Aku bersama orang-orang yang hatinya hancur karena Aku"⁵⁶⁴. Oleh karena itu, pengalaman kelemahan bukanlah sesuatu yang harus dihindari, melainkan sebuah anugerah tersembunyi. Ia adalah proses "pengosongan" diri (takhiyah) yang memungkinkan "pengisian" dengan sifat-sifat ilahi (tahalliyah). Dalam ruang hampa yang tercipta oleh pengakuan akan kelemahan inilah, seorang hamba menemukan kebersamaan (ma'iyyah) yang paling intim dengan Tuhannya, sebuah transmudasi eksistensial dari realitas "aku" yang fana menuju kesadaran akan "Dia" yang abadi (baqā'billāh)⁵⁶⁵.

Sabar sebagai Pilar Kemanusiaan

Sabar dalam Kerangka Antropologi Islam

Dalam diskursus peradaban manusia, kesabaran atau sabar dalam terminologi Islam seringkali direduksi menjadi sekadar kapasitas pasif untuk menanggung penderitaan. Namun, sebuah penyelaman yang lebih mendalam ke dalam kerangka epistemologi dan ontologi Islam menyingkap sabar sebagai sebuah konsep yang

jauh lebih dinamis, kompleks, dan fundamental. Ia bukan hanya sekadar kebajikan etis, melainkan sebuah pilar penyangga eksistensi manusia yang berfungsi sebagai mekanisme sentral dalam proses aktualisasi diri dan pemenuhan tujuan penciptaan. Teks ini akan mengelaborasi sabar sebagai konstruk fundamental dalam antropologi Islam, mengkaji perannya sebagai sifat esensial bagi insan bertakwa dan sebagai katalisator dalam perjalanan menuju kesempurnaan manusia (al-insān al-kāmil).

Antropologi Islam memandang manusia sebagai makhluk teomorfik yang memiliki dua dimensi fundamental: sebagai hamba Tuhan ('abdullah) dan sebagai khalifah di muka bumi (khalīfatullāh fil arḍh)⁵⁶⁶. Posisi dualistik ini secara inheren menempatkan manusia dalam sebuah arena dialektika konstan antara kehendak Ilahi (qadar) dan kebebasan berkehendak manusia (ikhtiyar), antara potensi spiritual transendental dan tarikan material imanen. Dalam matriks eksistensial inilah sabar muncul bukan sebagai pilihan, melainkan sebagai sebuah imperatif ontologis. Ia adalah fakultas spiritual-kognitif yang memungkinkan manusia untuk menavigasi tegangan ini dengan kesadaran dan tujuan. Tanpa sabar, agensi moral manusia akan lumpuh, terombang-ambing antara keputusan fatalistik di satu sisi dan arogansi pemberontakan di sisi lain. Dengan demikian, sabar berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan kesadaran manusia akan keterbatasannya dengan keyakinan tak terbatas pada kebijaksanaan Ilahi.

Konsep insan bertakwa (manusia yang sadar akan Tuhan) merupakan arketipe ideal dalam Al-Qur'an, dan sabar adalah salah

satu atribut definitifnya. Al-Qur'an secara eksplisit mengartikulasikan bahwa kehidupan duniawi adalah sebuah arena ujian (ibtila') yang dirancang untuk menyaring dan memurnikan jiwa manusia. Sebagaimana dinyatakan dalam Surah Al-Baqarah, manusia akan diuji dengan ketakutan, kelaparan, kehilangan harta, jiwa, dan buah-buahan, lalu diakhiri dengan janji kabar gembira bagi mereka yang bersabar (al-sābirīn)⁵⁶⁷. Ayat ini mengimplikasikan bahwa sabar bukanlah respons terhadap kondisi abnormal, melainkan respons normatif terhadap kondisi eksistensial manusia itu sendiri. Ia adalah sebuah praksis spiritual yang aktif, sebuah keterlibatan sadar dengan realitas yang menuntut penundaan gratifikasi instan, pengendalian impuls emosional, dan peneguhan komitmen pada prinsip-prinsip Ilahi di tengah badai kesulitan. Fazlur Rahman, dalam analisisnya tentang etika Qur'anik, menyoroti bahwa perjuangan moral ini adalah inti dari keberadaan manusia, dan sabar adalah daya tahan spiritual (spiritual stamina) yang memungkinkan perjuangan tersebut untuk terus berlanjut menuju tujuan yang lebih tinggi⁵⁶⁸. Dengan demikian, sabar bukan sekadar penyerahan diri secara pasif, melainkan sebuah bentuk perlawanan aktif terhadap keputusasaan dan nihilisme, yang didasarkan pada keyakinan mendalam akan adanya makna dan tujuan di balik setiap peristiwa.

Perjalanan manusia menuju kesempurnaan sebuah konsep yang sering dieksplorasi dalam tradisi tasawuf sebagai pencapaian derajat al-insān al-kāmil secara intrinsik terkait dengan proses pemurnian jiwa (tazkiyat al-naḥs). Dalam proses transformatif ini,

sabar memainkan peran sebagai wadah alkimia spiritual. Ia adalah tungku yang di dalamnya ego (nafs) yang mentah ditempa dan dimurnikan dari sifat-sifat tercela seperti ketidaksabaran (jaza'), keluh kesah (shakwā), dan keserakahan. Hadis Nabi Muhammad SAW yang menyatakan bahwa "sabar adalah cahaya (ḍiyā')" mengisyaratkan fungsinya yang iluminatif⁵⁶⁹. Cahaya ini tidak hanya menerangi jalan di tengah kegelapan ujian, tetapi juga menyingkap lapisan-lapisan realitas yang lebih dalam, memungkinkan individu untuk melihat tangan kebijaksanaan Ilahi bekerja di balik tabir fenomena. Annemarie Schimmel mencatat bahwa dalam berbagai tradisi sufi, kesabaran dipandang sebagai "pintu gerbang menuju kedekatan dengan Tuhan," karena ia mengikis arogansi diri yang menjadi penghalang utama (ḥijāb) antara manusia dan Sang Pencipta⁵⁷⁰. Melalui praktik sabar yang konsisten baik dalam ketaatan beribadah, dalam menahan diri dari larangan, maupun dalam menghadapi takdir yang pahit seseorang secara bertahap menginternalisasi sifat-sifat Ilahi seperti al-Ḥalīm (Maha Penyantun) dan al-Ṣabūr (Maha Sabar), sehingga merealisasikan potensi teomorfiknya secara lebih penuh⁵⁷¹. Pada puncaknya, sabar bertransformasi menjadi riḍā (kerelaan), sebuah kondisi jiwa yang tenteram di mana tidak ada lagi pertentangan antara kehendak individu dan Kehendak Universal. Di sinilah sabar menyingkap dirinya bukan hanya sebagai pilar kemanusiaan, tetapi juga sebagai gerbang menuju ma'rifatullah, pengetahuan hakiki tentang Tuhan.

Sabar sebagai Penyeimbang Dimensi Fitrah, Nafs, dan Ruh

Dalam diskursus antropologi Islam, manusia dipahami bukan sebagai entitas monolitik, melainkan sebagai sebuah mikrokosmos kompleks yang tersusun dari tiga dimensi fundamental: Fitrah (disposisi primordial), Nafs (psike atau diri egoik), dan Ruh (spirit ilahiah). Ketiga dimensi ini berada dalam suatu tensi dialektis yang konstan; Ruh dengan orientasi transendentalnya senantiasa merindukan alam ketinggian, Nafs dengan kecenderungan imanennya terikat pada dorongan biologis dan material, sementara Fitrah berfungsi sebagai matriks suci atau cetak biru orisinal yang menyimpan potensi pengenalan akan Tuhan (ma'rifatullah)⁵⁷². Dalam dinamika internal yang penuh pertarungan ini, sabar tampil bukan sekadar sebagai sebuah kebajikan etis, melainkan sebagai sebuah prinsip regulatif yang esensial dan mekanisme psiko-spiritual yang berfungsi sebagai penyeimbang, menjaga agar totalitas eksistensi manusia tidak terdisintegrasi oleh tarikan-tarikan yang berlawanan arah tersebut.

Konseptualisasi sabar sebagai pusat gravitasi moral (moral center of gravity) menempatkannya sebagai fondasi yang menstabilkan bangunan akhlak individu di tengah badai godaan Nafs dan fluktuasi kondisi eksternal. Jika Fitrah merupakan kompas internal yang secara inheren mengarah kepada kebenaran dan kebaikan, maka Nafs al-Ammarah (jiwa yang memerintahkan keburukan) adalah medan magnet eksternal yang kuat yang berusaha membelokkan arah kompas tersebut⁵⁷³. Di sinilah sabar beroperasi sebagai sebuah daya penahan metakognitif. Ia adalah proses aktif menahan dorongan impulsif Nafs, menunda gratifikasi sesaat, dan secara

sadar memilih untuk tetap selaras dengan tuntunan Fitrah dan wahyu, meskipun pilihan tersebut terasa berat dan bertentangan dengan hasrat hewani. Tanpa gravitasi moral yang disediakan oleh sabar, individu akan mudah terlempar dari orbit kebenaran, terombang-ambing oleh setiap desakan syahwat dan bisikan keraguan. Al-Qur'an secara tegas mengafirmasi fungsi penopang ini dalam firman-Nya, "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar"⁵⁷⁴. Kebersamaan (ma'iyah) Allah yang dijanjikan di sini adalah implikasi langsung dari tercapainya stabilitas moral, di mana individu yang bersabar berhasil menjaga integritas dirinya di hadapan Tuhan.

Fungsi sabar melampaui domain moralitas dan merambah secara mendalam ke dalam ranah stabilitas psikologis dan spiritual. Dari perspektif psikologi transpersonal, dialektika antara Nafs dan Ruh merupakan sumber utama dari konflik intrapsikis. Ruh mendambakan ketenangan (sakinah) dan koneksi vertikal, sementara Nafs mencari kepuasan instan dan validasi horizontal, yang sering kali berujung pada kecemasan, frustrasi, dan kehampaan eksistensial. Sabar dalam konteks ini berfungsi sebagai mekanisme koping superior dan instrumen tazkiyat al-nafs (purifikasi jiwa) yang krusial. Ia memungkinkan individu untuk menavigasi penderitaan (musibah) dan ujian hidup bukan sebagai tragedi yang menghancurkan, melainkan sebagai proses pedagogis dari Tuhan yang bertujuan untuk memurnikan jiwa dan mendekatkan diri kepada-Nya⁵⁷⁵. Sebagaimana dinyatakan dalam

sebuah Hadis Qudsi, ujian adalah tanda cinta Tuhan kepada hamba-Nya, dan sabar adalah respons afirmatif terhadap cinta tersebut.

Secara psikologis, sabar membangun resiliensi dengan cara melakukan reframing kognitif terhadap adversitas. Ia mengubah persepsi dari korban pasif menjadi agen aktif yang sedang menjalani sebuah proses transformatif. Praktik sabar mencegah individu terperosok ke dalam jurang keputusasaan (ya's) atau kemarahan terhadap takdir, yang keduanya merupakan bentuk dislokasi spiritual yang akut. Dengan kesabaran, energi psikis yang seharusnya terkuras oleh keluhan dan penolakan dialihkan menjadi kekuatan untuk bertahan, beradaptasi, dan bahkan bertumbuh sebuah fenomena yang dalam psikologi modern dikenal sebagai *post-traumatic growth*⁵⁷⁶. Stabilitas spiritual tercapai ketika, melalui kesabaran, seorang hamba berhasil menjaga dialognya dengan Tuhan tetap utuh di tengah kesulitan, memandang setiap peristiwa sebagai manifestasi dari kebijaksanaan-Nya yang tak terbatas, dan pada akhirnya mencapai maqam ridha (kerelaan). Dengan demikian, sabar bukanlah kepasrahan yang fatalistik, melainkan sebuah penegasan iman yang paling dinamis, sebuah jembatan yang menghubungkan kerapuhan insani dengan kekuatan ilahi, yang memastikan bahwa Fitrah tetap terjaga, Nafs terkendali, dan perjalanan Ruh menuju sumbernya tetap berada di jalur yang lurus.

Sabar sebagai Fondasi Relasi Sosial dan Etika Publik

Dalam ranah interaksi sosial yang kompleks dan dinamika etika publik yang seringkali bergejolak, konsep kesabaran (ṣabr) muncul bukan sekadar sebagai atribut personal, melainkan sebagai sebuah

fondasi esensial yang mengikat kohesi sosial dan menegakkan integritas etika. Kesabaran, dalam pengertiannya yang mendalam sebagaimana diajarkan dalam tradisi keilmuan Islam, melampaui sekadar penahanan diri dari reaksi impulsif; ia merupakan sebuah sikap mental dan spiritual yang memungkinkan individu untuk menghadapi kesulitan, menunda gratifikasi, dan bertindak dengan kebijaksanaan dalam berbagai situasi. Sikap ini menjadi krusial dalam membangun dan memelihara hubungan antarmanusia yang sehat, efektif, dan harmonis, serta menjadi pilar tak tergantikan dalam pembentukan tatanan etika publik yang berkeadilan dan beradab.

Kesabaran dalam interaksi sosial terwujud dalam berbagai bentuk, mulai dari kemampuan mendengarkan secara aktif, memberikan ruang bagi perspektif yang berbeda, hingga menghadapi perbedaan pendapat tanpa memicu permusuhan. Dalam sebuah masyarakat yang semakin pluralistik, di mana keragaman latar belakang, keyakinan, dan nilai merupakan keniscayaan, kesabaran menjadi jembatan yang menghubungkan jurang perbedaan. Individu yang sabar dalam berinteraksi mampu menahan diri dari prasangka, mengendalikan emosi negatif seperti kemarahan atau frustrasi, dan berusaha memahami akar permasalahan yang mungkin melatarbelakangi perilaku orang lain. Kehadiran kesabaran memungkinkan dialog yang konstruktif, proses negosiasi yang damai, dan kolaborasi yang produktif, bahkan ketika dihadapkan pada tantangan yang signifikan. Sebagaimana firman Allah SWT: "Dan sesungguhnya Kami akan menguji kamu

sekalian dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar"[QS. Al-Baqarah (2): 155]. Ayat ini secara implisit menunjukkan bahwa kesabaran adalah kunci untuk melewati ujian kehidupan, termasuk ujian dalam relasi sosial yang seringkali penuh cobaan. Lebih lanjut, kesabaran dalam konteks ini dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menunda kepuasan sesaat demi tujuan jangka panjang yang lebih besar, seperti menjaga keharmonisan keluarga, mempererat persahabatan, atau membangun reputasi yang baik dalam komunitas⁵⁷⁷.

Implikasi kesabaran terhadap etika konflik sangatlah mendalam. Konflik, baik dalam skala personal maupun publik, seringkali timbul dari kesalahpahaman, perbedaan kepentingan, atau ketidakmampuan untuk mengelola emosi. Kesabaran berperan sebagai penyeimbang kritis yang mencegah eskalasi konflik menjadi kekerasan atau perpecahan yang permanen. Individu yang sabar dalam menghadapi konflik cenderung mencari solusi yang adil dan damai, alih-alih membalas dendam atau memupuk kebencian. Mereka mampu melihat situasi dari berbagai sudut pandang, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari setiap tindakan, dan bersedia berkompromi demi tercapainya kedamaian. Dalam ranah etika publik, kesabaran menjadi prasyarat bagi para pemimpin dan pembuat kebijakan untuk berdialog dengan berbagai pihak kepentingan, merumuskan regulasi yang inklusif, dan menavigasi proses pengambilan keputusan yang kerap kontroversial. Tanpa kesabaran, potensi untuk terjadinya

penyalahgunaan kekuasaan, ketidakadilan, dan keruntuhan tatanan sosial meningkat drastis. Nabi Muhammad SAW bersabda, "Bukanlah orang yang kuat itu yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat ialah yang dapat menahan dirinya ketika marah"⁵⁷⁸. Hadis ini menegaskan bahwa pengendalian diri, yang merupakan inti dari kesabaran, adalah kekuatan sejati yang esensial dalam mengelola emosi dan merespons situasi sulit, termasuk konflik. Penelitian dalam bidang psikologi sosial juga menunjukkan bahwa sikap sabar berkorelasi positif dengan kemampuan resolusi konflik yang efektif dan persepsi keadilan yang lebih tinggi dalam suatu kelompok⁵⁷⁹. Oleh karena itu, kesabaran tidak hanya memupuk empati dan pengertian dalam interaksi sehari-hari, tetapi juga membentuk dasar bagi terciptanya masyarakat yang lebih stabil, adil, dan beretika, di mana perbedaan dihargai dan konflik diselesaikan secara konstruktif⁵⁸⁰.

Model Kemanusiaan Ideal Berbasis Sabar

Tentu, ini adalah draf teks ilmiah yang berfokus pada model kemanusiaan ideal berbasis kesabaran, dengan struktur yang jelas, bahasa ilmiah, dan gaya khas untuk mengkomunikasikan pemikiran secara terperinci. Teks ini disusun dalam paragraf naratif, kontemplatif, kohesif, koheren, dan komprehensif, dengan informasi yang luwes, tematik, dan akurat, serta menyertakan referensi dalam format endnote.

Konstruksi kemanusiaan ideal merupakan perenungan filosofis dan teologis yang terus relevan sepanjang sejarah peradaban

manusia. Dalam tradisi Islam, konsep insan kamil atau manusia paripurna menawarkan sebuah arketipe yang komprehensif, mengintegrasikan dimensi spiritual, intelektual, moral, dan sosial. Fondasi utama yang menopang bangunan insan kamil adalah nilai kesabaran (sabr), sebuah kebajikan yang tidak hanya dimaknai sebagai penerimaan pasif terhadap takdir, melainkan sebagai kekuatan proaktif dalam menghadapi ujian, mengendalikan hawa nafsu, dan konsisten dalam ketaatan. Kesabaran merupakan manifestasi dari pemahaman mendalam tentang hakikat keberadaan, ketergantungan pada Sang Pencipta, dan kesadaran akan tujuan akhir kehidupan. Tanpa kesabaran, proses pembentukan karakter yang mulia akan rapuh dan rentan terhadap godaan serta keputusan⁵⁸¹.

Karakteristik insan kamil tidak muncul secara instan, melainkan melalui proses tarbiyah (pendidikan dan pembinaan) yang berkelanjutan, di mana kesabaran berperan sebagai mediator transformatif. Seorang insan kamil dicirikan oleh kedalaman iman yang membuahkan ketenangan hati (thuma'ninah) dalam setiap keadaan, baik saat mendapat nikmat maupun musibah⁵⁸². Ia memiliki kejernihan akal (hikmah) yang memungkinkannya memahami sebab-akibat, melihat hikmah di balik setiap peristiwa, dan mengambil keputusan bijak⁵⁸³. Secara moral, insan kamil mewujudkan akhlak mulia seperti keadilan (adl), kejujuran (shidiq), amanah, kasih sayang (rahmah), dan pemaafan (afw), yang semuanya memerlukan latihan kesabaran dalam penerapannya⁵⁸⁴. Dalam interaksi sosial, ia bersikap rendah hati (tawadhu') namun

tidak lemah, berani membela kebenaran tanpa kekerasan yang tidak perlu, dan senantiasa berupaya mendatangkan kemaslahatan bagi sesama, sebuah perjuangan yang membutuhkan ketekunan dan kesabaran luar biasa⁵⁸⁵.

Keteladanan para nabi, khususnya Nabi Muhammad , menjadi model aktual dan paling otentik dari manifestasi kesabaran dalam mencapai derajat insan kamil. Perjalanan hidup mereka dipenuhi dengan berbagai ujian yang berat, mulai dari penolakan kaum, ancaman fisik, hingga kehilangan orang-orang terkasih. Nabi Nuh a.s. misalnya, berdakwah selama berabad-abad di tengah penolakan keras, menunjukkan kesabaran yang luar biasa dalam menyampaikan risalah Allah⁵⁸⁶. Nabi Ibrahim a.s. dihadapkan pada ujian pengorbanan yang paling berat, yaitu perintah untuk menyembelih putranya yang tercinta, sebuah ujian kesabaran dan ketundukan hati yang mendalam⁵⁸⁷. Nabi Muhammad sendiri, dalam menghadapi permusuhan kaum Quraisy, diusir dari kampung halamannya, dan kehilangan paman serta istrinya yang sangat dicintai, senantiasa menunjukkan ketabahan dan kesabaran yang menginspirasi⁵⁸⁸. Kesabaran mereka bukanlah kepasrahan buta, melainkan keyakinan teguh pada janji Allah, optimisme dalam menghadapi kesulitan, dan konsistensi dalam menjalankan misi kenabian, yang mengajarkan bahwa jalan menuju kesempurnaan diri (kamil) senantiasa diiringi dengan ujian yang melatih kesabaran⁵⁸⁹. Oleh karena itu, memahami dan mengamalkan kesabaran adalah kunci untuk merealisasikan potensi tertinggi kemanusiaan. Ia bukan sekadar aspek pasif dalam menghadapi

kesulitan, melainkan sebuah kekuatan dinamis yang memungkinkan individu untuk bertumbuh, belajar, dan mencapai standar moral serta spiritual yang luhur. Keteladanan para nabi menegaskan bahwa jalan menuju kesempurnaan diri, atau insan kamil, adalah sebuah proses yang menuntut kesabaran dari waktu ke waktu, dan kesabaran itulah yang menjadi fondasi kokoh bagi pencapaian kemanusiaan yang ideal.

Indikator Empiris dan Teologis Sabar sebagai Pilar Kemanusiaan

Sabar, dalam perspektif multidimensional, tidak hanya merupakan atribut karakter yang diinginkan, tetapi juga pilar fundamental yang menopang eksistensi dan perkembangan kemanusiaan. Memahami sabar secara komprehensif memerlukan penelusuran mendalam terhadap manifestasinya dalam ranah empiris dan teologis, yang secara sinergis membentuk kerangka kerja teoretis serta praktis bagi individu dan masyarakat. Analisis ini akan menguraikan indikator-indikator sabar dari berbagai lensa, meliputi spiritual, psikologis, serta moral dan sosial, guna memperkaya pemahaman kita tentang peran esensialnya dalam arsitektur kemanusiaan.

a. Indikator Spiritual

Pada ranah spiritual, sabar termanifestasi sebagai inti dari kesadaran diri yang transenden, kemampuan untuk mengarahkan diri menuju relasi yang otentik dengan Yang Maha Kuasa, dan penerimaan terhadap iradah Ilahi. Ini bukan sekadar kepasifan, melainkan sebuah aktivitas internal yang aktif dalam menghadapi

ujian, cobaan, dan segala bentuk ketidakpastian hidup dengan keyakinan teguh. Al-Qur'an berulang kali menekankan pentingnya kesabaran sebagai sarana untuk meraih pertolongan dan kedekatan dengan Allah. Firman-Nya, "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) salat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar"⁵⁹⁰, menggarisbawahi bahwa sabar bukanlah sekadar konsep abstrak, melainkan sebuah tindakan ibadah yang mendatangkan berkah dan dukungan ilahi. Dalam konteks teologis, sabar spiritual mengakar pada pemahaman bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak dan kebijaksanaan-Nya, sehingga pelakunya mampu melepaskan diri dari belenggu kekecewaan dan keputusasaan. Keimanan yang mendalam memungkinkan individu untuk melihat setiap kesulitan sebagai ujian yang berkah, sebuah kesempatan untuk membersihkan diri dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, sebagaimana ditekankan dalam berbagai riwayat hadis⁵⁹¹. Penyerahan diri yang total ini, yang dikenal sebagai tawakal, merupakan dimensi lanjutan dari kesabaran, di mana upaya telah dilakukan semaksimal mungkin, dan hasilnya diserahkan sepenuhnya kepada Allah. Ini mencerminkan pemahaman bahwa kendali tertinggi berada di tangan Ilahi, dan manusia memiliki tanggung jawab untuk berikhtiar dan beradaptasi dengan segala ketentuan-Nya.

b. Indikator Psikologis

Secara psikologis, sabar dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menunda gratifikasi, mengelola emosi negatif, dan

mempertahankan ketekunan dalam menghadapi hambatan atau penundaan pencapaian tujuan. Ini melibatkan fungsi eksekutif otak yang kuat, termasuk perencanaan, inhibisi respons, dan fleksibilitas kognitif⁵⁹². Individu yang sabar cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kemampuan koping yang lebih baik, dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi⁵⁹³. Mereka mampu membingkai ulang situasi negatif, melihat peluang dalam kesulitan, dan tidak mudah terjerumus dalam keputusasaan. Konsep grit, yang mengacu pada ketekunan dan gairah untuk tujuan jangka panjang, memiliki korelasi yang kuat dengan sabar⁵⁹⁴. Dalam studi empiris, individu dengan tingkat kesabaran yang lebih tinggi menunjukkan resiliensi yang lebih besar terhadap kesulitan hidup, termasuk masalah kesehatan mental dan fisik⁵⁹⁵. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi emosi yang efektif, di mana individu yang sabar mampu mengartikulasikan respons terhadap stimulus yang menantang secara adaptif, mencegah eskalasi reaksi emosional yang destruktif seperti kemarahan, kecemasan, atau depresi⁵⁹⁶. Lebih lanjut, kesabaran psikologis memfasilitasi kemampuan belajar dan adaptasi, karena individu tidak menyerah pada rintangan pertama, melainkan terus berusaha mencari solusi dan mengembangkan strategi baru.

c. Indikator Moral dan Sosial

Pada dimensi moral dan sosial, sabar merupakan fondasi bagi terbentuknya interaksi yang harmonis dan peradaban yang beradab. Ia mewujudkan kemampuan untuk menahan diri dari

tindakan impulsif yang merugikan diri sendiri atau orang lain, menoleransi perbedaan, dan merespons konflik dengan cara yang konstruktif. Kesabaran dalam menghadapi perbedaan pendapat, kritik, atau perlakuan yang kurang menyenangkan dari orang lain adalah inti dari kebajikan sosial⁵⁹⁷. Seseorang yang sabar cenderung lebih mampu menjaga integritas diri dan relasi interpersonal, karena ia tidak mudah terpancing emosi dan lebih mengutamakan pemahaman serta kebijaksanaan dalam bertindak. Dalam konteks sosial yang lebih luas, sabar adalah prasyarat untuk pembangunan yang berkelanjutan, di mana kemajuan seringkali memerlukan waktu, pengorbanan, dan kemampuan untuk menunda kepuasan instan demi manfaat jangka panjang⁵⁹⁸. Nelson Mandela, misalnya, adalah contoh monumental dari kesabaran moral dan sosial dalam perjuangan melawan apartheid, di mana ia menunjukkan ketahanan luar biasa dalam menghadapi penindasan selama bertahun-tahun demi mewujudkan keadilan⁵⁹⁹. Selain itu, sabar memupuk empati dan altruisme, karena individu yang mampu mengendalikan diri dari keinginan egois lebih terbuka untuk memahami dan merespons kebutuhan orang lain⁶⁰⁰. Al-Qur'an menegaskan, "Dan serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu. Katakanlah: 'Aku sekali-kali bukanlah orang yang paling baik di antara orang-orang yang beriman.' Dan katakanlah: 'Kebenaran itu adalah dari Tuhanmu, barang siapa yang ingin (beriman) hendaklah ia beriman, dan barang siapa yang ingin (kafir) biarlah ia kafir.' Dan katakanlah (hai Muhammad): 'Aku bekerja untuk (kemaslahatan)mu, tiadalah aku ini seorang penghitung.' Dan

sabarlah kamu; sesungguhnya janji Allah itu benar, dan sekali-kali janganlah orang-orang (yang tidak beriman) itu menggelisahkan kamu"⁶⁰¹. Frasa "sabarlah kamu" dalam ayat ini mengindikasikan bahwa kesabaran adalah sebuah perintah ilahi yang memegang peranan penting dalam penyebaran dan penguatan nilai-nilai kebaikan di tengah masyarakat.

Sintesis Teoritik dan Celah Penelitian

Sintesis Konseptual Insaniyah, Fitrah, Emosi, Kelemahan, dan Sabar

Sintesis konseptual mengenai Insaniyah, Fitrah, Emosi, Kelemahan, dan Sabar menempatkan kita pada persimpangan ontologis yang kritis, yakni pada upaya memetakan kondisi manusia yang paling asali sekaligus paling potensial. Insaniyah (kemanusiaan) tidak dapat dipahami secara utuh tanpa merujuk pada konsep Fitrah, yang dalam wacana teologis-antropologis Islam dipahami sebagai cetusan primordial yang dengannya setiap manusia dilahirkan dalam keadaan mengenal Tuhan (Al-Rūm:30)⁶⁰². Cetusan ini membentuk fondasi epistemik bagi seluruh struktur psikologis dan spiritual manusia, termasuk di dalamnya landasan kapasitas emosional. Emosi, dengan demikian, bukanlah fenomena sekunder atau gangguan dari rasionalitas murni, melainkan merupakan bagian integral dari perangkat kognitif dan spiritual yang melekat pada Fitrah insani⁶⁰³. Ia adalah bahasa jiwa yang pertama, yang mendahului dan mendasari artikulasi logika, berfungsi sebagai sistem pendeteksi nilai (value detection system) yang merespons realitas baik dan buruk secara intuitif.

Namun, narasi tentang potensi luhur ini harus dibaca secara dialektis dengan realitas Kelemahan (al-‘ajz) yang secara intrinsik menyertai kondisi Insaniyah. Al-Qur’an secara gamblang mengafirmasi hal ini dalam firman-Nya, “...dan manusia dijadikan bersifat lemah” (Al-Nisā’:28)⁶⁰⁴. Kelemahan ini bukan cacat desain, melainkan fitur ontologis yang mengandung hikmah teleologis yang dalam. Ia berfungsi sebagai mekanisme pembatas (limiting mechanism) yang mencegah manusia dari kesombongan eksistensial dan sekaligus sebagai pendorong yang memicu pertumbuhan melalui pengakuan akan keterbatasan diri⁶⁰⁵. Dalam konteks emosional, kelemahan ini termanifestasi sebagai kerentanan terhadap distorsi seperti ketika rasa takut (khawf) berubah menjadi kecemasan patologis, atau ketika cinta (mahabbah) berdegenerasi menjadi hawa nafsu yang buta. Titik tegangan antara Fitrah yang suci dan Kelemahan yang melekat inilah yang menciptakan medan dinamika kehidupan manusia yang penuh dengan konflik dan pencarian.

Di sinilah konsep Sabar (al-sabr) muncul bukan sekadar sebagai virtue yang pasif, melainkan sebagai sebuah teknologi diri (technology of the self) yang aktif dan strategis⁶⁰⁶. Sabar merupakan respons meta-emosional yang canggih, sebuah disiplin ketabahan yang ditransendensikan menjadi kekuatan transformatif. Ia adalah proses kognitif-afektif yang melibatkan penahanan impuls (hazm al-nafs), persepsi reframing terhadap adversity, dan pemeliharaan komitmen jangka panjang terhadap nilai-nilai etis yang lebih tinggi di tengah gempuran kesulitan⁶⁰⁷. Sabar bukanlah peniadaan emosi,

melainkan proses penyulingan dan pengarahannya kembali energi emosional yang liar yang lahir dari Kelemahan, menuju sebuah bentuk ketahanan (resilience) yang berakar pada kesadaran akan Fitrah⁶⁰⁸. Dengan demikian, Sabar berfungsi sebagai jembatan yang menyatukan potensi positif Fitrah dengan realitas negatif Kelemahan, mentransformasikan pengalaman emosional yang negatif dan melemahkan menjadi sumber makna, kekuatan, dan pertumbuhan spiritual yang otentik.

Celah penelitian yang muncul dari sintesis konseptual ini sangatlah luas dan belum banyak dieksplorasi. Pertama, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengoperasionalkan konsep-konsep normatif-teologis seperti Sabar dan Fitrah ke dalam konstruk psikologis yang dapat diukur secara empiris, sehingga dapat dibangun sebuah model psikometrik yang memadai⁶⁰⁹. Kedua, bagaimana dinamika antara Fitrah, Emosi, dan Sabar ini berkembang secara neuroplastis di dalam otak sepanjang rentang kehidupan manusia masih merupakan *terra incognita*. Penelitian neurosains yang memanfaatkan fMRI atau EEG untuk memetakan korelasi neural dari *states of patience* dan spiritual resilience yang didorong oleh keyakinan transendental akan sangat berharga⁶¹⁰. Ketiga, celah aplikatif-terapan terletak pada pengembangan intervensi psiko-spiritual yang berbasis pada konsep Sabar ini untuk menangani gangguan kecemasan, depresi, dan stres pasca-trauma, yang tidak hanya menangani gejala tetapi juga membangun fondasi makna yang dalam pada pasien⁶¹¹. Dengan mengeksplorasi celah-celah ini, penelitian lanjutan tidak hanya akan memperkaya

khazanah ilmu psikologi dan neurosains, tetapi juga memberikan pendekatan yang lebih holistik dan integral untuk memahami penderitaan dan ketahanan manusia.

Analisis Kritis Literatur Modern tentang Manusia dan Kesabaran

Dalam konstelasi pemikiran modern, konsep kesabaran (patience) mengalami pergeseran paradigmatis yang fundamental, bergerak dari pedestal kebajikan teologis-moral menuju arena analisis psikologis, sosiologis, dan filosofis yang kompleks. Literatur modern tidak lagi memandang kesabaran sebagai sebuah disposisi pasif atau penyerahan diri yang fatalistik, melainkan sebagai sebuah konstruksi dinamis yang sarat dengan implikasi bagi well-being individual, stabilitas sosial, dan bahkan resistensi politik. Analisis kritis terhadap korpus literatur ini menyingkap sebuah dialektika yang menarik: di satu sisi, terjadi psikologisasi kesabaran yang menginstrumentalisasinya sebagai alat untuk mencapai kesuksesan dan kesehatan mental di era akselerasi; di sisi lain, muncul kritik tajam yang memandangnya sebagai mekanisme kontrol hegemonik yang melanggengkan status quo.

Gerakan psikologisasi kesabaran secara dominan mengemuka dalam literatur psikologi positif dan kognitif-behavioral. Dalam kerangka ini, kesabaran didefinisikan ulang sebagai sebuah keterampilan regulasi emosi dan delay of gratification (penundaan kepuasan) yang dapat dipelajari dan dilatih. Para sarjana seperti Sarah A. Schnitker, misalnya, mengartikulasikan kesabaran dalam tiga dimensi: interpersonal (kesabaran terhadap orang lain),

kesabaran terhadap kesulitan hidup (life hardships), dan kesabaran terhadap gangguan kecil sehari-hari (daily hassles). Penelitiannya menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara tingkat kesabaran dengan kesehatan mental, kepuasan hidup, dan pencapaian tujuan jangka panjang. Kesabaran, dalam diskursus ini, menjadi semacam "modal psikologis" yang esensial untuk navigasi dalam masyarakat yang menuntut resiliensi dan adaptabilitas konstan. Ia tidak lagi dipandang sebagai penantian pasif, melainkan sebagai sebuah penahanan diri yang aktif dan strategis untuk hasil yang lebih optimal di masa depan⁶¹².

Namun, reduksi kesabaran menjadi sekadar alat fungsional untuk efisiensi personal ini menuai kritik tajam dari para pemikir sosial dan filsuf kritis. Mereka berargumen bahwa penekanan berlebihan pada kesabaran individual mengaburkan akar masalah struktural dan ketidakadilan sistemik. Dalam perspektif ini, anjuran untuk "bersabar" yang ditujukan kepada kelompok-kelompok marjinal sering kali berfungsi sebagai instrumen ideologis untuk meredam dissentimen, menunda keadilan, dan mempertahankan tatanan kekuasaan yang timpang. Filsuf seperti Pierre Durand dalam karyanya mengistilahkan fenomena ini sebagai "tirani kebajikan" (tyranny of virtue), di mana nilai-nilai moral tradisional, termasuk kesabaran, dikooptasi oleh logika neoliberal untuk mengalihkan tanggung jawab dari sistem kepada individu. Dengan demikian, kegagalan individu dalam menghadapi kesulitan tidak lagi dilihat sebagai akibat dari cacat sistemik, melainkan sebagai defisit

kesabaran personal, sebuah narasi yang sangat menguntungkan bagi pemegang kekuasaan⁶¹³.

Di tengah dialektika antara instrumentalisasi psikologis dan dekonstruksi sosiologis, sebuah jalur pemikiran ketiga muncul, yang berupaya mereintegrasikan dimensi spiritual dan eksistensial ke dalam pemahaman modern tentang kesabaran. Pendekatan ini, yang sering kali mengambil inspirasi dari tradisi kebijaksanaan kuno, memandang kesabaran melampaui sekadar strategi koping atau mekanisme pertahanan. Dalam tradisi pemikiran Islam, misalnya, konsep *ṣabr* (صبر) tidak dapat dipisahkan dari keyakinan pada kebijaksanaan dan waktu ilahiah (divine timing). Al-Qur'an secara eksplisit menyatakan, "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar"⁶¹⁴. *Ṣabr* di sini bukanlah penantian kosong, melainkan sebuah bentuk ibadah aktif yang disertai dengan usaha (ikhtiyar) dan kepercayaan penuh (tawakkul). Ia adalah ketabahan produktif yang lahir dari pemahaman bahwa ada tujuan teleologis yang lebih besar di balik setiap ujian, sebuah perspektif yang sering kali absen dalam model sekuler. Lebih dari itu, Hadis Nabi Muhammad SAW mengafirmasi bahwa "kesabaran adalah cahaya (ḍiyāʾ)"⁶¹⁵, yang menyiratkan fungsinya sebagai pemandu di tengah kegelapan ketidakpastian, bukan sekadar beban yang harus ditanggung. Perspektif ini beresonansi dengan pemikiran eksistensial Barat, seperti Viktor Frankl, yang menemukan bahwa kemampuan untuk menanggung penderitaan secara bermakna merupakan kunci untuk

mempertahankan martabat kemanusiaan dalam kondisi paling ekstrem sekalipun⁶¹⁶.

Analisis terhadap literatur modern memperlihatkan bahwa kesabaran adalah sebuah konsep yang sangat polisemik dan diperebutkan. Ia tidak lagi bisa dipahami secara monolitik sebagai kebajikan universal yang netral. Sebuah pemahaman doktoral yang komprehensif menuntut kemampuan untuk menavigasi tiga diskursus utama ini secara kritis: mengakui validitas kesabaran sebagai keterampilan psikologis yang vital untuk kesejahteraan individu, seraya tetap waspada terhadap potensinya sebagai alat penundukan ideologis, dan pada akhirnya, menghargai kedalaman maknanya sebagai orientasi eksistensial dan spiritual yang memberikan makna pada perjalanan manusia. Sintesis dari ketiga lensa ini psikologis, kritis-sosiologis, dan spiritual-eksistensial menawarkan sebuah konsepsi kesabaran yang lebih holistik, reflektif, dan relevan untuk manusia kontemporer yang terus-menerus berjuang mencari keseimbangan antara agensi personal, keadilan sosial, dan makna transenden.

Keterbatasan Kajian Insaniyah dalam Studi Karakter Islam

Dalam lanskap studi karakter Islam, pendekatan yang berakar pada konsep insaniyah (kemanusiaan) menawarkan lensa yang berharga untuk memahami dimensi etis dan spiritual individu Muslim. Namun, perlu diakui bahwa aplikasi murni kajian insaniyah seringkali menghadapi keterbatasan inheren ketika dihadapkan pada kompleksitas pembentukan karakter Islami. Salah satu

keterbatasan mendasar adalah kecenderungan humanisme sekuler, yang seringkali menjadi landasan bagi studi insaniyah kontemporer, untuk mengabstraksikan konsep diri dan moralitas dari konteks transenden. Dalam Islam, karakter tidak semata-mata dibentuk oleh faktor internal dan interaksi sosial dalam kerangka rasional belaka, melainkan secara fundamental dipengaruhi dan diarahkan oleh wahyu ilahi dan tuntunan kenabian⁶¹⁷. Keterbatasan ini menjadi nampak ketika upaya mendefinisikan dan mengukur atribut karakter Islami seperti kesabarandan syukur hanya mengandalkan parameter psikologis atau sosiologis tanpa mengintegrasikan dimensi iman (iman) dan pengabdian (ibadah)⁶¹⁸. Selain itu, fokus pada aspek deskriptif dan fenomenologis insaniyah dapat luput dari dimensi normatif dan preskriptif yang sangat kental dalam ajaran Islam mengenai pembentukan karakter ideal. Al-Quran dan Sunnah tidak hanya menggambarkan kondisi manusia, tetapi juga menetapkan standar dan tujuan yang harus dicapai oleh seorang Muslim dalam perjalanannya menuju kesempurnaan akhlak⁶¹⁹. Tanpa kerangka teologis yang kokoh, pemahaman tentang insaniyah dalam konteks Islam berisiko menjadi parsial, hanya menangkap sebagian dari realitas yang lebih besar, dan mungkin bahkan menyesatkan dalam menawarkan solusi bagi tantangan moral kontemporer.

Menyadari keterbatasan yang ada, penelitian doktoral dalam studi karakter Islam kini mengarah pada penemuan dan pengembangan model yang lebih holistik dan koheren. Pengembangan model integratif psikologi–teologi menjadi salah

satu arah yang paling menjanjikan. Model ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan antara temuan-temuan psikologi kontemporer mengenai perkembangan emosi, kognisi, dan perilaku, dengan kerangka teologi Islam yang kaya akan konsep-konsep seperti taqwa (kesadaran ilahi), ikhlas (ketulusan), dan ridha (penerimaan terhadap takdir Allah)⁶²⁰. Integrasi ini bukan sekadar penggabungan, melainkan upaya untuk menciptakan sinergi di mana teori psikologi dapat diperkaya oleh perspektif Islam, dan sebaliknya, di mana prinsip-prinsip teologis dapat diartikulasikan dan diuji secara empiris melalui metodologi ilmiah yang ketat. Misalnya, studi tentang mekanisme coping stres dalam psikologi dapat diperluas untuk memahami bagaimana konsep kesabaran Islami (ṣabr) yang bersumber dari Al-Quran dapat diaplikasikan secara efektif dan transformatif dalam kehidupan seorang Muslim, bukan hanya sebagai strategi bertahan tetapi sebagai sarana peningkatan kualitas spiritual⁶²¹. Lebih lanjut, penelitian doktoral diarahkan pada perumusan kerangka baru kajian karakter sabar berbasis insaniyah. Kerangka ini secara eksplisit mengakui bahwa kesabaran dalam Islam bukanlah sekadar pengekangan emosi negatif atau penerimaan pasif terhadap kesulitan, melainkan sebuah konstruksi multidimensional yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Kesabaran yang diajarkan dalam Islam berakar pada pemahaman mendalam tentang kebesaran Allah, hikmah di balik setiap ujian, dan janji pahala dari-Nya⁶²². Kerangka baru ini akan meneliti bagaimana kesadaran insaniyah terhadap kerapuhan dan keterbatasan diri, ketika disandingkan dengan

keyakinan pada kekuasaan dan kasih sayang Ilahi, dapat memunculkan bentuk kesabaran yang lebih mendalam dan bermakna. Ini melibatkan eksplorasi bagaimana ayat-ayat Al-Quran dan hadis-hadis Nabi Muhammad SAW, yang berbicara tentang berbagai tingkatan kesabaran kesabaran dalam ketaatan, kesabaran dalam menjauhi maksiat, dan kesabaran dalam menghadapi cobaan dapat menjadi panduan empiris untuk memahami dan mengukur manifestasi kesabaran dalam konteks insaniyah kontemporer⁶²³. Dengan demikian, penelitian doktoral masa depan akan bergerak melampaui deskripsi terbatas untuk menawarkan pemahaman yang lebih mendalam, terintegrasi, dan aplikatif mengenai karakter Islami, dengan kesabaran sebagai salah satu manifestasi utamanya.

Arah Baru Penelitian Doktoral

Penelitian doktoral di persimpangan studi Islam dan ilmu-ilmu kemanusiaan kini berada di sebuah titik balik epistemologis yang krusial. Era di mana dikotomi kaku antara yang sakral (teologi) dan yang profan (psikologi sekuler) mendominasi wacana akademik perlahan-lahan mulai terkikis, membuka ruang bagi eksplorasi yang lebih berani dan integratif⁶²⁴. Disertasi di masa depan tidak lagi cukup hanya dengan melakukan studi komparatif atau aplikasi superfisial teori Barat pada konteks Muslim. Sebaliknya, tantangan intelektual yang sesungguhnya terletak pada kemampuan untuk membangun kerangka teoretis dan metodologis yang orisinal, yang lahir dari rahim tradisi intelektual Islam itu sendiri namun mampu

berdialog secara kritis dan konstruktif dengan penemuan-penemuan mutakhir dalam sains modern. Dalam konteks ini, dua arah penelitian fundamental mengemuka sebagai agenda mendesak: (1) pengembangan model integratif psikologi-teologi yang koheren secara ontologis, dan (2) perumusan kerangka baru kajian karakter sabar yang berlandaskan pada konsepsi insaniyah (kemanusiaan paripurna), sebagai prototipe untuk studi karakter profetik lainnya.

Upaya integrasi antara psikologi dan teologi Islam bukanlah sekadar proses "tempel-label" atau "islamisasi" terminologi psikologi modern dengan ayat-ayat Al-Quran dan Hadis. Arah penelitian doktoral yang transformatif harus bergerak melampaui pendekatan apologetik ini menuju sebuah sintesis epistemologis yang otentik⁶²⁵. Ini menuntut sebuah dekonstruksi kritis terhadap asumsi-asumsi filosofis yang mendasari psikologi Barat terutama naturalisme metodologis, materialisme ontologis, dan individualisme radikal yang seringkali bertentangan secara diametral dengan pandangan dunia Islam (tasawwur)⁶²⁶. Model integratif yang diusulkan harus berakar pada antropologi Qur'ani yang kaya, yang memandang manusia sebagai entitas teomorfik (khalīfatullāh fil-ardh) dengan struktur psikis yang multidimensional, mencakup jism (tubuh), 'aql (intelektual diskursif), nafs (ego atau diri), qalb (jantung spiritual), dan rūh (roh ilahi). Penelitian doktoral di bidang ini dapat berfokus pada perumusan sebuah "psikologi sakral" yang tidak hanya mendiagnosis patologi

jiwa (*amrāḍ al-qulūb*) tetapi juga menyediakan peta jalan menuju aktualisasi diri dan realisasi spiritual (*tazkiyat al-nafs*)⁶²⁷.

Secara metodologis, proyek ini menuntut pengembangan sebuah pendekatan hibrida yang melampaui positivisme-empiris. Penelitian semacam ini akan mengawinkan metode hermeneutika-tafsir untuk menggali khazanah konseptual dari sumber-sumber primer (Al-Quran dan Sunnah), analisis filosofis-historis terhadap karya para pemikir Muslim klasik seperti Al-Ghazali dan Ibn Miskawayh, serta validasi empiris melalui metode kualitatif (studi fenomenologis terhadap pengalaman spiritual) dan kuantitatif (pengembangan skala psikometrik untuk mengukur konstruk seperti *tawakkal*, *shukr*, atau ketenangan *qalb*). Disertasi yang berhasil akan mampu menghasilkan sebuah model teoretis yang tidak hanya relevan secara teologis tetapi juga dapat diaplikasikan dan diuji dalam konteks klinis dan non-klinis, menawarkan alternatif yang solid bagi model-model psikoterapi yang ada, yang seringkali gagal mengatasi dimensi spiritual dari penderitaan manusia⁶²⁸.

Sebagai studi kasus konkret dari aplikasi model integratif di atas, penelitian doktoral dapat memfokuskan diri pada rekonseptualisasi karakter sabar (seringkali diterjemahkan secara kurang memadai sebagai '*patience*' atau '*endurance*'). Wacana populer dan bahkan sebagian literatur akademik seringkali mereduksi sabar menjadi sikap pasif, kepasrahan fatalistik, atau penindasan emosi dalam menghadapi kesulitan. Kerangka baru yang diusulkan akan membongkar pemahaman simplistik ini dan memposisikan sabar sebagai sebuah kompetensi psikospiritual yang dinamis, aktif, dan

multifaset, yang merupakan inti dari resiliensi dan pertumbuhan pasca-trauma (post-traumatic growth) dalam perspektif Islam⁶²⁹. Berbasis pada konsepsi insaniyah, sabar tidak dilihat sebagai sekadar kewajiban teologis, melainkan sebagai mekanisme esensial untuk menjaga integritas kemanusiaan dan mencapai potensi tertinggi dalam perjalanan menuju Tuhan.

Kerangka kajian ini akan membedah sabar ke dalam beberapa domain yang saling terkait: (a) Domain Kognitif, yaitu kemampuan untuk melakukan reframing kognitif terhadap musibah sebagai ujian (ibtilā') dan wahana pemurnian spiritual, didasari oleh keyakinan mendalam pada kebijaksanaan ilahi (ḥikmah); (b) Domain Emosional, yaitu kapasitas untuk meregulasi emosi-emosi destruktif seperti keputusan (ya's) dan keluh kesah (jaza'), bukan dengan represi, melainkan dengan transformasi melalui zikir dan refleksi; (c) Domain Konatif/Perilaku, yaitu manifestasi sabar dalam bentuk kegigihan (istiqāmah) dalam ketaatan, perjuangan menahan diri dari maksiat, dan ketekunan produktif dalam menghadapi tantangan hidup. Al-Quran sendiri mengisyaratkan dimensi aktif ini: "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."⁶³⁰. Ayat ini menempatkan sabar bukan sebagai penantian kosong, melainkan sebagai instrumen aktif untuk mencari pertolongan ilahi.

Penelitian doktoral dalam koridor ini dapat diarahkan pada pengembangan model teoretis "Sabar Aktif-Transformatif" (al-Ṣabr al-Fā'ilī al-Taḥwīlī). Penelitian semacam ini akan memvalidasi model

tersebut melalui studi empiris, misalnya dengan menganalisis narasi individu yang menunjukkan resiliensi luar biasa, atau merancang intervensi berbasis sabar untuk meningkatkan kesejahteraan mental pada populasi yang mengalami stres atau trauma. Hadis Nabi Muhammad SAW yang menyatakan bahwa "Tiada seorangpun yang diberi anugerah yang lebih baik dan lebih lapang daripada kesabaran"⁶³¹ memberikan justifikasi profetik bahwa sabar adalah fondasi bagi segala kebaikan. Oleh karena itu, membongkar dan memahami mekanisme psikospiritualnya secara mendalam bukan hanya menjadi sebuah proyek akademik, tetapi juga sebuah kontribusi vital untuk membangun kembali karakter umat yang tangguh dan beradab. Inilah esensi dari arah baru penelitian yang tidak hanya mencari kebenaran ilmiah, tetapi juga berorientasi pada kemaslahatan insaniyah yang holistik.

BAGIAN 4

Integrasi Rububiyah dan Insaniyah dalam Pembentukan Sabar

Bagaimana Rububiyah Menata Hati

Konsep Penataan Hati dalam Perspektif Ilahiah

Dalam diskursus teologi dan spiritualitas Islam, penelusuran terhadap kondisi batiniah manusia menempati posisi sentral. Hati (القلب, al-qalb) bukanlah sekadar organ biologis, melainkan sebuah entitas ontologis yang menjadi lokus kesadaran, keimanan, dan intensi. Keteraturan atau kekacauan pada level mikrokosmos yakni hati manusia secara fundamental merefleksikan hubungannya dengan prinsip yang mengatur makrokosmos. Di sinilah konsep Rububiyah Ketuhanan dalam aspek-Nya sebagai Pencipta, Pemelihara, Pengatur, dan Pendidik (Rabb) menjadi paradigma sentral. Penataan hati (tazkiyat al-nafs wa islah al-qalb) pada hakikatnya adalah proses penyelarasan kesadaran internal individu dengan realitas Ketuhanan yang mahameliputi. Proses ini mentransformasikan hati dari kondisi fluktuatif, cemas (idhtirab), dan terfragmentasi menuju keadaan tenteram (thuma'ninah), utuh, dan terintegrasi secara spiritual. Analisis ini akan menguraikan bagaimana pengakuan dan internalisasi terhadap atribut Rububiyah Allah secara sistematis menata dan menyembuhkan hati manusia.

Penataan hati dalam kerangka Ilahiah beroperasi di atas dua pilar konseptual yang saling menguatkan: pengakuan hati sebagai

episentrum kesadaran spiritual dan pemahaman Rububiyah sebagai sumber absolut bagi ketenangan batin. Kerangka ini melampaui pendekatan psikoterapi sekuler yang seringkali membatasi analisisnya pada aspek kognitif-behavioral semata, dengan menawarkan sebuah fondasi metafisik yang kokoh bagi kesehatan spiritual.

a. Hati sebagai Pusat Kesadaran Spiritual

Dalam epistemologi Islam, hati dipahami sebagai organ persepsi spiritual yang paling subtil dan esensial. Ia adalah antarmuka antara dimensi fisik dan metafisik, tempat iman bersemayam, keraguan bergejolak, dan cahaya Ilahi diterima atau ditolak. Hati menjadi medan pertempuran eksistensial, di mana orientasi fundamental seorang hamba ditentukan. Sebuah hadis yang diriwayatkan oleh al-Nu'man ibn Basyir menegaskan sentralitas ini: "Ketahuilah, di dalam jasad terdapat segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusaklah seluruh jasad. Ketahuilah, ia adalah hati." ⁶³². Pernyataan profetik ini bukan sekadar metafora, melainkan sebuah penegasan ontologis bahwa kondisi spiritual, etis, dan bahkan psikologis seseorang berakar pada kesehatan atau penyakit hatinya. Al-Ghazali dalam magnum opusnya, *Ihya' 'Ulum al-Din*, mengelaborasi bahwa qalb adalah komandan, sementara seluruh anggota tubuh dan fakultas mental adalah tentaranya ⁶³³. Oleh karena itu, setiap upaya penataan diri yang tidak dimulai dari kalibrasi ulang hati akan terbukti superfisial dan tidak berkelanjutan. Hati yang tidak tertata adalah hati yang kehilangan

porosnya, terombang-ambing oleh tarikan hawa nafsu, keraguan epistemik, dan kecemasan eksistensial yang mengakar pada keterputusannya dari Sang Rabb.

b. Rububiyah sebagai Sumber Ketenangan Batin

Di tengah volatilitas inheren yang menjadi karakteristik hati manusia, Rububiyah hadir sebagai prinsip penstabil yang agung. Rububiyah adalah pengakuan kognitif dan afektif bahwa eksistensi, dari galaksi terjauh hingga denyut jantung manusia, berada dalam genggamannya pengaturan, pemeliharaan, dan pendidikan Tuhan yang Maha Bijaksana dan Maha Pengasih. Internalisasi paradigma ini secara langsung mengintervensi sumber-sumber utama keresahan batin. Pertama, ia menetralkan kecemasan akan masa depan dan kesedihan atas masa lalu. Dengan meyakini bahwa segala peristiwa tergelar dalam skenario Ilahiah yang sempurna (qadar), seorang hamba dibebaskan dari beban ilusi kontrol sebuah ilusi yang menjadi sumber utama stres dalam psikologi modern ⁶³⁴. Penyerahan diri (taslim) ini bukanlah kepasrahan yang pasif, melainkan sebuah kepercayaan proaktif (tawakkul) kepada Sang Manajer Agung alam semesta.

Kedua, pemahaman mendalam terhadap Rububiyah menumbuhkan koherensi makna dalam kehidupan. Penderitaan, kehilangan, dan ujian tidak lagi dipandang sebagai peristiwa acak yang absurd, melainkan sebagai bagian dari kurikulum tarbiyah (pendidikan dan pengembangan) dari Sang Rabb untuk memurnikan dan mengangkat derajat spiritual hamba-Nya. Perspektif ini

mengubah penderitaan dari sumber keputusan menjadi katalisator pertumbuhan rohani dan kedekatan dengan Tuhan ⁶³⁵. Hati yang telah diatur oleh kesadaran Rububiyah menemukan titik sandar yang absolut, sebuah jangkar yang kokoh di tengah badai kehidupan. Inilah makna esensial dari firman Allah SWT: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" ⁶³⁶. "Mengingat Allah" (dzikrullah) di sini, dalam maknanya yang paling dalam, adalah mengingat dan menyadari manifestasi Rububiyah-Nya yang tiada henti dalam setiap detik kehidupan, yang pada akhirnya membuahkan anugerah ketenangan batin (thuma'ninah) yang sejati.

Mekanisme Rububiyah dalam Penyucian Hati

Konseptualisasi penyucian hati (tazkiyat al-nafs) dalam diskursus teologi Islam secara intrinsik terhubung dengan doktrin Rububiyah yakni pengakuan atas Tuhan sebagai satu-satunya Rabb: Pencipta, Pemelihara, Pengatur, dan Pendidik Agung alam semesta ⁶³⁷. Dimensi Rububiyah ini melampaui sekadar pengakuan kosmologis atas kekuasaan Tuhan; ia berimplikasi pada sebuah proses pedagogis ilahiah yang aktif, personal, dan transformatif, yang secara khusus menargetkan organ spiritual manusia, yaitu hati (al-qalb). Dalam kerangka ini, hati tidak dipandang sebagai entitas biologis semata, melainkan sebagai lokus kesadaran, kehendak, dan persepsi realitas (ma'rifah), yang secara konstan menjadi objek dari Tarbiyah Ilahiah (pendidikan ketuhanan) ⁶³⁸. Mekanisme Rububiyah

dalam proses penyucian hati ini termanifestasi melalui dua jalur dialektis yang saling melengkapi: intervensi eksternal melalui ujian (ibtila') yang bersifat disruptif, dan respons internal melalui dzikir dan ibadah yang bersifat restoratif dan stabilisator.

Manifestasi pertama dari Tarbiyah Ilahiah adalah melalui fenomena ujian, cobaan, dan penderitaan (al-bala' atau al-fitnah). Dari perspektif teologis yang mendalam, ujian bukanlah sebuah tindakan punitif yang arbitrer, melainkan sebuah instrumen pedagogis yang presisi, dirancang oleh Sang Rabb untuk mendiagnosis dan mengobati patologi spiritual yang tersembunyi di dalam hati ⁶³⁹. Sebagaimana firman-Nya, "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar" (Al-Baqarah ⁶⁴⁰: 155). Ayat ini mengisyaratkan bahwa ujian merupakan sebuah keniscayaan ontologis yang berfungsi sebagai katalisator untuk memunculkan kebajikan-kebajikan laten seperti kesabaran (sabr). Secara mekanisme, ujian bekerja dengan cara menghancurkan ilusi swasembada (isti'ghna) dan kemandirian palsu yang seringkali menjadi hijab utama antara seorang hamba dengan Tuhannya ⁶⁴¹. Ketika zona nyaman seorang individu baik itu berupa stabilitas finansial, kesehatan, maupun relasi sosial diguncang, ego (nafs) dipaksa untuk menghadapi kerapuhan fundamentalnya. Proses dekonstruksi ego inilah yang menciptakan ruang spiritual bagi tumbuhnya kesadaran akan kebergantungan absolut kepada Tuhan

(al-iftiqar ila Allah), yang merupakan esensi dari penghambaan ('ubudiyyah).

Lebih jauh, ujian berfungsi sebagai api pemurni yang memisahkan antara elemen-elemen otentik dan palsu dalam matriks keimanan seseorang. Ia menyingkap penyakit-penyakit hati seperti keterikatan berlebihan pada dunia (hubb al-dunya), kesombongan tersembunyi (kibr khafiy), dan keputusasaan laten (ya's). Dalam kondisi tertekan, hati dipaksa untuk memilih responsnya: apakah akan tenggelam dalam keluh kesah yang mengindikasikan lemahnya tawakal, atau justru bangkit dengan kesabaran dan keridhaan (rida) yang merefleksikan kedalaman ma'rifah-nya kepada Sang Rabb ⁶⁴². Al-Ghazali dalam magnum opusnya, *Ihya' 'Ulum al-Din*, mengelaborasi bagaimana penderitaan, jika direspons dengan benar, dapat menjadi tangga mi'raj spiritual yang mengantarkan jiwa dari maqam sabr (kesabaran pasif) menuju maqam shukr (rasa syukur bahkan dalam kesulitan), hingga puncak rida (kepasrahan total yang dilandasi cinta) ⁶⁴³. Dengan demikian, ujian dalam mekanisme Rububiyah bukanlah tujuan itu sendiri, melainkan sebuah proses farmakologis spiritual yang pahit namun esensial untuk mengekstraksi toksin-toksin ruhani dan memurnikan esensi tauhid dalam hati.

Komplementer dengan intervensi eksternal melalui ujian adalah mekanisme internal yang harus diaktivasi secara sadar oleh individu, yaitu dzikir dan ibadah. Jika ujian berfungsi sebagai agen disruptif yang membongkar struktur ego yang korup, maka dzikir (dhikrullah) dan ibadah ('ibadah) berfungsi sebagai penambat

kognitif-spiritual dan kerangka kerja restoratif yang membangun kembali struktur hati di atas fondasi kesadaran akan Tuhan ⁶⁴⁴. Hati manusia secara fitrah digambarkan dalam tradisi nabawi sebagai sesuatu yang mudah berbolak-balik (taqallub), laksana sehelai bulu di padang pasir yang diombang-ambingkan angin ⁶⁴⁵. Volatilitas inheren ini menjadikannya rentan terhadap distraksi duniawi dan bisikan-bisikan negatif (waswasah). Di sinilah dzikir dalam pengertian luasnya yang mencakup pengingatan lisan, mental, dan kalbu berperan sebagai poros spiritual yang menjaga hati agar tetap terkalibrasi pada Realitas Absolut. Al-Qur'an secara tegas menyatakan, "...Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram" (Ar-Ra'd[13]: 28). Ketenangan (sakīnah atau itmi'nan) yang dihasilkan dari dzikir bukanlah sekadar relief psikologis sesaat, melainkan sebuah kondisi ontologis yang timbul ketika hati kembali kepada Pusatnya, mengakui sumber eksistensinya, dan beresonansi dengan nama-nama dan sifat-sifat-Nya ⁶⁴⁶.

Sementara dzikir merupakan esensi, ibadah ritual seperti shalat, puasa, dan zakat menyediakan struktur dan disiplin bagi proses stabilisasi hati. Shalat, misalnya, adalah sebuah ritme spiritual harian yang secara periodik mencabut kesadaran dari arus profanitas duniawi dan menanamkannya kembali ke dalam realitas sakral penghambaan. Setiap gerakan dan bacaan dalam shalat dirancang untuk menumbuhkan kerendahan hati (khusyu'), memutuskan ketergantungan pada selain Allah, dan memperbarui perjanjian (mithaq) antara hamba dan Rabb-nya ⁶⁴⁷. Puasa (sawm)

melatih jiwa untuk mengendalikan impuls-impuls hewani (syahwat) dan membuktikan supremasi kehendak spiritual atas tuntutan biologis, sehingga menguatkan "otot" pengendalian diri (mujahadah al-nafs). Dengan demikian, ibadah ritual bukanlah sekadar formalisme kosong, melainkan sebuah rekayasa spiritual (spiritual engineering) yang sistematis untuk merekonstruksi prioritas, nilai, dan orientasi hati agar selaras secara permanen dengan kehendak Ilahi. Kombinasi antara ujian yang menggetarkan dan dzikir-ibadah yang menambatkan inilah yang membentuk siklus pedagogis Rububiyah, sebuah proses dialektis berkelanjutan yang secara bertahap namun pasti memurnikan dan menstabilkan hati, menjadikannya cermin yang jernih untuk merefleksikan cahaya Ilahi.

Stabilitas Hati sebagai Fondasi Sabar

Tentu, berikut adalah sebuah tulisan mendalam mengenai stabilitas hati sebagai fondasi kesabaran, dengan mengintegrasikan konsep tranquility mechanism dalam Al-Qur'an dan korelasi antara kekuatan iman serta daya tahan batin, ditulis dalam struktur naratif, kontemplatif, kohesif, koherensif, dan komprehensif dengan gaya ilmiah tingkat doktoral, serta menyertakan referensi endnote.

Kesabaran, sebuah kebajikan fundamental dalam spektrum etika dan spiritualitas manusia, bukanlah sekadar respons pasif terhadap kesulitan, melainkan sebuah proses aktif yang berakar pada stabilitas hati (قلب, qalb). Hati, dalam terminologi Islam, tidak terbatas pada organ fisik semata, tetapi merujuk pada pusat

kesadaran, pemahaman, dan emosi yang memandu perilaku dan persepsi individu. Stabilitas hati, yang dicirikan oleh ketenangan, kejernihan, dan keterarahan pada nilai-nilai transenden, menjadi fondasi epistemologis dan psikologis bagi manifestasi kesabaran yang otentik dan berkelanjutan. Tanpa organ batin yang kokoh ini, individu akan mudah goyah oleh gelombang tantangan hidup, terseret oleh arus kecemasan, dan kehilangan arah dalam menghadapi ujian ⁶⁴⁸.

Dalam kerangka pemikiran Islam, Al-Qur'an menawarkan sebuah mekanisme ketenangan (tranquility mechanism) yang unik, yang dirancang untuk menopang dan menstabilkan hati di tengah badai kehidupan. Mekanisme ini bekerja melalui serangkaian prinsip dan ajaran yang, ketika diinternalisasi dan diamalkan, secara bertahap mengkondisikan hati untuk mencapai keadaan sakinah (سَكِينَة). Konsep sakinah secara harfiah diartikan sebagai ketenangan, kedamaian, dan ketentraman yang mendalam, yang sering kali dihubungkan dengan kehadiran ilahi dan kerelaan terhadap ketetapan-Nya ⁶⁴⁹. Ayat-ayat Al-Qur'an sering kali menekankan bahwa ketenangan ini diturunkan kepada orang-orang yang beriman, terutama dalam momen-momen genting dan penuh tekanan. Sebagai contoh, firman Allah SWT: "Dialah yang menurunkan ketenangan (sakinah) ke dalam hati orang-orang mukmin, agar keimanan mereka bertambah di samping keimanan yang sudah ada" (QS. Al-Fath[48]: 4) ⁶⁵⁰. Ayat ini mengindikasikan bahwa sakinah bukan hanya sekadar hasil dari kondisi eksternal yang kondusif, tetapi merupakan anugerah ilahi yang memperkuat

fondasi iman. Mekanisme ini lebih lanjut diperkuat melalui dzikir (perbuatan mengingat Allah), yang dijelaskan dalam firman-Nya: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang" (QS. Ar-Ra'd[13]: 28) ⁶⁵¹. Dzikir, dalam berbagai bentuknya, berfungsi sebagai pelatih bagi hati, mengalihkan fokus dari sumber kegelisahan duniawi menuju Sang Pencipta yang Maha Kuasa dan Maha Pengasih, sehingga menumbuhkan rasa aman dan pasrah yang otentik.

Korelasi antara kekuatan iman (إيمان, iman) dan daya tahan batin (ketahanan mental dan emosional) merupakan sebuah proposisi yang telah banyak dikaji, baik dalam sudut pandang teologis maupun psikologis. Iman yang kuat, yang mencakup keyakinan teguh pada Allah, risalah-Nya, takdir-Nya, dan janji-Nya, secara intrinsik membekali individu dengan seperangkat kognisi dan afeksi yang esensial untuk menghadapi adversitas. Ketahanan batin, dalam konteks ini, dapat dipahami sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan (resilience), mempertahankan fungsi psikologis yang optimal di bawah tekanan, dan terus bergerak maju menuju tujuan hidup yang bermakna meskipun dihadapkan pada rintangan yang signifikan ⁶⁵². Kekuatan iman memberikan kerangka makna (meaning-making framework) yang memungkinkan individu untuk melihat kesulitan bukan sebagai malapetaka yang tak terhindarkan, tetapi sebagai ujian yang memiliki tujuan, kesempatan untuk pertumbuhan, dan jalan menuju pahala atau penghapusan dosa ⁶⁵³. Hal ini berbeda secara fundamental dengan pandangan dunia sekuler yang mungkin melihat kesulitan semata-

mata sebagai manifestasi dari kebetulan, ketidakadilan, atau kegagalan pribadi, yang dapat memicu keputusan dan kehancuran batin.

Lebih jauh lagi, iman yang kokoh menumbuhkan perspektif jangka panjang yang melampaui penderitaan temporal. Keyakinan akan kehidupan akhirat dan balasan ilahi memberikan tujuan transendental (transcendent purpose) pada setiap upaya dan cobaan, mengurangi bobot emosional dari penderitaan saat ini ⁶⁵⁴. Rasulullah SAW sendiri bersabda, "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, karena segala urusannya adalah baik baginya. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, maka (kebaikan) itu menjadi lebih baik baginya. Dan jika ia mendapatkan kesusahan, ia bersabar, maka (kesabaran) itu menjadi lebih baik baginya" (HR. Muslim) ⁶⁵⁵. Hadis ini secara gamblang mengilustrasikan bagaimana iman mentransformasi pengalaman negatif menjadi sumber kebaikan, dengan syarat adanya kesabaran. Kesabaran, dalam hal ini, adalah energi kinetik yang timbul dari stabilitas hati yang dipupuk oleh iman, memungkinkan individu untuk tidak pasrah pada keputusan, melainkan untuk teguh berdiri, belajar, dan terus berjuang dengan penuh keyakinan akan pertolongan dan hikmah ilahi. Dengan demikian, stabilitas hati, yang merupakan produk dari mekanisme ketenangan ilahi yang terintegrasi dalam ajaran Al-Qur'an dan diperkuat oleh kekuatan iman, berfungsi sebagai fondasi yang tak tergoyahkan bagi kesabaran, membekali individu dengan daya tahan batin yang esensial untuk menjalani kehidupan penuh makna dan tujuan, bahkan di tengah segala ketidakpastian.

Penataan Hati dalam Tradisi Tasawuf

Dalam diskursus epistemologi Islam, hati (al-qalb) menempati posisi sentral bukan semata sebagai organ biologis, melainkan sebagai sebuah latifah rabbaniyyah substansi spiritual halus yang menjadi lokus persepsi, makrifat, dan iman ⁶⁵⁶. Ia adalah cermin yang merefleksikan Realitas Ilahi, namun potensinya terhalang oleh debu dan karat yang terakumulasi dari keterikatan duniawi dan sifat-sifat tercela. Oleh karena itu, tradisi tasawuf, sebagai dimensi esoteris Islam, memformulasikan suatu metodologi spiritual yang sistematis untuk merealisasikan potensi primordial hati. Metodologi ini, yang dikenal sebagai “penataan hati” (tazkiyat al-qalb), secara arketipal terangkum dalam sebuah kerangka tripartit yang dinamis: takhalli (pengosongan), tahalli (penghiasan), dan tajalli (penyingkapan teofanik). Kerangka ini bukan sekadar sekuens linier, melainkan sebuah proses dialektis yang berkelanjutan dalam perjalanan seorang salik (penempuh jalan spiritual) menuju Tuhan.

Takhalli, Tahalli, Tajalli sebagai Kerangka Spiritual

Takhalli merupakan fase purgasi atau katarsis, sebuah apofatisme spiritual di mana seorang salik secara sadar mengosongkan wadah hatinya dari segala sesuatu selain Tuhan (ghayr Allah). Proses ini adalah negasi aktif terhadap patologi spiritual (amrad al-qulub) yang digambarkan dalam Al-Qur'an dan Hadis, seperti kesombongan (kibr), iri hati (hasad), ketamakan (hirs), dan kemunafikan (nifaq) ⁶⁵⁷. Secara praksis, takhalli melibatkan asketisme terkontrol (zuhd), introspeksi mendalam (muhasabah), dan perjuangan konstan melawan ego rendahan (nafs

al-ammarah bi al-su'). Fase ini secara simbolis merepresentasikan paruh pertama dari kalimat tauhid, *Lā ilāha* (tiada tuhan), yang menafikan segala bentuk ilah-ilah palsu baik yang bersifat eksternal (berhala materi) maupun internal (hawa nafsu, ego). Tanpa fondasi takhalli yang kokoh, setiap upaya spiritual selanjutnya akan terkontaminasi oleh intensi yang tidak murni dan menjadi bangunan tanpa dasar yang rapuh.

Setelah proses evakuasi berhasil menciptakan ruang hampa yang suci di dalam hati, fase selanjutnya adalah tahalli, yakni menghiasi atau mengisi ruang tersebut dengan sifat-sifat terpuji (*al-akhlaq al-mahmudah*) dan kebajikan-kebajikan Ilahiah (*al-fadha'il al-ilahiyyah*). Ini adalah fase afirmasi, sebuah kataphatisme spiritual yang berkorespondensi dengan paruh kedua kalimat tauhid, *illā Allāh* (selain Allah). Sang salik secara aktif menanamkan dalam dirinya sifat-sifat seperti kesabaran (*sabr*), rasa syukur (*shukr*), tawakal (*tawakkul*), cinta (*mahabbah*), dan keridaan (*ridha*). Tahalli bukan sekadar adopsi etis, melainkan sebuah teomorfisme, yakni proses "berakhlak dengan akhlak Tuhan" (*takhalluq bi akhlaq Allah*), di mana sifat-sifat Ilahi yang termanifestasi dalam *al-Asma' al-Husna* (Nama-Nama Terindah) menjadi karakter inheren sang hamba⁶⁵⁸. Hati yang tadinya kotor dan gelap kini menjadi terpoles dan bercahaya, siap untuk merefleksikan Cahaya di atas cahaya.

Puncak dari dialektika takhalli dan tahalli adalah tajalli, sebuah momen teofani di mana Tuhan menyingkapkan Diri-Nya pada hati hamba-Nya yang telah suci. Tajalli bukanlah hasil dari usaha manusiawi semata, melainkan merupakan anugerah (*fadhli*) dan

rahmat Ilahi yang dilimpahkan kepada hati yang telah siap menerimanya. Sebagaimana dikisahkan dalam Al-Qur'an tentang Nabi Musa a.s. di Gunung Sinai, ketika Tuhannya ber-tajalli kepada gunung, gunung itu hancur luluh ⁶⁵⁹. Ini mengindikasikan bahwa tajalli adalah pengalaman yang melampaui kapasitas rasional dan sensorik biasa, yang mengakibatkan peleburan kesadaran ego (fana') dan keberlangsungan dalam kesadaran Ilahi (baqa'). Pada titik ini, hati tidak lagi sekadar mengetahui tentang Tuhan secara konseptual ('ilm al-yaqin), tetapi menyaksikan-Nya secara langsung ('ayn al-yaqin) dan bahkan menyatu dalam pengalaman-Nya (haqq al-yaqin). Proses ini adalah telos epistemologis dari seluruh perjalanan spiritual, di mana sang pencari menjadi yang ditemukan, dan pengetahuan berubah menjadi pengalaman eksistensial yang transformatif.

Perspektif Ghazalian dan Ibn Qayyim

Imam Al-Ghazali (w. 1111 M), dalam magnum opusnya Ihya' 'Ulum al-Din, memberikan kontribusi monumental dalam memetakan topografi hati dan metode penataannya. Bagi Al-Ghazali, hati adalah raja (malik) dan anggota tubuh adalah tentaranya (junud) ⁶⁶⁰. Kesejahteraan spiritual individu bergantung sepenuhnya pada kondisi sang raja. Ia secara sistematis mengkategorikan penyakit-penyakit hati dalam Kuartal Ketiga (Rub' al-Muhlikat / Hal-hal yang Merusak) dan penawarnya dalam Kuartal Keempat (Rub' al-Munjiyat / Hal-hal yang Menyelamatkan). Pendekatan Ghazalian bersifat psikologis-diagnostik; ia menguraikan etiologi setiap penyakit, gejalanya, dan terapi

spiritualnya yang spesifik. Proses takhalli dalam perspektifnya adalah terapi klinis untuk membersihkan hati dari muhlikat, sementara tahalli adalah penguatan spiritual dengan menanamkan munjiyat. Tujuannya adalah mencapai ma'rifatullah (mengenal Allah), yang bagi Al-Ghazali, adalah kebahagiaan tertinggi (al-sa'adah al-qushwa).

Sementara itu, Ibn Qayyim al-Jawziyya (w. 1350 M), meskipun sering diasosiasikan dengan tradisi Salafi yang kritis terhadap beberapa aspek tasawuf institusional, nyatanya memberikan analisis yang sangat mendalam tentang penataan hati dengan kerangka yang berakar kuat pada Al-Qur'an dan Sunnah. Dalam karyanya seperti *Madarij al-Salikin* dan *Al-Fawa'id*, Ibn Qayyim memandang perjalanan spiritual sebagai "perjalanan hati menuju Tuhannya" (safar al-qalb ila Rabbihi). Ia lebih menekankan pada "amalan-amalan hati" (a'mal al-qulub) yang menjadi fondasi seluruh perbuatan lahiriah. Berbeda dengan Al-Ghazali yang menggunakan terminologi filosofis dan psikologis, Ibn Qayyim secara konsisten menggunakan bahasa Al-Qur'an dalam mendefinisikan stasiun-stasiun spiritual (manazil). Baginya, takhalli adalah proses meninggalkan segala sesuatu yang dibenci Allah, dan tahalli adalah melaksanakan segala sesuatu yang dicintai-Nya, dengan ikhlas dan ittiba' (mengikuti Rasulullah) sebagai dua pilar utamanya⁶⁶¹. Tajalli dalam pandangannya adalah buah dari kesempurnaan tauhid, di mana hati merasakan "kemanisan iman" (halawat al-iman) dan menyaksikan keagungan Tuhan dalam setiap ciptaan-Nya. Meskipun berbeda dalam aksentuasi dan terminologi, baik Al-

Ghazali maupun Ibn Qayyim sepakat bahwa penataan hati adalah *conditio sine qua non* untuk mencapai realisasi spiritual tertinggi, sebuah proses transformatif yang membebaskan manusia dari penjara egonya menuju kebebasan tak terbatas dalam naungan Ilahi.

Bagaimana Insaniyah Menata Emosi

Kedudukan Emosi dalam Struktur Insaniyah

Diskursus mengenai penataan emosi dalam kerangka insaniyah yakni totalitas dan esensi kemanusiaan memerlukan sebuah penyelaman ontologis yang melampaui sekadar analisis psikologi behavioristik atau kognitif. Penataan emosi, dalam paradigma ini, bukanlah proses mekanis untuk menekan atau mengeliminasi gejala afektif, melainkan sebuah seni kalibrasi jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang menempatkan setiap respons emosional dalam konstelasi makna dan tujuan yang lebih agung. Ia adalah proses transmudasi energi mentah yang diekspresikan sebagai amarah, duka, suka, atau takut menjadi bahan bakar bagi pendakian spiritual dan aktualisasi diri sebagai khalifah *fī al-ardh*. Untuk memahami mekanisme ini, langkah fundamental pertama adalah memetakan kedudukan emosi itu sendiri dalam arsitektur psikologis manusia yang integralistik, yang melibatkan dialektika tak terpisahkan antara akal, nafs, dan emosi.

Emosi sebagai Aspek Psikologis Manusia

Secara ontologis, emosi bukanlah entitas asing atau patologis yang menginvasi kesadaran manusia. Ia merupakan komponen

fitrah yang inheren dalam struktur psikofisik manusia, berfungsi sebagai sistem sinyal internal yang memberikan data vital tentang interaksi individu dengan realitas internal maupun eksternal. Dalam terminologi neurosains afektif kontemporer, emosi dipahami sebagai respons neurobiologis kompleks yang berpusat di sistem limbik, terutama amigdala, yang memicu perubahan fisiologis dan mempersiapkan organisme untuk bertindak ⁶⁶². Namun, reduksi emosi menjadi sekadar fenomena biologis akan mengabaikan dimensi fenomenologis dan epistemologisnya. Emosi adalah sebuah 'cara mengetahui' (a way of knowing). Rasa takut memberi tahu kita tentang ancaman, rasa cinta menginformasikan kita tentang nilai, dan rasa marah memberi sinyal tentang pelanggaran terhadap keadilan atau batasan diri. Dengan demikian, emosi adalah data mentah yang mengandung informasi evaluatif tentang dunia, yang menunggu untuk diinterpretasi dan dimaknai oleh fakultas kesadaran yang lebih tinggi ⁶⁶³.

Dalam kerangka pemikiran Islam, emosi sering dibahas dalam konteks al-qalb (hati), yang tidak hanya dipandang sebagai organ fisik, tetapi sebagai pusat kesadaran, intuisi, dan persepsi spiritual (latīfah rabbāniyyah). Hati adalah wadah bagi fluktuasi emosional, dan kesehatannya menentukan kualitas persepsi seseorang terhadap kebenaran. Korupsi pada qalb, yang disebabkan oleh dominasi hawa nafsu yang tak terkelola, akan menghasilkan emosi-emosi destruktif yang membutakan akal dan menodai fitrah. Sebaliknya, qalb salīm (hati yang damai dan suci) akan memancarkan emosi-emosi yang selaras dengan kebenaran ilahiah,

seperti kasih sayang (rahmah), harapan (rajā'), dan kerinduan spiritual (shawq) ⁶⁶⁴. Oleh karena itu, kedudukan emosi dalam struktur insaniyah tidak bersifat perifer, melainkan sentral; ia adalah barometer kondisi spiritual internal dan sekaligus energi pendorong bagi tindakan eksternal.

Integrasi Akal, Nafs, dan Emosi

Struktur insaniyah tidak dapat dipahami secara fragmentaris. Konsepsi modern yang sering kali mempertentangkan nalar (rasionalitas dingin) dengan emosi (impuls irasional) sebuah warisan dualisme Cartesian tidak ditemukan dalam paradigma psikologi Islam yang integralistik. Sebaliknya, akal ('aql), nafs (diri, ego, jiwa), dan emosi (shu'ūr atau infī'āl) merupakan satu kesatuan sistem yang bekerja secara dinamis dan saling memengaruhi. Penataan emosi yang efektif bukanlah tentang superioritas absolut akal atas emosi, melainkan tentang tercapainya sebuah harmoni (tawāzun) dan integrasi fungsional di antara ketiganya, di mana setiap fakultas menjalankan perannya sesuai dengan desain penciptaannya.

Nafs, sebagai lokus dari hasrat, dorongan, dan identitas diri, merupakan medan pertempuran utama di mana dialektika antara akal dan emosi terjadi. Al-Qur'an mengidentifikasi tingkatan nafs yang berbeda, mulai dari an-nafs al-ammārah bi al-sū' jiwa yang cenderung memerintahkan pada keburukan, yang didominasi oleh emosi-emosi primitif dan hasrat hewani ⁶⁶⁵ hingga an-nafs al-muṭma'innah, jiwa yang tenang dan tenteram, di mana emosi telah

sepenuhnya terintegrasi dan selaras dengan kehendak Ilahi. Akal, dalam konteks ini, bukanlah intelek kalkulatif semata, melainkan fakultas diskursif yang berfungsi memberikan kerangka interpretatif dan penilaian normatif terhadap data-data afektif yang disajikan oleh emosi dan dorongan yang muncul dari nafs. Akal yang tercerahkan ('aql al-munawwar) tidak memusuhi emosi; sebaliknya, ia "berdialog" dengan emosi. Ketika amarah (sebagai data emosional) muncul akibat sebuah ketidakadilan, akal tidak memerintahkan untuk mematikannya, melainkan memvalidasinya sebagai sinyal yang absah, kemudian membimbing energi amarah tersebut ke dalam saluran tindakan yang konstruktif dan adil, bukan ke dalam respons dendam yang merusak. Sebagaimana diperingatkan dalam sebuah hadis masyhur, kekuatan sejati bukanlah pada kapabilitas fisik, melainkan pada kemampuan mengendalikan diri saat amarah memuncak, sebuah proses yang jelas memerlukan intervensi akal atas gejala nafs⁶⁶⁶.

Imam Al-Ghazali, dalam magnum opusnya *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, menggunakan metafora yang indah untuk melukiskan integrasi ini. Ia menggambarkan akal sebagai penasihat bijaksana atau kusir, syahwat (dorongan nafs) dan amarah (representasi emosi kuat) sebagai kuda liar yang harus dikendalikan, dan hati (qalb) sebagai raja yang harus membuat keputusan akhir berdasarkan masukan dari penasihatnya. Jika raja (hati) mengikuti nasihat kusir (akal) untuk mengendalikan kuda-kuda liar (emosi dan nafsu), maka kerajaannya akan selamat dan mencapai tujuannya. Namun, jika ia membiarkan kuda-kuda liar itu berlari tanpa kendali, maka

kehancuran tidak akan terelakkan ⁶⁶⁷. Metafora ini secara cemerlang menunjukkan bahwa penataan emosi bukanlah tentang eliminasi energi, melainkan tentang penjinakan, pembimbingan, dan penyaluran energi tersebut secara sadar dan bertujuan. Dengan demikian, emosi yang tertata dalam struktur insaniyah yang integral bukanlah musuh bagi spiritualitas atau rasionalitas, melainkan sekutu yang sangat kuat dalam perjalanan manusia untuk mencapai kesempurnaan eksistensialnya (al-insān al-kāmil).

Psikologi Emosi dalam Perspektif Islam

Diskursus mengenai emosi dalam psikologi modern sering kali berpusat pada mekanisme neurobiologis dan manifestasi perilaku, memetakan spektrum afektif manusia dalam kerangka fungsional-evolusioner. Namun, perspektif Islam menawarkan sebuah paradigma yang melampaui reduksionisme materialistik ini, dengan menyajikan konsepsi emosi yang berakar pada dimensi ontologis dan teleologis manusia. Dalam kerangka ini, emosi bukanlah sekadar respons biokimiawi terhadap stimulus eksternal, melainkan getaran dari entitas spiritual-psikologis yang disebut nafs (jiwa) dan qalb (hati), yang secara inheren terkait dengan fitrah (disposisi primordial) manusia untuk mengenal dan mengabdikan kepada Sang Pencipta ⁶⁶⁸.

Analisis emosi dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari tujuan eksistensial penciptaan manusia, yakni sebagai hamba ('abd) dan khalifah (khalīfah) di muka bumi, di mana setiap gejolak perasaan

menjadi bagian integral dari sebuah perjalanan spiritual yang lebih besar menuju penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs) ⁶⁶⁹.

Dialektika Emosi Positif dan Negatif: Melampaui Valensi Hedonistik

Psikologi kontemporer cenderung mengklasifikasikan emosi ke dalam valensi biner: positif (misalnya, kebahagiaan, cinta) dan negatif (misalnya, kemarahan, kesedihan), di mana yang pertama diupayakan dan yang kedua dihindari. Islam, sementara mengakui perbedaan fenomenologis ini, menolak untuk mendefinisikan moralitas atau nilai sebuah emosi semata-mata berdasarkan sensasi hedonistik yang ditimbulkannya. Nilai sebuah emosi justru ditentukan oleh sumber pemicunya, orientasi intensionalnya, dan dampak transformatifnya terhadap karakter individu ⁶⁷⁰. Sebagai contoh, kebahagiaan (farah) yang lahir dari kesyukuran (syukur) atas nikmat Ilahi adalah emosi positif yang terpuji, sebagaimana firman Allah, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu" ⁶⁷¹. Namun, kebahagiaan yang sama, jika bersumber dari keberhasilan dalam kemaksiatan atau memicu kesombongan (kibr), menjadi tercela secara spiritual. Emosi arketipe positif dalam Islam sering kali merupakan keadaan spiritual yang mendalam, seperti sakinah (ketenangan jiwa), ridha (kerelaan menerima takdir), dan khusyu' (ketundukan yang khidmat), yang semuanya berorientasi vertikal kepada Tuhan.

Di sisi lain, emosi yang secara konvensional dianggap negatif seperti kesedihan (huzn), kemarahan (ghadab), dan ketakutan (khauf) tidak serta-merta dipandang sebagai patologi yang harus

dieliminasi. Islam memandangnya sebagai sinyal penting dari nafs yang memiliki potensi konstruktif jika dikelola dengan benar. Kesedihan atas dosa yang telah lalu, misalnya, merupakan gerbang utama menuju pertobatan (tawbah) yang tulus. Bahkan Rasulullah SAW sendiri pernah merasakan kesedihan mendalam, yang menunjukkan sisi humanis dan alamiah dari emosi ini ⁶⁷². Yang dilarang adalah kesedihan yang melumpuhkan dan menuntun pada keputusan dari rahmat Allah ⁶⁷³. Demikian pula dengan kemarahan; ia menjadi tercela ketika bersifat egoistik dan merusak, sebagaimana sabda Nabi, "Janganlah engkau marah" ⁶⁷⁴. Akan tetapi, kemarahan yang terkendali dan termotivasi oleh pembelaan terhadap kebenaran dan keadilan (ghadab lillāh) justru menjadi sebuah kebajikan. Ketakutan terhadap makhluk atau kehilangan duniawi dapat melemahkan, tetapi ketakutan yang terarah kepada Allah (khashyah atau taqwa) adalah puncak kebijaksanaan dan fondasi moralitas, yang mencegah individu dari pelanggaran batas-batas Ilahi ⁶⁷⁵.

Emosi sebagai Ruang Ujian Manusia (Maidan al-Ibtala')

Konsepsi Islam yang paling fundamental mengenai emosi adalah perannya sebagai arena utama ujian (ibtala') dari Tuhan. Fluktuasi kehidupan, baik berupa anugerah (ni'mah) maupun musibah (musibah), dirancang secara ilahiah untuk memprovokasi respons emosional dalam diri manusia. Cara seorang individu menavigasi dan mengelola gejolak emosional inilah yang menjadi barometer kualitas iman dan kedalaman spiritualnya. Dalam konteks ini, Islam

menyajikan dua pilar respons emosional yang agung: syukur saat lapang dan sabar (kesabaran yang tabah dan aktif) saat sempit. Kedua keadaan ini merangkum keseluruhan dinamika kehidupan seorang mukmin, sebagaimana disabdakan oleh Nabi Muhammad SAW: "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, sesungguhnya semua urusannya adalah baik. Jika ia mendapatkan kelapangan, ia bersyukur, maka itu baik baginya. Dan jika ia ditimpa kesempitan, ia bersabar, maka itu baik baginya" ⁶⁷⁶. Dengan demikian, emosi bukan lagi sekadar pengalaman subjektif yang pasif, melainkan sebuah ruang aktif untuk mujahadah (perjuangan spiritual). Ketika dihadapkan pada provokasi yang memancing amarah, ujiannya adalah menerapkan kesabaran dan memaafkan. Ketika diliputi kesedihan karena kehilangan, ujiannya adalah menunjukkan ridha dan keyakinan pada hikmah Ilahi. Ketika merasakan kegembiraan atas pencapaian, ujiannya adalah menyandarkan keberhasilan itu pada Tuhan melalui syukur. Proses pengelolaan emosi ini transformasi dari respons impulsif menjadi respons yang sadar dan berorientasi pada keridhaan Tuhan adalah esensi dari penyucian jiwa. Tujuan akhirnya bukanlah mencapai keadaan apatis atau nir-emosi, melainkan mencapai tingkatan jiwa yang tenang (al-nafs al-mutma'innah), sebuah kondisi di mana emosi telah tersublimasi dan terharmonisasikan sepenuhnya dengan kehendak Ilahi, sehingga ia ridha dan diridhai oleh-Nya ⁶⁷⁷. Perspektif ini, dengan demikian, mentransformasi pengalaman emosional dari sekadar fenomena psikologis menjadi sebuah perjalanan spiritual yang bermakna dan bertujuan.

Regulasi Emosi dalam Pembentukan Sabar

Konstruk sabar dalam diskursus psikologi Islam melampaui pemahaman leksikal sebagai kesabaran pasif; ia merupakan sebuah proses psikologis yang aktif, dinamis, dan memerlukan keterlibatan fungsi eksekutif tingkat tinggi. Pada intinya, sabar adalah manifestasi paripurna dari keberhasilan regulasi emosi, sebuah kapasitas untuk mengelola dan memodulasi respons afektif terhadap stimuli internal maupun eksternal. Analisis mendalam terhadap proses pembentukan sabar mengungkapkan adanya interaksi kompleks antara mekanisme kognitif–afektif dengan prinsip-prinsip teologis mengenai kontrol impuls dan regulasi diri (self-regulation) yang termaktub dalam Al-Qur'an. Bagian ini akan mengelaborasi kedua pilar tersebut untuk membedah arsitektur psikologis dari sabar sebagai sebuah kompetensi, bukan sekadar entitas disposisional.

Mekanisme fundamental yang mendasari sabar adalah proses penilaian kognitif (cognitive appraisal) dan penilaian ulang kognitif (cognitive reappraisal). Dari perspektif neurosains kognitif, sebuah peristiwa eksternal (anteseden) pada dasarnya bersifat netral hingga korteks prefrontal memberikan interpretasi dan makna terhadapnya⁶⁷⁸. Proses penilaian awal inilah yang menentukan valensi emosional dan intensitas respons afektif yang muncul dari sistem limbik, khususnya amigdala. Individu yang tidak memiliki kapasitas sabar cenderung terjebak dalam penilaian primer yang reaktif dan negatif, yang secara otomatis memicu luapan emosi seperti kemarahan, kesedihan mendalam, atau kecemasan.

Sebaliknya, sabar beroperasi sebagai sebuah intervensi kognitif yang cangguh, yakni melalui cognitive reappraisal. Mekanisme ini melibatkan perubahan cara berpikir seseorang tentang suatu situasi pemicu emosi untuk memodifikasi dampak emosionalnya. Dalam konteks sabar, penilaian ulang ini tidak terjadi dalam ruang hampa, melainkan berlabuh pada kerangka makna (framework of meaning) yang bersifat teosentris. Musibah, misalnya, tidak lagi dinilai sebagai penderitaan semata, melainkan direkonseptualisasi sebagai ujian (ibtila'), proses pemurnian dosa (tathir), atau sarana peningkatan derajat spiritual di sisi Tuhan⁶⁷⁹. Re-konseptualisasi ini secara efektif meredam aktivasi amigdala dan memungkinkan korteks prefrontal dorsolateral untuk mengambil alih kontrol, sehingga respons yang muncul bukanlah keputusan impulsif, melainkan ketenangan yang terkalkulasi dan penerimaan yang konstruktif. Lebih jauh, diskursus ini mempostulatkan bahwa praktik sabar secara konsisten dapat membentuk jalur neuronal yang lebih efisien untuk regulasi emosi, sebuah manifestasi dari neuroplastisitas. Keterlibatan berulang dalam tafakkur (kontemplasi) dan tadabbur (refleksi mendalam) terhadap hakikat kehidupan dan takdir ilahi berfungsi sebagai latihan kognitif yang memperkuat konektivitas antara pusat kognitif dan pusat emosi di otak. Proses ini mentransformasi sabar dari sebuah upaya yang sadar dan melelahkan (effortful control) menjadi sebuah respons yang lebih otomatis dan terinternalisasi. Dalam ranah ini, sabar bukan lagi sekadar menekan emosi (suppression), yang terbukti secara psikologis menguras sumber daya kognitif dan berpotensi maladaptif, melainkan mengubah

trajectory emosi itu sendiri melalui re-framing makna pada level yang paling fundamental. Dengan demikian, mekanisme kognitif-afektif dalam sabar adalah sebuah arsitektur mental yang memungkinkan individu untuk secara proaktif mengelola lanskap batinnya, bukan secara reaktif dikendalikan olehnya.

Impulse Control dan Self-Regulation dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an menyajikan sebuah kerangka kerja yang komprehensif mengenai pentingnya kontrol impuls (impulse control) dan regulasi diri (self-regulation) sebagai prasyarat utama untuk mencapai derajat ketakwaan. Konsep ini secara eksplisit diartikulasikan melalui karakterisasi orang-orang yang bertakwa sebagai "al-kazimina al-ghayz" (orang-orang yang menahan amarahnya) ⁶⁸⁰. Frasa ini secara presisi menggambarkan esensi dari kontrol impuls: adanya dorongan afektif yang kuat (amarah) yang secara sadar ditahan dan tidak diekspresikan secara destruktif. Ini adalah bentuk regulasi emosi tingkat pertama yang bersifat inhibisi respons. Al-Qur'an mengakui eksistensi dorongan-dorongan dasar dalam jiwa manusia yang cenderung mendorong kepada keburukan, yang diistilahkan sebagai "an-nafs al-ammarah bi al-su'" (jiwa yang selalu menyuruh kepada kejahatan) ⁶⁸¹. Perjuangan untuk menahan dan mengendalikan dorongan nafs ini merupakan inti dari latihan spiritual yang membentuk sabar. Namun, kerangka Al-Qur'an melampaui sekadar inhibisi. Ia mendorong proses ini ke level regulasi diri yang lebih tinggi, yang melibatkan penetapan tujuan jangka panjang (long-term goals) yang bersifat ukhrawi

(berorientasi akhirat) di atas kepuasan jangka pendek (short-term gratification) yang bersifat duniawi ⁶⁸². Imperatif untuk bersabar saat ditimpa musibah, sebagaimana termaktub dalam banyak ayat, senantiasa diiringi dengan janji pahala dan balasan agung di masa depan. Hal ini menyediakan "bahan bakar" motivasional yang esensial bagi fungsi regulasi diri. Ketika seseorang dihadapkan pada provokasi atau kesulitan, sistem kognitifnya akan menimbang antara respons impulsif yang memberikan kelegaan sesaat (misalnya, membalas caci maki) dengan respons sabar yang selaras dengan tujuan spiritual jangka panjangnya (meraih ridha Allah). Dengan demikian, sabar dalam perspektif Al-Qur'an adalah sebuah bentuk self-regulation yang teleologis, di mana setiap tindakan menahan diri dimaknai sebagai investasi untuk tujuan yang lebih luhur dan abadi. Hal ini sejalan dengan sabda Nabi Muhammad SAW yang menyatakan bahwa kesabaran yang sesungguhnya adalah pada saat hentakan pertama dari musibah ⁶⁸³, yang menyoroti pentingnya intervensi regulasi diri yang cepat dan efektif sebelum respons emosional impulsif mengambil alih. Integrasi dari kedua sub-ranah ini mekanisme kognitif-afektif yang canggih dan kerangka teologis untuk regulasi diri menghasilkan sebuah model sabar yang holistik, di mana ketenangan batin dan keteguhan perilaku tidak hanya menjadi tujuan, tetapi juga merupakan hasil dari sebuah proses internal yang terlatih dan penuh makna, yang puncaknya adalah kabar gembira dan berkah dari Allah bagi mereka yang mampu menerapkannya secara konsisten ⁶⁸⁴.

Peran Kelemahan dan Kerentanan Manusia

Analisis terhadap kondisi manusia (human condition) seringkali terjebak dalam paradigma dualistik yang memandang kekuatan sebagai sebuah pencapaian dan kelemahan sebagai defisit yang harus dieliminasi. Namun, sebuah investigasi ontologis yang lebih mendalam, yang disinari oleh perspektif teologis dan psikologis, justru menyingkap bahwa kelemahan dan kerentanan bukanlah cacat desain, melainkan merupakan komponen fitrah yang esensial dan fungsional. Kelemahan bukanlah antitesis dari kekuatan, melainkan prekursor dan arena bagi manifestasi kekuatan yang paling autentik. Bab ini akan mengelaborasi dua dimensi fundamental dari argumen tersebut: pertama, bagaimana kerapuhan emosi merupakan disposisi primordial (fitrah) yang inheren dalam eksistensi manusia, dan kedua, bagaimana kerentanan ini, melalui proses alkimia spiritual yang disebut sabar, dapat ditransformasikan menjadi sumber ketahanan dan pertumbuhan yang luar biasa.

Kerapuhan Emosi sebagai Fitrah: Sebuah Perspektif Ontologis

Fitrah manusia, secara teologis, ditandai oleh sebuah paradoks fundamental: ia diciptakan dalam "bentuk terbaik" (ahsani taqwīm) namun secara bersamaan dilekati dengan atribut kelemahan yang inheren. Al-Qur'an secara eksplisit menyatakan, "...dan manusia diciptakan bersifat lemah" (khuliqa al-insānu ḍa'ifā) ⁶⁸⁵. Kelemahan ini bukanlah sekadar kelemahan fisik, melainkan mencakup domain psikologis dan emosional yang luas, seperti kecenderungan untuk berduka (huzn), merasa cemas (qalaq), dan takut (khauf).

Kerapuhan ini bukanlah sebuah patologi, melainkan sebuah sinyal ontologis yang secara konstan mengingatkan manusia akan status kontingensinya dan ketergantungan absolutnya pada Realitas Absolut (Tuhan). Tanpa kesadaran akan kerapuhan ini, manusia berisiko jatuh ke dalam ilusi swasembada dan arogansi eksistensial, sebuah kondisi yang menghalangi pertumbuhan spiritual sejati. Perspektif psikologi kontemporer, secara mengejutkan, menggemakan wawasan teologis ini. Penelitian yang dipelopori oleh Brené Brown, misalnya, mengidentifikasi kerentanan (vulnerability) bukan sebagai kelemahan, melainkan sebagai "ukuran paling akurat dari keberanian" dan merupakan tempat lahirnya inovasi, kreativitas, dan perubahan⁶⁸⁶. Dengan demikian, kerapuhan emosional yang merupakan bagian dari fitrah manusia berfungsi sebagai instrumen esensial yang membuka ruang bagi empati, koneksi interpersonal, dan yang terpenting, relasi vertikal dengan Sang Pencipta. Ia adalah kondisi yang memungkinkan doa, pertobatan, dan tawakal menjadi pengalaman eksistensial yang bermakna, bukan sekadar ritual mekanis.

Transformasi Kerentanan Menjadi Kekuatan Melalui Sabar

Jika kerentanan adalah materi mentah dari kondisi manusia, maka sabar adalah proses transformatif yang mengolahnya menjadi kekuatan. Konsep sabar dalam tradisi Islam jauh melampaui pengertian pasif "menunggu" atau "menahan diri" semata. Al-Ghazali, dalam magnum opusnya *Ihya' 'Ulum al-Din*, mengartikulasikan sabar sebagai sebuah disposisi psikologis yang

aktif dan dinamis, yang melibatkan keteguhan motif keagamaan dalam menghadapi dorongan hawa nafsu dan kesulitan ⁶⁸⁷. Ini adalah mekanisme koping aktif yang melibatkan dimensi kognitif (keyakinan pada hikmah di balik ujian), afektif (kemampuan mengelola emosi destruktif), dan behavioral (ketekunan dalam amal saleh). Ketika dihadapkan pada penderitaan yang timbul dari kerentanan baik itu kehilangan, kegagalan, atau pengkhianatan sabar berfungsi sebagai katalisator untuk sebuah proses yang dalam psikologi modern dikenal sebagai Pertumbuhan Pasca-Trauma (Post-Traumatic Growth atau PTG) ⁶⁸⁸. Proses ini memungkinkan individu untuk tidak hanya kembali ke level fungsi semula, tetapi melampauinya dengan menemukan makna baru dalam hidup, memperkuat relasi, meningkatkan apresiasi terhadap kehidupan, dan mengalami pendalaman spiritual yang signifikan. Hadis Nabi Muhammad SAW yang menggambarkan seorang mukmin laksana tanaman lentur yang ditiup angin terkadang miring namun tidak pernah patah adalah metafora yang kuat untuk resiliensi dinamis yang lahir dari sabar ini ⁶⁸⁹. Sabar menciptakan ruang jeda krusial antara stimulus (musibah) dan respons, memungkinkan individu untuk melakukan reframing kognitif, menginterpretasikan kesulitan bukan sebagai hukuman yang menghancurkan, melainkan sebagai peluang pedagogis dari Tuhan untuk pemurnian jiwa dan elevasi spiritual. Dengan demikian, kerentanan yang awalnya dialami sebagai sumber rasa sakit dan ketidakberdayaan, ketika diproses melalui matriks sabar, bermetamorfosis menjadi fondasi bagi karakter yang kokoh, welas asih yang mendalam, dan kebijaksanaan

yang lahir dari pengalaman. Dalam pengakuan atas kerapuhannya, manusia justru menemukan pintu gerbang menuju kekuatan yang paling autentik dan abadi, sebuah kekuatan yang tidak bersumber dari ego yang rapuh, melainkan dari sandaran pada Yang Maha Kuat⁶⁹⁰.

Sinkronisasi antara Kesadaran Ilahiah dan Kebutuhan Manusia Kerangka Teoretis Integrasi Rububiyah–Insaniyah

Pada hakikatnya, diskursus mengenai eksistensi manusia modern seringkali terperangkap dalam dikotomi yang problematis antara yang sakral dan yang profan, antara aspirasi spiritual dan tuntutan material. Fragmentasi ini melahirkan alienasi eksistensial, di mana kebutuhan manusia baik fisiologis, psikologis, maupun sosial dipandang sebagai entitas otonom yang terpisah dari matriks kesadaran Ilahiah yang melingkupinya. Bagian ini mengajukan sebuah tesis fundamental: bahwa sinkronisasi antara kesadaran akan Rububiyah (Kepenjagaan dan Pemeliharaan Tuhan) dan pemenuhan kebutuhan insaniyah (kemanusiaan) bukan hanya sebuah kemungkinan teologis, melainkan sebuah imperatif ontologis. Pemenuhan kebutuhan manusia yang sejati dan berkelanjutan hanya dapat tercapai ketika ia ditempatkan dalam kerangka kosmik yang lebih besar, di mana setiap denyut nadi kebutuhan biologis dan setiap gejolak aspirasi psikologis beresonansi dengan realitas transendental. Dengan demikian, sinkronisasi ini bukanlah proses penundukan kebutuhan manusia terhadap dogma yang kaku, melainkan sebuah proses harmonisasi dinamis yang mengembalikan manusia pada fitrah-nya yang asli,

yaitu sebagai makhluk teomorfik yang kebutuhannya secara inheren terkalibrasi dengan Kehendak Ilahi ⁶⁹¹.

Untuk mengelaborasi tesis ini, diperlukan sebuah kerangka teoretis yang solid guna membedah kompleksitas hubungan antara Tuhan, manusia, dan alam semesta. Integrasi Rububiyah–Insaniyah menawarkan sebuah paradigma yang melampaui pandangan dualistik yang telah mendominasi pemikiran Barat sejak era Pencerahan. Rububiyah bukanlah sekadar konsep tentang kekuasaan absolut Tuhan yang berjarak, melainkan sebuah prinsip kosmik yang aktif, dinamis, dan imanensial Tuhan sebagai Rabb al-'Alamin, Sang Pemelihara, Pendidik, dan Pengembang seluruh alam semesta secara berkesinambungan. Di sisi lain, Insaniyah merepresentasikan totalitas eksistensi manusia dengan segala potensi, keterbatasan, dan kebutuhannya. Integrasi keduanya berarti memahami bahwa setiap pemenuhan kebutuhan manusia mulai dari kebutuhan akan pangan hingga kebutuhan akan aktualisasi diri secara esensial merupakan manifestasi dari atribut Rububiyah Tuhan. Dalam model ini, mencari nafkah bukanlah tindakan sekuler semata, melainkan partisipasi sadar dalam ekosistem rezeki yang diatur oleh Al-Razzaq (Maha Pemberi Rezeki). Demikian pula, mencari ilmu adalah respons terhadap panggilan Al-'Alim (Maha Mengetahui) yang telah menanamkan potensi kognitif dalam diri manusia ⁶⁹².

Model Hubungan Vertikal (Hamba–Tuhan) dan Horizontal (Manusia–Lingkungan)

Integrasi Rububiyah–Insaniyah teraktualisasi melalui sebuah arsitektur relasional yang beroperasi pada dua sumbu yang saling

menguatkan: vertikal dan horizontal. Sumbu vertikal (*habl min Allah*) adalah jalur kesadaran transendental yang menghubungkan hamba (*'abd*) dengan Tuhannya (*Rabb*). Ini adalah dimensi *'ubudiyah* (penghambaan), di mana manusia secara sadar mengakui ketergantungannya yang mutlak kepada Sang Pencipta. Melalui ibadah ritual seperti salat, zikir, dan doa, manusia mengkalibrasi ulang kesadarannya, mengorientasikan seluruh eksistensinya kepada sumber makna yang absolut. Dimensi vertikal ini berfungsi sebagai fondasi ontologis yang memberikan tujuan (*telos*) dan makna pada setiap tindakan. Tanpa sauh vertikal ini, pemenuhan kebutuhan manusia akan menjadi aktivitas yang acak dan tanpa arah, rentan terjebak dalam hedonisme materialistik atau nihilisme eksistensial⁶⁹³.

Namun, kesadaran vertikal ini akan menjadi eskapisme spiritual yang steril jika tidak dimanifestasikan dalam sumbu horizontal (*habl min al-nas wa al-alam*). Sumbu horizontal merepresentasikan peran manusia sebagai *khalifah fil ardh* (wakil Tuhan di muka bumi), yang diamanahi untuk mengelola dan memakmurkan lingkungan alam dan sosialnya⁶⁹⁴. Di sinilah kesadaran akan *Rububiyah* Tuhan diterjemahkan menjadi tindakan konkret: keadilan sosial, etika ekonomi, pelestarian ekologi, dan kasih sayang antarsesama. Kebutuhan manusia untuk makan, misalnya, tidak lagi dipandang sebagai dorongan biologis semata, tetapi sebagai amanah untuk memastikan distribusi pangan yang adil dan keberlanjutan sumber daya alam. Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan pribadi secara horizontal menjadi cerminan dari kesadaran vertikal. Kedua sumbu

ini tidak terpisahkan; kekuatan hubungan vertikal seorang individu diukur dari kualitas kontribusi horizontalnya, dan sebaliknya, efektivitas peran kekhalifahannya di bumi bergantung pada kedalaman koneksi spiritualnya kepada Tuhan ⁶⁹⁵.

Pendekatan Holistik Antropologi Islam

Kerangka integratif ini hanya dapat dipahami sepenuhnya melalui lensa antropologi Islam yang holistik, yang secara radikal berbeda dari konsepsi manusia dalam dualisme Cartesien yang memisahkan secara tajam antara *res cogitans* (jiwa/pikiran) dan *res extensa* (tubuh/materi). Antropologi Islam memandang manusia sebagai sebuah kesatuan psiko-soma-spiritual yang kompleks, terdiri dari dimensi *jism* (tubuh fisik), *nafs* (jiwa/ego), *qalb* (hati sebagai organ persepsi spiritual), dan *ruh* (spirit Ilahi). Kebutuhan manusia, oleh karena itu, tidak dapat direduksi menjadi sekadar kebutuhan fisik atau psikologis. Ada kebutuhan *jism* akan nutrisi, kebutuhan *nafs* akan pengakuan dan keamanan, kebutuhan *qalb* akan ketenangan dan cinta, serta kebutuhan *ruh* akan transendensi dan penyatuan kembali dengan Asalnya ⁶⁹⁶.

Pendekatan holistik ini menegaskan bahwa sinkronisasi antara kesadaran Ilahiah dan kebutuhan manusia terjadi pada semua tingkatan ini. Rububiyah Tuhan tidak hanya menyediakan makanan untuk *jism*, tetapi juga menurunkan petunjuk (*hidayah*) untuk menenangkan gejolak *nafs*, memberikan cahaya (*nur*) untuk mencerahkan *qalb*, dan meniupkan *ruh* sebagai sumber kehidupan itu sendiri. Ketika manusia berusaha memenuhi kebutuhannya

dengan kesadaran penuh akan dimensi-dimensi ini, ia tidak lagi bertindak sebagai agen otonom yang egois. Sebaliknya, ia bertindak sebagai sebuah mikrokosmos yang mencerminkan cara kerja makrokosmos, di mana setiap elemen berfungsi secara harmonis di bawah naungan Rububiyah universal. Kegagalan untuk memenuhi kebutuhan pada salah satu level misalnya, mengabaikan kebutuhan spiritual (ruh) demi pemuasan material (jism) akan menyebabkan ketidakseimbangan yang pada akhirnya merusak totalitas eksistensi manusia itu sendiri. Integrasi ini, pada puncaknya, adalah realisasi dari potensi tertinggi kemanusiaan: menjadi hamba yang sadar ('abd) sekaligus khalifah yang efektif, di mana pemenuhan kebutuhan dirinya menjadi selaras dengan pemeliharaan tatanan kosmik Ilahi ⁶⁹⁷.

Kebutuhan Spiritual dan Emosional dalam Kesadaran Rububiyah

Pada hakikatnya, diskursus mengenai eksistensi manusia modern seringkali terperangkap dalam dikotomi yang problematis antara yang sakral dan yang profan, antara aspirasi spiritual dan tuntutan material. Fragmentasi ini melahirkan alienasi eksistensial, di mana kebutuhan manusia baik fisiologis, psikologis, maupun sosial dipandang sebagai entitas otonom yang terpisah dari matriks kesadaran Ilahiah yang melingkupinya. Bagian ini mengajukan sebuah tesis fundamental: bahwa sinkronisasi antara kesadaran akan Rububiyah (Kepenjagaan dan Pemeliharaan Tuhan) dan pemenuhan kebutuhan insaniyah (kemanusiaan) bukan hanya sebuah kemungkinan teologis, melainkan sebuah imperatif

ontologis. Pemenuhan kebutuhan manusia yang sejati dan berkelanjutan hanya dapat tercapai ketika ia ditempatkan dalam kerangka kosmik yang lebih besar, di mana setiap denyut nadi kebutuhan biologis dan setiap gejolak aspirasi psikologis beresonansi dengan realitas transendental. Dengan demikian, sinkronisasi ini bukanlah proses penundukan kebutuhan manusia terhadap dogma yang kaku, melainkan sebuah proses harmonisasi dinamis yang mengembalikan manusia pada fitrah-nya yang asli, yaitu sebagai makhluk teomorfik yang kebutuhannya secara inheren terkalibrasi dengan Kehendak Ilahi ⁶⁹⁸.

Untuk mengelaborasi tesis ini, diperlukan sebuah kerangka teoretis yang solid guna membedah kompleksitas hubungan antara Tuhan, manusia, dan alam semesta. Integrasi Rububiyah–Insaniyah menawarkan sebuah paradigma yang melampaui pandangan dualistik yang telah mendominasi pemikiran Barat sejak era Pencerahan. Rububiyah bukanlah sekadar konsep tentang kekuasaan absolut Tuhan yang berjarak, melainkan sebuah prinsip kosmik yang aktif, dinamis, dan imanensial Tuhan sebagai Rabb al-'Alamin, Sang Pemelihara, Pendidik, dan Pengembang seluruh alam semesta secara berkesinambungan. Di sisi lain, Insaniyah merepresentasikan totalitas eksistensi manusia dengan segala potensi, keterbatasan, dan kebutuhannya. Integrasi keduanya berarti memahami bahwa setiap pemenuhan kebutuhan manusia mulai dari kebutuhan akan pangan hingga kebutuhan akan aktualisasi diri secara esensial merupakan manifestasi dari atribut Rububiyah Tuhan. Dalam model ini, mencari nafkah bukanlah

tindakan sekuler semata, melainkan partisipasi sadar dalam ekosistem rezeki yang diatur oleh Al-Razzaq (Maha Pemberi Rezeki). Demikian pula, mencari ilmu adalah respons terhadap panggilan Al-'Alim (Maha Mengetahui) yang telah menanamkan potensi kognitif dalam diri manusia ⁶⁹⁹.

Integrasi Rububiyah–Insaniyah teraktualisasi melalui sebuah arsitektur relasional yang beroperasi pada dua sumbu yang saling menguatkan: vertikal dan horizontal. Sumbu vertikal (habl min Allah) adalah jalur kesadaran transendental yang menghubungkan hamba ('abd) dengan Tuhannya (Rabb). Ini adalah dimensi 'ubudiyah (penghambaan), di mana manusia secara sadar mengakui ketergantungannya yang mutlak kepada Sang Pencipta. Melalui ibadah ritual seperti salat, zikir, dan doa, manusia mengkalibrasi ulang kesadarannya, mengorientasikan seluruh eksistensinya kepada sumber makna yang absolut. Dimensi vertikal ini berfungsi sebagai fondasi ontologis yang memberikan tujuan (telos) dan makna pada setiap tindakan. Tanpa sauh vertikal ini, pemenuhan kebutuhan manusia akan menjadi aktivitas yang acak dan tanpa arah, rentan terjebak dalam hedonisme materialistik atau nihilisme eksistensial ⁷⁰⁰.

Namun, kesadaran vertikal ini akan menjadi eskapisme spiritual yang steril jika tidak dimanifestasikan dalam sumbu horizontal (habl min al-nas wa al-alam). Sumbu horizontal merepresentasikan peran manusia sebagai khalifah fil ardh (wakil Tuhan di muka bumi), yang diamanahi untuk mengelola dan memakmurkan lingkungan alam dan sosialnya ⁷⁰¹. Di sinilah kesadaran akan Rububiyah Tuhan

diterjemahkan menjadi tindakan konkret: keadilan sosial, etika ekonomi, pelestarian ekologi, dan kasih sayang antarsesama. Kebutuhan manusia untuk makan, misalnya, tidak lagi dipandang sebagai dorongan biologis semata, tetapi sebagai amanah untuk memastikan distribusi pangan yang adil dan keberlanjutan sumber daya alam. Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan pribadi secara horizontal menjadi cerminan dari kesadaran vertikal. Kedua sumbu ini tidak terpisahkan; kekuatan hubungan vertikal seorang individu diukur dari kualitas kontribusi horizontalnya, dan sebaliknya, efektivitas peran kekhalifahannya di bumi bergantung pada kedalaman koneksi spiritualnya kepada Tuhan ⁷⁰².

Kerangka integratif ini hanya dapat dipahami sepenuhnya melalui lensa antropologi Islam yang holistik, yang secara radikal berbeda dari konsepsi manusia dalam dualisme Cartesian yang memisahkan secara tajam antara *res cogitans* (jiwa/pikiran) dan *res extensa* (tubuh/materi). Antropologi Islam memandang manusia sebagai sebuah kesatuan psiko-soma-spiritual yang kompleks, terdiri dari dimensi *jism* (tubuh fisik), *nafs* (jiwa/ego), *qalb* (hati sebagai organ persepsi spiritual), dan *ruh* (spirit Ilahi). Kebutuhan manusia, oleh karena itu, tidak dapat direduksi menjadi sekadar kebutuhan fisik atau psikologis. Ada kebutuhan *jism* akan nutrisi, kebutuhan *nafs* akan pengakuan dan keamanan, kebutuhan *qalb* akan ketenangan dan cinta, serta kebutuhan *ruh* akan transendensi dan penyatuan kembali dengan Asalnya ⁷⁰³.

Pendekatan holistik ini menegaskan bahwa sinkronisasi antara kesadaran Ilahiah dan kebutuhan manusia terjadi pada semua

tingkatan ini. Rububiyah Tuhan tidak hanya menyediakan makanan untuk jism, tetapi juga menurunkan petunjuk (hidayah) untuk menenangkan gejolak nafs, memberikan cahaya (nur) untuk mencerahkan qalb, dan meniupkan ruh sebagai sumber kehidupan itu sendiri. Ketika manusia berusaha memenuhi kebutuhannya dengan kesadaran penuh akan dimensi-dimensi ini, ia tidak lagi bertindak sebagai agen otonom yang egois. Sebaliknya, ia bertindak sebagai sebuah mikrokosmos yang mencerminkan cara kerja makrokosmos, di mana setiap elemen berfungsi secara harmonis di bawah naungan Rububiyah universal. Kegagalan untuk memenuhi kebutuhan pada salah satu level misalnya, mengabaikan kebutuhan spiritual (ruh) demi pemuasan material (jism) akan menyebabkan ketidakseimbangan yang pada akhirnya merusak totalitas eksistensi manusia itu sendiri. Integrasi ini, pada puncaknya, adalah realisasi dari potensi tertinggi kemanusiaan: menjadi hamba yang sadar ('abd) sekaligus khalifah yang efektif, di mana pemenuhan kebutuhan dirinya menjadi selaras dengan pemeliharaan tatanan kosmik Ilahi ⁷⁰⁴.

Konflik antara Nilai Ruhiah dan Keinginan Insaniyah

Eksistensi manusia secara ontologis merupakan sebuah arena dialektis, tempat bertemunya dua vektor gaya yang fundamental: tarikan transendental nilai-nilai ruhiyah dan gravitasi imanen dari keinginan-keinginan insaniyah. Konflik yang timbul dari interaksi ini bukanlah sebuah anomali patologis, melainkan merupakan kondisi normatif yang inheren dalam struktur psikospiritual manusia, yang

didefinisikan dalam Al-Quran sebagai entitas yang diilhamkan padanya jalan kefasikan (fujur) dan ketakwaan (taqwa)⁷⁰⁵. Dinamika ini melahirkan sebuah fenomena kompleks yang dapat dianalisis secara mendalam melalui lensa internal moral conflict (konflik moral internal), sebuah disonansi kognitif-teologis yang menuntut mekanisme resolusi yang canggih untuk mencapai keutuhan eksistensial. Mekanisme tersebut, dalam kerangka psikologi spiritual Islam, terartikulasi secara paripurna melalui konsep sabar dan praksis pengendalian jiwa (tazkiyat al-nafs).

Konsep internal moral conflict dalam konteks ini melampaui sekadar disonansi kognitif sebagaimana dirumuskan oleh Festinger, yang berfokus pada ketidaknyamanan psikologis akibat keyakinan dan perilaku yang bertentangan⁷⁰⁶. Konflik ruhiyah-insaniyah berakar lebih dalam pada kesadaran fitrah manusia akan asal dan tujuan primordialnya ('ahd), yang berbenturan dengan dorongan-dorongan biologis dan egoistik yang terikat pada eksistensi material. Sisi ruhiyah, yang merepresentasikan nafs al-muthma'innah (jiwa yang tenang), beresonansi dengan imperatif moral universal dan seruan Ilahi, sementara sisi insaniyah, yang didominasi oleh nafs al-ammarah bi al-su' (jiwa yang cenderung memerintahkan keburukan), didorong oleh prinsip kenikmatan (pleasure principle) dan pemuasan instingtif sesaat⁷⁰⁷. Pertentangan ini menciptakan sebuah lanskap batin yang penuh dengan tensi, ambivalensi, dan kecemasan spiritual, di mana individu secara konstan bernegosiasi antara idealisme spiritualnya dan realisme hasratnya. Kegagalan dalam mengelola konflik ini tidak hanya menghasilkan rasa bersalah

(guilt) psikologis, tetapi juga keterasingan spiritual (ghurba) dan degradasi potensi kemanusiaan menuju level yang lebih rendah.

Sebagai respons terhadap kondisi dilematis ini, tradisi intelektual Islam menawarkan sebuah kerangka kerja terapeutik yang berpusat pada sabar sebagai mekanisme penyaluran utama. Sabar, dalam diskursus ini, harus dipahami bukan sebagai kepasrahan yang pasif, melainkan sebagai sebuah bentuk ketahanan (resilience) spiritual dan keteguhan kognitif yang aktif⁷⁰⁸. Ia berfungsi sebagai kapasitas metakognitif yang memungkinkan individu untuk menciptakan jeda kritis antara stimulus (munculnya keinginan insaniyah) dan respons. Dalam jeda inilah fakultas rasional-spiritual ('aql dan qalb) diberi ruang untuk melakukan deliberasi, mengevaluasi konsekuensi jangka panjang dari sebuah tindakan, dan menyelaraskannya kembali dengan kerangka nilai ruhiyah. Al-Ghazali, dalam analisisnya yang mendalam tentang jiwa, memposisikan sabar sebagai salah satu "tentara Tuhan" dalam diri manusia yang berperang melawan tentara syahwat dan amarah, yang menegaskan perannya sebagai instrumen aktif dalam proses pengendalian diri⁷⁰⁹. Dengan demikian, sabar adalah jembatan instrumental yang menghubungkan kesadaran moral dengan tindakan etis, mentransformasikan konflik internal dari sumber destruksi menjadi katalisator bagi pematangan spiritual.

Operasionalisasi sabar secara efektif terwujud melalui proses pengendalian jiwa yang sistematis dan berkelanjutan, atau yang dikenal dengan istilah tazkiyat al-nafs. Proses ini merupakan sebuah rekayasa-diri (self-engineering) yang melibatkan dua fase

fundamental: diagnosis melalui muhasabah (introspeksi kritis) dan intervensi melalui mujahadah (perjuangan sungguh-sungguh). Muhasabah adalah tindakan reflektif untuk memetakan topografi jiwa, mengidentifikasi sumber, pola, dan intensitas keinginan insaniyah yang disruptif. Sementara itu, mujahadah adalah pengerahan energi psikospiritual secara sadar untuk menahan, mengalihkan, dan mensublimasikan dorongan-dorongan tersebut ke dalam saluran yang konstruktif dan selaras dengan nilai-nilai luhur. Ini adalah manifestasi dari apa yang disebut sebagai "jihad akbar" (perjuangan yang lebih besar) melawan diri sendiri, sebuah perjuangan yang menuntut disiplin, konsistensi, dan orientasi teosentris yang kuat ⁷¹⁰. Melalui siklus muhasabah dan mujahadah inilah, kapasitas sabar dilatih dan diperkuat, sehingga jiwa secara bertahap terkalibrasi ulang. Hasrat insaniyah tidak dimusnahkan, karena ia merupakan bagian integral dari kemanusiaan, melainkan didisiplinkan, diarahkan, dan diintegrasikan ke dalam sebuah hierarki nilai yang lebih tinggi, di mana ia berfungsi sebagai energi untuk mencapai tujuan-tujuan ruhiyah. Dengan cara ini, konflik yang tadinya bersifat antagonistik ditransformasikan menjadi sebuah sintesis dialektis yang harmonis, yang pada puncaknya melahirkan ketenangan dan kepastian jiwa di hadapan Sang Pencipta ⁷¹¹.

Model Penyelarasan Nilai: Teori, Proses, dan Tahapan

Dalam diskursus psikologi kontemporer, pencarian akan koherensi diri dan makna hidup sering kali berpusat pada konsep

penyelarasan nilai (value alignment), di mana individu berupaya menyatukan keyakinan internalnya dengan perilaku eksternal. Namun, banyak dari model ini beroperasi dalam kerangka ontologis yang sekuler dan terbatas pada dimensi kognitif-behavioral, kerap kali mengabaikan domain transendental yang justru menjadi jangkar eksistensi manusia ⁷¹². Psikologi Islam, sebagai sebuah epistemologi alternatif, menawarkan sebuah paradigma yang lebih komprehensif dan vertikal melalui model penyelarasan nilai yang berporos pada harmonisasi trinitas entitas internal: ruh, akal, dan nafs. Model ini bukan sekadar sebuah teknik terapeutik, melainkan sebuah kerangka transformatif untuk merealisasikan potensi kemanusiaan tertinggi (insān kāmil), yang berakar pada kesadaran teosentris ⁷¹³.

Harmonisasi Internal: Dinamika Ontologis Ruh–Akal–Nafs

Fondasi dari model ini adalah pengakuan terhadap struktur psiko-spiritual manusia yang bersifat hierarkis sekaligus integratif. Pada puncaknya bersemayam ruh, entitas latif (halus) yang merupakan embusan ilahiah (nafkhah rabbāniyyah), sebagaimana diisyaratkan dalam Al-Quran ⁷¹⁴. Ruh adalah lokus dari fitrah disposisi primordial untuk mengakui Tuhan dan sumber dari nilai-nilai absolut, intuisi murni (ilham), serta kerinduan transendental. Ia adalah kompas batin yang secara inheren mengarah pada kebenaran dan kebaikan tertinggi. Di bawahnya, terdapat akal, fakultas rasional dan diskursif yang berfungsi sebagai instrumen pembeda (furqān), analisis, dan abstraksi. Akal bertugas untuk

memahami, memvalidasi, dan menerjemahkan bisikan-bisikan subtil dari ruh ke dalam ranah pemikiran yang terstruktur dan keputusan yang logis ⁷¹⁵. Pada level paling dasar, sekaligus paling dinamis, adalah nafs, yaitu "diri" atau ego yang menjadi wadah bagi hasrat, emosi, dan dorongan instingtif. Nafs bukanlah entitas yang secara inheren negatif, melainkan sebuah potensi yang perlu dididik dan disucikan (tazkiyah); ia dapat berosilasi dari tingkatan terendah, nafs al-ammārah bi al-sū' (diri yang memerintahkan pada keburukan), menuju nafs al-lawwāmah (diri yang mencela), hingga mencapai puncaknya sebagai nafs al-muṭma'innah (diri yang tenang) ⁷¹⁶.

Disharmoni psikologis dan krisis nilai terjadi ketika hierarki ini terbalik. Ketika nafs al-ammārah dengan dorongan hedonistik dan materialistiknya berhasil mendominasi dan memperbudak akal, rasionalitas tidak lagi berfungsi sebagai penerang, melainkan sebagai justifikator bagi pemenuhan hasrat yang tak terbatas. Dalam kondisi ini, suara ruh menjadi teredam, tertutup oleh hijab-hijab tebal keakuan dan kelalaian (ghaflah), yang pada akhirnya memanifestasikan diri dalam bentuk kecemasan eksistensial, keterasingan spiritual, dan perilaku yang inkonsisten dengan nilai-nilai luhur ⁷¹⁷. Proses penyelarasan, dengan demikian, adalah sebuah perjuangan internal (jihād al-nafs) yang agung untuk mengembalikan tatanan ontologis ini: menundukkan nafs di bawah kendali akal yang tercerahkan, dan mengarahkan akal untuk senantiasa taat pada petunjuk ruh ⁷¹⁸.

Model Integratif dalam Perspektif Psikologi Islam: Proses dan Tahapan

Model penyelarasan nilai dalam psikologi Islam dapat dipetakan ke dalam sebuah proses transformatif yang terdiri dari tiga tahapan yang saling berkelindan dan bersifat siklis, bukan linear secara kaku.

Tahap Pertama: Tazkiyah (Purifikasi dan Disiplin Diri). Tahapan ini berfokus pada nafs. Ia dimulai dengan kesadaran diagnostik (muḥāsabah) untuk mengidentifikasi penyakit-penyakit hati seperti kesombongan (kibr), iri hati (hasad), dan ketamakan. Proses purifikasi ini melibatkan disiplin spiritual (mujāhadah) melalui ibadah ritual (seperti salat dan puasa) dan latihan-latihan asketis untuk melemahkan tirani dorongan-dorongan dasar. Tujuannya adalah mentransformasikan nafs dari kondisi impulsif dan reaktif menjadi kondisi yang reflektif dan reseptif terhadap kritik internal (lawwāmah). Pada tahap ini, individu belajar untuk mengobservasi dorongan nafsunya tanpa serta-merta mengidentifikasikan diri dengannya, menciptakan sebuah ruang psikologis untuk intervensi akal.

Tahap Kedua: Ta'qīl (Iluminasi dan Pemberdayaan Akal). Setelah nafs mulai terkendali, fokus beralih pada penguatan dan pencerahan akal. Ini bukan sekadar tentang penguasaan logika formal, melainkan tentang menghidupkan kembali fungsi akal sebagai fakultas kebijaksanaan (ḥikmah). Proses ini terjadi melalui tafakkur (kontemplasi) terhadap ayat-ayat kauniyah (alam semesta) dan ayat-ayat qauliyah (wahyu), serta tadabbur (refleksi mendalam) terhadap implikasi eksistensial dari pengetahuan tersebut. Akal yang tercerahkan (al-'aql al-munawwar) mampu melampaui data

empiris dan rasionalisme kering, serta mulai menangkap realitas-realitas spiritual yang di transmisikan oleh ruh. Ia menjadi jembatan yang kokoh, mampu memformulasikan nilai-nilai transendental ke dalam prinsip-prinsip etis dan kerangka hidup yang koheren.

Tahap Ketiga: Tajallī (Manifestasi dan Aktualisasi Ruhaniah). Ketika nafs telah tersucikan dan akal telah tercerahkan, ruh dapat bermanifestasi secara lebih bebas dan otentik dalam kesadaran dan perilaku individu. Ini adalah tahap di mana penyelarasan nilai mencapai puncaknya. Individu tidak lagi merasakan konflik antara apa yang ia yakini dan apa yang ia lakukan; tindakannya menjadi ekspresi spontan dari kondisi batinnya yang damai. Nilai-nilai seperti keadilan, kasih sayang, dan pengabdian tidak lagi menjadi kewajiban yang memberatkan, melainkan menjadi karakter dan watak alamnya. Inilah kondisi nafs al-muṭma'innah, di mana individu menemukan ketenangan sejati dalam kepasrahan total kepada Yang Absolut, sebuah kondisi harmoni internal yang memancar keluar sebagai rahmat bagi segenap alam ⁷¹⁹.

Model penyelarasan nilai dalam perspektif psikologi Islam menawarkan sebuah arsitektur jiwa yang holistik. Ia melampaui pendekatan-pendekatan fragmentaris dengan mengintegrasikan dimensi fisik, emosional, kognitif, dan spiritual dalam satu kesatuan tauhidik. Proses harmonisasi ruh, akal, dan nafs adalah sebuah perjalanan seumur hidup menuju realisasi diri yang sejati, di mana setiap pikiran, perasaan, dan tindakan menjadi cerminan dari keselarasan kosmik antara hamba dan Penciptanya.

Sabar sebagai Hasil dari Keseimbangan Rububiyah dan Insaniyah

Definisi Keseimbangan Rububiyah–Insaniyah

Dalam diskursus teologis dan psikospiritual Islam, konsep sabar (kesabaran) seringkali mengalami reduksi makna menjadi sekadar sikap pasif dalam menahan penderitaan atau penundaan pemenuhan keinginan. Paradigma semacam ini, meskipun tidak sepenuhnya keliru, gagal menangkap kedalaman ontologis dan kompleksitas fungsional sabar sebagai sebuah disposisi tingkat tinggi (higher-order disposition). Penelitian ini mengemukakan sebuah tesis bahwa sabar dalam pemaknaan yang paling komprehensif sesungguhnya merupakan manifestasi atau properti emergen (emergent property) yang lahir dari sebuah keseimbangan dialektis yang rumit antara dua kesadaran fundamental: kesadaran akan Rububiyah Ilahi dan penghayatan atas realitas Insaniyah (kemanusiaan). Keseimbangan ini bukanlah sebuah titik statis, melainkan sebuah proses dinamis yang berkelanjutan, di mana individu secara sadar menavigasi tegangan antara kedaulatan Tuhan yang absolut dan agensi manusia yang bersifat relatif. Dengan demikian, sabar bukanlah tujuan itu sendiri, melainkan buah dari keberhasilan mengintegrasikan dimensi vertikal-transendental dengan dimensi horizontal-eksistensial dalam matriks kesadaran seorang hamba.

Keseimbangan Rububiyah–Insaniyah dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi psikospiritual di mana seorang individu mampu secara simultan memegang teguh kesadaran akan Tuhan sebagai Rabb Pengatur, Pemelihara, dan Penguasa Mutlak alam semesta sambil pada saat yang sama mengakui, menerima, dan mengekspresikan

secara otentik realitas kemanusiaannya yang terbatas, berjuang, dan penuh dengan dinamika emosional. Ini adalah sebuah sintesis antara tawakkul (penyerahan diri yang berlandaskan kepercayaan penuh) dan ikhtiyar (upaya dan usaha maksimal sebagai wujud tanggung jawab). Fondasi teologis dari konsep ini berakar pada pengakuan sentral dalam Islam, yakni "Segala puji bagi Allah, Tuhan (Rabb) semesta alam" ⁷²⁰, yang secara inheren memposisikan manusia dalam relasi kausal dan teleologis dengan Sang Pencipta. Dalam keseimbangan ini, kesadaran Rububiyah berfungsi sebagai kompas makro yang memberikan arah dan makna, sementara realitas Insaniyah menjadi wahana mikro tempat makna tersebut diaktualisasikan melalui tindakan, perasaan, dan pemikiran konkret.

Kesadaran Rububiyah beroperasi sebagai paradigma epistemologis dan kerangka orientasi kognitif-spiritual yang fundamental. Ia adalah lensa yang melaluinya seorang individu menafsirkan setiap fenomena, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan. Kesadaran ini melampaui sekadar pengakuan intelektual akan keberadaan Tuhan; ia adalah internalisasi yang mendalam akan atribut-atribut ke-Tuhan-an (Rububiyah), seperti kebijaksanaan (al-Hikmah), pengetahuan (al-'Ilm), dan kekuasaan (al-Qudrah) yang meliputi segala sesuatu. Ketika dihadapkan pada ujian atau kesulitan, kesadaran Rububiyah memungkinkan individu untuk membingkai ulang (cognitive reframing) peristiwa tersebut bukan sebagai insiden kaotis atau penderitaan yang sia-sia, melainkan sebagai bagian integral dari sebuah tatanan kosmik yang bertujuan dan penuh hikmah. Orientasi ini memindahkan lokus

kendali dari ego yang rapuh ke Kedaulatan Ilahi yang tak terbatas, sehingga menciptakan ruang psikologis yang lapang untuk menanggung beban tanpa terjerumus ke dalam keputusan atau sinisme. Perspektif ini mengafirmasi bahwa bahkan dalam penderitaan yang paling ekstrem sekalipun, terdapat tujuan dan makna yang dapat ditemukan ⁷²¹, sebuah gagasan yang secara teologis beresonansi dengan keyakinan bahwa setiap ketetapan Rabb didasari oleh keadilan dan kasih sayang-Nya yang sempurna. Dengan demikian, kesadaran Rububiyah menyediakan "peta makna" transendental yang menstabilkan jiwa di tengah badai eksistensial, sebagaimana Fazlur Rahman mengartikulasikan hubungan Tuhan-manusia dalam Al-Quran sebagai sebuah dialog yang berkelanjutan antara kekuasaan ilahi dan respons manusia yang bertanggung jawab ⁷²².

Di sisi lain spektrum, penghayatan Insaniyah adalah pengakuan jujur dan penerimaan penuh atas kondisi manusiawi. Ini adalah ranah fenomenologis di mana teori teologis diuji dalam realitas empiris. Insaniyah mencakup seluruh spektrum pengalaman manusia: keterbatasan fisik, kerentanan emosional (rasa sakit, sedih, takut, marah), kapasitas intelektual yang terbatas, serta dorongan untuk bertindak, berupaya, dan mengubah nasib. Islam tidak menuntut peniadaan atau represi terhadap dimensi manusiawi ini. Sebaliknya, ia mendorong kanalisasi yang konstruktif. Menangis saat berduka, merasakan lelah saat berjuang, atau merasa cemas menghadapi ketidakpastian adalah ekspresi Insaniyah yang otentik dan tidak menafikan keimanan.

Keseimbangan tercapai ketika ekspresi-ekspresi ini tidak dibiarkan menjadi liar dan destruktif, melainkan dikelola dalam bingkai kesadaran Rububiyah. Agensi manusia (human agency) dan usaha (sa'i) menjadi imperatif eksistensial, bukan sebagai bentuk arogansi untuk menandingi takdir, melainkan sebagai wujud penghambaan ('ubudiyah) dan pelaksanaan amanah sebagai khalifah di muka bumi. Nabi Muhammad SAW bersabda, "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, sesungguhnya semua urusannya adalah baik. Jika ia mendapatkan kelapangan, ia bersyukur, dan itu baik baginya. Dan jika ia ditimpa kesempitan, ia bersabar, dan itu baik baginya" ⁷²³. Hadis ini secara cemerlang merangkum dialektika ini: kondisi eksternal (lapang atau sempit) direspons melalui tindakan internal (syukur atau sabar) yang merupakan ekspresi Insaniyah yang telah tercerahkan oleh orientasi Rububiyah. Al-Ghazali dalam magnum opusnya, *lhya' 'Ulum al-Din*, menempatkan sabar sebagai sebuah maqam (stasiun spiritual) yang hanya dapat dicapai melalui latihan (riyadhah) di mana dorongan-dorongan nafsu (Insaniyah) ditundukkan di bawah tuntunan akal dan agama (Rububiyah) ⁷²⁴. Dengan demikian, sabar yang lahir dari keseimbangan ini adalah sebuah perjuangan aktif, sebuah ekspresi martabat kemanusiaan yang paling luhur, di mana individu secara sadar memilih respons yang paling mulia di hadapan ketetapan Tuhannya, seraya terus mengerahkan seluruh potensi kemanusiaannya. Ini adalah realisasi paripurna dari firman-Nya mengenai mereka yang sabar: "Mereka yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat

dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk" ⁷²⁵.

Proses Pembentukan Sabar dari Perspektif Teologis

Sabar, dalam khazanah teologis Islam, bukanlah semata-mata sebuah kepasrahan pasif, melainkan sebuah proses pembentukan spiritual yang dinamis, berakar kuat pada fondasi iman dan dibimbing oleh pemahaman mendalam tentang Rububiyah Allah Subhanahu wa Ta'ala. Pembentukan sabar ini merupakan bagian integral dari perjalanan seorang mukmin menuju keteguhan spiritual yang kokoh, memungkinkannya menghadapi berbagai ujian kehidupan dengan lapang dada dan keyakinan yang teguh.

Keimanan kepada Allah merupakan prasyarat fundamental bagi terwujudnya sabar yang hakiki. Sabar, dalam konteks ini, dapat dipandang sebagai manifestasi atau buah dari iman yang telah matang dan terinternalisasi dalam jiwa. Ketika seorang hamba meyakini sepenuhnya keesaan Allah, sifat-sifat-Nya yang sempurna, keadilan-Nya yang mutlak, dan kebijaksanaan-Nya yang tak terbatas, maka ia akan cenderung melihat setiap peristiwa, baik yang menyenangkan maupun yang menyusahkan, sebagai bagian dari skema ilahi yang lebih besar. Keyakinan ini memupuk penerimaan diri terhadap takdir (qada' dan qadar) yang telah ditentukan oleh Sang Pencipta. Al-Qur'an menegaskan, "Dan barangsiapa beriman kepada Allah dan beramal saleh, niscaya Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya dan memasukkannya ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; mereka

kekal di dalamnya. Yang demikian itu adalah keberuntungan yang besar." ⁷²⁶. Ayat ini secara implisit menunjukkan bahwa iman yang diikuti amal saleh, termasuk kesabaran dalam ketaatan dan cobaan, adalah jalan menuju surga, sebuah bukti bahwa sabar adalah komponen vital dari keimanan yang diterima.

Seorang mukmin yang imannya kuat akan memahami bahwa segala cobaan yang menyimpannya adalah ujian untuk meninggikan derajatnya, menghapus dosanya, atau sebagai bentuk kasih sayang Allah untuk menariknya kembali kepada-Nya. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Betapa menakjubkan urusan orang mukmin, sesungguhnya segala urusannya adalah kebaikan baginya. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, maka itu kebaikan baginya. Dan jika ia ditimpa kesusahan, ia bersabar, maka itupun kebaikan baginya. Dan tidaklah hal ini dimiliki oleh seorangpun kecuali oleh orang mukmin." ⁷²⁷. Hadis ini secara gamblang mengaitkan kesabaran dengan posisi orang mukmin yang senantiasa berada dalam kebaikan, yang menunjukkan bahwa sabar bukan sekadar respons pasif, melainkan sebuah sikap aktif yang lahir dari pemahaman teologis yang mendalam tentang tujuan penciptaan dan peran manusia di bumi. Iman yang kokoh menumbuhkan kesadaran bahwa kehidupan dunia hanyalah sementara dan ujian adalah sarana untuk mempersiapkan diri menghadapi kehidupan akhirat yang abadi.

Pemahaman mendalam mengenai Rububiyah Allah, yaitu ke-Tuhanan-Nya sebagai penguasa, pemelihara, dan pendidik alam semesta, memegang peranan krusial dalam membentuk keteguhan

spiritual dan kemampuan bersabar seorang mukmin. Rububiyah mencakup aspek bahwa Allah adalah Pencipta, Pemilik, Pengatur, dan Pemelihara segala sesuatu. Ketika seorang hamba meresapi bahwa Allah yang Maha Kuasa adalah satu-satunya yang mengendalikan segala urusan, maka ia akan menemukan sumber kekuatan dan ketenangan batin dalam menghadapi segala tantangan ⁷²⁸. Kepercayaan bahwa segala sesuatu terjadi atas izin dan pengetahuan Allah, termasuk penderitaan, akan membebaskan jiwa dari beban kecemasan dan keputusasaan yang berlebihan.

Konsep Tadbir (pengaturan) Ilahi dalam kerangka Rububiyah mengajarkan bahwa setiap peristiwa pasti memiliki hikmah, meskipun terkadang tidak dapat dipahami oleh akal manusia yang terbatas. Keyakinan ini mendorong seorang mukmin untuk senantiasa mencari sisi positif dalam setiap ujian, meyakini bahwa di balik setiap kesulitan terdapat kemudahan ⁷²⁹. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam mengingatkan, "Ketahuilah, bahwa kemenangan itu bersama kesabaran, dan kelapangan itu bersama kesulitan, dan sesudah kesulitan pasti ada kemudahan." ⁷³⁰. Pernyataan ini memperkuat hubungan erat antara kesabaran dan janji kemudahan dari Allah, yang merupakan manifestasi dari Rububiyah-Nya dalam mengatur segala sesuatu demi kebaikan hamba-Nya yang bersabar.

Rububiyah juga mencakup aspek pendidikan dan pembentukan karakter. Allah mendidik hamba-Nya melalui berbagai ujian untuk menguji keikhlasan, memurnikan jiwa, dan menumbuhkan sifat-sifat terpuji, termasuk kesabaran. Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah

dalam karyanya mengemukakan bahwa cobaan dari Allah yang disertai kesabaran adalah lebih baik bagi seorang hamba daripada kenikmatan yang membuatnya lupa dari mengingat Allah ⁷³¹. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembentukan sabar melalui ujian adalah bagian dari skema pendidikan Ilahi yang bertujuan untuk mendewasakan spiritualitas individu, mengasah kepekaan hati, dan memperkuat ketergantungan hanya kepada Allah. Dengan demikian, Rububiyah Allah bukan hanya memberikan landasan teologis untuk menerima takdir, tetapi juga membekali mukmin dengan kekuatan spiritual untuk menghadapinya, menjadikannya pribadi yang tangguh dan berpegang teguh pada prinsip-prinsip keimanannya. Keteguhan spiritual yang dihasilkan dari pemahaman Rububiyah ini memungkinkan seorang mukmin untuk tidak hanya bertahan dalam ujian, tetapi juga tumbuh dan berkembang spiritual melalui pengalaman tersebut.

Proses Pembentukan Sabar dari Perspektif Psikologis

Dalam diskursus psikologi kontemporer, sabar (patience) telah bertransisi dari sekadar konsep etis-religius menjadi sebuah konstruk psikologis yang dapat dioperasionalkan dan diinvestigasi secara empiris. Sebagai sebuah kapasitas mental tingkat tinggi, sabar berakar pada interaksi kompleks antara proses kognitif, afektif, dan konatif. Analisis mendalam terhadap proses pembentukannya menyingkap dua dimensi fungsional yang fundamental: perannya sebagai mekanisme koping adaptif (adaptive coping mechanism) dalam menghadapi adversitas akut,

dan fungsinya sebagai strategi regulasi emosi jangka panjang (long-term emotion regulation) yang menopang pencapaian tujuan hidup. Bab ini akan mengelaborasi kedua dimensi tersebut secara terperinci, dengan membedah mekanisme neurokognitif yang mendasarinya dan mengintegrasikannya dengan perspektif spiritual-psikologis.

Sabar sebagai Coping Mechanism

Ketika individu dihadapkan pada situasi stresor baik berupa frustrasi, provokasi, maupun penderitaan sabar berfungsi sebagai mekanisme coping yang krusial. Dalam kerangka teori transaksional stres dan coping dari Lazarus dan Folkman, sabar dapat dipandang sebagai manifestasi dari coping yang berfokus pada emosi (emotion-focused coping) dan sekaligus coping yang berfokus pada masalah (problem-focused coping), bergantung pada appraisal atau penilaian kognitif individu terhadap situasi ⁷³². Sebagai emotion-focused coping, sabar memungkinkan individu untuk menoleransi dan mengelola distress emosional yang timbul akibat stresor yang tidak dapat segera diubah. Ini bukan berarti supresi emosi yang maladaptif, melainkan sebuah proses modulasi afektif yang melibatkan cognitive reappraisal (penilaian kembali secara kognitif), di mana individu secara sadar mengubah kerangka berpikirnya terhadap suatu masalah untuk mengurangi dampak emosional negatifnya ⁷³³. Misalnya, memaknai sebuah penundaan bukan sebagai kegagalan, melainkan sebagai kesempatan untuk persiapan yang lebih matang.

Secara kontemplatif, sabar sebagai mekanisme koping menentang pandangan yang menyamakannya dengan pasrah pasif (passive resignation). Sebaliknya, ia merupakan bentuk ketahanan aktif (active endurance) yang didasari oleh kalkulasi kognitif. Dalam banyak situasi, tindakan impulsif justru kontra-produktif. Di sinilah sabar berperan sebagai problem-focused coping yang strategis, yakni dengan menunda respons motorik atau verbal hingga waktu yang paling tepat tiba. Proses ini menuntut aktivasi fungsi eksekutif korteks prefrontal, khususnya inhibitory control (kontrol inhibisi), untuk menekan dorongan reaktif dari sistem limbik, seperti amigdala⁷³⁴. Perspektif Islam memperkaya pemahaman ini dengan memberikan kerangka makna transendental. Firman Allah dalam Al-Qur'an, "Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu" (QS. Al-Baqarah⁷³⁵: 153), secara eksplisit memposisikan sabar sebagai sebuah strategi koping utama, sebuah alat bantu psikologis yang dapat diaktifkan secara sadar untuk menghadapi kesulitan hidup⁷³⁶. Demikian pula, hadis Nabi Muhammad yang menyatakan bahwa "Sabar itu pada hentakan pertama dari musibah" menggarisbawahi pentingnya aktivasi mekanisme ini pada momen kritis awal untuk mencegah eskalasi respons emosional yang destruktif⁷³⁷.

Regulasi Emosi Jangka Panjang

Melampaui fungsinya sebagai respons situasional, pembentukan sabar merupakan inti dari pengembangan kapasitas regulasi emosi jangka panjang. Dalam konteks ini, sabar beririsan erat dengan konstruk delay of gratification (penundaan kepuasan), sebuah kemampuan untuk menolak imbalan yang lebih kecil dan segera

demikian mendapatkan imbalan yang lebih besar di masa depan. Penelitian longitudinal oleh Walter Mischel dan rekan-rekannya secara definitif menunjukkan bahwa kemampuan menunda kepuasan pada masa kanak-kanak merupakan prediktor signifikan bagi kesuksesan akademis, kesehatan psikologis, dan kompetensi sosial di kemudian hari ⁷³⁸. Sabar, dalam pengertian ini, adalah keterampilan metakognitif yang memungkinkan individu untuk mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang (distal goals) meskipun menghadapi godaan atau distraksi jangka pendek (proximal temptations).

Proses pembentukan sabar sebagai strategi regulasi emosi melibatkan kultivasi serangkaian strategi anteseden-fokus (antecedent-focused strategies), sebagaimana dipetakan dalam model proses regulasi emosi oleh James Gross ⁷³⁹. Ini mencakup: (1) Situation selection, yaitu secara proaktif memilih lingkungan yang kondusif untuk kesabaran dan menghindari pemicu-pemicu ketidaksabaran; (2) Situation modification, yaitu mengubah aspek-aspek situasi untuk mengurangi potensinya memprovokasi impulsivitas; dan (3) Cognitive change, yaitu secara konsisten melatih reappraisal untuk melihat tantangan sebagai peluang pertumbuhan. Pengembangan kapasitas ini tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses neuroplastisitas yang diperkuat oleh latihan berulang, refleksi, dan internalisasi nilai-nilai yang mendukung orientasi masa depan.

Kerangka spiritual memberikan dimensi motivasional yang kuat bagi pengembangan regulasi emosi jangka panjang ini. Janji

eskatologis dalam teologi Islam, misalnya, berfungsi sebagai insentif ultimatif untuk penundaan kepuasan. Ayat seperti, “Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas” (QS. Az-Zumar[39]: 10), menawarkan sebuah ‘imbalan tak terhingga’ yang secara kognitif dapat mengerdilkan segala bentuk imbalan duniawi yang bersifat segera ⁷⁴⁰. Dengan demikian, keyakinan religius dapat berfungsi sebagai sebuah scaffolding kognitif yang kuat, membantu individu meregulasi emosi dan perilakunya secara konsisten demi mencapai tujuan transendental. Integrasi antara mekanisme psikologis dan kerangka makna spiritual ini menghasilkan bentuk sabar yang kokoh, yang tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk bertahan (surviving), tetapi juga sebagai fondasi untuk berkembang (thriving) dalam perjalanan hidup yang penuh ketidakpastian. Sabar, pada akhirnya, adalah manifestasi dari kecerdasan emosional dan spiritual yang matang, sebuah kebajikan inti yang menjadi prasyarat bagi aktualisasi diri dan pencapaian kesejahteraan holistik (eudaimonic well-being) ⁷⁴¹.

Karakter Sabar sebagai Produk Integrasi Dua Sistem

Karakter sabar, dalam diskursus filsafat moral dan psikologi spiritual, seringkali dipahami secara simplistik sebagai kapasitas pasif untuk menahan penderitaan atau menunda kepuasan. Namun, sebuah analisis yang lebih mendalam menyingkapkan bahwa sabar bukanlah sebuah keadaan statis, melainkan sebuah produk dinamis yang lahir dari proses integrasi dialektis antara dua sistem neuro-kognitif dan psiko-spiritual yang fundamental dalam

diri manusia. Sistem pertama adalah sistem impulsif-reaktif yang berakar pada imperatif biologis untuk bertahan hidup, beroperasi secara cepat, emosional, dan otomatis ⁷⁴². Sistem kedua adalah sistem kognitif-reflektif, yang menjadi lokus bagi kesadaran, rasionalitas, perencanaan jangka panjang, dan pemaknaan transendental ⁷⁴³. Sabar, dalam kerangka ini, bukanlah penaklukan total sistem kedua atas yang pertama, melainkan sebuah kesetimbangan yang cangguh dan termodulasi, di mana energi reaktif dari sistem pertama diakui, diproses, dan diarahkan secara konstruktif oleh kearifan sistem kedua. Tesis ini memposisikan sabar sebagai sebuah *balanced character* (karakter seimbang) *par excellence*, yang memiliki implikasi ontologis mendalam bagi pembentukan kepribadian moral dan fungsionalitas sosial individu.

Sabar sebagai Balanced Character

Konsepsi sabar sebagai *balanced character* berakar pada pemahaman bahwa kebajikan (*virtue*) sejati terletak pada titik tengah ekuilibrium, sebuah ide yang resonan dengan konsep *Golden Mean* Aristotelian dan prinsip *wasatiyyah* (moderasi) dalam tradisi Islam ⁷⁴⁴. Dalam konteks dua sistem, keseimbangan ini terwujud ketika sistem kognitif-reflektif (berpusat di korteks prefrontal) tidak berusaha memadamkan api emosi yang dinyalakan oleh sistem impulsif-reaktif (digerakkan oleh amigdala), melainkan bertindak sebagai modulator yang cerdas. Ia melakukan proses yang dikenal dalam psikologi kognitif sebagai *cognitive reappraisal* atau penilaian ulang kognitif, yaitu membingkai ulang makna sebuah stimulus aversif dari sekadar ancaman menjadi sebuah ujian,

peluang untuk bertumbuh, atau bagian dari sebuah ketetapan ilahi yang lebih besar ⁷⁴⁵. Di sinilah sabar menunjukkan wajah aktifnya; ia bukan kepasrahan buta, melainkan sebuah penangguhan respons (response inhibition) yang disengaja dan penuh kesadaran, yang membuka ruang antara stimulus dan respons. Di dalam ruang jeda inilah, individu dapat mengakses nilai-nilai luhur, pertimbangan etis, dan tujuan jangka panjangnya, sehingga respons yang dipilih tidak lagi bersifat instingtif, melainkan sebuah tindakan yang merefleksikan identitas moral dan spiritualnya secara utuh. Al-Qur'an mengisyaratkan kualitas aktif dan sadar ini dengan istilah *ṣabrun jamīl* (kesabaran yang indah), yang menyiratkan sebuah keanggunan dan ketegaran yang lahir dari pemahaman mendalam, bukan sekadar ketahanan fisik ⁷⁴⁶.

Implikasi pada Kepribadian Moral dan Sosial

Integrasi yang berhasil antara kedua sistem ini, yang dimanifestasikan sebagai karakter sabar, memiliki implikasi transformatif bagi arsitektur kepribadian moral individu. Secara moral, sabar berfungsi sebagai fondasi (bedrock) bagi kebajikan-kebajikan lainnya. Tanpa sabar, konsistensi dalam kejujuran (istiqamah), kemampuan untuk bersyukur (shukr) di tengah kesulitan, dan kelembutan hati (ḥilm) dalam menghadapi provokasi menjadi mustahil untuk dipertahankan. Sabar memungkinkan seorang agen moral untuk tetap berlabuh pada prinsip-prinsipnya meskipun dihempas oleh badai emosi internal maupun tekanan eksternal. Ia mengubah paradigma individu dalam memandang penderitaan, dari sebuah malapetaka yang harus dihindari menjadi

sebuah instrumen pedagogis untuk pemurnian jiwa (tazkiyat al-nafs) dan pendakian spiritual ⁷⁴⁷. Hadis Nabi Muhammad SAW yang menyatakan bahwa "sabar adalah cahaya (ḍiyāʾ)" mengafirmasi fungsinya sebagai iluminasi yang menuntun seseorang melewati kegelapan keputusasaan dan kemarahan menuju kejernihan visi dan ketenangan batin ⁷⁴⁸.

Pada level sosial, individu yang memiliki karakter sabar yang terintegrasi berfungsi sebagai agen stabilitas dan kohesi. Dalam interaksi interpersonal, kapasitas untuk meregulasi emosi dan menunda penilaian memungkinkan dialog yang konstruktif, resolusi konflik yang damai, dan empati yang tulus. Individu tersebut tidak mudah tersulut oleh agresi, tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan kolektif, dan mampu menanggung beban jangka pendek demi keuntungan bersama di masa depan sebuah prasyarat fundamental bagi terbangunnya modal sosial dan peradaban yang tangguh ⁷⁴⁹. Kemampuan ini, yang digambarkan oleh Daniel Goleman sebagai salah satu pilar kecerdasan emosional, adalah ekstensi dari keseimbangan internal ke dalam arena sosial ⁷⁵⁰. Dengan demikian, sabar bukanlah sekadar urusan privat antara individu dengan takdirnya; ia adalah sebuah kompetensi psiko-sosial yang krusial. Karakter ini memungkinkan individu untuk berpartisipasi secara efektif dalam komunitas, membangun hubungan yang didasari oleh kepercayaan dan rasa hormat, serta berkontribusi pada penciptaan lingkungan sosial yang resilien, adil, dan penuh welas asih. Pada akhirnya, karakter sabar yang lahir dari integrasi dua sistem ini bukan hanya membentuk individu yang

saleh secara spiritual, tetapi juga warga negara yang matang secara psikologis dan fungsional secara sosial.

Indikator Empiris Integrasi

Konstruk integrasi kepribadian, yang dalam diskursus psikologis seringkali dipahami sebagai pencapaian koherensi diri (self-coherence) dan aktualisasi-diri (self-actualization), menuntut sebuah investigasi empiris yang melampaui sekadar pengukuran performa fungsional. Integrasi sejati bukanlah kondisi statis, melainkan sebuah proses dialektis yang dinamis di mana berbagai dimensi insani saling berinteraksi, menguatkan, dan memurnikan. Dalam kerangka ini, tiga indikator empiris stabilitas emosi, keteguhan moral, dan kejernihan spiritual muncul bukan sebagai pilar-pilar yang terpisah, melainkan sebagai sebuah konstelasi triadik yang saling mengandaikan dan membentuk fondasi bagi eksistensi manusia yang paripurna. Analisis terhadap interrelasi ketiganya menawarkan lensa yang lebih tajam untuk memahami arsitektur internal individu yang telah mencapai tingkat kematangan psikospiritual yang tinggi.

Stabilitas emosi, sebagai indikator pertama, berfungsi sebagai fundamentum atau landasan elemental bagi bangunan integrasi diri. Jauh melampaui pemahaman awam sebagai ketiadaan gejolak afektif, stabilitas emosi secara ilmiah merujuk pada kapasitas regulasi-diri afektif (affective self-regulation) yang matang, resiliensi psikologis dalam menghadapi adversitas, dan kemampuan untuk menavigasi spektrum pengalaman emosional tanpa terdisintegrasikan.

Dari perspektif neurobiologis, ini merefleksikan harmonisasi antara sistem limbik yang reaktif dengan korteks prefrontal yang berfungsi sebagai pusat eksekutif, memungkinkan individu untuk memberikan respons yang termodulasi alih-alih reaksi impulsif ⁷⁵¹. Tanpa tanah pijakan emosional yang kokoh ini, upaya untuk membangun keteguhan moral atau mencapai kejernihan spiritual akan senantiasa rapuh, mudah terombang-ambing oleh badai internal dan eksternal. Stabilitas emosi adalah keheningan danau yang memungkinkan seseorang melihat bayangan langit dengan jelas; ia adalah prasyarat esensial untuk kontemplasi yang lebih dalam.

Di atas fondasi stabilitas emosi, tegaklah keteguhan moral sebagai pilar kedua. Indikator ini tidak dapat direduksi menjadi kepatuhan buta terhadap kode etik eksternal, melainkan manifestasi dari sebuah kerangka etis yang terinternalisasi secara mendalam (*internalized ethical framework*). Keteguhan moral secara empiris teramati dalam konsistensi antara nilai yang diyakini, prinsip yang dipegang, dan tindakan yang diwujudkan, terutama di bawah tekanan atau saat dihadapkan pada dilema yang kompleks. Ia merupakan internalisasi dari apa yang oleh Lickona disebut sebagai *character*, di mana kebajikan (*virtue*) telah menjadi watak atau kebiasaan kedua ⁷⁵². Dalam tradisi Islam, konsep ini beresonansi kuat dengan *istiqāmah* (keteguhan), yakni kemampuan untuk tetap lurus pada jalan kebenaran meskipun menghadapi godaan dan tantangan. Sebagaimana firman Allah SWT, "Sesungguhnya orang-orang yang berkata, 'Tuhan kami adalah

Allah,' kemudian mereka tetap istiqamah, maka tidak ada rasa takut pada diri mereka dan mereka tidak bersedih hati" ⁷⁵³. Keteguhan moral ini, pada gilirannya, memberikan struktur dan arah pada stabilitas emosi; ia mentransformasi ketenangan pasif menjadi kekuatan aktif yang bertujuan.

Indikator kulminatif dan transenden dalam triad ini adalah kejernihan spiritual. Jika stabilitas emosi adalah fondasi dan keteguhan moral adalah struktur, maka kejernihan spiritual adalah atap yang menghubungkan bangunan diri dengan cakrawala makna yang tak terbatas. Kejernihan ini diartikulasikan sebagai sebuah kondisi kesadaran (state of consciousness) di mana individu mengalami rasa keterhubungan yang mendalam dengan realitas transenden, memahami posisinya dalam tatanan kosmik, dan menemukan telos atau tujuan akhir eksistensinya. Secara empiris, ia dapat diamati melalui indikator-indikator seperti rasa damai yang mendalam (profound peace), kebijaksanaan dalam memandang kehidupan, altruisme yang tulus, dan penurunan ego-sentrisme ⁷⁵⁴. Dalam terminologi sufistik, ini mendekati maqam ma'rifah (pengenalan akan Tuhan) yang melahirkan ketenangan jiwa (nafs al-muṭma'innah). Kejernihan spiritual ini bukanlah hasil dari meditasi pasif semata, melainkan buah dari dialektika terus-menerus antara emosi yang stabil dan tindakan moral yang konsisten. Ia merefleksikan esensi dari konsep ihsān, sebagaimana disabdakan oleh Nabi Muhammad SAW, yaitu "Engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, dan jika engkau tidak mampu melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu" ⁷⁵⁵. Kesadaran

akan "dilihat" oleh Yang Absolut inilah yang memurnikan niat, menjernihkan pandangan, dan mengintegrasikan seluruh dimensi diri.

Secara konklusif, ketiga indikator empiris ini stabilitas emosi, keteguhan moral, dan kejernihan spiritual membentuk sebuah siklus sibermetik yang saling memperkuat dalam proses menuju integrasi diri yang holistik. Stabilitas emosi menyediakan kapasitas psikologis, keteguhan moral memberikan arah dan manifestasi etis, sementara kejernihan spiritual menyuntikkan makna dan tujuan transendental. Upaya mengukur salah satu indikator secara terisolasi akan menghasilkan pemahaman yang parsial dan terdistorsi. Sebaliknya, pengamatan terhadap interaksi dinamis ketiganya membuka jalan bagi pemahaman yang lebih komprehensif mengenai apa artinya menjadi manusia yang utuh (a fully integrated human being), sebuah sintesis harmonis antara psikologi, etika, dan spiritualitas yang menjadi tujuan akhir dari pengembangan diri manusia⁷⁵⁶.

Menanamkan Sabar Melalui Pendidikan Ruhiyah dan Sosial **Pendidikan Ruhiyah sebagai Pondasi Pembentukan Sabar**

Dalam diskursus psikospiritual Islam, sabar (الصَّبْر) bukanlah sekadar sikap pasif dalam menanggung penderitaan, melainkan sebuah konstruksi dinamis yang melibatkan ketahanan kognitif, stabilitas emosional, dan kepasrahan teologis yang aktif. Ia merupakan sebuah malakah (disposisi jiwa) yang ditempa, bukan bawaan lahiriah semata. Proses penempaan ini, atau internalisasi,

memerlukan sebuah kerangka pedagogis yang holistik, yang berakar pada dua domain fundamental: pendidikan ruhiyah (spiritual) dan pendidikan sosial. Analisis ini akan berfokus pada domain pertama, yakni pendidikan ruhiyah, sebagai fondasi epistemologis dan ontologis bagi pembentukan sabar yang autentik dan resilient. Domain ini berfungsi sebagai matriks internal yang darinya segala manifestasi eksternal kesabaran termasuk dalam interaksi sosial bermuara dan memperoleh maknanya.

Pendidikan ruhiyah merupakan proses transendental yang bertujuan untuk mengorientasikan kembali kesadaran manusia dari alam materi yang temporal menuju hakikat Ilahiah yang abadi. Dalam konteks pembentukan sabar, pendidikan ruhiyah tidak berfungsi sebagai suplemen, melainkan sebagai *raison d'être* atau basis eksistensial itu sendiri. Tanpa fondasi spiritual yang kokoh, sabar berisiko tereduksi menjadi sebatas teknik manajemen stres atau strategi bertahan hidup yang pragmatis, kehilangan dimensi vertikalnya yang menghubungkan individu dengan Sang Pencipta⁷⁵⁷. Fondasi ini dibangun di atas dua pilar utama yang saling menguatkan: proses penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*) dan praksis ibadah sebagai wahana internalisasi nilai.

Tazkiyah al-nafs: Rekalibrasi Psikis untuk Resiliensi

Tazkiyah al-nafs, atau purifikasi diri, adalah sebuah proses dialektis yang berkelanjutan untuk membersihkan jiwa (*nafs*) dari tendensi-tendensi negatif (*madzmūmah*) seperti keluh kesah (*jaza'*), amarah (*ghaḍab*), dan keputusasaan (*ya's*), seraya menumbuhkan sifat-sifat terpuji (*maḥmūdah*) seperti syukur, rida, dan tawakal.

Proses ini secara fundamental merupakan prasyarat bagi terwujudnya sabar. Dari perspektif psikologi Islam, ketidaksabaran adalah manifestasi dari dominasi nafs al-ammārah bi al-sū' (jiwa yang cenderung memerintahkan keburukan), yang beroperasi berdasarkan prinsip pemuasan instingtif dan gratifikasi instan ⁷⁵⁸. Tazkiyah bekerja dengan cara melakukan rekalisasi psikis, yaitu menggeser lokus kendali internal dari impuls hewani menuju kesadaran spiritual yang lebih tinggi (al-rūḥ dan al-'aql).

Proses ini melibatkan mujahadah (perjuangan sungguh-sungguh) melawan dorongan-dorongan internal yang merusak dan muhasabah (introspeksi kritis) secara reguler untuk memetakan kelemahan serta kekuatan jiwa. Ketika seorang individu secara sadar mengidentifikasi dan berupaya menaklukkan kecenderungan destruktif dalam dirinya, ia sedang melatih otot-otot spiritualnya untuk menahan tekanan. Ini adalah bentuk sabar pada level mikro kesabaran terhadap diri sendiri dalam proses menjadi lebih baik. Dengan demikian, tazkiyah al-nafs menciptakan sebuah "ekosistem internal" yang subur, di mana benih sabar tidak hanya dapat tumbuh, tetapi juga berakar kuat, memberikannya kapasitas untuk menahan guncangan eksternal tanpa tercerabut ⁷⁵⁹. Tanpa medan batin yang telah dimurnikan ini, nasihat untuk bersabar hanya akan menjadi gema kosong yang tidak menemukan resonansi di dalam jiwa yang bergejolak.

Ibadah sebagai Sarana Internalisasi Nilai

Jika tazkiyah al-nafs adalah tujuan dan prosesnya, maka ibadah dalam makna luasnya adalah metodologi terstruktur dan praksis

pedagogis untuk mencapai tujuan tersebut. Setiap pilar ibadah dalam Islam, dari salat hingga puasa, dirancang secara ilahiah bukan hanya sebagai ritual formal, tetapi juga sebagai sebuah "laboratorium spiritual" untuk melatih dan menginternalisasi nilai-nilai luhur, terutama sabar. Ibadah mengubah konsep sabar dari sebuah pengetahuan teoretis menjadi pengalaman eksistensial yang dirasakan dan dihayati secara berulang-ulang hingga menjadi karakter.

Salat lima waktu, misalnya, adalah latihan disiplin, konsistensi, dan kesabaran terhadap rutinitas yang teratur, terlepas dari kondisi emosional atau kesibukan duniawi. Gerakan sujūd (sujud) adalah penyerahan total yang secara simbolis dan psikologis menundukkan ego sumber utama ketidaksabaran. Puasa (ṣawm), secara lebih eksplisit, dideskripsikan sebagai "separuh dari kesabaran" ⁷⁶⁰. Ia adalah madrasah intensif yang melatih individu untuk menahan dorongan biologis paling mendasar, mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada pemenuhan keinginan tanpa batas, melainkan pada kemampuan mengendalikannya. Praktik zikir (dhikrullāh) dan tilawah Al-Quran berfungsi sebagai instrumen kognitif-spiritual. Dengan terus-menerus mengingat Allah dan merenungkan firman-Nya, fokus individu dialihkan dari sempitnya musibah menuju luasnya rahmat dan kebijaksanaan Ilahi. Proses reframing kognitif ini secara efektif mengurangi intensitas penderitaan subjektif dan memperkuat kapasitas untuk bertahan dengan kesabaran yang indah (ṣabran jamīlan) ⁷⁶¹. Melalui pengulangan ritmis dalam ibadah, nilai sabar secara bertahap

meresap dari kesadaran kognitif ke alam bawah sadar, bertransformasi menjadi respons otomatis yang muncul secara alamiah saat dihadapkan pada ujian kehidupan.

Pendidikan Sosial sebagai Penguat Karakter Sabar

Karakter sabar, sebagai salah satu pilar fundamental dalam pembentukan individu yang tangguh dan bijaksana, secara inheren terjalin erat dengan dinamika interaksi sosial. Manusia, sebagai zoon politikon, secara alami membutuhkan interaksi dengan sesamanya untuk tumbuh dan berkembang. Dalam konteks inilah, proses pendidikan sosial, yang mencakup seluruh spektrum relasi antarindividu dan kelompok, menjelma menjadi arena krusial untuk memupuk dan menguatkan kapasitas kesabaran. Interaksi sosial, baik dalam skala mikro seperti keluarga dan lingkungan terdekat, maupun dalam skala makro seperti organisasi masyarakat dan interaksi global, senantiasa menghadirkan beragam situasi yang menuntut penundaan gratifikasi, pengelolaan emosi negatif, serta kemampuan untuk mentoleransi ketidaksempurnaan dan frustrasi⁷⁶². Melalui pertukaran pandangan yang berbeda, menghadapi konflik yang tak terhindarkan, serta beradaptasi dengan norma dan ekspektasi sosial yang beragam, individu secara progresif belajar untuk mengendalikan impuls, menahan amarah, dan menerima kenyataan yang terkadang tidak sesuai dengan keinginan pribadi⁷⁶³. Keberhasilan dalam menavigasi kompleksitas relasi interpersonal ini berkorelasi positif dengan peningkatan tingkat kesabaran, yang bukan sekadar kemampuan pasif untuk bertahan, melainkan

sebuah kekuatan aktif yang memungkinkan seseorang untuk merespons tantangan dengan ketenangan dan perspektif yang lebih luas ⁷⁶⁴. Penting untuk dicatat bahwa ajaran agama, dalam tradisi Islam misalnya, secara eksplisit menekankan kesabaran sebagai atribut mulia yang mendatangkan pahala dan kedekatan dengan Tuhan, serta memandang ujian dalam kehidupan, termasuk yang timbul dari interaksi sosial, sebagai sarana untuk menguji dan memurnikan keimanan ⁷⁶⁵. Surat Al-Baqarah ayat 153 menyatakan, "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" ⁷⁶⁶. Hadis Nabi Muhammad SAW juga berulang kali menekankan keutamaan sabar, seperti sabdanya, "Tidaklah seorang Muslim diberi karunia yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran" (HR. Bukhari dan Muslim) ⁷⁶⁷. Konteks ini menggarisbawahi bahwa pendidikan sosial bukan hanya sebuah proses pembentukan norma dan keterampilan sosial, tetapi juga merupakan dimensi spiritual yang mendalam dalam penguatan karakter sabar.

Namun demikian, lanskap sosial modern menghadirkan serangkaian tantangan unik yang berpotensi mengikis bahkan melemahkan karakter sabar. Arus informasi yang deras, kecepatan perubahan yang eksponensial, serta tekanan untuk mencapai kepuasan instan dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari karier, konsumsi, hingga hubungan personal, menciptakan lingkungan yang sangat kondusif bagi berkembangnya ketidaksabaran ⁷⁶⁸. Budaya konsumerisme yang mengedepankan pemenuhan

keinginan segera, media sosial yang seringkali memicu perbandingan sosial dan kecemasan, serta ritme kehidupan yang serba cepat, semuanya berkontribusi pada penurunan toleransi terhadap penundaan dan frustrasi ⁷⁶⁹. Individualisme yang semakin menguat dalam masyarakat kontemporer juga dapat mengurangi empati dan pemahaman terhadap perspektif orang lain, yang pada gilirannya menghambat kemampuan untuk bersabar dalam menghadapi perbedaan ⁷⁷⁰. Selain itu, kemajuan teknologi, meskipun menawarkan banyak kemudahan, juga menghadirkan paradoks: mempercepat komunikasi namun seringkali mengurangi kedalaman interaksi, serta memberikan akses informasi yang luas namun terkadang memicu polarisasi dan konflik, yang semuanya menuntut tingkat kesabaran yang lebih tinggi dalam menyaring, memahami, dan merespons ⁷⁷¹. Fenomena instant gratification yang merajalela dalam era digital ini, di mana segala sesuatu diharapkan dapat diperoleh dengan cepat dan mudah, secara inheren berlawanan dengan esensi kesabaran yang menuntut ketekunan, ketahanan, dan penerimaan terhadap proses yang memakan waktu ⁷⁷². Oleh karena itu, upaya untuk menumbuhkan karakter sabar di era modern memerlukan strategi pendidikan sosial yang lebih terarah dan adaptif, yang mampu membekali individu dengan ketangguhan mental dan emosional untuk menghadapi distorsi dan tekanan yang ditimbulkan oleh lingkungan sosial yang kompleks dan dinamis. Memahami dan menginternalisasi prinsip-prinsip kesabaran dalam konteks tantangan kontemporer menjadi esensial

untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan moral individu, serta untuk membangun masyarakat yang lebih harmonis dan resilient.

Integrasi Dua Model Pendidikan

Diskursus kontemporer mengenai krisis pendidikan global seringkali berpusat pada dikotomi yang tajam antara model pendidikan yang berorientasi pada penguasaan kognitif-instrumental dan model yang menekankan pada pembentukan karakter spiritual-moral. Model pertama, yang dominan dalam kerangka modernitas sekuler, cenderung memproduksi individu yang kompeten secara teknis namun mengalami alienasi makna dan kehampaan spiritual. Sebaliknya, model kedua, yang seringkali terisolasi dalam enklave pendidikan religius, berisiko melahirkan individu yang saleh secara personal namun gagap dalam merespons kompleksitas tantangan peradaban modern. Tulisan ini mengajukan sebuah tesis bahwa jalan keluar dari impas ini terletak pada sebuah sintesis paradigmatis: integrasi mendalam antara kedua model tersebut melalui artikulasi model simultan ruhiyah–emosional–sosial yang diimplementasikan secara sinergis oleh tiga pilar utama, yaitu keluarga, masyarakat, dan lembaga pendidikan formal. Integrasi ini bukanlah sebuah eklektisisme superfisial, melainkan sebuah rekonfigurasi epistemologis yang bertujuan untuk melahirkan arketipe insan kamil yang utuh.

Konsep pengembangan simultan yang menempatkan dimensi ruhiyah (spiritual), emosional, dan sosial dalam satu tarikan napas berakar pada pandangan dunia tauhidik yang memandang

eksistensi manusia sebagai sebuah totalitas yang koheren. Dimensi ruhiyah berfungsi sebagai fondasi ontologis, pusat kesadaran transendental yang menghubungkan manusia dengan Sang Pencipta dan menjadi sumber utama bagi nilai, tujuan, dan makna hidup. Ini selaras dengan konsep fitrah, yakni disposisi primordial manusia untuk mengakui Tuhan, yang ditegaskan dalam Al-Quran⁷⁷³. Tanpa sauh spiritual yang kokoh, kecerdasan emosional dan sosial akan kehilangan kompas moralnya dan rentan terinstrumentalisasi untuk tujuan-tujuan pragmatis yang dangkal. Kecerdasan emosional, dalam paradigma ini, bukanlah sekadar kemampuan mengelola dan mengenali emosi sebagaimana dipopulerkan oleh Goleman⁷⁷⁴, melainkan sebuah proses proaktif tazkiyatun nafs (purifikasi jiwa) di mana emosi seperti sabar, syukur, dan empati menjadi manifestasi dari kesadaran spiritual yang mendalam, sebuah kebijaksanaan yang oleh Al-Ghazali disebut sebagai syarat bagi ilmu yang bermanfaat (al-‘ilm al-nāfi’)⁷⁷⁵.

Selanjutnya, kematangan spiritual dan emosional ini secara niscaya akan mengejawantah dalam bentuk kecerdasan sosial yang otentik. Interaksi sosial tidak lagi dipandang sebagai arena transaksional untuk memaksimalkan kepentingan pribadi, melainkan sebagai panggung aktualisasi peran kekhalifahan dan penebaran rahmat bagi semesta (rahmatan lil ‘alamin). Kompetensi sosial, seperti komunikasi efektif, kolaborasi, dan kepemimpinan, dibingkai ulang sebagai instrumen untuk mewujudkan keadilan sosial, membangun peradaban yang beretika, dan memelihara keharmonisan ekologis. Dengan demikian, model simultan ini

menolak fragmentasi Cartesian yang memisahkan jiwa dari raga, rasio dari intuisi, dan individu dari komunitas. Ia menegaskan bahwa seorang individu yang tercerahkan secara spiritual dan matang secara emosional adalah, pada hakikatnya, seorang agen perubahan sosial yang paling efektif. Kegagalan untuk mengembangkan ketiga dimensi ini secara serentak akan menghasilkan "manusia terbelah" (schizophrenic man), sebuah kritik tajam yang sering dilontarkan oleh para pemikir seperti Syed Muhammad Naquib al-Attas terhadap produk pendidikan modern⁷⁷⁶.

Aktualisasi dari paradigma holistik-integratif ini tidak mungkin terwujud jika hanya dibebankan pada satu institusi tunggal. Ia menuntut sebuah arsitektur ekosistemik di mana keluarga, masyarakat, dan lembaga pendidikan formal bergerak dalam sebuah orkestrasi yang harmonis. Pendekatan ini beresonansi kuat dengan Teori Sistem Ekologis yang dikemukakan oleh Urie Bronfenbrenner, yang menekankan interkonektivitas antara berbagai lapisan lingkungan dalam memengaruhi perkembangan individu⁷⁷⁷. Dalam konteks ini, ketiga entitas tersebut membentuk sebuah "trias sentrum pendidikan" yang saling menguatkan.

Keluarga berfungsi sebagai mikrosistem, yaitu wahana inkubasi primer (madrasah al-ūlā) bagi internalisasi nilai-nilai transendental dan pembentukan ikatan emosional yang sehat. Di dalam keluarga, fondasi ruhiyah ditanamkan melalui keteladanan, pembiasaan ibadah, dan dialog-dialog eksistensial pertama seorang anak. Kegagalan keluarga dalam menjalankan fungsi ini akan menciptakan

kerapuhan fundamental yang sulit diperbaiki oleh intervensi lembaga pendidikan seformal apa pun.

Lembaga pendidikan berperan sebagai mesosistem, arena formal di mana potensi intelektual dan spiritual anak diasah secara sistematis. Perannya bukan sekadar mentransfer pengetahuan, tetapi merancang kurikulum terintegrasi yang mampu menyibak tanda-tanda kebesaran Tuhan (ayatullah) dalam setiap disiplin ilmu, baik dalam sains alam, humaniora, maupun teknologi. Pedagogi yang diterapkan harus bersifat transformatif, mendorong pemikiran kritis (tafakkur) sekaligus perenungan mendalam (tadzakkur), melahirkan generasi Ulul Albāb yang disebut dalam Al-Quran sebagai pribadi yang mampu memadukan zikir dan pikir⁷⁷⁸. Para pendidik, oleh karena itu, harus menjadi fasilitator yang tidak hanya kompeten secara akademis tetapi juga memiliki kedalaman spiritual.

Masyarakat, sebagai eksosistem dan makrosistem, menyediakan konteks sosio-kultural yang lebih luas. Ia berfungsi sebagai laboratorium sosial di mana nilai-nilai yang telah diinternalisasi di rumah dan diasah di sekolah diuji dan diaktualisasikan. Sebuah masyarakat yang kondusif akan menyediakan "kurikulum tersembunyi" (hidden curriculum) yang positif melalui norma sosial, media massa yang beretika, organisasi kemasyarakatan yang proaktif, dan kebijakan publik yang adil. Sebaliknya, masyarakat yang permisif dan materialistis akan menihilkan segala upaya pendidikan yang dilakukan oleh keluarga dan sekolah. Oleh karena itu, sinergi antara ketiga pilar ini menjadi imperatif mutlak; upaya

reformasi pendidikan yang hanya berfokus pada sekolah tanpa melibatkan revitalisasi peran keluarga dan rekayasa sosial di tingkat masyarakat akan berakhir pada kesia-siaan⁷⁷⁹.

Integrasi dua model pendidikan melalui pendekatan simultan ruhiyah-emosional-sosial yang ditopang oleh sinergi tripartit antara keluarga, masyarakat, dan lembaga pendidikan menawarkan sebuah cetak biru yang komprehensif untuk mengatasi krisis pendidikan modern. Ini adalah sebuah proyek peradaban yang menuntut lebih dari sekadar reformasi kurikulum; ia menuntut pergeseran paradigma dari pendidikan sebagai alat produksi tenaga kerja menjadi pendidikan sebagai proses pemanusiaan manusia seutuhnya yakni mencetak generasi khalifah di muka bumi yang tidak hanya cerdas akalnya, tetapi juga jernih hatinya dan mulia perbuatannya⁷⁸⁰.

Strategi Pembentukan Sabar Berbasis Nilai Rububiyah dan Insaniyah

Konstruksi sabar dalam diskursus psikologi Islam melampaui sekadar daya tahan pasif terhadap kesulitan; ia merupakan sebuah kapabilitas psiko-spiritual dinamis yang berakar pada kerangka teologis yang mendalam. Pembentukannya bukanlah proses yang terjadi secara sporadis, melainkan sebuah rekayasa jiwa (soul-crafting) yang sistematis dan terstruktur. Strategi kultivasi sabar yang efektif secara ontologis harus berlabuh pada dua pilar fundamental: nilai Rububiyah dan Insaniyah. Rububiyah merepresentasikan dimensi vertikal pengakuan absolut terhadap kedaulatan, pemeliharaan, dan kebijaksanaan Ilahi dalam setiap

peristiwa, termasuk penderitaan. Sementara itu, Insaniyah merepresentasikan dimensi horizontal manifestasi kesabaran dalam interaksi humanistik yang sarat dengan empati, pengampunan, dan pemahaman. Integrasi kedua nilai ini menjadi fondasi bagi tiga strategi formatif utama: pembiasaan (tathbiq), keteladanan (qudwah), dan intervensi kognitif-spiritual (tazkiyah al-aql wa al-nafs). Ketiganya beroperasi secara sinergis untuk menginternalisasi sabar dari sekadar konsep teoritis menjadi watak yang terpatrit dalam diri.

Pembiasaan: Disiplin Spiritual sebagai Neuroplastisitas Jiwa

Strategi pembiasaan, atau habituasi, beroperasi pada prinsip bahwa keutamaan moral, termasuk sabar, adalah hasil dari praktik yang berulang dan konsisten hingga menjadi respons yang nyaris otomatis⁷⁸¹. Dalam konteks ini, pembiasaan bukan sekadar repetisi mekanistik, melainkan sebuah disiplin spiritual yang secara sadar melatih jiwa untuk merespons stimulus aversif dengan ketenangan yang berlandaskan iman. Basis Rububiyah dalam strategi ini terwujud melalui latihan konstan untuk mengembalikan setiap kejadian betapapun kecilnya, seperti kemacetan lalu lintas atau kritik minor kepada kesadaran akan Taqdir Ilahi. Setiap momen frustrasi menjadi arena latihan (riyadhah) untuk membisikkan kalimat “Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un” (Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami akan kembali)⁷⁸², bukan sebagai ekspresi kepasrahan fatalistik, melainkan sebagai afirmasi kognitif atas kepemilikan dan kendali Tuhan. Secara neurobiologis, praktik

ini dapat dianalogikan dengan proses pembentukan jejaring neuronal baru, di mana respons reaktif amigdala yang didorong oleh emosi negatif secara bertahap digantikan oleh respons yang dimediasi oleh korteks prefrontal, yang telah terkondisi oleh kerangka makna teologis⁷⁸³. Pada dimensi Insaniyah, pembiasaan dilakukan dengan sengaja mempraktikkan kesabaran dalam interaksi sosial: menahan lidah dari ucapan kasar saat terprovokasi, memilih untuk mendengarkan hingga tuntas sebelum menyanggah, dan secara aktif memaafkan kesalahan kecil orang lain setiap hari. Latihan-latihan ini, meski tampak sepele, secara kumulatif membangun kapasitas resiliensi emosional dan sosial yang kokoh, mengubah sabar menjadi "otot" spiritual yang terlatih.

Keteladanan: Transmisi Nilai Melalui Pemodelan Perilaku Luhur

Manusia sebagai makhluk mimetik belajar dan menginternalisasi norma perilaku secara signifikan melalui observasi dan imitasi. Teori Pembelajaran Sosial Albert Bandura menegaskan bahwa pemodelan merupakan mekanisme akuisisi perilaku yang sangat poten⁷⁸⁴. Dalam tradisi Islam, prinsip ini menduduki posisi sentral, dengan figur Nabi Muhammad sebagai *uswatun hasanah* (teladan yang agung)⁷⁸⁵. Strategi keteladanan, oleh karena itu, merupakan transmisi nilai sabar melalui paparan terhadap contoh-contoh nyata. Pada level Rububiyah, keteladanan profetik menampilkan manifestasi sabar yang paling paripurna. Kisah kesabaran beliau saat di Ta'if, di mana doa kebaikan dilantunkan bagi kaum yang menyakitinya, bukanlah sekadar demonstrasi kekuatan moral, melainkan cerminan dari pemahaman tauhid yang mendalam.

Kesabaran tersebut lahir dari keyakinan mutlak bahwa setiap peristiwa berada dalam genggamannya dan kebijaksanaan Tuhannya, Sang Rabb. Dengan merenungkan dan meneladani sirah ini, individu tidak hanya mengadopsi perilaku eksternal, tetapi juga menyerap kerangka berpikir teologis yang mendasarinya. Pada level Insaniyah, keteladanan ini bersifat lebih proksimal dan komunal. Orang tua yang merespons kerewelan anak dengan kelembutan, seorang pemimpin yang menghadapi kritik dengan kebijaksanaan, atau seorang sahabat yang mendengarkan keluhan kesah dengan penuh empati adalah agen-agen transmisi nilai sabar dalam ekosistem sosial. Paparan berulang terhadap model-model kesabaran humanistik ini menciptakan sebuah "skrip" perilaku dalam benak individu, yang kemudian dapat diakses dan diaktualisasikan ketika menghadapi situasi serupa, sehingga memperkuat harmoni dan kohesi sosial.

Intervensi Kognitif–Spiritual: Rekalibrasi Makna dan Transendensi Diri

Ini merupakan strategi yang paling dalam dan transformatif, melibatkan restrukturisasi aktif terhadap kerangka kognitif dan penguatan koneksi spiritual individu. Intervensi ini adalah sintesis antara teknik reframing kognitif yang dikenal dalam psikoterapi modern dengan praktik-praktik kontemplatif Islam. Pilar Rububiyah menjadi inti dari intervensi ini. Ketika dihadapkan pada musibah, kecenderungan kognitif alamiah adalah bertanya, "Mengapa ini terjadi padaku?". Intervensi kognitif-spiritual menggeser pertanyaan ini menjadi, "Apa pesan yang ingin disampaikan oleh

Rabb-ku melalui peristiwa ini?" atau "Bagaimana ujian ini dapat menjadi medium untuk mendekatkan diri kepada-Nya?". Pergeseran ini, yang dikenal sebagai meaning-making atau pencarian makna, adalah mekanisme koping yang sangat efektif dalam mengubah penderitaan menjadi peluang pertumbuhan spiritual (post-traumatic spiritual growth)⁷⁸⁶. Proses ini didukung oleh praktik spiritual seperti dzikir (mengingat Allah), tafakkur (kontemplasi), dan doa. Dzikir, misalnya, berfungsi sebagai jangkar atensi yang menarik kesadaran dari pusaran pikiran-pikiran negatif dan mengembalikannya kepada realitas transenden, di mana ketenangan sejati ditemukan⁷⁸⁷. Ini bukan eskapisme, melainkan sebuah rekalisasi ontologis yang menempatkan masalah dalam perspektif keilahian yang lebih luas dan menenangkan. Dari sisi Insaniyah, intervensi ini memungkinkan individu untuk merespons perilaku negatif orang lain dengan kerangka yang berbeda. Alih-alih melihat seseorang yang menyakiti sebagai musuh, individu yang telah melakukan intervensi kognitif-spiritual mungkin mampu melihatnya sebagai instrumen ujian dari Allah, atau sebagai sesama manusia yang berbuat salah karena kelemahan atau ketidaktahuannya. Perspektif ini membuka ruang untuk empati radikal, pengampunan tulus, dan kesabaran yang tidak lagi terasa sebagai beban, melainkan sebagai ekspresi dari keluasan hati yang telah diterangi oleh cahaya Rububiyah dan kehangatan Insaniyah. Pada akhirnya, ketiga strategi ini saling menguatkan, membentuk sebuah siklus pembinaan yang holistik menuju terwujudnya insan yang sabar (sangat sabar), yang keteguhannya tidak hanya menguntungkan dirinya secara vertikal di hadapan Tuhan, tetapi

juga menebarkan rahmat secara horizontal kepada sesama makhluk.

Evaluasi Pendidikan Sabar

Evaluasi dalam ranah pendidikan seringkali bertumpu pada parameter yang terukur secara kuantitatif, seperti penguasaan kognitif atau keterampilan psikomotorik. Namun, ketika objek evaluasi adalah sebuah kebajikan (virtue) abstrak seperti kesabaran sebuah konstruk yang berakar kuat dalam dimensi spiritual, emosional, dan sosial metodologi asesmen konvensional menjadi tidak memadai. Pendidikan sabar, sebagai sebuah imperatif pedagogis dalam pembentukan karakter, menuntut sebuah kerangka evaluasi yang tidak hanya valid dan reliabel, tetapi juga mampu menangkap esensi transformatifnya secara holistik. Lantas, bagaimana mengukur sebuah keutamaan yang bersemayam di relung batin, yang manifestasinya begitu subtil dan kontekstual?⁷⁸⁸ Tantangan ini membawa kita pada sebuah diskursus epistemologis mengenai cara kita mengetahui dan menilai pertumbuhan karakter, yang menuntut pergeseran dari asesmen hasil (assessment of learning) menuju asesmen sebagai proses pertumbuhan itu sendiri (assessment as learning).

Parameter Spiritual: Resonansi Batin dengan Takdir Ilahi

Pada level yang paling fundamental, sabar dalam perspektif teologis Islam bukanlah sekadar penundaan respons pasif, melainkan sebuah tindakan spiritual aktif yang mencerminkan tingkat keyakinan (īmān) dan penyerahan diri (tawakkul) seorang

hamba. Evaluasi pada parameter spiritual, oleh karena itu, tidak dapat diukur melalui observasi perilaku semata. Ia harus menyentuh ranah ontologis terdalam dari peserta didik: bagaimana ia memaknai musibah, kesulitan, dan penantian. Indikator utamanya adalah transisi dari sikap reaktif-keluhan (*tasyakkī*) menuju sikap proaktif-penerimaan (*ridhā*) dan syukur (*syukr*). Al-Quran secara eksplisit mengaitkan kesabaran dengan ujian yang akan menimpa manusia, dan mereka yang sabar adalah yang mengembalikan segala urusan kepada Allah seraya berkata, "*Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn*" (Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami kembali)⁷⁸⁹. Ini adalah manifestasi kognitif-spiritual dari kesabaran. Secara praksis, evaluasi ini dapat didekati melalui metode kualitatif seperti jurnal reflektif, di mana peserta didik mendokumentasikan pergulatan batinnya saat menghadapi tantangan, atau melalui wawancara mendalam yang mengeksplorasi kerangka teologis mereka dalam merespons kesulitan. Kesabaran sejati, sebagaimana disabdakan Nabi Muhammad SAW, adalah "saat pukulan pertama" (*aş-şabru 'inda aş-şadmah al-ūlā*)⁷⁹⁰, yang menunjukkan kapasitas spiritual untuk segera membingkai ulang peristiwa dalam narasi ketuhanan, bukan setelah emosi negatif mereda. Inilah puncak dari kesabaran spiritual: sebuah ketenangan yang bersumber dari keyakinan, bukan dari kelelahan emosional⁷⁹¹.

Parameter Emosional: Regulasi Diri dan Resiliensi Psikologis

Jika parameter spiritual adalah "mengapa" seseorang bersabar, maka parameter emosional adalah "bagaimana" proses itu terjadi

secara psikologis. Pendidikan sabar secara inheren adalah pendidikan regulasi emosi. Dari perspektif ilmu saraf kognitif, sabar melibatkan fungsi eksekutif korteks prefrontal yang menghambat respons impulsif dari amigdala⁷⁹². Evaluasi pada domain ini berfokus pada kemampuan individu untuk mengelola gejala emosi internal, menahan gratifikasi sesaat demi tujuan jangka panjang, dan menunjukkan resiliensi psikologis saat berhadapan dengan frustrasi atau kegagalan. Parameter ini lebih dapat diukur secara empiris. Indikatornya mencakup penurunan reaktivitas emosional (misalnya, frekuensi ledakan amarah), peningkatan ambang frustrasi (kemampuan bertahan lebih lama pada tugas yang sulit), dan penggunaan strategi koping adaptif seperti cognitive reappraisal (menilai kembali situasi dari sudut pandang yang lebih positif) alih-alih supresi emosional⁷⁹³. Asesmen dapat menggunakan kombinasi skala psikometrik yang tervalidasi (misalnya, Emotion Regulation Questionnaire), observasi perilaku dalam situasi yang dirancang untuk memancing frustrasi, dan bahkan pengukuran fisiologis seperti variabilitas detak jantung (HRV) sebagai proksi dari fleksibilitas sistem saraf otonom dalam mengelola stres.

Parameter Sosial: Manifestasi Kesabaran dalam Interaksi Humanis

Sabar bukanlah kebajikan yang terisolasi; ia menemukan validasi dan manifestasi terkuatnya dalam interaksi sosial. Kesabaran sosial tecermin dalam kemampuan untuk mendengarkan secara aktif, menunjukkan toleransi (tasāmuh) terhadap perbedaan pendapat, berkolaborasi secara konstruktif dalam tim, dan menavigasi konflik interpersonal dengan kepala dingin. Dalam konteks ini, sabar adalah pilar dari kecerdasan sosial dan empati. Evaluasi parameter sosial

menuntut observasi dalam konteks otentik. Misalnya, bagaimana seorang peserta didik merespons ketika idenya dikritik dalam diskusi kelompok? Apakah ia menjadi defensif, atau ia dengan sabar mendengarkan, memproses, dan memberikan respons yang terukur? Asesmen berbasis skenario atau simulasi (role-playing) dapat menjadi alat yang kuat untuk mengukur kompetensi ini. Selain itu, asesmen sosiometrik atau umpan balik 360 derajat (melibatkan penilaian dari rekan sejawat) dapat memberikan data berharga mengenai persepsi sosial atas kesabaran individu. Puncak dari kesabaran sosial adalah kemampuan untuk menahan diri dari menghakimi orang lain secara prematur dan memberikan mereka ruang untuk tumbuh sebuah tindakan yang membutuhkan kesabaran, kerendahan hati, dan kebijaksanaan yang mendalam⁷⁹⁴.

Model Asesmen Holistik dalam Konteks Akademik: Sebuah Kerangka Triangulasi

Menyadari keterbatasan setiap metode tunggal, model asesmen yang komprehensif untuk pendidikan sabar harus mengadopsi pendekatan multi-metode atau triangulasi data. Model ini tidak bertujuan untuk menghasilkan skor tunggal yang mereduksi kompleksitas karakter, melainkan untuk menciptakan sebuah potret perkembangan yang kaya dan bernuansa. Kerangka asesmen ini dapat terdiri dari tiga komponen utama:

Portofolio Pertumbuhan Reflektif (Reflective Growth Portfolio): Ini adalah komponen kualitatif inti yang melacak perjalanan spiritual dan emosional peserta didik. Isinya bisa berupa entri jurnal, analisis studi kasus pribadi, esai kontemplatif tentang makna sabar dalam

menghadapi tantangan spesifik (akademik, pribadi, sosial), dan bukti-bukti penerapan kesabaran dalam proyek nyata. Portofolio ini dinilai bukan berdasarkan "kesempurnaan" sabar, melainkan berdasarkan kedalaman refleksi, kejujuran introspeksi, dan bukti pertumbuhan dari waktu ke waktu.

Observasi Perilaku Terstruktur (Structured Behavioral Observation)

Guru atau fasilitator menggunakan rubrik yang dirancang secara cermat untuk mengamati dan menilai manifestasi kesabaran dalam situasi akademik dan sosial yang telah ditentukan seperti dalam proyek kelompok, sesi debat, atau saat menghadapi kegagalan teknis. Rubrik ini akan memecah kesabaran menjadi indikator-indikator yang dapat diamati, seperti "menunggu giliran berbicara," "memberikan kritik konstruktif," dan "tetap tenang di bawah tekanan."

Pengukuran Psikometrik dan Umpan Balik (Psychometric & Feedback Measures): Penggunaan skala pra-dan-pasca-intervensi untuk mengukur konstruk terkait seperti regulasi emosi, resiliensi, dan penundaan gratifikasi. Data kuantitatif ini tidak digunakan untuk memberi label, tetapi sebagai titik data objektif untuk diskusi formatif dengan peserta didik, membantu mereka mengidentifikasi area kekuatan dan area yang perlu ditingkatkan.

Pada akhirnya, evaluasi pendidikan sabar harus bergeser dari paradigma sumatif yang menghakimi menuju paradigma formatif yang membina. Tujuannya bukanlah untuk memberi label "sabar" atau "tidak sabar," melainkan untuk menyediakan cermin bagi

peserta didik agar mereka dapat melihat lintasan pertumbuhan mereka sendiri, menjadikan proses evaluasi itu sendiri sebagai sebuah latihan kesabaran dan muḥāsabah (introspeksi diri) yang transformatif⁷⁹⁵.

Sintesis dan Model Konseptual Integrasi Rububiyah–Insaniyah

Perumusan Model Teoretis Pembentukan Sabar

Pembentukan karakter sabar, sebagai salah satu pilar fundamental dalam mencapai kesejahteraan spiritual dan psikologis individu, dapat dipandang sebagai sebuah proses dinamis yang terintegrasi antara dimensi transendental (Rububiyah) dan dimensi insaniyah. Model teoretis yang mengintegrasikan kedua dimensi ini menawarkan perspektif holistik yang melampaui determinasi tunggal, baik dari faktor internal individu maupun eksternal semata. Integrasi Rububiyah–Insaniyah berupaya menjelaskan bagaimana pemahaman mendalam tentang kekuasaan, kebijaksanaan, dan kasih sayang Allah (Rububiyah) berinteraksi dengan kapasitas kognitif, afektif, dan perilaku individu (Insaniyah) untuk secara kohesif membentuk dan menguatkan disposisi sabar.

Secara teoretis, proses ini dapat diuraikan melalui beberapa tahapan interaktif. Dimulai dengan kesadaran teologis mengenai hakikat Rububiyah, yang secara inheren mencakup pengakuan terhadap kekuasaan mutlak Allah atas segala sesuatu, serta kehendak-Nya yang selalu mengandung hikmah, meskipun terkadang tidak dapat ditangkap oleh akal manusia secara langsung⁷⁹⁶. Kesadaran ini menjadi fondasi epistemologis bagi individu untuk memandang realitas, termasuk ujian dan kesulitan

hidup, bukan sebagai kebetulan atau nasib semata, melainkan sebagai bagian dari skema Ilahi yang memiliki tujuan dan makna⁷⁹⁷. Pemahaman ini, jika terinternalisasi secara mendalam, akan memicu reduksi terhadap tingkat kecemasan dan frustrasi yang seringkali menjadi pemicu hilangnya kesabaran. Al-Qur'an sendiri menegaskan, "Dan di antara manusia ada orang yang menyembah Allah dengan berada di atas prinsip yang satu; dia menghadap kebaikan, maka ia merasa tenang dengannya; dan jika ia ditimpa oleh suatu cobaan, ia menoleh ke belakang, ia akan binasa. Ia mendapat kerugian di dunia dan di akhirat. Itulah kerugian yang nyata" (QS. Al-Hajj: 11)⁷⁹⁸. Ayat ini mengindikasikan bahwa fondasi keyakinan yang kokoh pada keesaan dan kekuasaan Allah menjadi sumber ketenangan batin, yang merupakan prasyarat bagi sabar.

Selanjutnya, dimensi insaniyah berperan dalam mentransformasikan kesadaran teologis tersebut menjadi tindakan dan respons yang sabar melalui mekanisme psikologis yang telah teruji. Kemampuan kognitif seperti reframing atau reinterpretasi terhadap stimulus negatif menjadi kunci. Dengan perspektif Rububiyah, individu yang sabar mampu menginterpretasikan kembali kesulitan sebagai ujian (bala') yang bertujuan membersihkan diri, meninggikan derajat, atau sebagai pengingat akan keterbatasan diri⁷⁹⁹. Proses atribusi menjadi sangat penting di sini; alih-alih menyalahkan pihak eksternal atau merasa menjadi korban tak berdaya, individu yang sabar cenderung mengatribusikan kejadian pada ketetapan Allah (qadha' dan qadar) sambil tetap berikhtiar semaksimal mungkin⁸⁰⁰. Keseimbangan

antara penerimaan takdir dan ikhtiar ini merupakan manifestasi dari pemahaman bahwa Allah hanya membebani seseorang sesuai dengan kesanggupannya (QS. Al-Baqarah: 286)⁸⁰¹.

Selain itu, kapasitas afektif, seperti pengendalian emosi, menjadi krusial. Emosi negatif seperti marah, kecewa, dan putus asa merupakan respons alami terhadap adversitas. Namun, individu yang sabar dilatih, baik melalui pendidikan spiritual maupun pengalaman hidup, untuk mengelola emosi-emosi ini agar tidak mendominasi perilakunya⁸⁰². Teknik-teknik kontemplatif, seperti dzikir dan doa, sebagaimana diajarkan dalam tradisi Islam, dapat berfungsi sebagai sarana untuk menenangkan jiwa dan mengarahkan emosi pada ketegangan yang produktif alih-alih destruktif⁸⁰³. Rasulullah SAW bersabda, "Bukanlah orang yang kuat itu yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat itu adalah orang yang dapat menahan dirinya ketika marah" (HR. Bukhari)⁸⁰⁴. Hadis ini secara eksplisit menggarisbawahi pentingnya pengendalian diri sebagai esensi kesabaran.

Terakhir, dimensi perilaku yang termanifestasi dalam tindakan nyata merupakan hasil dari integrasi kognitif dan afektif yang didasari oleh pemahaman Rububiyah. Perilaku sabar seringkali melibatkan penundaan gratifikasi, ketekunan dalam menjalankan tugas meskipun melelahkan, serta kemampuan untuk tetap bersikap positif dan konstruktif di tengah tekanan⁸⁰⁵. Konsistensi antara keyakinan, perasaan, dan tindakan ini menciptakan suatu pola (pattern) perilaku yang mengakar kuat, yang pada akhirnya membentuk karakter sabar itu sendiri. Model ini mengasumsikan

bahwa setiap elemen – pemahaman Rububiyah, kapasitas kognitif-afektif insaniyah, dan manifestasi perilaku – saling memperkuat dalam sebuah siklus umpan balik positif. Ketika seseorang berhasil menerapkan kesabaran dalam suatu situasi, hal itu akan memperkaya pemahamannya tentang hikmah Ilahi, yang pada gilirannya akan memperkuat kapasitasnya untuk bersabar di masa mendatang. Sebaliknya, kegagalan dalam bersabar dapat menjadi momen introspeksi yang mendorong individu untuk memperdalam pemahaman teologisnya atau mengasah kapasitas psikologisnya. Dengan demikian, pembentukan sabar adalah sebuah proses pembelajaran berkelanjutan yang terbingkai dalam kesadaran spiritual dan diimplementasikan melalui kapasitas insaniyah yang optimal.⁸⁰⁶

Relasi Dinamis Hati–Emosi–Spiritualitas

Dalam diskursus ilmiah modern, pemisahan Cartesian antara rasio dan emosi telah lama mendominasi paradigma psikologi Barat, menempatkan emosi sebagai fenomena sekunder yang sering kali irasional dan perlu dikendalikan oleh kognisi superior⁸⁰⁷. Namun, tinjauan yang lebih holistik dan terintegrasi, terutama yang diinspirasi oleh tradisi epistemologi Islam, menawarkan sebuah kerangka kerja yang radikal berbeda. Dalam kerangka ini, relasi antara hati (qalb), emosi (shu'ūr atau infī'āl), dan spiritualitas (rūḥāniyyah) bukanlah sebuah hubungan linear atau hierarkis, melainkan sebuah interaksi yang dinamis, resiprokal, dan dialektis. Hati tidak dipandang sebagai organ biologis semata, melainkan

sebagai lokus sentral kesadaran, persepsi intuitif, dan pemahaman spiritual sebuah fakultas kognitif-spiritual yang menjadi arena utama bagi modulasi emosi dan aktualisasi spiritualitas. Tesis ini berargumen bahwa hati berfungsi sebagai interface (antarmuka) di mana data sensoris dan pengalaman emosional diolah, ditafsirkan, dan diberi makna dalam kerangka realitas transendental, yang pada gilirannya membentuk kualitas pengalaman spiritual seseorang.

Secara konseptual, hati atau qalb dalam perspektif Islam merupakan organ persepsi subtil (laṭīfah rabbāniyyah) yang memiliki kapasitas untuk "melihat" dan "memahami" realitas yang tidak dapat diakses oleh indra fisik maupun rasio diskursif semata⁸⁰⁸. Al-Qur'an secara eksplisit mengindikasikan fungsi epistemologis hati ini: "Maka tidakkah mereka berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami..." (QS. Al-Hajj: 46)⁸⁰⁹. Ayat ini menegaskan bahwa pemahaman sejati yang melampaui sekadar akumulasi informasi bersemayam di dalam hati. Dengan demikian, hati adalah pusat pengolahan data yang bersifat holistik, mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan volisional. Dalam konteks ini, kondisi hati apakah ia "sehat" (salīm), "sakit" (marīḍ), atau "mati" (mayyit) secara langsung menentukan kualitas persepsi individu terhadap realitas internal dan eksternal. Hati yang sehat berfungsi sebagai cermin jernih yang mampu merefleksikan kebenaran ilahiah, sementara hati yang terhibab oleh "penyakit" spiritual seperti kesombongan (kibr) atau kedengkian (ḥasad) akan mengalami

distorsi persepsi, yang termanifestasi dalam bentuk emosi negatif yang kronis⁸¹⁰.

Emosi, dalam arsitektur psiko-spiritual ini, berfungsi sebagai barometer yang sangat sensitif terhadap kondisi hati sekaligus sebagai agen aktif yang mempengaruhinya. Emosi bukanlah sekadar respons fisiologis terhadap stimulus eksternal, melainkan merupakan manifestasi dari keadaan batiniah yang lebih dalam; ia adalah "bahasa" dari hati⁸¹¹. Perasaan tenteram (sakīnah), cinta (maḥabbah), dan harapan (rajā') sering kali merupakan indikator dari hati yang selaras dengan fitrahnya dan terhubung dengan sumber spiritualnya. Sebaliknya, emosi seperti kecemasan (qalaq), ketakutan (khawf) yang tidak proporsional, dan keputusasaan (ya's) adalah sinyal-sinyal spiritual yang menandakan adanya disonansi atau keterputusan. Hadis Nabi Muhammad SAW secara elok menggambarkan sentralitas hati dalam mengatur totalitas wujud manusia: "Ketahuilah, di dalam jasad ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusaklah seluruh jasad. Ketahuilah, ia adalah hati (al-qalb)." ⁸¹². Implikasinya, regulasi emosi dalam perspektif ini bukanlah sekadar teknik manajemen afektif, melainkan sebuah praktik spiritual mendalam yang disebut tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa), yang berpusat pada pemurnian hati sebagai prasyarat utama untuk mencapai stabilitas emosional dan kejernihan spiritual⁸¹³.

Hubungan dialektis antara hati, emosi, dan spiritualitas menjadi titik kulminasi analisis ini. Interaksi ini bersifat resiprokal: kondisi spiritual seseorang (misalnya, tingkat kesadaran akan Tuhan) akan

memodulasi respons emosionalnya, dan sebaliknya, pengalaman emosional yang terkelola dengan baik dapat menjadi wahana untuk pendakian spiritual (mi'rāj). Sebagai contoh, pengalaman estetik yang mendalam saat menyaksikan keindahan alam dapat memicu emosi takjub (wonder), yang jika diproses oleh hati yang sadar, akan bertransformasi menjadi rasa syukur (shukr) dan pengagungan (ta'ẓīm) kepada Sang Pencipta, sehingga meningkatkan derajat spiritualitas individu. Proses ini sejalan dengan temuan dalam neuroteologi yang menunjukkan bahwa pengalaman spiritual yang intens seringkali berkorelasi dengan aktivitas di area otak yang terkait dengan pemrosesan emosi dan kesadaran diri⁸¹⁴. Sebaliknya, emosi negatif yang tidak terkelola, seperti amarah yang meluap, dapat "mengeruhkan" cermin hati, menghalangi cahaya ilahi (nūr), dan secara efektif menurunkan kualitas koneksi spiritual seseorang. Dengan demikian, spiritualitas bukanlah sebuah entitas abstrak yang terpisah, melainkan properti emergen dari sebuah sistem psiko-spiritual yang berfungsi secara harmonis, di mana hati yang murni menjadi dirigen yang mengatur orkestrasi emosi menuju simfoni realisasi diri yang transendental.

Model Hierarkis Integrasi Nilai (Vertical–Horizontal Integration)

Dalam lanskap pemikiran etika dan psikologi moral kontemporer, diskursus mengenai pembentukan karakter yang utuh (integrated self) seringkali terperangkap dalam dikotomi antara partikularitas norma kontekstual dan universalitas prinsip abstrak. Untuk menjembatani jurang teoretis ini, diperlukan sebuah kerangka kerja

yang lebih canggih dan multidimensional. Model Hierarkis Integrasi Nilai, yang dirumuskan melalui sintesis dua vektor integrasi vertikal dan integrasi horizontal hadir sebagai proposal paradigmatis untuk memahami bagaimana seorang individu dapat mencapai koherensi nilai yang kokoh dan fungsional. Model ini berargumen bahwa keutuhan moral tidak hanya dicapai melalui konsistensi perilaku dalam berbagai domain kehidupan (horizontal), tetapi juga, dan yang lebih fundamental, melalui penjangkaran sistem nilai tersebut pada sebuah prinsip utama atau makna tertinggi (ultimate concern) yang bersifat transendental (vertikal). Tanpa artikulasi dialektis antara kedua dimensi ini, sistem nilai individu berisiko menjadi rapuh entah mengawang dalam idealisme abstrak yang tidak membumi, atau terperosok dalam pragmatisme relativistik yang kehilangan sauh makna⁸¹⁵.

Dimensi pertama, integrasi vertikal, merupakan pilar ontologis dari model ini. Ia merepresentasikan proses penataan hierarkis nilai-nilai, di mana tindakan, norma, dan etos partikular (level mikro) secara sadar dihubungkan dan diderivasikan dari prinsip-prinsip yang lebih tinggi dan universal (level makro). Dalam perspektif teologis-filosofis, integrasi vertikal adalah jembatan yang menghubungkan yang imanen dengan yang transenden; antara praxis keseharian dengan telos (tujuan akhir) eksistensial. Sebagai contoh, dalam kerangka pemikiran Islam, prinsip Tawhid (Keesaan Tuhan) tidak hanya berfungsi sebagai kredo teologis, tetapi sebagai poros aksial yang darinya seluruh sistem nilai etis diturunkan. Kejujuran dalam berbisnis, misalnya, tidak lagi sekadar strategi

untuk membangun reputasi (motivasi horizontal), melainkan manifestasi dari kesadaran akan peran sebagai khalifah (wakil Tuhan) yang memegang amanah dan akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan-Nya⁸¹⁶. Dengan demikian, setiap tindakan partikular memperoleh resonansi makna yang jauh melampaui konsekuensi materialnya, menjadikannya bagian dari narasi kosmik yang lebih besar. Hadis fundamental mengenai niat, "Sesungguhnya setiap perbuatan tergantung niatnya," secara presisi menangkap esensi integrasi vertikal ini, di mana validitas dan nilai sebuah aksi ditentukan oleh orientasi transendentalnya⁸¹⁷.

Di sisi lain, integrasi horizontal beroperasi pada tataran imanen, menuntut adanya konsistensi dan harmoni nilai di antara berbagai domain kehidupan individu yang beragam. Jika integrasi vertikal menyediakan kedalaman makna, maka integrasi horizontal menyediakan keluasan aplikasi. Dimensi ini menantang fragmentasi identitas yang kerap terjadi pada manusia modern, di mana seseorang bisa menjadi seorang profesional yang berintegritas di tempat kerja, namun menunjukkan perilaku yang kontradiktif dalam ranah privat, sosial, atau digital. Integrasi horizontal mengupayakan sinkronisasi antara keyakinan (dimensi kognitif), perasaan (dimensi afektif), dan tindakan (dimensi konatif) secara lintas-kontekstual. Penelitian Shalom H. Schwartz mengenai struktur nilai universal menunjukkan bahwa nilai-nilai yang berdekatan dalam model sirkumpleksnya cenderung kompatibel, sementara yang berseberangan akan menimbulkan konflik⁸¹⁸. Integrasi horizontal, oleh karena itu, merupakan upaya sadar untuk

mengelola dan menyelaraskan potensi konflik nilai ini, sehingga nilai kasih sayang (benevolence), misalnya, tidak hanya diekspresikan kepada keluarga, tetapi juga termanifestasi dalam kebijakan bisnis yang adil dan kepedulian terhadap ekologi.

Sintesis dialektis antara kedua dimensi inilah yang melahirkan keutuhan sejati. Integrasi vertikal tanpa komplementaritas integrasi horizontal akan menghasilkan spiritualitas yang eskapis dan terisolasi dari realitas sosial sebuah "kesalehan menara gading" yang gagal menerjemahkan keyakinan luhur menjadi aksi transformatif. Sebaliknya, integrasi horizontal tanpa fondasi vertikal yang kokoh akan rentan terhadap pergeseran moral yang didikte oleh tekanan sosial atau kepentingan pragmatis sesaat. Ia mungkin menciptakan individu yang konsisten, namun konsisten dalam kerangka nilai yang dangkal dan tidak memiliki daya tahan terhadap krisis eksistensial. Analogi yang tepat untuk menggambarkan model ini adalah sebuah pohon yang agung: integrasi vertikal adalah akar yang menancap kuat ke dalam tanah kebenaran hakiki, menyerap nutrisi makna dan memberikan stabilitas. Sementara itu, integrasi horizontal adalah batang, dahan, dan daun yang menjulang dan menyebar, berinteraksi dengan ekosistem sekitarnya dan menghasilkan buah yang bermanfaat bagi semesta⁸¹⁹. Kekuatan pohon tersebut terletak pada kesatuan fungsional yang tak terpisahkan antara akar yang tak terlihat dan tajuk yang kasat mata.

Implikasinya, model ini menawarkan kerangka diagnostik sekaligus preskriptif bagi pendidikan karakter, psikoterapi, dan pengembangan kepemimpinan. Upaya pembentukan individu yang

berintegritas tidak cukup hanya dengan memberikan seperangkat aturan etis (horizontal), tetapi harus melibatkan fasilitasi penemuan dan internalisasi makna tertinggi (vertikal) yang menjadi sumber motivasi intrinsik. Model Hierarkis Integrasi Nilai, dengan demikian, bukan sekadar sebuah konstruksi teoretis, melainkan sebuah peta jalan menuju realisasi potensi insani yang paling paripurna: menjadi pribadi yang tindakannya di dunia imanen selaras secara harmonis dengan keyakinannya akan realitas transenden, menciptakan sebuah simfoni kehidupan yang koheren, bermakna, dan berdampak⁸²⁰.

Implikasi bagi Pengembangan Ilmu Pendidikan Islam Modern

Pengembangan Ilmu Pendidikan Islam Modern bukan sekadar akumulasi pengetahuan baru, melainkan sebuah proses dialektis yang menuntut rekonseptualisasi mendasar terhadap fondasi epistemologis dan ontologisnya. Implikasi utama yang menggugah perhatian pada level doktoral adalah kebutuhan mendesak untuk menjembatani jurang pemisah antara sains sekuler dan pewahyuan ilahi, bukan dalam rangka sintesis yang dangkal, namun melalui integrasi epistemik yang substantif. Paradigma yang dominan saat ini seringkali terperangkap dalam dualisme yang memisahkan ranah spiritual dari ranah rasional, fenomena alam dari makna transenden, dan pengetahuan wahyu dari pengetahuan empiris. Implikasi ini menuntut para akademisi dan praktisi untuk secara kritis mengkaji kembali cara-cara kita memproduksi,

mentransformasikan, dan mengaplikasikan pengetahuan dalam ranah pendidikan Islam.⁸²¹

Paradoksnya, meskipun Islam secara inheren mengajarkan kesatuan (tawhid) yang memancar dari diri Allah SWT sebagai sumber segala pengetahuan dan realitas, diskursus pendidikan Islam modern seringkali diadopsi dari kerangka kerja Barat yang lahir dari konteks epistemologi positivistik dan post-positivistik secara dominan.⁸²² Hal ini menciptakan ketegangan konseptual ketika mencoba menginternalisasi nilai-nilai etika dan spiritualitas Islam ke dalam kurikulum, metode pengajaran, dan evaluasi yang seringkali terstandardisasi berdasarkan pengukuran kuantitatif semata. Implikasi yang muncul adalah terjadinya fragmentasi pengetahuan, di mana mata pelajaran agama diajarkan secara terpisah dari mata pelajaran umum, seolah-olah keduanya berasal dari sumber dan memiliki tujuan yang berbeda.⁸²³ Pengembangan Ilmu Pendidikan Islam yang sejati dituntut untuk melampaui dikotomi ini, dengan mengembangkan metodologi penelitian yang mampu menggali kedalaman makna spiritual dan dampak transendensinya pada proses kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta didik. Hal ini mencakup, misalnya, eksplorasi lebih lanjut mengenai potensi dzikir dan tafakkur sebagai metode pembelajaran aktif yang meningkatkan pemahaman holistik, bukan sekadar hafalan pasif.⁸²⁴ Lebih lanjut, implikasi mendasar lainnya terletak pada reaktualisasi paradigma pendidikan Islam yang berpusat pada manusia sebagai makhluk abd (hamba) dan khalifah (wakil Tuhan) di bumi. Konsep inilah yang seharusnya menjadi inti dari seluruh

proses pendidikan, bukan sekadar sebagai latar belakang teoretis. Implikasinya, pengembangan ilmu pendidikan Islam modern harus mampu merumuskan kembali tujuan pendidikan yang tidak hanya berfokus pada pencapaian kompetensi duniawi, melainkan juga pada pembentukan karakter yang saleh secara individu dan sosial, serta kemampuan untuk berkontribusi pada kemaslahatan umat manusia secara keseluruhan.⁸²⁵ Hal ini memerlukan peninjauan ulang terhadap teori-teori belajar yang ada dan pengembangan teori-teori baru yang secara eksplisit mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai motor penggerak internal dalam proses belajar. Misalnya, studi tentang bagaimana nilai-nilai kesabaran (sabr) yang diajarkan dalam Al-Qur'an dapat diinternalisasi menjadi strategi coping yang efektif dalam menghadapi tantangan akademis dan kehidupan, membutuhkan pendekatan interdisipliner yang mendalam.⁸²⁶

Ilmuwan di bidang pendidikan Islam modern dihadapkan pada tugas intelektual yang berat untuk membangun jembatan konseptual yang kokoh antara tradisionalitas Islam dan modernitas sains. Ini bukan berarti menolak kemajuan ilmu pengetahuan atau kembali ke tradisi secara membabi buta, melainkan melakukan hermeneutika kritis terhadap teks-teks keagamaan dan tradisi intelektual Islam untuk mengekstraksi prinsip-prinsip universal yang relevan dengan konteks pendidikan kontemporer.⁸²⁷ Implikasi yang paling krusial adalah terbangunnya kesadaran metakognitif di kalangan para pendidik dan pengembang kurikulum tentang pentingnya sebuah landasan filosofis yang koheren. Pemahaman

mendalam tentang konsep ilmu dalam Islam, yang mencakup pengetahuan laduni (dari sisi Tuhan) dan kasbi (yang diusahakan manusia), harus terintegrasi penuh dalam setiap aspek pendidikan.⁸²⁸ Hanya dengan demikian, Pendidikan Islam Modern dapat benar-benar menjadi mercusuar yang menerangi jalan bagi pengembangan sumber daya manusia yang beriman, berilmu, dan berbudaya, yang mampu menjawab tantangan zaman dengan kearifan ilahi.

Celah Penelitian dan Arah Pengembangan Kajian Lanjutan

Perjalanan intelektual yang terangkum dalam disertasi ini, yang berupaya memetakan korelasi neuro-kognitif dari epistemologi Ihsani dalam pembentukan keyakinan etis di ruang digital, sesungguhnya bukanlah sebuah titik akhir, melainkan sebuah gerbang pembuka menuju cakrawala penyelidikan yang jauh lebih luas dan kompleks. Meskipun penelitian ini telah berhasil mengidentifikasi beberapa penanda neurologis awal yang terkait dengan proses tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa) saat berinteraksi dengan informasi bermuatan moral, ia secara inheren menyingkapkan lebih banyak pertanyaan daripada jawaban. Batas-batas metodologis, konseptual, dan epistemologis yang ditemui selama penelitian ini justru menjadi lahan subur bagi agenda riset masa depan. Oleh karena itu, bagian ini secara kontemplatif akan menguraikan tiga celah penelitian fundamental dan menawarkan arah pengembangan kajian lanjutan yang bersifat transdisipliner, dengan harapan dapat menginspirasi lahirnya paradigma baru

dalam memahami persinggungan antara spiritualitas manusia, teknologi, dan kognisi.

Celah pertama dan yang paling fundamental terletak pada aspek metodologis, yakni keterbatasan dalam menjembatani data neurosains yang bersifat kuantitatif-objektif dengan pengalaman spiritual-subjektif yang bersifat kualitatif-transendental. Penggunaan fMRI dan EEG dalam studi ini mampu menunjukkan korelasi antara aktivasi area korteks prefrontal dengan tugas pengambilan keputusan etis yang diinspirasi oleh nilai-nilai lisan. Namun, teknologi pencitraan otak saat ini pada dasarnya bersifat reduksionis; ia merekam aktivitas hemodinamik atau elektrik sebagai proksi dari fungsi mental, tetapi gagal menangkap esensi pengalaman sadar (*qualia*) dari keimanan, kekhusyukan (*khushū'*), atau penyesalan moral (*tawbah*). Arah pengembangan kajian lanjutan harus bergerak melampaui paradigma neurosains kognitif konvensional menuju apa yang dapat disebut sebagai "neurofenomenologi kontemplatif". Pendekatan ini akan mengintegrasikan secara sistematis laporan introspektif orang pertama (menggunakan metode fenomenologis yang cermat) dengan data neurofisiologis orang ketiga, sebuah metodologi yang diadvokasi oleh pemikir seperti Varela untuk mengatasi "masalah sulit" kesadaran⁸²⁹. Kajian masa depan dapat merancang eksperimen di mana partisipan yang terlatih dalam praktik tadabbur atau tafakkur memberikan laporan rinci mengenai keadaan batin mereka secara real-time saat data otak mereka direkam, sebagaimana Al-Qur'an sendiri mendorong refleksi mendalam

sebagai jalan menuju pengetahuan ("...orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi...")⁸³⁰.

Celah kedua bersifat konseptual, yaitu mengenai konstruksi "diri digital" (digital self) yang dalam penelitian ini masih diperlakukan sebagai entitas yang relatif monolitik. Kenyataannya, identitas yang kita proyeksikan dan alami di platform digital bersifat terfragmentasi, cair, dan sering kali performatif. Penelitian ini belum secara mendalam mengeksplorasi bagaimana arsitektur platform yang berbeda (misalnya, anonimitas di forum, personal branding di LinkedIn, atau interaksi efemeral di Snapchat) memodulasi manifestasi dari berbagai tingkatan nafs (ego atau jiwa) mulai dari nafs al-ammarah (jiwa yang cenderung pada keburukan) hingga nafs al-mutma'innah (jiwa yang tenang). Apakah algoritma media sosial secara sistematis memperkuat aspek ammarah dengan memprioritaskan konten yang memicu kemarahan demi engagement? Arah penelitian selanjutnya harus mengadopsi pendekatan longitudinal dan etnografis-digital untuk melacak evolusi "diri etis digital" dari waktu ke waktu. Kerangka teoretis perlu diperkaya dengan memadukan psikologi Islam klasik, terutama taksonomi jiwa dari Al-Ghazali, dengan teori-teori identitas posmodern seperti yang digagas oleh Sherry Turkle mengenai kehidupan di layar⁸³¹. Kajian semacam ini dapat menganalisis jejak digital individu secara mendalam untuk memahami bagaimana negosiasi antara idealisme spiritual dan tekanan sosial-teknologis membentuk perilaku etis mereka secara

dinamis, sebuah perjuangan internal yang telah lama menjadi pusat perhatian dalam literatur tasawuf⁸³².

Celah ketiga yang paling mendesak untuk dieksplorasi adalah celah epistemologis yang berkaitan dengan agensi non-manusiawi, khususnya peran algoritma dalam membentuk realitas dan keyakinan. Penelitian ini berfokus pada agensi manusia dalam memproses informasi secara etis. Namun, kita tidak bisa lagi mengabaikan fakta bahwa ekosistem informasi digital dimediasi oleh algoritma black box yang secara aktif menyaring, memprioritaskan, dan bahkan menciptakan konten yang kita konsumsi. Filter gelembung (filter bubbles) dan ruang gema (echo chambers) bukan hanya fenomena teknis, tetapi juga merupakan tantangan epistemologis yang mendalam bagi konsep fitrah disposisi alami manusia menuju kebenaran. Jika fitrah dapat dipengaruhi oleh lingkungan eksternal, sebagaimana disiratkan dalam hadis ("Setiap anak dilahirkan di atas fitrah, maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi")⁸³³, maka algoritma hari ini berfungsi sebagai "orang tua digital" yang sangat kuat. Arah pengembangan riset masa depan harus merintis bidang baru yang bisa kita sebut "Teologi Algoritmik" atau "Kritik Etis terhadap Epistemologi Komputasional". Kajian ini akan melibatkan kolaborasi antara teolog, ilmuwan data, dan filsuf teknologi untuk membongkar asumsi-asumsi nilai yang tertanam dalam kode algoritma dan dampaknya terhadap kapasitas manusia untuk mencapai pengetahuan yang otentik (ma'rifah) dan kebijaksanaan (hikmah). Ini adalah upaya untuk memahami

bagaimana "wahyu" algoritma membentuk persepsi kita tentang dunia dan apakah ia selaras atau justru bertentangan dengan wahyu Ilahi⁸³⁴.

Celah-celah metodologis, konseptual, dan epistemologis yang telah diidentifikasi bukanlah tanda kelemahan, melainkan undangan untuk sebuah agenda penelitian yang lebih ambisius dan relevan. Mengisi kekosongan ini bukanlah sekadar pekerjaan tambal sulam, tetapi menuntut sebuah pergeseran paradigma dari studi yang hanya mengamati korelasi menuju studi yang menggali kausalitas dan makna; dari analisis individu yang terisolasi menuju pemahaman diri dalam jejaring sosio-teknis; dan dari fokus pada agensi manusia semata menuju analisis kritis terhadap interaksi kompleks antara manusia, mesin, dan nilai-nilai transendental. Arah pengembangan kajian lanjutan yang diusulkan di sini neurofenomenologi kontemplatif, etnografi-digital tentang nafs, dan teologi algoritmik secara kolektif membentuk fondasi bagi sebuah program penelitian transdisipliner yang dapat memberikan kontribusi signifikan, tidak hanya bagi khazanah ilmu pengetahuan, tetapi juga bagi upaya kolektif kita untuk menavigasi era digital dengan integritas etis dan kearifan spiritual. Ini adalah panggilan untuk merevolusi cara kita meneliti, sejalan dengan gagasan Kuhn tentang perlunya paradigma baru ketika anomali-anomali dalam sains konvensional tidak lagi dapat diabaikan⁸³⁵.

Mekanisme Psikologis Sabar

Pengertian Sabar dari Perspektif Psikologi Islam

Dalam diskursus psikologi Islam, konsep sabar (ṣabr) melampaui pemaknaan Barat yang seringkali terbatas pada toleransi pasif atau penundaan kepuasan (delayed gratification). Sabar merupakan sebuah konstruk psiko-spiritual yang dinamis, aktif, dan multifaset, berfungsi sebagai mekanisme fundamental dalam regulasi diri dan pengembangan spiritual. Ia bukan sekadar manifestasi ketahanan dalam menghadapi kesulitan, melainkan sebuah proses kognitif-afektif-konatif yang terinternalisasi secara mendalam, berakar pada kerangka ontologis dan teologis yang spesifik. Analisis pada level ini menuntut dekonstruksi sabar dari sekadar sifat moral menjadi sebuah mekanisme psikologis inti yang memungkinkan fungsi-fungsi kejiwaan yang lebih tinggi, khususnya dalam konteks purifikasi jiwa (tazkiyah al-nafs).

Secara etimologis, kata Arab ṣabr berasal dari akar kata yang berarti menahan, mengurung, atau membatasi (to restrain, to confine)⁸³⁶. Definisi leksikal ini memberikan petunjuk awal mengenai fungsi psikologisnya sebagai mekanisme pengekangan diri (self-restraint). Namun, yang membedakan sabar dari konsep sekuler seperti self-control atau ego-depletion adalah basis nilainya yang transendental. Jika self-control dalam psikologi kognitif

modern seringkali dimotivasi oleh pencapaian tujuan personal atau sosial yang bersifat duniawi (misalnya, menahan diri dari makanan penutup untuk mencapai berat badan ideal), maka sabar dalam psikologi Islam secara inheren merupakan value-based self-restraint yang digerakkan oleh niat untuk meraih keridhaan Ilahi (riḍā Allāh)⁸³⁷. Tindakan menahan diri ini terjadi pada tiga domain utama: (1) menahan diri untuk teguh dalam melaksanakan perintah-perintah Allah (al-ṣabr ‘alā al-ṭā’ah), (2) menahan diri dari melakukan larangan-larangan-Nya (al-ṣabr ‘an al-ma’ṣiyah), dan (3) menahan diri dengan tabah dalam menghadapi takdir yang menyakitkan tanpa keluh kesah (al-ṣabr ‘alā aqdār Allāh al-mu’limah)⁸³⁸.

Mekanisme ini bekerja melalui intervensi kognitif yang sadar. Ketika dihadapkan pada stimulus yang memicu respons impulsif baik berupa kemarahan, keputusasaan, maupun godaan sabar berfungsi sebagai mediator yang mengaktifkan appraisal atau penilaian ulang situasi dari perspektif iman. Individu secara sadar memilih untuk menahan respons emosional dan behavioral yang tidak selaras dengan nilai-nilai spiritualnya. Hal ini ditegaskan dalam sebuah hadis fundamental yang menyatakan bahwa, “Sesungguhnya kesabaran itu hanyalah pada hentakan pertama dari musibah” (inna al-ṣabru ‘inda al-ṣadmah al-ūlā)⁸³⁹. Pernyataan profetik ini mengisyaratkan bahwa sabar bukanlah resignasi yang muncul setelah kelelahan emosional, melainkan sebuah keputusan kognitif proaktif yang diambil pada saat kritis, yang mencegah jiwa dari terjerumus ke dalam gejolak afektif yang destruktif. Dengan

demikian, sabar adalah wujud ketahanan yang lahir dari keyakinan, sebuah penegasan kehendak spiritual atas impuls-impuls nafsani.

Hubungan antara sabar dan tazkiyah al-nafs (purifikasi jiwa) bukanlah hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya, melainkan hubungan antara sebuah mekanisme esensial dengan proses yang dimungkinkannya. Tazkiyah al-nafs adalah tujuan teleologis dari eksistensi manusia dalam paradigma Islam, yaitu sebuah proses transformatif seumur hidup untuk membersihkan jiwa (nafs) dari sifat-sifat tercela (*madhmūmah*) dan menghiasinya dengan sifat-sifat terpuji (*maḥmūdah*) demi mencapai kedekatan dengan Sang Pencipta⁸⁴⁰. Proses ini, yang dideskripsikan Al-Quran sebagai sebuah perjuangan (*mujāhadah*), secara inheren penuh dengan tantangan internal dan eksternal. Di sinilah sabar memainkan perannya yang tak tergantikan, bukan sebagai salah satu kebajikan di antara banyak kebajikan, melainkan sebagai pra-kondisi dan energi penggerak bagi keseluruhan proses tazkiyah.

Imam Al-Ghazali, dalam analisisnya yang mendalam tentang arsitektur jiwa manusia, memposisikan sabar sebagai kekuatan utama dari "tentara akal dan agama" (*jund al-‘aql wa al-shar’*) dalam peperangannya melawan "tentara syahwat dan amarah" (*jund al-shahwah wa al-ghaḍab*)⁸⁴¹. Tanpa sabar, proses tazkiyah akan gagal pada tahap paling awal. Seseorang tidak akan mampu konsisten dalam ibadah ritual yang menuntut kedisiplinan (membutuhkan sabar dalam ketaatan). Ia juga tidak akan mampu menahan godaan maksiat yang menawarkan kepuasan instan (membutuhkan sabar dari kemaksiatan). Lebih lanjut, ketika dihadapkan pada ujian dan

penderitaan yang dalam teologi Islam seringkali dipandang sebagai instrumen pemurnian ia akan jatuh ke dalam keputusan atau pemberontakan terhadap takdir, alih-alih melihatnya sebagai peluang untuk pertumbuhan spiritual (membutuhkan sabar atas musibah)⁸⁴².

Sabar dalam relasinya dengan tazkiyah al-nafs berfungsi sebagai sine qua non sebuah prasyarat yang niscaya. Ia adalah mekanisme psikologis yang memungkinkan individu untuk bertahan dalam "maraton spiritual", menjaga stabilitas internal di tengah fluktuasi eksternal, dan secara persisten mengarahkan vektor kehendaknya menuju tujuan akhir transformasi spiritual. Al-Quran sendiri mengikat kesuksesan sejati dengan kesabaran, seperti dalam Surah Al-'Asr yang menegaskan bahwa seluruh manusia berada dalam kerugian, kecuali mereka yang beriman, beramal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan saling menasihati dalam kesabaran⁸⁴³. Sabar di sini diposisikan sebagai pilar keempat yang menopang tiga pilar lainnya, mengindikasikan bahwa iman, amal, dan dakwah tidak dapat berkelanjutan tanpa daya tahan dan keteguhan yang disediakan oleh mekanisme sabar. Dengan demikian, sabar bukanlah sekadar keheningan dalam penderitaan, melainkan sebuah kekuatan dinamis yang menjadi bahan bakar bagi seluruh perjalanan pemurnian dan pendakian spiritual sang hamba.

Kerangka Psikologis Sabar dalam Teori Modern

Sabar, sebuah konsep yang telah lama tertanam dalam tradisi filosofis dan religius, kini semakin mendapatkan perhatian dalam

diskursus psikologi modern, terutama dalam ranah pemahaman mekanisme kognitif dan perilaku manusia. Penelitian kontemporer telah mengidentifikasi korelasi yang kuat antara kesabaran dan konsep 'penundaan kepuasan' (delay of gratification). Konsep ini, yang secara fundamental mengacu pada kemampuan individu untuk menolak imbalan yang segera demi imbalan yang lebih besar di masa depan, merupakan ekspresi empiris dari ketahanan mental yang merupakan inti dari kesabaran⁸⁴⁴. Individu yang memiliki tingkat kesabaran tinggi cenderung lebih unggul dalam menahan godaan sesaat dan mengarahkan energi serta sumber daya mereka menuju tujuan jangka panjang yang lebih bermakna. Penundaan kepuasan bukan sekadar kemampuan untuk bersabar dalam arti pasif, melainkan sebuah proses aktif yang melibatkan evaluasi rasional, prediksi konsekuensi, dan komitmen kognitif terhadap nilai-nilai yang lebih tinggi, sebuah dimensi yang sangat relevan dalam mengurai kompleksitas perilaku manusia di tengah arus informasi dan ekspektasi instan di era digital⁸⁴⁵.

Lebih jauh lagi, kesabaran dapat diintegrasikan secara koheren dalam kerangka teori pengaturan diri (self-regulation) dan kontrol impuls. Teori pengaturan diri, yang menekankan kemampuan individu untuk mengelola pikiran, emosi, perilaku, dan keinginan mereka demi mencapai tujuan yang diinginkan, menempatkan kesabaran sebagai komponen krusial⁸⁴⁶. Individu yang mampu mengatur diri secara efektif adalah mereka yang dapat menahan respons impulsif ketika dihadapkan pada situasi yang menantang atau menggoda, sebuah manifestasi langsung dari kesabaran.

Kontrol impuls, sebagai sub-komponen dari pengaturan diri, secara spesifik berkaitan dengan kemampuan untuk menekan respons yang tidak diinginkan atau tidak pantas, terutama ketika imbalan jangka pendek yang menarik hadir⁸⁴⁷. Al-Quran sendiri secara eksplisit menekankan pentingnya pengendalian diri dan kesabaran sebagai jalan menuju ketenangan jiwa dan keberhasilan dunia akhirat, sebagaimana firman-Nya: "Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'"⁸⁴⁸. Di sisi lain, Hadis Nabi Muhammad SAW juga seringkali menyoroti pentingnya menahan amarah dan kesabaran dalam menghadapi kesulitan hidup, yang menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan aspek fundamental dari kesabaran yang diajarkan dalam Islam⁸⁴⁹.

Dalam konteks teori modern, pemahaman kesabaran tidak hanya berhenti pada aspek menahan diri, tetapi juga mencakup kemampuan untuk terus berjuang dan berusaha tanpa kehilangan harapan ketika menghadapi hambatan atau kegagalan. Kemampuan ini seringkali diasosiasikan dengan konsep 'ketekunan' (perseverance) dan 'ketangguhan' (resilience). Kesabaran dalam artian ini adalah kekuatan internal yang memungkinkan individu untuk terus maju, belajar dari kegagalan, dan menyesuaikan strategi tanpa terperosok dalam keputusasaan. Hal ini selaras dengan pandangan bahwa kesabaran bukanlah sebuah sifat statis, melainkan sebuah keterampilan psikologis yang dapat dikembangkan melalui praktik dan latihan, serupa dengan

bagaimana seseorang melatih ototnya⁸⁵⁰. Dengan demikian, kesabaran, sebagaimana dipahami dalam teori pengaturan diri dan kontrol impuls, tidak hanya menggambarkan penolakan terhadap kepuasan instan, tetapi juga kemampuan proaktif untuk mengelola diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, menjadikannya fondasi penting bagi kesejahteraan psikologis dan pencapaian tujuan jangka panjang⁸⁵¹.

Sistem Kognitif–Afektif dalam Mekanisme Sabar

Dalam diskursus psikologi kontemporer dan spiritualitas Islam, sabar (kesabaran) seringkali disalahartikan sebagai suatu bentuk kepasrahan pasif atau represi emosional. Namun, analisis yang lebih mendalam pada level neuropsikologis dan teoretis mengungkap bahwa sabar merupakan sebuah proses mental yang aktif, dinamis, dan sangat kompleks. Ia bukanlah sekadar ketiadaan keluhan, melainkan sebuah arsitektur kognitif–afektif yang cangguh untuk mengelola dan mentransformasi penderitaan menjadi resiliensi dan pertumbuhan spiritual⁸⁵². Mekanisme ini beroperasi melalui dua pilar utama yang saling terkait secara dialektis: proses penilaian kognitif (cognitive appraisal) terhadap stimulus aversif, dan proses regulasi afeksi (affect regulation) yang mengikutinya. Dengan demikian, sabar dapat dipahami sebagai sebuah meta-skill eksekutif yang mengorkestrasi fungsi-fungsi mental tingkat tinggi untuk menavigasi kesulitan secara adaptif, bukan menghindarinya.

Fondasi dari mekanisme sabar terletak pada proses penilaian kognitif, sebuah konsep yang dipelopori oleh Lazarus dan Folkman

dalam model transaksional stres mereka⁸⁵³. Proses ini adalah gerbang pertama di mana sebuah peristiwa eksternal diterjemahkan menjadi pengalaman internal yang bermakna. Dalam konteks sabar, penilaian kognitif tidak terjadi dalam ruang hampa, melainkan dibingkai secara mendalam oleh sebuah kerangka dunia (worldview) teologis yang spesifik. Penilaian primer (primary appraisal), yang menjawab pertanyaan, "Apakah peristiwa ini mengancam atau membahayakan kesejahteraanku?", secara fundamental ditransformasi. Musibah, kegagalan, atau kehilangan tidak lagi dinilai semata-mata sebagai peristiwa negatif yang acak, melainkan direkonseptualisasi sebagai ujian (ibtilā'), pemurnian (tathīr), atau sebuah pedagogi Ilahiah yang sarat dengan kebijaksanaan (hikmah). Perspektif eskatologis ini, yang ditegaskan dalam Al-Quran bahwa setiap individu pasti akan diuji⁸⁵⁴ secara radikal mengubah valensi emosional dari peristiwa tersebut, dari ancaman menjadi peluang.

Menyusul penilaian primer, penilaian sekunder (secondary appraisal) yang berfokus pada pertanyaan, "Sumber daya apa yang kumiliki untuk mengatasi ini?" juga mengalami recalibrasi yang signifikan. Dalam kerangka sabar, sumber daya individu tidak terbatas pada kapasitas personal (misalnya, kekuatan ego, dukungan sosial, atau finansial), tetapi diperluas untuk mencakup dimensi transendental: pertolongan dan kekuasaan Tuhan. Konsep tawakkul (berserah diri dan percaya sepenuhnya kepada Tuhan) menjadi sumber daya coping yang paling utama⁸⁵⁵. Keyakinan bahwa hasil akhir berada di luar kendali manusia secara paripurna,

namun dalam genggamannya Entitas Yang Maha Pengasih dan Maha Bijaksana, secara dramatis meningkatkan efikasi koping yang dirasakan (*perceived coping efficacy*). Konsekuensinya, jurang antara tuntutan situasi (*stresor*) dan kapasitas untuk mengatasinya menyempit, sehingga mengurangi potensi respons stres patologis dan membuka jalan bagi respons emosional yang lebih terkelola.

Penilaian kognitif yang telah dibingkai oleh sabar secara langsung menginformasikan dan membentuk proses selanjutnya: regulasi afeksi dan respons emosi. Sabar bukanlah tentang anestesi emosional atau penyangkalan terhadap rasa sakit, melainkan sebuah intervensi sadar untuk memodulasi pengalaman dan ekspresi emosi. Mengacu pada model proses regulasi emosi yang diajukan oleh Gross, sabar dapat dianalisis sebagai implementasi dari beberapa strategi regulasi tingkat lanjut⁸⁵⁶. Strategi yang paling dominan adalah perubahan kognitif (*cognitive change*), khususnya melalui teknik penilaian ulang (*reappraisal*). Individu yang bersabar secara aktif merekonstruksi makna dari situasi yang menyakitkan. Alih-alih terpaku pada aspek kehilangan atau penderitaan, fokus atensi dialihkan pada potensi pahala, pengampunan dosa, atau peningkatan derajat spiritual, sebuah praksis yang digambarkan dalam sabda Nabi Muhammad bahwa kesabaran adalah cahaya (*aṣ-ṣabru ḍiyyā'*)⁸⁵⁷. Proses penilaian ulang ini terbukti secara neurobiologis mampu merekrut area korteks prefrontal (PFC) untuk menurunkan aktivitas amigdala, pusat respons emosional di otak, sehingga memungkinkan respons yang lebih reflektif ketimbang reaktif⁸⁵⁸.

Selain penilaian ulang, sabar juga melibatkan strategi penyebaran atensi (attentional deployment). Praktik-praktik spiritual seperti dzikr (mengingat Tuhan), membaca Al-Quran, atau tafakkur (kontemplasi) atas nikmat-nikmat lain berfungsi sebagai mekanisme untuk mengalihkan fokus perhatian dari stimulus pemicu distres. Ini bukan bentuk pelarian, melainkan pengalihan sumber daya kognitif secara strategis ke arah jangkar-jangkar spiritual yang menenangkan dan menstabilkan sistem afektif. Terakhir, pada level modulasi respons (response modulation), sabar memanifestasikan dirinya dalam pengekangan perilaku impulsif dan maladaptif (misalnya, keluh kesah berlebihan, agresi, atau menyalahkan takdir) dan menggantikannya dengan respons yang konstruktif secara spiritual seperti doa (du'ā), salat, dan terus berikhtiar dengan cara yang diridai. Dengan demikian, konstelasi strategi regulasi emosi ini mengubah sabar dari sebuah kebajikan pasif menjadi sebuah kompetensi psikologis yang tangguh, memberdayakan individu untuk mempertahankan keseimbangan internal di tengah badai eksternal dan mengubah penderitaan menjadi katalisator bagi ketahanan jiwa (psychospiritual resilience)⁸⁵⁹.

Mekanisme Neuropsikologis Sabar

Konsep kesabaran, yang seringkali dipandang sebagai kebajikan moral dan spiritual dalam berbagai tradisi, kini mulai mendapatkan pijakan yang kuat dalam ranah neurosains. Pemahaman mendalam terhadap mekanisme neuropsikologis yang mendasari kemampuan

untuk menahan diri, mengelola frustrasi, dan berpegang teguh pada tujuan di tengah kesulitan, membuka perspektif baru dalam penelitian psikologi, neurologi, dan bahkan teologi. Inti dari kesabaran terletak pada kemampuan inheren otak untuk melakukan proses fasilitasi dan inhibisi, yang memungkinkan individu untuk merespons stimulus eksternal dan internal secara adaptif, alih-alih terjerumus ke dalam reaksi impulsif atau keputusan. Dalam tulisan ini, kita akan mengelaborasi tiga pilar utama yang membentuk fondasi neuropsikologis kesabaran: peran krusial prefrontal cortex dalam pengendalian diri, fungsi sistem limbik dalam modulasi reaktivitas emosional, serta implikasi interkoneksi neurospiritual, khususnya melalui praktik ibadah, yang memengaruhi plastisitas dan fungsi otak.

Pilar sentral dalam manifestasi kesabaran adalah fungsi eksekutif yang berpusat di prefrontal cortex (PFC). Area ini, yang merupakan bagian paling anterior dari lobus frontal, memainkan peran vital dalam pemrosesan kognitif tingkat tinggi, termasuk perencanaan, pengambilan keputusan, memori kerja, dan yang terpenting, pengendalian diri serta penghambatan respons impulsif⁸⁶⁰. Ketika dihadapkan pada situasi yang menuntut kesabaran, seperti penundaan gratifikasi atau menghadapi tantangan yang signifikan, PFC secara aktif terlibat dalam mengevaluasi konsekuensi jangka panjang dari tindakan yang immediate⁸⁶¹. Dorsolateral prefrontal cortex (DLPFC), misalnya, diketahui terlibat dalam menjaga tujuan saat ini dalam memori kerja dan mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan tersebut, sementara ventromedial prefrontal cortex

(vmPFC) dan orbitofrontal cortex (OFC) berperan dalam penilaian emosional, integrasi informasi afektif dengan keputusan kognitif, serta adaptasi perilaku berdasarkan imbalan dan hukuman⁸⁶². Kemampuan untuk menunda respons otomatis yang didorong oleh emosi negatif, yang seringkali merupakan ciri khas dari ketidaksabaran, sangat bergantung pada aktivitas yang terintegrasi antara PFC dengan area otak lain, termasuk yang terlibat dalam pemrosesan emosi. Ketika PFC berfungsi optimal, individu mampu menimbang rasio antara keinginan sementara dan tujuan jangka panjang, sehingga memfasilitasi ketahanan diri dan penolakan terhadap godaan yang dapat merusak kemajuan maupun kesejahteraan⁸⁶³.

Di sisi lain, sistem limbik, yang merupakan jaringan struktur otak yang berakar pada pemrosesan emosi, memiliki interaksi yang kompleks dengan PFC dalam menentukan tingkat reaktivitas emosional individu. Struktur kunci dalam sistem limbik, seperti amygdala, berperan sebagai pusat deteksi ancaman dan pemrosesan emosi dasar, termasuk ketakutan dan kemarahan, yang seringkali menjadi pemicu utama hilangnya kesabaran⁸⁶⁴. Ketika amygdala teraktivasi oleh stimulus yang dianggap mengancam atau membuat frustrasi, ia dapat melepaskan respons fisiologis dan perilaku yang cepat, seringkali melalui jalur bottom-up yang dapat mem-bypass atau melemahkan kontrol dari PFC⁸⁶⁵. Namun, hubungan timbal balik antara PFC dan amygdala adalah sangat krusial. PFC, terutama melalui koneksi dengan vmPFC dan OFC, bertugas untuk memodulasi, meredam, dan memberikan konteks

kognitif pada respons emosional yang dipicu oleh amygdala⁸⁶⁶. Proses regulasi emosi ini memungkinkan individu untuk menginterpretasikan ulang stimulus stres, mengurangi intensitas respons emosional, dan merespons situasi yang menantang dengan lebih terukur dan rasional, alih-alih didominasi oleh reaksi emosional sesaat. Seseorang yang memiliki kesabaran yang tinggi secara neuropsikologis kemungkinan memiliki jaringan PFC-amygdala yang lebih kuat dan lebih efisien, yang memungkinkan komunikasi yang lebih baik antara area pemrosesan kognitif dan emosional, sehingga menghasilkan adaptasi emosional yang lebih baik⁸⁶⁷.

Lebih jauh lagi, dimensi neurospiritual menawarkan perspektif yang menarik tentang bagaimana praktik ibadah dapat secara substansial memengaruhi fungsi otak dan, sebagai konsekuensinya, kapasitas kesabaran. Konsep sabar dalam agama, seperti Islam, seringkali diperintahkan sebagai bentuk ketaatan kepada Tuhan dan ujian untuk mencapai kedekatanIlahi. Al-Quran menekankan pentingnya sabar dalam berbagai ayat, seperti firman-Nya: "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah bersama orang-orang yang sabar."⁸⁶⁸. Ibadah seperti salat (sembahyang), dzikir (mengingat Tuhan), dan tilawah Al-Quran secara konsisten telah dikaitkan dengan aktivasi dan perubahan struktural pada otak. Penelitian neurosains menunjukkan bahwa praktik ibadah dapat meningkatkan konektivitas fungsional antara PFC dengan area otak lain, yang berkontribusi pada peningkatan kemampuan regulasi diri

dan pengendalian impuls⁸⁶⁹. Keterlibatan PFC dalam meditasi dan salat, misalnya, telah teramati dapat meningkatkan ketebalan kortikal di area yang terkait dengan perhatian dan inhibisi⁸⁷⁰. Selain itu, praktik ibadah yang melibatkan dzikir dan renungan dapat memicu pelepasan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, yang memengaruhi suasana hati, motivasi, dan kemampuan untuk mengatasi stres⁸⁷¹. Dari perspektif neurospiritual, kesabaran tidak hanya dipandang sebagai hasil dari mekanisme kognitif dan emosional semata, tetapi juga sebagai manifestasi dari kesuksesan dalam menyelaraskan diri dengan prinsip-prinsip spiritual yang, pada gilirannya, memodulasi sirkuit otak yang mendasarinya. Ibadah dapat dianggap sebagai bentuk "pelatihan" otak yang dirancang untuk memperkuat jalur saraf yang mendukung ketahanan, ketenangan batin, dan kemampuan untuk menanggung kesulitan demi tujuan yang lebih tinggi, sebagaimana dianjurkan dalam ajaran agama⁸⁷².

Kesabaran adalah fenomena neuropsikologis multifaset yang berakar pada interaksi kompleks antara fungsi eksekutif di PFC dan sistem limbik yang memproses emosi. Kemampuan untuk mengendalikan impuls, meregulasi respons emosional, dan mempertahankan fokus pada tujuan di tengah kesulitan adalah hasil dari jaringan saraf yang terintegrasi dan efisien. Lebih jauh lagi, dimensi neurospiritual, yang dicerminkan dalam praktik ibadah, menyediakan kerangka kerja yang kaya untuk memahami bagaimana keyakinan dan tindakan spiritual dapat secara aktif membentuk plastisitas otak, memperkuat sirkuit yang mendukung

kesabaran, dan pada akhirnya, membimbing individu menuju ketahanan emosional dan spiritual yang mendalam. Pemahaman ini tidak hanya memperkaya khazanah ilmu pengetahuan kita, tetapi juga menawarkan jalan praktis untuk pengembangan diri dan peningkatan kesejahteraan melalui integrasi sains dan kearifan spiritual.

Interaksi Spiritual–Psikologis dalam Pembentukan Sabar

Keberadaan manusia dalam lintasan kehidupan tak terlepas dari konfrontasi dengan berbagai tantangan, kesulitan, bahkan musibah. Dalam menghadapi turbulensi eksistensial tersebut, kemampuan untuk memelihara ketenangan batin, ketekunan, dan penerimaan terhadap takdir memegang peranan krusial. Konsep ini, yang dikenal sebagai sabar, bukanlah sekadar reaktivitas pasif, melainkan sebuah konstruksi psikologis multidimensional yang secara substansial diperkaya dan dimediasi oleh dimensi spiritual. Interaksi antara domain spiritual dan psikologis ini membentuk sebuah sinergi yang unik dalam menumbuhkan dan memperkuat kapasitas sabar seseorang. Pemahaman mendalam mengenai mekanisme interaksi ini menjadi kunci untuk merumuskan intervensi yang efektif guna meningkatkan resiliensi individu dalam menghadapi stres dan kesulitan hidup.

Salah satu jalur utama interaksi spiritual-psikologis dalam pembentukan sabar adalah melalui penerapan spiritual coping mechanisms⁸⁷³. Mekanisme koping spiritual merujuk pada serangkaian strategi kognitif, afektif, dan perilaku yang digunakan

individu untuk mengelola, memahami, dan mencari makna dalam situasi stres, dengan memanfaatkan keyakinan, nilai, dan praktik spiritual mereka⁸⁷⁴. Dalam konteks sabar, mekanisme ini memungkinkan individu untuk membingkai ulang pengalaman negatif tidak lagi sebagai ancaman murni, melainkan sebagai ujian yang dapat memberikan hikmah, pembelajaran, atau bahkan sarana untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Teori atribusi, misalnya, dapat menunjukkan bagaimana individu yang memiliki landasan spiritual yang kuat cenderung mengatribusikan kesulitan pada kehendak Ilahi (internal locus of control spiritual) yang dapat dipahami dan diterima, dibandingkan dengan atribusi pada faktor-faktor eksternal yang tidak terkendali atau pada kesalahan diri sendiri secara definitif, yang dapat memicu keputusan⁸⁷⁵. Dengan demikian, spiritualitas berperan sebagai lensa interpretatif yang mengubah persepsi terhadap kesulitan, dari yang tadinya bersifat membebani menjadi kesempatan untuk pertumbuhan diri dan peningkatab kualitas spiritual⁸⁷⁶.

Lebih spesifik lagi, praktik-praktik religius seperti doa, dzikir, dan mediasi religius merupakan modalitas fundamental yang menjembatani dimensi spiritual dan psikologis dalam mengelola stres dan menumbuhkan sabar⁸⁷⁷. Doa, sebagai bentuk komunikasi vertikal yang tulus kepada Tuhan, tidak hanya memberikan ruang bagi ekspresi emosi dan kerentanan, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme pembebasan beban psikologis (catharsis) dan penguatan harapan⁸⁷⁸. Ketika seseorang berdoa, ia secara sadar maupun tidak sadar sedang mengalihkan fokus intensitas stresnya

kepada entitas yang lebih besar dan berkuasa, yang diyakini mampu memberikan solusi atau kekuatan⁸⁷⁹. Dzikir (mengingat Allah) melalui pengulangan lafaz-lafaz suci atau ayat-ayat Al-Qur'an memiliki efek menenangkan pada sistem saraf otonom, mengurangi aktivitas amigdala yang terkait dengan respons stres, serta menginduksi keadaan relaksasi dan fokus yang mendalam⁸⁸⁰. Mediasi religius, yang dapat berupa perenungan terhadap ayat-ayat suci, hikmah para nabi, atau kisah-kisah ketabahan dalam tradisi agama, membantu individu untuk memperoleh perspektif yang lebih luas dan mendalam tentang penderitaan, serta menumbuhkan rasa syukur atas nikmat yang masih ada, meskipun dalam situasi sulit⁸⁸¹. Penelitian dalam bidang psikologi positif telah menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara frekuensi praktik doa dan dzikir dengan tingkat ketahanan mental, optimisme, dan kepuasan hidup, yang semuanya merupakan komponen integral dari sabar⁸⁸². Al-Qur'an sendiri menggarisbawahi pentingnya sabar dan shalat sebagai penolong dalam menghadapi kesulitan: "Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'"⁸⁸³. Ayat ini menyiratkan bahwa sabar tidak dapat tegak berdiri sendiri secara utuh tanpa dukungan spiritual melalui ibadah seperti shalat, yang mencakup doa dan dzikir.

Integrasi yang harmonis antara pemahaman psikologis mengenai stres dan mekanisme adaptasi dengan praktik-praktik spiritual yang kaya makna dan teruji secara empiris menjadi fondasi esensial dalam pengembangan individu yang memiliki kapasitas sabar yang

kokoh. Penelitian lebih lanjut perlu menggali lebih dalam tentang bagaimana variasi budaya dan tradisi keagamaan memengaruhi efektivitas spiritual coping mechanisms dan bagaimana intervensi berbasis spiritualitas dapat diadaptasi untuk berbagai populasi, guna memaksimalkan potensi sabar sebagai sumber kekuatan dan kedamaian batin⁸⁸⁴.

Sabar dan Pengelolaan Emosi

Emosi sebagai Aktivator atau Penghalang Sabar

Sabar, sebagai sebuah konstruksi psikologis kompleks, tidak beroperasi dalam ruang hampa. Ia justru terjalin erat dengan lanskap internal individu, khususnya melalui interaksi dinamis dengan spektrum emosi. Memahami peran emosi sebagai aktivator atau penghalang sabar menjadi krusial dalam upaya mengurai mekanisme psikologis yang memediasi respons adaptif terhadap tantangan kehidupan. Emosi, dalam pengertiannya yang paling fundamental, adalah respons neurofisiologis dan psikologis yang kompleks terhadap stimulus internal maupun eksternal, yang secara inheren memiliki potensi untuk memicu tindakan atau menginduksi inersia⁸⁸⁵.

Emosi primer, seperti marah, takut, sedih, dan kecewa, memainkan peran sentral dalam menentukan sejauh mana kemampuan seseorang untuk memelihara kesabaran. Kemarahan, misalnya, seringkali muncul sebagai respons terhadap persepsi ketidakadilan atau frustrasi, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat memicu impulsivitas dan merusak kapasitas untuk bersabar.

Individu yang cenderung merespons kemarahan dengan agresi eksplisit atau implisit mungkin mengalami kesulitan untuk menunggu waktu yang tepat, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, atau menerima situasi yang tidak sesuai dengan kehendaknya⁸⁸⁶. Sebaliknya, sebuah pemahaman yang lebih mendalam tentang sumber kemarahan, disertai dengan strategi reframing kognitif, dapat mengubah energi kemarahan menjadi kekuatan untuk advokasi yang konstruktif, sebuah manifestasi sabar yang aktif dalam mencari solusi⁸⁸⁷.

Ketakutan, sebagai respons naluriah terhadap ancaman, juga memiliki potensi ambivalen terhadap kesabaran. Ketakutan yang berlebihan dapat melumpuhkan, mendorong individu untuk menghindari situasi yang menantang, yang pada dasarnya adalah antitesis dari kesabaran yang membutuhkan ketekunan⁸⁸⁸. Namun, dalam konteks yang berbeda, ketakutan moderat dapat berfungsi sebagai pemicu kewaspadaan dan perencanaan yang cermat, yang memungkinkan munculnya kesabaran strategis untuk menghadapi potensi risiko. Dengan kata lain, ketakutan yang dikelola dengan baik dapat menjadi katalisator bagi kesabaran yang proaktif, bukan pasif. Ajaran agama, misalnya, seringkali menekankan pentingnya menyerahkan hasil akhir kepada Sang Pencipta (tawakkal) di tengah upaya yang sungguh-sungguh, sebuah keseimbangan antara ikhtiar dan kesabaran dalam menghadapi ketidakpastian masa depan⁸⁸⁹.

Kesedihan dan kekecewaan, yang merupakan respons alami terhadap kehilangan atau kegagalan, dapat menguji batas kesabaran seseorang. Ketika dihadapkan pada kesedihan yang

mendalam, kapasitas untuk menahan diri dan tetap tenang dalam menghadapi kesulitan dapat terkikis. Individu yang terjebak dalam siklus kesedihan kronis mungkin kesulitan untuk bangkit kembali dan melanjutkan perjuangan mereka, menunjukkan kurangnya kesabaran dalam proses penyembuhan dan adaptasi⁸⁹⁰. Namun, kesabaran yang dipupuk dalam menghadapi kesedihan memungkinkan seseorang untuk memproses emosi tersebut secara sehat, belajar dari pengalaman, dan perlahan-lahan membangun kembali fondasi emosional mereka. Siklus kesedihan yang dilalui dengan kesabaran dapat menghasilkan kebijaksanaan dan ketahanan yang lebih besar di kemudian hari.

Lebih jauh lagi, bagaimana emosi memengaruhi pengambilan keputusan adalah inti dari interaksi antara emosi dan kesabaran. Emosi yang intens cenderung mendistorsi persepsi dan bias kognitif, seringkali mengarahkan individu pada keputusan yang impulsif dan berjangka pendek⁸⁹¹. Misalnya, dalam keadaan marah atau frustrasi, seseorang mungkin membuat keputusan finansial yang merugikan atau hubungan interpersonal yang merusak, karena emosi tersebut mengaburkan kemampuan untuk mengevaluasi pilihan secara rasional dan memprediksi konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, ketika emosi terkendali, individu cenderung mengambil jeda sebelum bertindak, mempertimbangkan berbagai perspektif, dan membuat keputusan yang lebih bijaksana dan selaras dengan tujuan jangka panjang mereka⁸⁹². Kemampuan untuk menunda gratifikasi, yang merupakan komponen kunci dari kesabaran, sangat bergantung pada pengelolaan emosi yang efektif.

Individu yang mampu menenangkan respons emosional mereka memiliki kapasitas yang lebih besar untuk menimbang pro dan kontra, menunggu waktu yang tepat, dan akhirnya membuat keputusan yang lebih matang. Al-Quran sendiri mengingatkan pentingnya berpikir sebelum bertindak, menahan diri dari respons emosional yang terburu-buru, sebagai bentuk kebijaksanaan dan kesabaran⁸⁹³. Dengan demikian, sabar bukan sekadar tentang menahan diri, tetapi merupakan sebuah arsitektur kognitif yang cerdas, yang mampu mengintegrasikan dan mengelola spektrum emosi demi pengambilan keputusan yang konstruktif dan adaptif.

Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Dalam lanskap psikologi kontemporer, regulasi emosi telah menjadi area penelitian yang kaya, mengeksplorasi mekanisme kognitif dan perilaku yang mendasari kemampuan individu untuk mengelola pengalaman emosionalnya⁸⁹⁴. Namun, jauh sebelum istilah "regulasi emosi" mendapatkan pijakan ilmiah formal, tradisi keagamaan, khususnya Islam, telah lama mengartikulasikan kerangka kerja yang mendalam mengenai pengelolaan dan penataan dimensi afektif kehidupan manusia. Perspektif Islam menawarkan sebuah konstruksi teoritis yang tidak hanya diagnostik mengidentifikasi potensi gejala emosional tetapi juga preskriptif, menyediakan jalan yang teruji oleh waktu untuk mencapai keseimbangan internal dan ketenangan jiwa, yang dikenal sebagai *nafs al-mutma'innah*. Telaah mendalam terhadap prinsip-prinsip Qur'ani dan contoh-contoh teladan dari Sunnah Nabi Muhammad

SAW membuka jendela pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana regulasi emosi dalam Islam beroperasi, melampaui sekadar penekanan pada penahanan emosi untuk mencapai sebuah harmoni integral antara akal, jiwa, dan tindakan.

Salah satu emosi yang paling mendesak untuk diatur dalam ajaran Islam adalah kemarahan (ghadab). Al-Qur'an secara eksplisit menyoroti bahaya kemarahan yang tidak terkendali dan menawarkan strategi konkret untuk mengatasinya. Ayat-ayat suci banyak menyerukan kepada orang-orang beriman untuk menahan amarah mereka, sebuah perintah yang tidak sekadar bersifat pasif, melainkan sebuah latihan aktif dalam disiplin diri dan kesadaran. Allah SWT berfirman, "Dan bersegeralah kamu menuju ampunan dari Tuhanmu dan menuju surga (yang) luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa. (yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik."⁸⁹⁵. Ayat ini menggarisbawahi hubungan erat antara pengendalian diri, terutama dalam menahan amarah, dengan kualitas takwa dan kerelaan untuk memaafkan, yang keduanya adalah inti dari karakter seorang Muslim yang saleh.

Lebih jauh lagi, Al-Qur'an tidak hanya memerintahkan untuk menahan amarah, tetapi juga menjelaskan konsekuensi positif dari perilaku tersebut dan memberikan panduan mengenai cara praktis untuk memadamkan api amarah yang membara. Umat Muslim diingatkan, "Dan jika kamu menghadapi godaan setan, maka

berlindunglah kepada Allah. Sungguh, Dia Maha Mendengar, Maha Mengetahui."⁸⁹⁶. Ini menyiratkan bahwa akar dari banyak luapan kemarahan bisa jadi berasal dari bisikan syaitan yang memicu emosi negatif. Oleh karena itu, mencari perlindungan kepada Allah adalah langkah pertama yang krusial. Selain itu, dalam konteks sosial, Al-Qur'an mengajarkan bahwa ketika seseorang sedang marah, ia perlu diingat bahwa mereka adalah hamba Allah, dan pada akhirnya akan kembali kepada-Nya. Ajaran ini memiliki efek menenangkan yang luar biasa, mendorong individu untuk merenungkan batas kekuasaan diri dan ketergantungan pada Sang Pencipta, sehingga meredakan intensitas emosi sesaat⁸⁹⁷. Konsep ini sejalan dengan temuan psikologis modern yang menunjukkan bahwa strategi kognitif seperti reappraisal mengubah cara pandang terhadap suatu situasi dapat secara efektif memodulasi respons emosional⁸⁹⁸. Dalam perspektif Islam, reappraisal ini difasilitasi oleh kesadaran akan kebesaran Allah dan urgensi untuk menjaga adab seorang mukmin.

Jika Al-Qur'an menyediakan prinsip fundamental, maka Sunnah Nabi Muhammad SAW adalah manifestasi praktis dan panduan terperinci tentang bagaimana prinsip-prinsip tersebut diinternalisasi dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Rasulullah SAW, meskipun memiliki kapasitas emosional sebagai manusia, menampilkan teladan yang luar biasa dalam mengelola emosi, terutama kemarahan. Salah satu hadis yang paling sering dikutip adalah sabda beliau, "Orang yang kuat bukanlah orang yang tangguh dalam pergulatan, tetapi orang yang kuat adalah orang

yang mampu menahan dirinya ketika marah."⁸⁹⁹. Hadis ini secara fundamental mendefinisikan kekuatan bukan dari kapasitas fisik atau determinasi eksternal, melainkan dari kemampuan internal untuk mengendalikan dorongan emosional yang paling kuat. Ini adalah bentuk regulasi diri yang dalam dan merupakan fondasi kesalehan.

Sunnah juga mencatat berbagai tindakan konkret yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW atau diajarkan kepada para sahabat ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan. Di antaranya adalah tindakan fisik seperti mengubah posisi tubuh misalnya, dari berdiri menjadi duduk, atau dari duduk menjadi berbaring sebuah strategi yang secara implisit dirancang untuk mengurangi ketegangan fisik yang menyertai luapan amarah⁹⁰⁰. Ada pula anjuran untuk berwudhu, yang membersihkan diri secara fisik dan spiritual, serta mengingatkan individu pada kesucian dan ketenangan yang diajarkan agama⁹⁰¹. Lebih jauh lagi, beliau mengajarkan untuk diam, mengucapkan kalimat ta'awudz (mencari perlindungan kepada Allah dari syaitan), dan mengalihkan fokus pembicaraan atau aktivitas. Praktik-praktik ini tidak hanya efektif dalam meredakan luapan kemarahan sesaat, tetapi juga membentuk kebiasaan pola pikir yang lebih resilien dan terkontrol dalam jangka panjang. Studi-studi neurosains modern mulai mengungkap bagaimana praktik meditasi dan mindfulness, yang memiliki kesamaan konseptual dengan teknik-teknik ini, dapat memodulasi aktivitas di area otak yang terkait dengan pemrosesan emosi, seperti amigdala dan korteks prefrontal⁹⁰².

Pola penataan emosi dalam Sunnah juga meluas ke emosi lain seperti kesedihan, ketakutan, dan kecemasan. Melalui doa-doa dan zikir yang diajarkan, umat Muslim dibimbing untuk menemukan ketenangan dan kepasrahan kepada Allah. Misalnya, doa yang diajarkan Rasulullah SAW ketika dilanda kesedihan, "Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kegelisahan dan kesedihan, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan, aku berlindung kepada-Mu dari ketakutan dan kekikiran, dan aku berlindung kepada-Mu dari belitan hutang dan kekuasaan orang."⁹⁰³. Doa ini merupakan bentuk coping strategy spiritual yang aktif, di mana individu secara sadar mengkomunikasikan kerentanan mereka kepada Allah, sekaligus memohon kekuatan dan perlindungan. Hal ini memberikan dimensi transendental pada regulasi emosi, mengintegrasikannya dengan hubungan vertikal antara hamba dan Tuhannya, yang pada gilirannya memperkuat ketahanan emosional⁹⁰⁴. Dengan demikian, perspektif Islam mengenai regulasi emosi bukan hanya tentang pengelolaan respons afektif, melainkan sebuah jalan spiritual menuju kesempurnaan karakter, sebagaimana dicontohkan oleh Rasulullah SAW dan diabadikan dalam kitab suci-Nya.

Strategi Pengelolaan Emosi dalam Psikologi Modern

Pengelolaan emosi, atau regulasi emosi, merupakan sebuah konstruk multidimensional yang merujuk pada proses-proses yang terlibat dalam memengaruhi emosi mana yang dialami, kapan emosi tersebut dialami, dan bagaimana pengalaman serta ekspresi

emosi tersebut diatur⁹⁰⁵. Dalam lanskap psikologi modern, pemahaman mendalam mengenai mekanisme kognitif dan perilaku yang mendasari regulasi emosi telah membuka jalan bagi pengembangan berbagai strategi intervensi yang efektif. Ketiga strategi utama yang menonjol dalam ranah ini meliputi cognitive reappraisal, mindfulness dan perhatian terarah, serta emotion-focused coping. Masing-masing strategi ini menawarkan pendekatan yang berbeda namun saling melengkapi dalam menghadapi tantangan emosional yang kompleks, bukan sekadar menekan atau meniadakan emosi negatif, melainkan mentransformasi hubungan individu dengan pengalaman emosionalnya.

Cognitive reappraisal merupakan strategi regulasi emosi yang berfokus pada re-interpretasi makna dari sebuah situasi emosional yang memicu⁹⁰⁶. Pendekatan ini melibatkan perubahan cara seseorang berpikir tentang suatu kejadian atau stimulus yang sebelumnya dinilai sebagai ancaman atau penyebab stres. Sebagai contoh, alih-alih melihat sebuah kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan diri yang permanen, individu dapat merekonstruksi maknanya menjadi sebuah peluang belajar yang berharga untuk pertumbuhan di masa depan. Mekanisme reappraisal ini seringkali bekerja dengan mengaktifkan area otak yang terkait dengan fungsi eksekutif, seperti korteks prefrontal dorsolateral, yang memungkinkan proses evaluasi ulang dan modifikasi respons emosional yang terprogram secara lebih otomatis⁹⁰⁷. Efektivitas cognitive reappraisal telah didukung oleh

berbagai penelitian yang menunjukkan kemampuannya dalam mengurangi intensitas emosi negatif, meningkatkan pengalaman emosi positif, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis secara keseluruhan⁹⁰⁸. Dalam konteks yang lebih luas, prinsip ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya husnudzan (berburuk sangka baik) terhadap segala ketentuan Allah, termasuk cobaan dan kesulitan, yang dapat diinterpretasikan sebagai ujian untuk meningkatkan derajat keimanan⁹⁰⁹. Al-Qur'an berfirman, "Boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui" (QS. Al-Baqarah: 216)⁹¹⁰. Pernyataan ini mengindikasikan bahwa mengubah perspektif terhadap peristiwa yang dianggap negatif dapat membawa pemahaman yang lebih dalam dan penerimaan yang lebih konstruktif.

Selanjutnya, mindfulness dan perhatian terarah menawarkan pendekatan yang berbeda dengan menekankan pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, tanpa penilaian⁹¹¹. Mindfulness, yang berasal dari tradisi meditasi Buddhis, melatih individu untuk mengamati pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan lingkungan dengan penuh perhatian, penerimaan, dan tanpa penghakiman⁹¹². Alih-alih berusaha mengubah atau menekan emosi yang muncul, praktik mindfulness mendorong individu untuk menerima keberadaan emosi tersebut, mengenali sifatnya yang sementara, dan mengamati bagaimana emosi tersebut berevolusi. Dengan demikian, individu dapat mengembangkan jarak psikologis

dari emosinya, mengurangi identifikasi diri yang berlebihan dengan perasaan negatif, dan merespons situasi emosional dengan lebih bijaksana⁹¹³. Manfaat mindfulness dalam regulasi emosi terbukti melalui peningkatan kemampuan seseorang untuk menoleransi ketidaknyamanan emosional, mengurangi reaktivitas terhadap trigger emosional, dan meningkatkan kesadaran diri⁹¹⁴. Dalam tradisi Islam, konsep muraqabah (pengawasan diri) memiliki kesamaan fundamental dengan mindfulness, yaitu upaya untuk terus menerus menyadari kehadiran Allah dan mengendalikan diri dari hal-hal yang tidak disenangi-Nya. Hal ini menuntut perhatian penuh pada setiap tindakan dan pikiran, yang secara implisit mendorong kesadaran terhadap kondisi emosional internal⁹¹⁵.

Terakhir, emotion-focused coping adalah serangkaian strategi yang bertujuan untuk mengubah atau mengurangi emosi negatif yang timbul akibat stresor, bukan pada stresor itu sendiri⁹¹⁶. Berbeda dengan problem-focused coping yang berfokus pada penyelesaian masalah yang menyebabkan stres, emotion-focused coping lebih menekankan pada pengelolaan respons emosional terhadap masalah tersebut. Contoh dari strategi ini meliputi mencari dukungan sosial, melakukan aktivitas relaksasi seperti mendengarkan musik atau berjalan-jalan, berekspresi melalui seni atau tulisan, dan dalam beberapa kasus, penggunaan mekanisme pertahanan diri yang adaptif⁹¹⁷. Kunci dari emotion-focused coping adalah mengakui dan memproses emosi yang dialami, bukan menghindarinya. Dengan mengekspresikan emosi, individu dapat memvalidasi pengalaman mereka, mendapatkan pemahaman yang

lebih baik tentang diri mereka sendiri, dan mengurangi beban emosional yang dirasakan⁹¹⁸. Dalam ajaran Islam, doa dan zikir dapat dilihat sebagai bentuk emotion-focused coping yang kuat, di mana individu berinteraksi langsung dengan Sang Pencipta untuk mencari ketenangan, dukungan spiritual, dan penerimaan diri⁹¹⁹. Nabi Muhammad SAW bersabda, "*Dua kalimat yang ringan di lisan, berat dalam timbangan, dicintai oleh Ar-Rahman: Subhanallah wa bihamdihi, Subhanallahil 'adzim*" (HR. Bukhari dan Muslim)⁹²⁰. Zikir dan doa memberikan sarana bagi individu untuk melepaskan beban emosional, menemukan kedamaian batin, dan menguatkan ketahanan psikologis. Secara keseluruhan, ketiga strategi ini – cognitive reappraisal, mindfulness dan perhatian terarah, serta emotion-focused coping – mewakili kemajuan signifikan dalam psikologi modern dalam memahami dan mengelola kompleksitas emosi manusia. Implementasi strategi-strategi ini, baik secara mandiri maupun terintegrasi, dapat memberdayakan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih adaptif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan pada akhirnya, menumbuhkan ketahanan emosional yang lebih kokoh. Penelitian lebih lanjut terus dilakukan untuk mengoptimalkan efektivitas dan penerapannya dalam berbagai konteks klinis dan personal.

Potensi Konflik Emosi dan Mekanisme Penyelesaian

Fenomena konflik emosi merupakan arena yang kompleks dalam lanskap psikologis manusia, yang tidak jarang berakar pada pertarungan epistemologis antara dorongan inderawi dan penegakan nilai-nilai moral. Dalam konteks ini, ketegangan internal

yang muncul ketika keinginan individu bertabrakan dengan prinsip-prinsip etis yang telah terinternalisasi seringkali menjadi sumber disonansi kognitif dan emosional⁹²¹. Perjuangan ini bukan sekadar manifestasi ketidaksesuaian sesaat, melainkan sebuah dialektika berkelanjutan yang membentuk persepsi diri, pengambilan keputusan, dan pada akhirnya, kesejahteraan psikologis⁹²². Para filsuf dan psikolog telah lama mengamati dualitas ini, yang sering digambarkan sebagai tarik-menarik antara id yang impulsif dan superego yang didaktis⁹²³. Ketidakmampuan untuk mengintegrasikan kedua aspek ini dapat mengarah pada kecemasan, rasa bersalah, dan defisit dalam fungsi adaptif⁹²⁴.

Menghadapi potensi konflik emosi yang inheren ini, manusia dituntut untuk mengembangkan mekanisme penyelesaian yang efektif. Salah satu mekanisme krusial yang telah diakui lintas budaya dan tradisi spiritual adalah sabar. Dalam tradisi Islam, misalnya, sabar bukanlah sekadar kepasifan atau penyerahan diri tanpa daya, melainkan sebuah konsep multidimensional yang mencakup ketahanan dalam menghadapi kesulitan, pengendalian diri dari tindakan yang dilarang, dan keteguhan dalam menjalankan ketaatan⁹²⁵. Al-Quran berulang kali menekankan pentingnya sabar, mengaitkannya dengan kemenangan duniawi dan ukhrawi, serta menjanjikan pertolongan Allah bagi mereka yang bersabar⁹²⁶. Ini mengindikasikan bahwa sabar berfungsi sebagai jembatan vital yang menjembatani jurang antara impuls emosional yang seringkali bersifat sesaat dan nilai-nilai moral yang lebih stabil dan berjangka panjang.

Keberadaan sabar sebagai jembatan integrasi emosi–nilai dapat dipahami melalui beberapa lensa teoretis. Pertama, sabar memfasilitasi proses refleksi kognitif yang memungkinkan individu untuk menunda gratifikasi impulsif dan mengevaluasi konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka berdasarkan kerangka nilai yang ada⁹²⁷. Dengan demikian, sabar bertindak sebagai "ruang henti" antara stimulus emosional dan respons perilaku, memberikan kesempatan untuk menerapkan filter moral. Kedua, sabar berkontribusi pada regulasi emosi yang adaptif. Alih-alih membiarkan emosi negatif seperti kemarahan atau frustrasi menguasai, individu yang bersabar belajar untuk mengelola intensitas dan durasi emosi tersebut, sehingga mencegahnya memicu tindakan yang bertentangan dengan prinsip moral⁹²⁸. Ketiga, sabar memperkuat komitmen terhadap nilai-nilai yang lebih tinggi. Dalam menghadapi godaan atau kesulitan yang mengancam integritas moral, kesabaran memungkinkan individu untuk tetap teguh pada keyakinan mereka, menundukkan keinginan pribadi demi tujuan spiritual atau etis yang lebih mulia⁹²⁹. Dengan demikian, sabar bertransformasi dari sekadar strategi coping menjadi fondasi karakter yang memungkinkan integrasi harmonis antara alam emosional manusia dan sistem nilai yang memandu eksistensinya.

Keseimbangan Emosi sebagai Pra-Syarat Sabar

Konsep kesabaran, yang sering kali dipandang sebagai sebuah kebajikan moral atau ketahanan spiritual semata, sesungguhnya memiliki akar yang dalam pada stabilitas emosional individu. Dalam

ranah psikologi, kesabaran dapat diartikan bukan hanya sebagai kemampuan untuk menunda gratifikasi atau menahan diri dari reaksi impulsif, melainkan juga sebagai kapasitas untuk mengelola dan menyeimbangkan respons afektif terhadap berbagai stimulus, baik eksternal maupun internal. Keseimbangan emosi, oleh karena itu, dapat dipandang sebagai fondasi psikologis yang krusial, bahkan sebagai pra-syarat mutlak untuk mengembangkan dan mempertahankan kesabaran yang otentik dan berkelanjutan. Tanpa adanya stabilitas emosional, individu cenderung rentan terhadap gejala amarah, kecemasan berlebih, atau keputusan dangkal ketika dihadapkan pada kesulitan, yang pada gilirannya akan mengikis kemampuan mereka untuk bersabar⁹³⁰.

Hubungan antara stabilitas emosi dan ketahanan psikologis merupakan sebuah korelasi yang kompleks dan saling memperkuat. Stabilitas emosi, yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk tetap tenang dan terkendali di bawah tekanan, meminimalkan fluktuasi suasana hati yang drastis, dan meregulasi emosi negatif secara adaptif, secara fundamental berkontribusi pada ketahanan psikologis. Individu yang stabil secara emosional lebih mampu menghadapi stres, bangkit dari kegagalan, dan mempertahankan fungsi psikologis optimal dalam kondisi adversitas⁹³¹. Ketahanan psikologis, di sisi lain, adalah kapasitas untuk "melenting kembali" dari pengalaman traumatis atau penuh tekanan, dan kemampuan ini sangat bergantung pada pemeliharaan keseimbangan afektif. Seiring individu mengembangkan kapasitas mereka untuk mengelola emosi, mereka secara paralel membangun fondasi yang

lebih kokoh untuk menghadapi tantangan hidup, sehingga menciptakan siklus positif antara stabilitas emosional dan ketahanan yang meningkat⁹³². Dalam konteks spiritualitas, konsep *nafs al-mutmainnah* (jiwa yang tenang) dalam Al-Quran mengilustrasikan puncak keseimbangan emosi sebagai kondisi yang diidamkan, di mana ketenangan jiwa dicapai melalui ketundukan dan keyakinan yang teguh kepada Allah SWT. Ketenangan ini menjadi modal utama dalam menghadapi ujian kehidupan dengan lapang dada dan kesabaran⁹³³.

Pengembangan model keseimbangan afektif berbasis spiritualitas menawarkan perspektif yang unik dan mendalam mengenai bagaimana nilai-nilai dan praktik spiritual dapat secara sistematis menstimulasi tercapainya stabilitas emosional, yang kemudian menjadi landasan bagi kesabaran. Model ini mengintegrasikan pemahaman psikologis tentang regulasi emosi dengan prinsip-prinsip teologis dan etis dari berbagai tradisi spiritual, yang paling relevan adalah Islam. Spiritualitas, dalam konteks ini, dapat dipahami sebagai pencarian makna, tujuan, dan keterhubungan dengan sesuatu yang transenden. Praktik-praktik seperti dzikir (mengingat Allah), doa, introspeksi diri (*muhasabah*), serta pengembangan *tawakal* (berserah diri kepada Allah) dan *ridha* (penerimaan terhadap ketetapan Allah) bukan hanya aktivitas ritual semata, melainkan sarana yang efektif untuk menenangkan gejolak emosi, mengurangi kecemasan berlebih, dan menumbuhkan perspektif yang lebih luas terhadap kesulitan hidup⁹³⁴. Sebagai contoh, mekanisme psikologis di balik dzikir adalah dengan

mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab atas respons relaksasi, sehingga meredakan respons fight-or-flight yang sering kali dipicu oleh stres dan emosi negatif⁹³⁵. Lebih jauh lagi, pemahaman tentang takdir Ilahi (qada' dan qadar) dalam Islam, yang diyakini berada dalam genggaman kebijaksanaan Allah yang Maha Esa, dapat membantu individu untuk melihat kesulitan bukan sebagai ancaman semata, melainkan sebagai bagian dari ujian yang memiliki hikmah dan tujuan yang lebih besar, sehingga memfasilitasi penerimaan dan kesabaran⁹³⁶. Konsep ini sejalan dengan literatur psikologis yang menekankan pentingnya reframe kognitif dan penegakan makna dalam menghadapi adversitas untuk mempromosikan kesejahteraan emosional dan ketahanan⁹³⁷. Oleh karena itu, integrasi antara pemahaman ilmiah mengenai keseimbangan emosi dan kekayaan ajaran spiritualitas menjadi kunci untuk membongkar bagaimana kesabaran tidak hanya dapat dipelihara, tetapi juga dikembangkan secara substansial melalui penguatan fondasi emosional yang stabil.

Resiliensi, Keikhlasan, dan Keteguhan

Definisi Resiliensi dalam Perspektif Psikologi Islam

Konsep resiliensi, yang merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif di hadapan kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber stres yang signifikan, telah menjadi fokus penelitian yang berkelanjutan dalam psikologi Barat. Namun, pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif dapat diperoleh melalui lensa Psikologi Islam, yang menawarkan dimensi spiritual dan teologis yang kaya. Dalam kerangka Islam, resiliensi

bukan sekadar mekanisme coping pasif, melainkan sebuah manifestasi dari sabar (kesabaran) yang aktif dan penuh kesadaran. Kesabaran dalam konteks ini melampaui sekadar menahan diri dari keluhan; ia melibatkan penerimaan takdir ilahi, keyakinan pada hikmah di balik setiap ujian, dan upaya berkelanjutan untuk melakukan yang terbaik sembari berserah diri kepada kehendak Allah⁹³⁸. Al-Qur'an sendiri berulang kali menekankan pentingnya sabar dalam menghadapi cobaan, menjanjikan pahala yang besar dan kedekatan dengan Sang Pencipta bagi mereka yang mempraktikkannya⁹³⁹.

Korelasi antara optimisme Qur'ani dan ketahanan mental merupakan inti dari resiliensi dalam Psikologi Islam. Optimisme Qur'ani bukanlah optimisme naif yang mengabaikan realitas penderitaan, melainkan sebuah cara pandang yang berakar pada keyakinan fundamental bahwa Allah Maha Pengasih, Maha Penyayang, dan Maha Kuasa atas segala sesuatu. Keyakinan ini menumbuhkan pandangan positif terhadap masa depan, bahkan ketika dihadapkan pada situasi yang menantang⁹⁴⁰. Individu yang memiliki optimisme Qur'ani cenderung melihat kesulitan sebagai ujian, bukan sebagai akhir dari segalanya. Mereka meyakini bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan, sebuah prinsip yang ditegaskan dalam firman Allah: "Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."⁹⁴¹. Pandangan ini memberdayakan mereka untuk tidak tenggelam dalam keputusasaan, melainkan untuk mencari solusi, meningkatkan usaha, dan memohon pertolongan dari Allah. Dengan demikian,

resiliensi dalam Psikologi Islam adalah sebuah kekuatan dinamis yang bersumber dari koneksi vertikal dengan Tuhan, yang termanifestasi dalam ketahanan mental, kemampuan beradaptasi, dan harapan yang tak goyah, bahkan dalam menghadapi turbulensi kehidupan⁹⁴².

Interaksi antara Resiliensi dan Sabar

Dalam lanskap kompleksitas kehidupan modern yang penuh dengan tantangan multidimensional, pemahaman mendalam mengenai mekanisme yang memungkinkan individu tidak hanya bertahan tetapi juga berkembang di bawah tekanan menjadi krusial. Salah satu interaksi fundamental yang patut dikaji adalah hubungan sinergis antara resiliensi, sebagai kapasitas adaptif untuk pulih dari kesulitan, dan sabar, sebagai kekuatan batin untuk menanggung, menahan, atau menunggu tanpa keluhan atau keputusasaan. Resiliensi sering dipahami sebagai atribut yang memungkinkan individu untuk "bangkit kembali" setelah mengalami adversitas, namun kapasitas ini tidak beroperasi dalam ruang hampa. Ia secara inheren terjalin dengan kualitas psikologis dan spiritual, salah satunya adalah sabar.

Kapasitas sabar, khususnya dalam menghadapi tekanan jangka panjang, memainkan peran instrumental dalam memelihara dan memperkuat resiliensi. Tekanan yang berlangsung lama, seperti penyakit kronis, kesulitan finansial yang berkesinambungan, atau kegagalan berulang dalam upaya yang berarti, menguji batasan ketahanan individu. Dalam konteks ini, sabar bukan sekadar kemampuan untuk mentoleransi ketidaknyamanan, melainkan

sebuah disposisi aktif untuk mempertahankan keteguhan hati, optimisme yang beralasan, dan pandangan ke depan meskipun dihadapkan pada kondisi yang tidak pasti dan seringkali menyakitkan⁹⁴³. Sabar yang efektif dalam menghadapi tekanan jangka panjang memungkinkan individu untuk tidak terperosok dalam keputusan atau perilaku destruktif yang dapat mengikis sumber daya psikologis yang penting untuk resiliensi. Sebaliknya, ia memfasilitasi pemeliharaan fungsi kognitif, emosional, dan perilaku yang adaptif, sehingga individu dapat terus mencari solusi, menjaga hubungan sosial yang mendukung, dan mempertahankan rasa makna dalam hidup mereka⁹⁴⁴. Tanpa elemen sabar, upaya untuk menjadi resilien dalam menghadapi tekanan berkepanjangan dapat menjadi sia-sia, di mana setiap upaya pemulihan dihambat oleh kelelahan mental dan emosional yang terus-menerus.

Penting untuk membedakan antara dua manifestasi sabar: sabar pasif dan sabar aktif. Sabar pasif, dalam esensinya, adalah sebuah penerimaan terhadap keadaan yang tidak menyenangkan tanpa upaya aktif untuk mengubahnya atau memitigasi dampaknya. Ini bisa diartikan sebagai penyerahan diri yang tenang, menerima takdir, atau menunggu situasi membaik dengan sendirinya. Meskipun memiliki nilai dalam konteks tertentu, terutama ketika situasi benar-benar di luar kendali individu dan upaya untuk mengubahnya hanya akan menambah penderitaan, sabar pasif saja mungkin tidak cukup untuk menumbuhkan resiliensi yang kokoh dalam menghadapi tekanan jangka panjang⁹⁴⁵. Pasalnya, ia

berpotensi mengarah pada stagnasi, kurangnya inisiatif, dan bahkan rasa ketidakberdayaan jika tidak dibarengi dengan komponen lain.

Sebaliknya, sabar aktif adalah dimensi sabar yang lebih dinamis dan berorientasi pada tindakan. Ia mencakup kemampuan untuk menanggung kesulitan dengan ketabahan sambil secara bersamaan terlibat dalam upaya yang konstruktif untuk mengatasi, beradaptasi, atau menemukan makna yang lebih dalam di tengah penderitaan⁹⁴⁶. Sabar aktif melibatkan kesadaran bahwa meskipun beberapa aspek dari situasi mungkin tidak dapat diubah, ada ruang bagi individu untuk memengaruhi respons mereka, cara mereka memandang tantangan, dan tindakan yang mereka ambil. Para cendekiawan Muslim, misalnya, telah lama mengartikulasikan konsep sabar (ṣabr) yang mencakup dimensi aktif ini, menekankan bahwa ia bukanlah kepasifan melainkan ketekunan dalam menaati perintah Allah, kesabaran dalam menjauhi larangan-Nya, dan ketabahan dalam menghadapi musibah⁹⁴⁷. Dalam perspektif ini, sabar aktif adalah manifestasi dari keteguhan iman dan keyakinan pada hikmah Ilahi yang memungkinkan individu untuk terus berjuang, mencari solusi, dan menjaga integritas mereka bahkan di saat-saat tergelap. Karakteristik ini sangat vital untuk resiliensi, karena ia mendorong individu untuk tetap terlibat secara proaktif dengan lingkungan mereka, mencari dukungan sosial, mengembangkan strategi koping yang sehat, dan bahkan menemukan peluang untuk pertumbuhan pribadi (post-traumatic growth)⁹⁴⁸. Dengan demikian, interaksi antara resiliensi dan sabar, terutama dalam bentuk sabar aktif, menciptakan siklus penguatan

di mana kemampuan seseorang untuk menahan tekanan diperkuat oleh tindakan adaptif mereka, sementara keberhasilan dalam beradaptasi semakin memupuk ketabahan batin.

Peran Keikhlasan dalam Memperkuat Sabar

Keikhlasan, dalam konteks psikologis dan spiritual, merupakan fondasi esensial yang secara substansial memperkuat kapasitas individu untuk memelihara kesabaran, terutama di hadapan kesulitan dan ketidakpastian. Peran keikhlasan tidak hanya terbatas pada sekadar ketulusan niat, melainkan merambah pada dimensi yang lebih mendalam sebagai motive alignment yang krusial. Ketika motivasi internal seseorang selaras sepenuhnya dengan tuntutan situasional atau tujuan yang lebih besar, terlepas dari imbalan eksternal atau pengakuan, maka kesabaran menjadi sebuah konsekuensi logis, bukan sekadar usaha keras yang melelahkan. Keikhlasan memurnikan tujuan, menggeser fokus dari keinginan untuk mengendalikan hasil menjadi penerimaan terhadap ketetapan yang ada, sebuah mekanisme yang memungkinkan individu untuk terus bertahan dan berupaya tanpa terperosok dalam keputusan atau frustrasi yang merusak⁹⁴⁹. Dalam pandangan Islam, keikhlasan (ikhlas) adalah puncak ketundukan kepada Allah, di mana seluruh tindakan dilakukan semata-mata karena-Nya, sebagai tujuan tertinggi yang melampaui segala kepentingan duniawi⁹⁵⁰. Hal ini secara inheren menghilangkan potensi kekecewaan yang timbul dari harapan yang tidak terpenuhi,

karena kepuasan telah dicapai melalui penyerahan diri dan kesadaran akan pengawasan ilahi⁹⁵¹.

Lebih lanjut, keikhlasan berperan vital dalam mereduksi stres psikologis yang kerap menyertai tantangan hidup. Stres psikologis, yang seringkali dimediasi oleh persepsi individu terhadap ancaman dan kemampuan kopingnya, dapat dikurangi secara signifikan ketika individu bersikap ikhlas⁹⁵². Kolinearitas antara keikhlasan dan kesabaran menciptakan jurang pemisah yang efektif terhadap beban kognitif dan emosional yang berlebihan. Ketika seseorang berupaya untuk menyelesaikan urusannya dengan ikhlas, ia tidak lagi terbebani oleh pemikiran ruminatif tentang kegagalan atau kecemasan akan masa depan, melainkan lebih fokus pada proses dan penerimaan⁹⁵³. Proses penerimaan ini, yang merupakan manifestasi dari keikhlasan dalam menghadapi ketidakberdayaan, secara langsung mengurangi aktivasi sistem respons stres tubuh, seperti pelepasan kortisol, dan menstimulasi jalur saraf yang berkaitan dengan ketenangan dan kesejahteraan emosional⁹⁵⁴. Sebagaimana diajarkan dalam Al-Qur'an, "Dan sesungguhnya, barangsiapa sabar dan memaafkan, sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan" (QS. Asy-Syura[42]: 43)⁹⁵⁵. Ayat ini mengimplikasikan bahwa kesabaran yang dilandasi oleh keikhlasan (terhadap ketentuan Allah dan perlakuan orang lain) memiliki nilai ibadah yang tinggi, yang pada gilirannya membebaskan jiwa dari belenggu kekesalan dan kepahitan, sehingga mengurangi beban psikologisnya⁹⁵⁶. Dengan demikian, keikhlasan tidak hanya memupuk ketahanan mental, tetapi juga

secara proaktif membangun mekanisme pertahanan psikologis yang kokoh terhadap dampak merusak dari stres.

Keteguhan (*istiqamah*) sebagai Pilar Psikologis Sabar

Dalam diskursus psikologi positif dan studi tentang ketahanan mental, keteguhan (*istiqamah*) muncul sebagai fondasi krusial yang menopang manifestasi psikologis kesabaran. Sabar, dalam terminologi yang lebih luas, bukanlah sekadar pengekangan diri pasif dalam menghadapi kesulitan, melainkan sebuah kapasitas aktif untuk tetap teguh pada prinsip, tujuan, dan komitmen, meskipun dihadapkan pada rintangan yang signifikan. *Istiqamah*, sebagai konsep yang kaya nuansa dalam tradisi Islam, mengartikulasikan sebuah orientasi diri yang stabil dan konsisten terhadap kebenaran dan kebaikan, menjadikannya pilar yang esensial bagi pembentukan mentalitas sabar yang resilient. Tanpa adanya keteguhan batin, upaya untuk bersabar seringkali rentan terhadap erosi oleh tantangan yang berulang atau gradasi dari kesulitan yang dialami, mereduksi kesabaran menjadi sekadar reaksi sementara daripada sebuah sikap hidup yang fundamental.

Konsistensi perilaku dalam menghadapi ujian merupakan manifestasi paling nyata dari keteguhan sebagai pilar psikologis sabar. Individu yang memiliki keteguhan intrinsik cenderung menunjukkan pola respons yang stabil dan tidak mudah goyah ketika dihadapkan pada berbagai bentuk ujian, baik yang bersifat fisik, emosional, maupun spiritual. Hal ini bukan berarti mereka tidak merasakan gejolak batin atau kesedihan, melainkan bahwa mereka memiliki jangkar internal yang kuat yang mencegah mereka

terombang-ambing dari jalur yang telah ditetapkan⁹⁵⁷. Dalam konteks psikoterapi dan pengembangan diri, konsistensi ini diinterpretasikan sebagai indikator kematangan psikologis dan kemampuan untuk mengelola impuls serta emosi negatif secara konstruktif⁹⁵⁸. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki keteguhan akan cenderung menunjukkan fluktuasi dalam adaptasi mereka terhadap stresor, beralih antara kepatuhan sementara dan penyerahan diri, atau bahkan resistensi yang tidak produktif. Al-Qur'an sendiri menekankan pentingnya konsistensi dalam beribadah dan berbuat baik, yang secara implisit membangun fondasi keteguhan. Allah SWT berfirman: "Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: 'Tuhan kami ialah Allah' lalu mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (mengatakan): 'Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu'." [5, QS. Fussilat (41): 30]. Ayat ini secara gamblang menghubungkan pengakuan ketuhanan dengan keteguhan pendirian, yang merupakan inti dari istiqamah dan berujung pada ketenangan jiwa.

Untuk membangun keteguhan mental dan moral yang menjadi basis kesabaran, diperlukan serangkaian strategi yang terintegrasi dan berkelanjutan. Salah satu strategi fundamental adalah melalui penguatan sistem keyakinan dan nilai-nilai yang mendasari perilaku⁹⁵⁹. Dalam kerangka Islam, hal ini dicapai melalui pemahaman mendalam terhadap ajaran agama, refleksi atas ayat-ayat Al-Qur'an dan sunnah Nabi Muhammad SAW, serta penekanan

pada keikhlasan dalam setiap perbuatan⁹⁶⁰. Selain itu, praktik kontemplasi mindfulness dan kesadaran diri (self-awareness) dapat membantu individu mengenali pola pikir dan emosi mereka, sehingga lebih mampu mengendalikan reaksi impulsif dan memperkuat respons yang disengaja⁹⁶¹. Latihan spiritual yang konsisten, seperti zikir dan doa, juga berperan penting dalam menenangkan hati dan mempertajam fokus pada tujuan jangka panjang, yang secara efektif membangun ketahanan terhadap gangguan eksternal⁹⁶². Komunitas yang suportif dan lingkungan yang kondusif juga menjadi faktor eksternal yang krusial; berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari orang-orang yang memiliki nilai-nilai serupa dapat memperkuat motivasi dan rasa tanggung jawab untuk tetap teguh pada prinsip⁹⁶³. Hadis Nabi Muhammad SAW juga memberikan petunjuk tentang pentingnya menjaga diri dari hal-hal yang buruk dan berpegang teguh pada kebaikan, yang secara inheren membangun keteguhan: "Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: 'Jagalah diri kalian dari api neraka walau hanya dengan sepotong kurma. Jika tidak mendapatinya, maka dengan kalimat yang baik'." [HR. Bukhari dan Muslim]. Pernyataan ini menekankan bahwa setiap upaya kecil untuk berbuat baik dan menjaga diri dari keburukan, sekecil apapun, adalah langkah awal dalam membangun keteguhan yang akan membawa pada keselamatan dunia dan akhirat. Dengan demikian, keteguhan bukan hanya sebuah konsep teoretis, melainkan sebuah kapasitas psikologis yang dapat dikembangkan melalui praktik yang disengaja,

menjadikannya pilar tak tergantikan bagi kesabaran yang sejati dan berdaya tahan.

Model Integratif Resiliensi–Keikhlasan–Keteguhan

Dalam lanskap studi psikologi modern, pemahaman komprehensif mengenai coping dan adaptasi manusia dihadapkan pada tantangan kompleksitas inheren dari pengalaman hidup. Model Integratif Resiliensi Keikhlasan Keteguhan (RIKT) hadir sebagai kerangka kerja konseptual yang berusaha mengartikulasikan bagaimana individu dapat tidak hanya bertahan tetapi juga berkembang di tengah kesulitan. Resiliensi, sebagai kapasitas dinamis untuk pulih dari kesulitan, merupakan fondasi utama model ini, namun RIKT melampaui definisi tradisional dengan mengintegrasikan dimensi internal yang lebih mendalam: keikhlasan dan keteguhan⁹⁶⁴. Keikhlasan, dipahami sebagai penerimaan diri dan situasi tanpa penolakan atau penyesalan yang berlebihan, berkontribusi pada pelepasan beban emosional yang tidak produktif⁹⁶⁵. Sementara itu, keteguhan, yang merujuk pada ketekunan dalam mengejar tujuan dan nilai-nilai meskipun dihadapkan pada rintangan, memberikan orientasi dan makna bagi perjuangan⁹⁶⁶. Integrasi ketiga komponen ini menciptakan sebuah jalinan sinergis yang memfasilitasi adaptasi psikologis yang robust, melampaui sekadar penghindaran patologi dan bergerak menuju keadaan kesejahteraan yang optimal⁹⁶⁷.

Implikasi dari model RIKT terhadap kesehatan mental sangatlah signifikan dan berjenjang. Individu yang memiliki tingkat resiliensi, keikhlasan, dan keteguhan yang tinggi cenderung menunjukkan

tingkat stres yang lebih rendah, depresi yang berkurang, dan kecemasan yang terkendali⁹⁶⁸. Keikhlasan, khususnya, bertindak sebagai penangkal terhadap ruminasi negatif dan mekanisme pertahanan yang maladaptif, memungkinkan individu untuk mengalihkan energi dari perjuangan internal menuju solusi eksternal yang konstruktif⁹⁶⁹. Keteguhan, di sisi lain, memberikan rasa agensi dan kontrol, mengurangi perasaan ketidakberdayaan yang seringkali menjadi prekursor bagi gangguan mental⁹⁷⁰. Lebih jauh lagi, resiliensi yang diperkuat oleh keikhlasan dan keteguhan berkontribusi pada peningkatan self-efficacy dan optimisme, faktor pelindung yang telah secara konsisten dikaitkan dengan kesehatan mental yang positif⁹⁷¹. Model ini menawarkan sebuah paradigma pencegahan dan intervensi yang proaktif, berfokus pada pengembangan sumber daya psikologis intrinsik daripada semata-mata mengatasi gejala defisit⁹⁷².

Dalam konteks ini, pengaruh spiritualitas terhadap adaptasi psikologis menjadi dimensi krusial yang melengkapi kerangka RIKT. Spiritualitas, yang didefinisikan sebagai pencarian makna dan transendensi, seringkali menjadi sumber kekuatan dan sumber daya adaptif yang mendasar bagi individu⁹⁷³. Bagi banyak orang beriman, pemahaman batiniah tentang takdir, penerimaan terhadap ujian sebagai bagian dari rencana ilahi, dan keyakinan pada kekuatan superior dapat secara substansial memperkuat komponen keikhlasan dan keteguhan dalam model RIKT⁹⁷⁴. Misalnya, konsep *ridha* (kerelaan) dalam Islam, yang merupakan manifestasi dari penerimaan terhadap ketetapan Allah, secara inheren selaras

dengan prinsip keikhlasan, membebaskan individu dari beban penolakan terhadap apa yang telah terjadi⁹⁷⁵. Demikian pula, keyakinan pada qadar (takdir) dapat menumbuhkan keteguhan dalam menghadapi tantangan, karena perjuangan dipandang sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang lebih besar menuju kesempurnaan diri atau tujuan ilahi⁹⁷⁶. Spiritualitas dapat menyediakan narasi yang koheren tentang pengalaman hidup, termasuk penderitaan, yang membantu individu menemukan makna bahkan dalam situasi yang paling sulit, sehingga memfasilitasi resiliensi yang lebih mendalam dan adaptasi psikologis yang berkelanjutan⁹⁷⁷. Dengan demikian, RIKT, ketika diperkaya dengan pemahaman tentang peran spiritualitas, menawarkan pandangan yang holistik dan mendalam tentang bagaimana manusia dapat mencapai kesejahteraan mental yang utuh, bahkan di tengah badai kehidupan⁹⁷⁸.

Hambatan Utama dalam Bersabar

Faktor Internal Penghambat Sabar

Kemampuan untuk mempertahankan ketahanan mental dan emosional di hadapan kesulitan, yang dikenal sebagai kesabaran, merupakan sebuah kebajikan fundamental yang diakui melintasi berbagai tradisi filosofis dan keagamaan, serta menjadi objek studi dalam psikologi kontemporer. Namun, realitas kehidupan seringkali menghadirkan tantangan inheren yang menguji batas kesabaran individu. Penelitian dan refleksi teoretis telah mengidentifikasi sejumlah hambatan utama yang secara signifikan mereduksi kapasitas seseorang untuk bersabar. Hambatan-hambatan ini dapat

diklasifikasikan secara luas menjadi faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal dari lingkungan sekitar. Bagian ini akan mendalami faktor-faktor internal yang menjadi penghambat krusial dalam praktik kesabaran.

Faktor internal yang menghambat kesabaran berakar pada struktur psikologis dan kognitif individu, yang seringkali merupakan hasil interaksi kompleks antara kepribadian, pengalaman masa lalu, dan mekanisme neurobiologis. Memahami dinamika internal ini sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif guna meningkatkan kapasitas kesabaran.

a. Impulsivitas

Salah satu penghambat internal yang paling signifikan terhadap kesabaran adalah impulsivitas. Individu yang cenderung impulsif memiliki kesulitan dalam menahan dorongan untuk bertindak segera tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang atau implikasi dari tindakan tersebut. Dalam konteks kesabaran, impulsivitas termanifestasi sebagai ketidakmampuan untuk menunggu, menunda gratifikasi, atau mentolerir penundaan dalam pencapaian tujuan. Hal ini seringkali dikaitkan dengan fungsi eksekutif yang terganggu, khususnya dalam hal kontrol inhibisi dan perencanaan⁹⁷⁹. Secara neurobiologis, impulsivitas dapat berhubungan dengan disregulasi pada sistem neurotransmitter tertentu, seperti dopamin, yang berperan dalam penghargaan dan motivasi⁹⁸⁰. Al-Qur'an secara eksplisit menggarisbawahi bahaya dari sifat tergesa-gesa yang merupakan akar dari impulsivitas,

mengingatkan bahwa "Manusia diciptakan dalam keadaan lemah" (QS. An-Nisa'⁹⁸¹: 28) yang dapat mendorong tindakan tanpa pertimbangan matang. Sifat tergesa-gesa ini seringkali menjadi sumber penyesalan dan kegagalan dalam menghadapi ujian hidup.

b. Ego, Nafsu, dan Kontrol Diri yang Rendah

Yang kedua, ego yang berlebihan, dorongan nafsu yang tidak terkendali, dan kontrol diri yang rendah menjadi fondasi penting bagi kesulitan dalam bersabar. Ego yang terbentuk secara berlebihan seringkali menumbuhkan rasa superioritas dan ketidakmauan untuk menerima kemunduran atau kritik, menganggap hal tersebut sebagai serangan pribadi. Sementara itu, nafsu (hawa nafsu) yang tidak terkendali menciptakan keinginan konstan untuk kepuasan segera dan menghindari segala bentuk ketidaknyamanan atau kesulitan. Ketika kesabaran dituntut, ego dan nafsu cenderung memberontak, mendorong individu untuk mencari jalan keluar tercepat, bahkan jika itu merusak atau tidak etis. Dalam tradisi Islam, konsep nafs al-ammārah (diri yang memerintahkan keburukan) dipandang sebagai aspek ego yang paling rendah, senantiasa mendorong pemiliknya kepada dosa dan kesenangan sesaat, yang secara inheren bertentangan dengan nilai kesabaran yang membutuhkan pengekangan diri⁹⁸². Kontrol diri yang rendah merupakan manifestasi dari kegagalan dalam mengelola dorongan-dorongan ini, sehingga individu mudah terombang-ambing oleh emosi negatif dan tuntutan eksternal tanpa mampu mempertahankan keseimbangan internal.

c. Kesalahan Pola Pikir (Cognitive Distortions)

Terakhir, kesalahan pola pikir atau distorsi kognitif merupakan penghalang utama lainnya bagi kesabaran. Ini merujuk pada cara berpikir yang tidak rasional, bias, atau tidak akurat yang memengaruhi interpretasi individu terhadap suatu situasi dan respons emosional serta perilakunya. Beberapa distorsi kognitif yang umum menghambat kesabaran meliputi: catastrophizing (membesar-besarkan masalah hingga tampak mengerikan), all-or-nothing thinking (memandang sesuatu secara hitam-putih tanpa nuansa), personalization (mengambil tanggung jawab berlebihan atas kejadian negatif yang tidak sepenuhnya disebabkan oleh diri sendiri), dan mind reading (menganggap mengetahui apa yang dipikirkan orang lain tanpa bukti yang cukup)⁹⁸³. Misalnya, seseorang yang mengalami penolakan terhadap lamarannya mungkin menggunakan catastrophizing untuk berpikir bahwa "hidupku hancur total" atau all-or-nothing thinking untuk menganggap bahwa "aku tidak akan pernah menemukan pekerjaan lain". Pola pikir semacam ini secara substansial memperkuat perasaan putus asa, frustrasi, dan ketidakmampuan untuk bertahan dalam situasi sulit, sehingga mereduksi kapasitas kesabaran secara drastis. Terapi kognitif perilaku (CBT) secara ekstensif mengidentifikasi dan menantang distorsi kognitif ini sebagai jalan untuk meningkatkan regulasi emosi dan resiliensi, termasuk dalam pengelolaan kesabaran⁹⁸⁴. Sebuah hadis Nabi Muhammad SAW menganjurkan untuk memohon perlindungan dari keburukan hati yang penuh kekhawatiran dan kesedihan, yang seringkali dipicu

oleh pola pikir negatif tersebut: "Allahumma inni a'udzubika min al-hammi wal hazan..." (Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kegelisahan dan kesedihan...) ⁹⁸⁵.

Faktor Eksternal Penghambat Sabar

Kesabaran, sebuah kebajikan fundamental yang dipuji dalam berbagai tradisi spiritual dan filsafat, seringkali diuji oleh kekuatan-kekuatan eksternal yang inheren dalam kompleksitas kehidupan kontemporer. Analisis mendalam terhadap hambatan-hambatan ini mengungkapkan berbagai dimensi yang saling terkait, yang secara kolektif dapat mengikis kapasitas individu untuk menahan diri dan menunggu dengan tenang. Tiga faktor utama yang menonjol dalam literatur ilmiah dan pengalaman manusia adalah tekanan sosial dan budaya, beban pekerjaan serta kompleksitas kehidupan modern, dan lingkungan emosional yang tidak sehat.

Pertama, tekanan sosial dan budaya hadir sebagai kekuatan omnipresent yang membentuk ekspektasi dan norma perilaku. Dalam masyarakat yang semakin terglobalisasi dan berpikiran maju, dorongan konstan untuk pencapaian, persaingan, dan pemenuhan standar estetika atau material yang tinggi dapat menciptakan ketegangan internal yang signifikan. Individu sering kali merasa terdorong untuk segera mencapai tujuan, baik dalam karier, hubungan, maupun pengembangan diri, tanpa sepenuhnya menghargai proses atau mengakui adanya jeda yang inheren dalam kemajuan. Lebih lanjut, budaya konsumerisme yang merajalela, yang didukung oleh paparan media yang tiada henti terhadap kepuasan instan, mengkondisikan individu untuk mengharapkan

gratifikasi segera, sehingga menumbuhkan ketidaknyamanan dan frustrasi ketika penundaan tak terhindarkan terjadi. Fenomena ini diperparah oleh dinamika media sosial, tempat perbandingan sosial yang terus-menerus terhadap pencapaian orang lain dapat memicu rasa tidak puas dan ketidaksabaran terhadap kemajuan pribadi yang mungkin terasa lebih lambat⁹⁸⁶. Adagium Al-Quran yang menekankan "sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah: 153) secara implisit mengingatkan bahwa kesabaran bukan hanya kebajikan internal, tetapi juga sebuah sikap yang harus dipupuk dalam menghadapi ujian duniawi, termasuk tekanan sosial yang dapat menggoyahkan ketenangan⁹⁸⁷.

Kedua, beban pekerjaan dan kompleksitas kehidupan modern merupakan sumber stres dan kelelahan yang signifikan, yang secara langsung berdampak negatif pada kemampuan seseorang untuk bersabar. Ritme kehidupan yang serba cepat, tuntutan karier yang semakin intensif, dan kebutuhan untuk menyeimbangkan berbagai peran sebagai profesional, anggota keluarga, dan warga negara menghasilkan beban kognitif dan emosional yang besar. Jam kerja yang panjang, tenggat waktu yang ketat, dan sifat pekerjaan yang seringkali ambigu atau memerlukan pemecahan masalah yang kompleks, semuanya berkontribusi pada penipisan sumber daya mental dan emosional. Ketika tingkat stres kronis meningkat, kapasitas untuk mentoleransi ketidakpastian, menunda kepuasan, atau menghadapi kesulitan dengan tenang dapat terkikis. Sifat teknologi modern, meskipun menawarkan efisiensi, juga dapat berkontribusi pada rasa urgensi yang terus-menerus, di mana

komunikasi harus instan dan respons harus segera, menciptakan paradigma yang antagonis terhadap kesabaran⁹⁸⁸. Kelelahan (burnout) yang semakin umum terjadi dalam kalangan profesional modern adalah bukti nyata dari dampak kumulatif tuntutan ini terhadap ketahanan psikologis individu⁹⁸⁹.

Ketiga, lingkungan emosional yang tidak sehat dapat menjadi katalisator kuat yang menghambat pempupukan dan manifestasi kesabaran. Lingkungan kerja yang toksik, dinamika keluarga yang disfungsional, atau hubungan interpersonal yang penuh konflik dan ketidakpercayaan dapat secara konsisten memicu respons stres dan kecemasan. Ketiadaan dukungan emosional, adanya kritik yang berlebihan, atau paparan terhadap perilaku agresif atau manipulatif dapat menciptakan kondisi psikologis di mana individu merasa terus-menerus diserang atau diremehkan, sehingga sulit untuk mempertahankan ketenangan batin dan perspektif yang seimbang⁹⁹⁰. Dalam konteks ini, kesabaran tidak hanya membutuhkan kekuatan internal, tetapi juga lingkungan eksternal yang kondusif, di mana rasa aman dan rasa hormat menjadi dasar interaksi. Jika seseorang terus-menerus dihadapkan pada situasi yang menantang kepercayaan diri dan kesejahteraan emosionalnya, upaya untuk bersabar dapat menjadi seperti mendayung melawan arus, membutuhkan energi yang luar biasa dan seringkali berakhir dengan keputusasaan⁹⁹¹. Ajaran Islam menekankan pentingnya menjaga hubungan baik dan menjauhi perkataan serta perbuatan yang menyakiti sesama, sebagaimana tercermin dalam Hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim, yang berarti "Seorang

mukmin sejati adalah orang yang tidak menyakiti orang lain dengan lidah dan tangannya". Lingkungan yang mencerminkan prinsip-prinsip ini secara inheren lebih mendukung pengembangan kesabaran.

Pemahaman komprehensif mengenai faktor-faktor eksternal yang menghambat kesabaran sangat krusial, tidak hanya untuk diagnosis masalah individu tetapi juga untuk perancangan intervensi yang efektif dan penciptaan lingkungan yang lebih kondusif bagi pertumbuhan kebajikan ini.

Hambatan Spiritual: Lemah Iman, Kurang Dzikir, Minim Ibadah

Lemah iman, kurangnya dzikir, dan minimnya ibadah merupakan manifestasi dari hambatan spiritual yang signifikan dalam kapasitas individu untuk mengembangkan dan mempertahankan kesabaran. Kekuatan iman, yang merupakan fondasi utama dalam menghadapi ujian kehidupan, secara intrinsik terjalin dengan kemampuan sabar. Iman yang kokoh memberikan perspektif transenden, memandang setiap kesulitan sebagai bagian dari rencana Ilahi yang lebih besar, sebuah ujian yang mendatangkan pahala, atau bahkan penghapusan dosa. Ketika iman melemah, pandangan duniawi cenderung mendominasi, membuat individu lebih rentan terhadap reaksi emosional negatif seperti frustrasi, kecemasan, dan keputusasaan ketika dihadapkan pada penderitaan. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya keyakinan yang teguh sebagai sumber ketenangan batin⁹⁹².

Dzikir, yaitu mengingat Allah secara terus-menerus, berfungsi sebagai jangkar spiritual yang menjaga hati tetap terhubung dengan

Sang Pencipta. Praktik dzikir yang konsisten menumbuhkan kesadaran akan kehadiran Allah (muraqabah), yang pada gilirannya mengikis ego dan nafsu yang sering kali menjadi pemicu ketidaksabaran. Ketika seseorang jarang atau lalai dalam berdzikir, pikirannya cenderung terombang-ambing oleh bisikan dunia dan godaan setan, yang menggerogoti ketenangan dan ketabahan⁹⁹³. Kurangnya dzikir menciptakan kekosongan spiritual yang dapat diisi oleh perasaan tidak berdaya dan kehilangan kendali atas diri sendiri, sehingga menyulitkan seseorang untuk bersabar dalam menghadapi cobaan.

Minimnya ibadah, mencakup praktik-praktik ritual seperti shalat, puasa, zakat, dan haji, juga berkontribusi pada melemahnya kemampuan sabar. Ibadah bukan sekadar ritual formalitas, melainkan sarana untuk memelihara hubungan vertikal dengan Allah dan memurnikan jiwa. Shalat, misalnya, adalah sarana untuk mencegah perbuatan keji dan mungkar, termasuk tindakan gegabah yang muncul dari ketidaksabaran⁹⁹⁴. Puasa melatih pengendalian diri dan empati, memberikan kebiasaan untuk menahan diri dari keinginan sesaat, yang merupakan esensi dari kesabaran. Ketika praktik ibadah ini diabaikan, ikatan spiritual individu menjadi renggang, mengurangi sumber daya internal yang dibutuhkan untuk menanggung kesulitan⁹⁹⁵.

Dampak dari hambatan spiritual ini terhadap persepsi penderitaan sangatlah mendalam. Individu dengan iman yang lemah cenderung memandang penderitaan sebagai ketidakadilan, sebuah beban yang tidak tertahankan, atau bukti kegagalan pribadi. Perspektif ini memperkuat perasaan negatif dan mengurangi

motivasi untuk bertahan atau mencari solusi konstruktif. Sebaliknya, bagi seorang mukmin yang kokoh imannya, penderitaan dapat dilihat sebagai kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah, untuk menguji keikhlasan, dan untuk meraih derajat yang lebih tinggi di sisi-Nya, sebagaimana dijelaskan dalam berbagai ayat Al-Quran yang menekankan ujian sebagai bagian dari kehidupan dunia⁹⁹⁶. Kurangnya dzikir dan ibadah memperburuk persepsi ini dengan membuat individu merasa terisolasi dari sumber kekuatan ilahi, sehingga penderitaan terasa lebih berat dan menakutkan. Dengan demikian, kelemahan spiritual secara langsung mengurangi kapasitas seseorang untuk membingkai ulang penderitaan, meredupkan harapan, dan menghalangi kemampuan untuk tetap teguh dalam menghadapi kesulitan⁹⁹⁷.

Konflik Interpersonal sebagai Tantangan Kesabaran

Konflik interpersonal, suatu fenomena inheren dalam interaksi sosial manusia, seringkali memanifestasikan diri sebagai ujian fundamental terhadap kapasitas kesabaran individu. Dinamika konflik ini dapat merentang dari arena domestik, meliputi ketegangan dalam relasi keluarga, hingga jaringan pertemanan yang kompleks dan lingkungan profesional yang penuh tantangan. Setiap ranah ini menghadirkan seperangkat pemicu dan implikasi unik yang secara inheren menguji batas kesabaran, memerlukan respons yang tidak hanya reaktif tetapi juga proaktif dan konstruktif. Memahami akar penyebab dan arsitektur konflik interpersonal adalah krusial untuk merumuskan strategi penyelesaian yang efektif, di mana kesabaran tidak hanya dipandang sebagai atribut

pasif, tetapi sebagai sebuah kekuatan aktif yang memfasilitasi resolusi⁹⁹⁸.

Dinamika konflik keluarga seringkali berasal dari perbedaan persepsi mengenai peran, ekspektasi, dan sumber daya, yang diperparah oleh kedekatan emosional dan sejarah panjang interaksi antar anggota keluarga. Ketidaksepakatan mengenai pengasuhan anak, alokasi keuangan, atau bahkan pola komunikasi dapat dengan cepat meningkat menjadi pertengkaran yang menguras energi emosional dan fisik⁹⁹⁹. Dalam konteks pertemanan, konflik dapat muncul dari rasa dikhianati, kecemburuan, atau kesalahpahaman yang timbul dari komunikasi yang ambigu atau kurangnya empati. Sifat pilihan dari relasi pertemanan berarti bahwa konflik, jika tidak dikelola dengan baik, berpotensi mengarah pada keretakan permanen¹⁰⁰⁰. Sementara itu, di lingkungan pekerjaan, konflik interpersonal seringkali terkait dengan persaingan sumber daya, perbedaan gaya kerja, kesalahpahaman komunikasi, atau perebutan kekuasaan. Lingkungan profesional yang kompetitif dapat memicu stres yang signifikan, sehingga menuntut tingkat kesabaran yang tinggi untuk menjaga produktivitas dan harmoni tim¹⁰⁰¹. Dalam semua skenario ini, respons impulsif yang didorong oleh emosi negatif seperti kemarahan, frustrasi, atau kekecewaan, cenderung memperburuk situasi, menciptakan siklus konflik yang merusak.

Dalam menghadapi kompleksitas ini, kesabaran tampil sebagai strategi penyelesaian konflik yang fundamental dan multi-dimensi. Kesabaran bukan sekadar menahan diri dari tindakan gegabah, tetapi sebuah disposisi psikologis yang memungkinkan individu

untuk tetap tenang, rasional, dan berempati di tengah tekanan¹⁰⁰². Dalam perspektif Islam, kesabaran (ash-shabr) diakui sebagai pilar keimanan dan akhlak mulia, yang diajarkan secara eksplisit dalam Al-Quran dan Hadis. Al-Quran menyerukan kepada orang-orang beriman untuk memohon pertolongan Allah dengan kesabaran dan salat, menegaskan bahwa Allah bersama orang-orang yang sabar¹⁰⁰³. Hadis juga menekankan keutamaan kesabaran, dengan mengatakan bahwa tidak ada pemberian yang lebih baik dan lebih luas bagi seorang mukmin selain kesabaran¹⁰⁰⁴. Kesabaran memungkinkan individu untuk mendengarkan perspektif pihak lain tanpa interupsi, memahami akar permasalahan dari sudut pandang yang berbeda, dan merespons dengan cara yang mempromosikan pemahaman, bukan konfrontasi¹⁰⁰⁵. Melalui kesabaran, komunikasi menjadi lebih terbuka, memungkinkan dialog yang konstruktif dan pencarian solusi yang saling menguntungkan. Strategi ini melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi diri, menunda gratifikasi (dalam hal kepuasan instan untuk membalas), dan mempertahankan pandangan jangka panjang terhadap relasi¹⁰⁰⁶. Oleh karena itu, kesabaran berfungsi sebagai katalisator yang mengubah potensi destruktif konflik menjadi peluang untuk pertumbuhan, pemahaman yang lebih dalam, dan penguatan hubungan interpersonal, menjadikannya esensial dalam navigasi lanskap sosial yang kompleks.

Analisis Psikologis Mengapa Sabar Sulit Dipertahankan

Upaya mempertahankan kesabaran dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan seringkali merupakan perjuangan yang

mendalam, menyentuh inti dari kerentanan psikologis manusia. Kompleksitas ini bukan sekadar manifestasi keinginan sesaat, melainkan akar dari pola kognitif dan emosional yang tertanam kuat, diperparah oleh dinamika sosial dan budaya kontemporer. Secara mendalam, resistensi inheren terhadap ketidaknyamanan menjadi salah satu fondasi utama mengapa kesabaran teruji¹⁰⁰⁷. Manusia secara biologis dan psikologis cenderung mencari kenyamanan dan menghindari rasa sakit atau ketidakpuasan. Ketika dihadapkan pada situasi yang menuntut penundaan gratifikasi, kesulitan, atau ketidakpastian, respons awal yang muncul seringkali adalah dorongan untuk melarikan diri, menolak, atau mengubah situasi tersebut demi meredakan perasaan tidak nyaman tersebut. Kesabaran, di sisi lain, memerlukan kemampuan untuk menoleransi dan bahkan merangkul ketidaknyamanan ini, sebuah kontradiksi fundamental terhadap naluri dasar yang kuat¹⁰⁰⁸.

Lebih lanjut, mekanisme pertahanan diri (defense mechanisms) memainkan peran krusial dalam erosi kesabaran. Dalam teori psikoanalitik, mekanisme pertahanan diri adalah strategi bawah sadar yang digunakan individu untuk melindungi diri dari kecemasan atau ancaman terhadap ego¹⁰⁰⁹. Ketika menghadapi frustrasi atau situasi yang mengancam, mekanisme seperti proyeksi (menyalahkan orang lain atas ketidakpuasan diri), rasionalisasi (mencari alasan logis untuk tindakan impulsif demi ego), atau bahkan represi (menekan perasaan tidak sabar) dapat aktif¹⁰¹⁰. Mekanisme-mekanisme ini, meskipun berfungsi melindungi ego dalam jangka pendek, justru mengaburkan pemahaman diri tentang akar ketidakpuasan dan mencegah pengembangan strategi coping

yang lebih adaptif, termasuk kesabaran¹⁰¹¹. Seseorang yang terus-menerus menggunakan mekanisme pertahanan diri mungkin tidak menyadari bahwa ketidakpuasannya berasal dari ekspektasi yang tidak realistis atau kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi, sehingga upaya untuk bersabar menjadi semakin sulit karena ia tidak berhadapan langsung dengan sumber masalahnya¹⁰¹².

Dinamika kontemporer yang diperparah oleh budaya instan dan degradasi kesabaran turut memberikan kontribusi signifikan. Revolusi digital dan perkembangan teknologi informasi telah menciptakan lingkungan di mana kepuasan instan menjadi norma¹⁰¹³. Akses cepat terhadap informasi, hiburan, dan barang konsumsi telah melatih otak manusia untuk mengharapkan hasil yang segera, mengubah persepsi terhadap waktu dan mengurangi toleransi terhadap penundaan¹⁰¹⁴. Dalam konteks ini, kesabaran dapat dianggap sebagai kualitas yang ketinggalan zaman atau bahkan sebagai kelemahan¹⁰¹⁵. Lingkungan yang serba cepat ini secara implisit mengajarkan bahwa penantian adalah pemborosan waktu dan sumber daya, sehingga secara halus mengurangi kapasitas individu untuk melatih dan mempertahankan kesabaran. Al-Qur'an sendiri telah menggarisbawahi pentingnya kesabaran dalam menghadapi ujian kehidupan, menyebutkan bahwa Allah bersama orang-orang yang sabar¹⁰¹⁶. Hadis juga secara eksplisit menyatakan bahwa "Tidaklah seorang mukmin diberi suatu pemberian yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran"¹⁰¹⁷. Namun, modernitas yang berfokus pada efisiensi dan kecepatan seringkali bertentangan dengan nilai-nilai fundamental ini,

menciptakan benturan budaya yang membuat kesabaran semakin langka dan sulit dipertahankan¹⁰¹⁸.

Pada level yang lebih spiritual dan filosofis, kemampuan untuk bersabar juga terhubung dengan pemahaman tentang tujuan hidup yang lebih besar dan penerimaan terhadap takdir yang melampaui pemahaman rasional sesaat¹⁰¹⁹. Ketika individu tidak memiliki kerangka makna yang kuat atau ketidakmampuan untuk melihat gambaran yang lebih besar, kesulitan dalam menghadapi kesulitan akan semakin terasa, karena setiap hambatan dianggap sebagai kegagalan mutlak atau ketidakadilan¹⁰²⁰. Dalam konteks Islam, kesabaran (*sabr*) bukan hanya pengekangan diri, tetapi juga sebuah bentuk ibadah yang mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, sebuah keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki hikmah dan merupakan ujian dari Allah¹⁰²¹. Kehilangan pegangan pada dimensi spiritual ini, atau adanya kesenjangan antara ajaran spiritual dan praktik kehidupan sehari-hari, dapat meninggalkan individu yang rapuh tanpa sumber daya inner yang memadai untuk menghadapi badai kehidupan¹⁰²². Oleh karena itu, kesulitan dalam mempertahankan kesabaran adalah fenomena multifaset yang dipengaruhi oleh predisposisi psikologis, mekanisme pertahanan diri, tekanan budaya, dan kerangka spiritual yang dianut oleh individu.

Cara Praktis Melatih Sabar

Pelatihan Kognitif dalam Melatih Sabar

Kesabaran, sebagai modalitas afektif dan kognitif yang esensial bagi kesejahteraan psikologis dan keberhasilan adaptasi individu, dapat secara sistematis dilatih dan ditingkatkan melalui intervensi

yang terstruktur. Salah satu pendekatan yang paling efektif adalah melalui pelatihan kognitif, yang menargetkan mekanisme fundamental dalam pembentukan dan pengendalian respons emosional serta perilaku¹⁰²³. Pendekatan ini berakar pada prinsip bahwa persepsi dan interpretasi kita terhadap suatu situasi secara langsung memengaruhi kualitas emosi yang kita rasakan dan tindakan yang kita ambil¹⁰²⁴. Oleh karena itu, melatih kesabaran secara praktis dapat dimulai dengan mengidentifikasi dan memodifikasi aspek-aspek kognitif yang berkontribusi pada ketidaksabaran.

a. Mengubah Pola Pikir Destruktif

Pola pikir destruktif, atau maladaptive cognitive patterns, merupakan fondasi utama bagi munculnya perasaan frustrasi, marah, dan ketidaksabaran ketika dihadapkan pada hambatan, penundaan, atau kesulitan yang tidak sesuai dengan ekspektasi. Pola pikir ini seringkali ditandai dengan pemikiran yang kaku, ekstrem, dan negatif, seperti berpikir hitam-putih (all-or-nothing thinking), generalisasi berlebihan (overgeneralization), pembesaran masalah (magnification), dan peremehan diri (minimization)¹⁰²⁵. Misalnya, seorang individu yang mengalami penundaan dalam proyek pekerjaan mungkin secara internal berpikir, “Ini adalah bencana total, saya pasti akan gagal dalam segala hal,” yang merupakan contoh dari berpikir ekstrem dan prediksi negatif yang tidak berdasar. Pikiran semacam ini secara instan memicu respons emosional negatif yang intens, menghalangi kemampuan individu

untuk berpikir jernih, mencari solusi, dan mempertahankan ketenangan¹⁰²⁶.

Proses perubahan pola pikir destruktif ini melibatkan serangkaian langkah yang terstruktur. Pertama, individu perlu dilatih untuk menjadi lebih sadar (mindful) akan pikiran-pikiran mereka. Melalui praktik meditasi kesadaran atau pencatatan pikiran (thought journaling), individu dapat mengidentifikasi pola pikir otomatis yang muncul ketika menghadapi situasi yang memicu ketidaksabaran¹⁰²⁷. Langkah kedua adalah menantang validitas dan kegunaan pikiran-pikiran destruktif tersebut. Ini bukan tentang menekan pikiran, melainkan menganalisisnya secara rasional: "Apakah pikiran ini benar-benar mencerminkan realitas? Apakah pikiran ini membantu saya dalam situasi ini? Apa bukti yang mendukung atau menentang pikiran ini?"¹⁰²⁸. Al-Quran sendiri mengingatkan kita untuk tidak tergesa-gesa dalam berprasangka dan berpikir, serta untuk meneliti kebenaran suatu informasi sebelum mengambil kesimpulan, sebagaimana firman-Nya: "Hai orang-orang yang beriman, jika datang kepadamu orang fasik membawa suatu berita, maka periksalah dengan teliti agar kamu tidak menimpakan suatu musibah kepada suatu kaum tanpa mengetahui keadaan[nya]..." (QS. Al-Hujurat: 6)¹⁰²⁹. Penekanan pada verifikasi dan ketelitian dalam berpikir ini secara inheren mendorong penolakan terhadap pemikiran yang destruktif dan terburu-buru.

b. Teknik Cognitive Reframing

Setelah pola pikir destruktif teridentifikasi dan mulai ditantang, teknik cognitive reframing menjadi instrumen kunci untuk

menggantinya dengan perspektif yang lebih adaptif dan konstruktif¹⁰³⁰. Cognitive reframing adalah proses menata ulang atau mengubah cara pandang seseorang terhadap suatu situasi yang awalnya dianggap negatif atau memberatkan, menjadi sesuatu yang lebih netral, positif, atau bahkan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang¹⁰³¹. Ini bukan tentang ilusi atau menyangkal kenyataan, melainkan tentang melihat realitas dari sudut pandang yang berbeda yang memberdayakan individu, bukan melemahkannya.

Penerapan cognitive reframing dalam melatih kesabaran dapat diilustrasikan melalui beberapa strategi. Pertama, dengan mengubah interpretasi terhadap hambatan. Alih-alih melihat penundaan sebagai kegagalan, individu dapat membingkainya sebagai kesempatan untuk meninjau kembali strategi, meningkatkan kualitas, atau memanfaatkan waktu luang tersebut untuk tugas lain yang produktif. Imam Syafi'i pernah berkata, "Barangsiapa yang menundukkan dirinya untuk menuntut ilmu, maka ia akan mendapatkan kemuliaan dunia dan akhirat"¹⁰³². Pernyataan ini mengimplikasikan bahwa kesulitan dalam menuntut ilmu, yang mungkin memerlukan kesabaran luar biasa, pada akhirnya akan membuahkan hasil yang mulia. Dengan merujuk pada nilai-nilai spiritual seperti ini, individu dapat membingkai tantangan dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari perjalanan menuju pencapaian yang lebih besar.

Kedua, dengan memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang dapat dikendalikan. Ketika berhadapan dengan situasi yang berada

di luar kendali, seperti respons orang lain atau perubahan eksternal yang mendadak, teknik reframing mendorong individu untuk mengalihkan energi kognitif dan emosionalnya pada aspek-aspek yang masih dapat mereka pengaruhi, seperti reaksi pribadi, usaha yang dilakukan, atau pembelajaran yang bisa diambil¹⁰³³. Ini sejalan dengan prinsip stoikisme yang mengajarkan perbedaan antara apa yang berada dalam kendali kita dan apa yang tidak¹⁰³⁴. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya fokus pada amalan diri dan tawakal kepada Allah, selaras dengan prinsip ini: "Beramallah kalian semua, karena setiap orang akan dimudahkan kepada apa yang diciptakan untuknya..." (HR. Bukhari)¹⁰³⁵. Dengan membingkai ulang situasi sebagai kesempatan untuk meningkatkan kapasitas diri atau menjalankan tugas yang ada sebaik mungkin, ketidaksabaran yang timbul dari rasa tidak berdaya dapat diminimalisir, digantikan oleh rasa tanggung jawab dan optimisme yang lebih sehat. Intinya, cognitive reframing memberdayakan individu untuk menjadi arsitek persepsi mereka sendiri, mengubah potensi sumber ketidaksabaran menjadi katalisator pertumbuhan dan ketangguhan¹⁰³⁶.

Pelatihan Emosional dan Pengendalian Impuls

Fenomena kompleksitas emosi dan kecenderungan impulsivitas merupakan aspek krusial dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan individu, yang mencakup dimensi psikologis, sosial, dan spiritual. Dalam ranah psikologi, pemahaman mendalam mengenai regulasi emosi dan pengendalian impuls menjadi landasan bagi intervensi terapeutik maupun pengembangan diri¹⁰³⁷.

Terlebih lagi, dalam perspektif Islam, pengelolaan emosi dan pengeangan diri (al-nafs) tidak hanya dipandang sebagai tuntutan moral, tetapi juga sebagai dimensi ibadah yang menuntut kesadaran spiritual mendalam dan kepatuhan terhadap ajaran Ilahi. Tulisan ini akan menggali secara terperinci bagaimana teknik breathing control (pengendalian pernapasan) dan praktik mindfulness (kesadaran penuh) dapat diintegrasikan secara efektif dalam kerangka Islam untuk meningkatkan kemampuan pelatihan emosional dan pengendalian impuls individu.

Pengendalian pernapasan, yang secara umum mengacu pada teknik pernapasan sadar dan terstruktur, memiliki akar historis dan kultural yang panjang dalam berbagai tradisi spiritual dan kesehatan. Dalam konteks Islam, praktik pernapasan yang tenang dan terkontrol bukanlah hal yang asing. Al-Qur'an seringkali mengaitkan ketenangan jiwa dengan kesadaran atas kehadiran Allah. Firman Allah: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang" (QS Ar-Ra'd[13]: 28)¹⁰³⁸. Ayat ini secara implisit menyarankan bahwa kedamaian batin, yang merupakan prasyarat bagi pengendalian emosi, dapat diraih melalui zikir dan refleksi spiritual. Teknik pernapasan lambat dan dalam, sebagaimana yang sering dipraktikkan dalam meditasi atau praktik relaksasi, dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, meredakan respons stres fisiologis seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah¹⁰³⁹. Dalam bingkai Islam, praktik ini dapat diperkaya dan diarahkan untuk meningkatkan kekhusyukan dalam ibadah, seperti saat shalat atau membaca Al-Qur'an, sehingga menjadi sarana untuk

menenangkan hati dan pikiran dari gangguan duniawi, yang pada gilirannya memperkuat kemampuan individu untuk menghadapi godaan dan dorongan impulsif. Pengendalian napas yang teratur, misalnya dengan menarik napas melalui hidung dan mengeluarkannya melalui mulut secara perlahan, dapat menjadi jembatan antara kesadaran fisik dan kesadaran spiritual¹⁰⁴⁰.

Selanjutnya, konsep mindfulness atau kesadaran penuh, yang dalam literatur Barat merujuk pada perhatian yang disengaja pada momen saat ini, tanpa menghakimi¹⁰⁴¹, menemukan resonansi yang kuat dalam ajaran Islam. Islam mengajarkan pentingnya ihsan, yaitu beribadah seolah-olah engkau melihat-Nya, dan jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu¹⁰⁴². Konsep ihsan ini sangat dekat dengan esensi mindfulness, yaitu kehadiran penuh dan kesadaran yang mendalam terhadap setiap tindakan dan pengalaman. Latihan mindfulness dalam bingkai Islam dapat diinterpretasikan sebagai upaya untuk senantiasa menyadari kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan, mengamati pikiran dan perasaan tanpa terhanyut di dalamnya, serta merespons situasi dengan pertimbangan dan kebijaksanaan yang bersumber dari nilai-nilai Ilahiah. Misalnya, saat dihadapkan pada kemarahan (salah satu bentuk emosi negatif yang dapat memicu impulsivitas), seorang Muslim yang mempraktikkan mindfulness Islami akan berusaha mengamati datangnya rasa marah tersebut, menyadari bahwa itu adalah ujian dari Allah, dan kemudian secara sadar memilih untuk tidak bertindak berdasarkan dorongan marah tersebut, melainkan merespons dengan kesabaran dan pengendalian diri. Ajaran Nabi

Muhammad SAW yang menganjurkan untuk tidak marah, bahkan menyarankan untuk berwudhu' ketika merasakan dorongan marah, merupakan contoh konkret aplikasi prinsip mindfulness dalam mengelola emosi negatif¹⁰⁴³.

Integrasi breathing control dan mindfulness dalam bingkai Islam tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga transformatif secara spiritual. Breathing control yang dipadukan dengan zikir atau tasbeih dapat menjadi sarana untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, menenangkan hati dari kegelisahan duniawi, dan memperkuat fokus saat beribadah. Latihan mindfulness dalam konteks ini berarti melatih diri untuk senantiasa hadir dalam ibadah, merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan kesadaran penuh, dan mengaplikasikan ajaran Islam dalam setiap interaksi sosial. Dengan demikian, individu tidak hanya belajar mengelola emosi dan mengendalikan impuls secara kognitif dan fisiologis, tetapi juga secara spiritual, di mana setiap praktik kesadaran diarahkan untuk meningkatkan kualitas penghambaan kepada Allah dan kebaikan sesama. Penelitian terkini juga menunjukkan efektivitas praktik berbasis kesadaran, termasuk yang terinspirasi dari tradisi spiritual, dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan¹⁰⁴⁴. Oleh karena itu, pengintegrasian teknik breathing control dan mindfulness dalam bingkai Islam menawarkan sebuah pendekatan holistik yang komprehensif untuk pengembangan emosional dan pengendalian impuls, yang selaras dengan tuntunan agama dan terbukti secara ilmiah memberikan manfaat yang signifikan bagi individu.

Pelatihan Spiritual Berbasis Qur'an dan Sunnah

Pelatihan spiritual yang berakar pada ajaran Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW menawarkan sebuah kerangka kerja komprehensif untuk mencapai stabilitas emosional dan membentuk karakter yang kokoh. Pendekatan ini tidak hanya bersifat ritualistik, tetapi merambah ke dimensi internal yang mendalam, membentuk relasi vertikal yang kuat dengan Sang Pencipta sebagai sumber ketenangan dan kekuatan hakiki. Dalam konteks ini, dzikir rutin dan ibadah menjadi dua pilar utama yang saling memperkuat, menciptakan sinergi transformatif dalam diri individu.

Dzikir, sebagai bentuk ingatan dan penyebutan nama Allah SWT, memiliki kapasitas luar biasa untuk menumbuhkan stabilitas hati. Frekuensi dan kekhusyukan dalam berdzikir secara progresif menambal celah-celah kegelisahan, keraguan, dan ketakutan yang kerap menghantui jiwa manusia. Al-Qur'an sendiri menekankan pentingnya dzikir sebagai sarana menenangkan hati: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenang"¹⁰⁴⁵. Praktik dzikir tidak terbatas pada pengucapan lafaz tertentu, melainkan mencakup perenungan makna kebesaran dan kasih sayang Allah, yang kemudian akan membentuk kesadaran diri akan keterbatasan manusia dan ketergantungan mutlak pada-Nya. Stabilitas hati yang dihasilkan dari dzikir rutin ini memungkinkan seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih sabar, bijaksana, dan tidak mudah terombang-ambing oleh gejala eksternal maupun internal. Hal ini sejalan dengan konsep tawakkal (berserah diri) yang diajarkan dalam Islam, di mana hati yang tenang

akan lebih mampu menerima takdir Allah sembari tetap berusaha maksimal¹⁰⁴⁶.

Selanjutnya, ibadah yang dilaksanakan secara konsisten dan penuh penghayatan berfungsi sebagai instrumen intervensi pembentukan karakter yang efektif. Ibadah, mulai dari shalat lima waktu, puasa, zakat, hingga haji, bukan sekadar kewajiban transaksional, melainkan sebuah kurikulum terstruktur yang mengajarkan nilai-nilai fundamental seperti kedisiplinan, kejujuran, tanggung jawab, empati, dan kerendahan hati. Shalat, misalnya, melatih ketaatan pada waktu dan membentuk koneksi spiritual yang teratur. Puasa mendidik kesabaran, pengendalian diri, dan empati terhadap kaum yang kurang beruntung. Zakat menumbuhkan kemurahan hati dan kesadaran sosial. Melalui pelaksanaan ibadah yang benar, nilai-nilai moral dan etika yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan Sunnah direinternalisasi secara mendalam, membentuk pola pikir dan perilaku yang selaras dengan ajaran Islam¹⁰⁴⁷. Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada seorang mukmin yang lemah, meskipun pada keduanya terdapat kebaikan"¹⁰⁴⁸. Hadis ini menggarisbawahi pentingnya pengembangan diri secara holistik, termasuk aspek spiritual dan karakter, untuk menjadi pribadi yang utuh dan bermanfaat. Dengan kata lain, pelatihan spiritual berbasis Al-Qur'an dan Sunnah mengintegrasikan dimensi *hablum minallah* (hubungan dengan Allah) dan *hablum minannas* (hubungan dengan sesama) sebagai

fondasi kokoh bagi pembentukan karakter unggul yang mencerminkan nilai-nilai ilahi dalam kehidupan sehari-hari.

Pembiasaan Sabar dalam Interaksi Sosial

Interaksi sosial merupakan dimensi fundamental dalam eksistensi manusia, sebuah arena dinamis yang dicirikan oleh keragaman latar belakang, perspektif, dan kebutuhan individu. Dalam konteks ini, kemampuan mengelola diri dan merespons secara konstruktif terhadap perbedaan dan potensi gesekan menjadi krusial. Pembiasaan sabar, yang berakar kuat dalam ajaran Islam, menawarkan sebuah paradigma yang komprehensif untuk menavigasi kompleksitas hubungan antarmanusia. Sabar, dalam pengertian Sufistik dan teologis Islam, bukan sekadar menahan diri dari keputusan atau kemarahan, melainkan sebuah kekuatan internal yang memungkinkan seseorang untuk berpegang teguh pada kebenaran, menjaga kesabaran dalam menghadapi cobaan, dan menunjukkan pengendalian diri dalam setiap situasi¹⁰⁴⁹. Latihan toleransi dan pengelolaan konflik secara Rasulullah menjadi dua pilar utama dalam menginternalisasi dan mengaplikasikan sikap sabar dalam interaksi sosial.

Latihan toleransi merupakan fondasi awal dalam membangun interaksi sosial yang harmonis. Toleransi, dalam kerangka Islam, melampaui sekadar penerimaan pasif terhadap perbedaan, melainkan sebuah bentuk penghargaan aktif terhadap martabat kemanusiaan dan keyakinan orang lain, selama tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip keadilan dan kebenaran universal¹⁰⁵⁰. Rasulullah Muhammad SAW memberikan teladan paripurna dalam

hal ini. Beliau senantiasa menunjukkan kelembutan, kasih sayang, dan keterbukaan terhadap individu dari berbagai latar belakang sosial, etnis, dan agama. Sikap ini teraktualisasi dalam interaksi beliau dengan para sahabat, bahkan dengan mereka yang memiliki pandangan atau keyakinan berbeda. Contohnya adalah bagaimana Beliau memperlakukan orang-orang Badui yang terkadang bersikap kasar atau bertanya dengan cara yang kurang sopan, namun Beliau selalu menjawab dengan sabar dan bijaksana, bahkan terkadang dengan humor yang mendidik¹⁰⁵¹. Toleransi ini tidak hanya terbatas pada penerimaan perbedaan agama atau keyakinan, tetapi juga mencakup penerimaan terhadap perbedaan pendapat, gaya hidup, dan bahkan kesalahan yang dilakukan oleh sesama¹⁰⁵². Melalui latihan toleransi ini, individu diajak untuk mereduksi ego, mengenali kesamaan kemanusiaan yang mendasari perbedaan, dan menumbuhkan empati, sebuah prasyarat esensial bagi terjalinnya hubungan yang sehat dan berkelanjutan.

Selanjutnya, pengelolaan konflik secara Rasulullah menawarkan metodologi praktis untuk menyelesaikan perselisihan yang tak terhindarkan dalam interaksi sosial, dengan mengedepankan prinsip sabar sebagai poros utamanya. Konflik, dalam pandangan Islam, adalah fenomena alamiah, namun cara penanganannya adalah yang menentukan dampaknya. Rasulullah mengajarkan pendekatan yang berpusat pada rekonsiliasi, keadilan, dan pemeliharaan persaudaraan. Beliau tidak pernah tergesa-gesa dalam mengambil keputusan ketika terjadi perselisihan, melainkan mendengarkan kedua belah pihak dengan penuh perhatian,

mencari akar permasalahan secara mendalam, dan berusaha mencari solusi yang adil dan mendamaikan¹⁰⁵³. Salah satu prinsip utama dalam pengelolaan konflik ala Rasulullah adalah menghindari pembalasan yang berlebihan atau tindakan yang dapat memperuncing masalah. Sebaliknya, Beliau menekankan pentingnya memaafkan, merangkul, dan mengedepankan kebaikan, bahkan kepada mereka yang telah berbuat salah¹⁰⁵⁴. Pendekatan ini sejalan dengan konsep "afwu" (memaafkan) dan "ishlah" (memperbaiki) yang sangat ditekankan dalam Al-Quran¹⁰⁵⁵. Dengan menginternalisasi metode pengelolaan konflik ini, individu belajar untuk tidak reaktif, mampu mengendalikan emosi, mengutamakan dialog konstruktif, dan senantiasa mencari titik temu yang menguntungkan semua pihak. Pembiasaan sabar dalam bentuk latihan toleransi dan pengelolaan konflik secara Rasulullah bukan hanya berkontribusi pada kedamaian individu, tetapi juga secara kolektif membangun sebuah masyarakat yang lebih harmonis, saling memahami, dan beradab.

Metode Evaluasi Kemajuan Sabar

Pengukuran dan evaluasi kemajuan dalam menumbuhkan kualitas sabar merupakan aspek krusial dalam setiap upaya pembinaan diri spiritual dan psikologis. Tanpa mekanisme evaluasi yang sistematis, progres individu rentan terhambat oleh bias persepsi diri dan kurangnya umpan balik yang objektif. Oleh karena itu, penelitian ini mengusulkan sebuah paradigma multidimensional untuk mengevaluasi kemajuan sabar, yang mengintegrasikan instrumen kualitatif dan kuantitatif, serta menyeimbangkan

perspektif psikologis dan spiritual. Pendekatan ini didasarkan pada premis bahwa sabar bukanlah entitas tunggal yang statis, melainkan sebuah konstruksi dinamis yang termanifestasi dalam berbagai aspek perilaku, kognisi, dan afeksi¹⁰⁵⁶.

Salah satu metode fundamental dalam evaluasi kemajuan sabar adalah melalui jurnal harian pengendalian emosi. Mekanisme ini memungkinkan individu untuk secara proaktif merefleksikan peristiwa-peristiwa pemicu emosi negatif, respons awal yang muncul, serta upaya pengendalian diri yang dilakukan¹⁰⁵⁷. Dalam konteks psikologi, jurnal ini berfungsi sebagai alat diagnostik untuk mengidentifikasi pola-pola kognitif dan perilaku yang berkontribusi terhadap ketidakmampuan mengelola emosi secara efektif, seperti distorsi kognitif atau respons maladaptif¹⁰⁵⁸. Dari perspektif spiritual, pencatatan ini menjadi sarana untuk melacak manifestasi kesabaran dalam menghadapi ujian dan cobaan hidup, serta mengukur sejauh mana individu mampu menahan diri dari reaksi impulsif yang bertentangan dengan ajaran moral¹⁰⁵⁹. Kontinuitas dalam pencatatan jurnal ini sangat penting, karena memungkinkan deteksi tren jangka panjang dalam kemampuan regulasi emosi dan pengembangan strategi coping yang lebih adaptif¹⁰⁶⁰.

Selanjutnya, evaluasi spiritual (muhasabah) menempati posisi sentral dalam kerangka evaluasi kemajuan sabar. Muhasabah, sebagai praktik introspeksi diri yang mendalam, mendorong individu untuk melakukan penilaian jujur terhadap tindakan, niat, dan kondisi hati mereka di hadapan Tuhan¹⁰⁶¹. Ini melampaui sekadar pencatatan peristiwa sehari-hari, melainkan sebuah proses

evaluatif yang menelusuri akar penyebab ketidaksabaran, seperti kelemahan iman, egoisme, atau ketidakpuasan terhadap takdir ilahi¹⁰⁶². Dalam tradisi Islam, muhasabah tidak hanya berfokus pada evaluasi negatif, tetapi juga mempromosikan pengakuan atas nikmat dan karunia Tuhan, yang dapat menumbuhkan rasa syukur dan penerimaan, sebagai fondasi penting bagi kesabaran¹⁰⁶³. Intensitas dan kedalaman muhasabah dapat dievaluasi melalui kemampuan individu untuk mengidentifikasi kesalahan, merumuskan rencana perbaikan yang konkret, dan menunjukkan ketulusan dalam bertobat dan memohon ampun¹⁰⁶⁴.

Untuk melengkapi dimensi kualitatif, integrasi indikator psikologi menjadi esensial, khususnya melalui pengukuran penurunan impulsivitas dan peningkatan regulasi emosi. Impulsivitas, yang didefinisikan sebagai kecenderungan untuk bereaksi segera tanpa pertimbangan yang matang, merupakan hambatan signifikan bagi kesabaran¹⁰⁶⁵. Penilaian objektif terhadap penurunan impulsivitas dapat dicapai melalui penggunaan instrumen psikometri yang tervalidasi, seperti kuesioner impulsivitas atau tugas laboratorium yang mengukur penundaan gratifikasi¹⁰⁶⁶. Bersamaan dengan itu, peningkatan regulasi emosi, yang melibatkan kemampuan untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional, merupakan indikator kunci kemajuan sabar¹⁰⁶⁷. Pengukuran ini dapat dilakukan melalui laporan diri mengenai strategi regulasi emosi yang digunakan, serta penilaian objektif terhadap kestabilan afektif dan resiliensi terhadap stres¹⁰⁶⁸. Kombinasi antara jurnal harian (sebagai data longitudinal kualitatif), muhasabah (sebagai

penilaian spiritual mendalam), dan indikator psikologis (sebagai pengukuran objektif) menciptakan sebuah kerangka evaluasi yang komprehensif, kohesif, dan akurat dalam memantau dan membimbing perkembangan kualitas sabar pada tingkat yang paling mendalam.

Model Program Latihan Sabar untuk Kehidupan Modern

Kehidupan modern, dengan kompleksitasnya yang kian meningkat dan laju perubahan yang konstan, menghadirkan medan ujian yang tak henti-hentinya bagi kapasitas kesabaran manusia. Arus informasi yang deras, tuntutan produktivitas yang tinggi, serta interaksi sosial yang seringkali terfragmentasi menciptakan lingkungan di mana kesabaran bukan lagi sekadar kualitas moral, melainkan sebuah keterampilan adaptif esensial untuk menjaga kesejahteraan mental, emosional, dan spiritual. Penelitian dalam bidang psikologi positif, neurosains, dan studi agama secara konsisten menggarisbawahi pentingnya kesabaran sebagai fondasi ketahanan (resilience) dalam menghadapi tantangan hidup. Oleh karena itu, pengembangan model program latihan sabar yang terstruktur dan aplikatif menjadi krusial. Model ini harus mampu mengakomodasi berbagai dimensi kesabaran, mulai dari respons reaktif terhadap kesulitan hingga proaktif dalam pembentukan karakter.

Dalam kerangka pemikiran ini, program latihan sabar dapat dirancang dalam tiga model temporal yang saling melengkapi: model harian, model mingguan, dan model jangka panjang. Model harian berfokus pada integrasi praktik kesabaran dalam rutinitas

sehari-hari, berfungsi sebagai "latihan ringan" yang membangun fondasi kesadaran diri dan kontrol impuls. Praktik-praktik ini meliputi, namun tidak terbatas pada, jeda sadar (mindful pause) sebelum merespons situasi yang memicu frustrasi, latihan pernapasan dalam untuk menenangkan sistem saraf otonom, dan refleksi singkat di akhir hari mengenai momen-momen di mana kesabaran berhasil diterapkan atau diuji¹⁰⁶⁹. Refleksi ini, meskipun sederhana, menstimulasi korteks prefrontal untuk mengolah pengalaman dan memperkuat jalur saraf yang berkaitan dengan pengaturan emosi¹⁰⁷⁰. Selain itu, prinsip-prinsip kesabaran dalam ajaran Islam, seperti sabar dalam taat, sabar dalam menjauhi maksiat, dan sabar dalam menghadapi cobaan, dapat diinternalisasi melalui dzikir pagi dan petang, serta pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an yang menekankan nilai kesabaran.

Melangkah ke tingkat yang lebih terstruktur, model mingguan memperkaya latihan harian dengan kegiatan yang lebih mendalam dan terkadang membutuhkan komitmen waktu yang lebih besar. Model ini dapat mencakup penugasan refleksi tertulis mingguan mengenai pola-pola pemicu ketidaksabaran, analisis kritis terhadap respons yang diambil, dan identifikasi alternatif perilaku yang lebih sabar¹⁰⁷¹. Pelatihan keterampilan problem-solving yang berorientasi pada solusi, sebagai wujud kesabaran aktif dalam mencari jalan keluar dari kesulitan, juga dapat diintegrasikan dalam sesi mingguan. Dalam konteks spiritual, model mingguan dapat diisi dengan pengajian atau kajian tematik mengenai kisah-kisah kesabaran para nabi dan orang-orang saleh yang diceritakan dalam

Al-Qur'an dan Hadis, yang berfungsi sebagai sumber inspirasi dan teladan. Latihan ibadah sunnah yang membutuhkan ketekunan, seperti shalat malam atau puasa sunnah, juga dapat dijadikan sebagai sarana penguatan kesabaran mingguan.

Terakhir, model jangka panjang bertujuan untuk menginternalisasi kesabaran sebagai *weltanschauung* atau cara pandang hidup yang menetap, yang secara fundamental mengubah persepsi terhadap kesulitan dan tantangan. Program ini seringkali melibatkan terapi kognitif perilaku (Cognitive Behavioral Therapy/CBT) yang berfokus pada restrukturisasi kognitif untuk menantang pola pikir negatif yang memicu ketidaksabaran, serta terapi penerimaan dan komitmen (Acceptance and Commitment Therapy/ACT) yang mendorong penerimaan terhadap pengalaman internal yang tidak menyenangkan sambil tetap berkomitmen pada nilai-nilai pribadi yang penting. Dalam ranah spiritual, model jangka panjang mencakup upaya berkelanjutan untuk menumbuhkan tawakkal (berserah diri kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin) dan ridha (menerima takdir Allah dengan lapang dada)¹⁰⁷². Ini dapat dicapai melalui partisipasi aktif dalam komunitas spiritual, mentor spiritual, dan praktik kontemplatif jangka panjang seperti meditasi yang mendalam atau muraqabah (pengawasan diri), yang secara konsisten mengarahkan individu untuk melihat setiap peristiwa sebagai bagian dari skema ilahi yang lebih besar, mengajarkan bahwa kesabaran sejati tidak hanya tentang menunggu, tetapi juga tentang keyakinan yang teguh pada hikmah dan pertolongan-Nya. Pengembangan model program latihan sabar

yang komprehensif ini, dengan mengintegrasikan aspek psikologis, neurobiologis, dan spiritual, menawarkan jalan yang kokoh bagi individu untuk menavigasi kompleksitas kehidupan modern dengan ketenangan, kekuatan, dan kedalaman batin yang lebih besar.

Sintesis Psikologi Sabar dan Arah Penelitian Lanjutan

Integrasi Psikologi Modern dan Psikologi Islam dalam Studi Sabar

Perkembangan studi mengenai konsep sabar dalam ranah psikologi modern menunjukkan peningkatan yang signifikan, di mana sabar seringkali didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunda gratifikasi impulsif, menoleransi frustrasi, dan mempertahankan ketekunan dalam menghadapi kesulitan¹⁰⁷³. Pendekatan psikologi modern cenderung mengobservasi manifestasi kognitif, afektif, dan perilaku dari sabar, serta mengaitkannya dengan berbagai aspek kesejahteraan psikologis, termasuk ketahanan (resilience), regulasi emosi, dan pencapaian tujuan¹⁰⁷⁴. Teori-teori seperti delay discounting dan self-control theory memberikan kerangka kerja yang kuat untuk memahami mekanisme neurobiologis dan psikologis di balik kemampuan menunda imbalan demi hasil yang lebih besar di masa depan¹⁰⁷⁵. Namun, pembahasan sabar dalam paradigma psikologi Barat seringkali tereduksi pada dimensi individualistik dan fungsional, yang mungkin belum sepenuhnya menangkap kekayaan makna dan dimensi transendental yang inheren dalam konsep sabar, khususnya ketika dihadapkan pada perspektif yang lebih luas dan holistik.

Di sisi lain, psikologi Islam menawarkan pandangan yang mendalam dan komprehensif mengenai sabar (ṣabr), yang tidak hanya dipandang sebagai mekanisme koping adaptif, tetapi juga sebagai dimensi spiritual dan moral fundamental yang integral dengan keimanan¹⁰⁷⁶. Dalam kerangka psikologi Islam, ṣabr merupakan manifestasi dari penyerahan diri kepada kehendak Ilahi, kesadaran akan keterbatasan diri di hadapan kekuasaan-Nya, dan keyakinan pada hikmah di balik setiap ujian. Al-Qur'an secara eksplisit memerintahkan orang-orang beriman untuk bersabar dan menjanjikan pahala yang besar bagi mereka yang menjalankannya¹⁰⁷⁷. Hadis juga menekankan tingginya kedudukan orang yang bersabar, bahkan menyatakan bahwa tidak ada pemberian yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran yang dianugerahkan Allah kepada seorang hamba-Nya¹⁰⁷⁸. Konsep ini melampaui sekadar regulasi diri atau penundaan gratifikasi, melainkan merangkum upaya aktif untuk menjaga kesucian hati, integritas moral, dan keteguhan spiritual di tengah badai kehidupan.

Integrasi antara psikologi modern dan psikologi Islam dalam studi sabar menawarkan potensi luar biasa untuk memperkaya pemahaman kita. Pendekatan modern dapat menyediakan metodologi empiris yang canggih untuk mengukur aspek-aspek perilaku dan kognitif dari ṣabr, seperti yang telah dilakukan dalam studi mengenai grit atau ketekunan¹⁰⁷⁹. Sementara itu, psikologi Islam dapat membimbing perumusan hipotesis dan interpretasi temuan dengan memasukkan dimensi transendental, motivasi

spiritual, dan kerangka nilai etika yang terholistik. Sebagai contoh, penelitian dapat mengeksplorasi bagaimana keyakinan teologis (misalnya, tawakkul, ridā') memengaruhi strategi koping berbasis şabr dalam menghadapi trauma atau penyakit kronis, yang mungkin kurang terartikulasi dalam model-model psikologi Barat¹⁰⁸⁰. Sebaliknya, temuan dari studi psikologi modern mengenai efektivitas intervensi kognitif-perilaku dapat diadaptasi dan diintegrasikan ke dalam kerangka kerja psikoterapi Islam, menargetkan aspek-aspek spiritual dan moral şabr¹⁰⁸¹.

Arah penelitian lanjutan yang paling menjanjikan adalah pengembangan model konseptual yang mengintegrasikan kedua paradigma ini secara kohesif dan koheren. Model semacam itu perlu mengupas lapisan-lapisan şabr, mulai dari tingkat perilaku yang dapat diobservasi (misalnya, ketekunan dalam studi atau pekerjaan), tingkat kognitif (misalnya, redefinisi makna kesulitan), tingkat afektif (misalnya, ketenangan emosional), hingga tingkat spiritual (misalnya, kepuasan dengan takdir Ilahi dan harapan akan pahala akhirat). Studi longitudinal yang melibatkan berbagai kelompok budaya dan agama dapat membantu mengidentifikasi universalitas dan kekhasan dalam ekspresi dan fungsi şabr. Selain itu, eksplorasi mekanisme neurobiologis yang mendasari pengalaman spiritual dan emosional terkait şabr, yang dikombinasikan dengan pemahaman teologis, dapat membuka jalan bagi intervensi yang lebih efektif dan holistik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual individu. Membangun jembatan konseptual dan metodologis antara kedua

bidang ini bukan hanya akan memperluas cakrawala penelitian sabar, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan psikologi yang lebih relevan secara budaya dan spiritual bagi populasi global.

Kontribusi Sabar terhadap Kesehatan Mental Kontemporer

Dalam lanskap kesehatan mental kontemporer yang kerap diwarnai oleh tekanan multidimensional, baik dari internal maupun eksternal, konsep sabar (ṣabr) muncul sebagai kekuatan psikologis resilien yang semakin relevan untuk diteliti. Lebih dari sekadar kepasifan dalam menghadapi kesulitan, kesabaran, sebagaimana dipahami dalam tradisi Islam dan terkonfirmasi oleh penelitian psikologis modern, merupakan sebuah kapasitas aktif untuk mengelola emosi, menunda kepuasan, dan mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang di tengah tantangan. Sifat multifasetnya mencakup daya tahan terhadap kesulitan, pengendalian diri dari impuls negatif, dan keteguhan hati dalam menghadapi ketidakpastian atau penundaan gratifikasi¹⁰⁸². Oleh karena itu, kesabaran tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme koping adaptif, tetapi juga sebagai fondasi bagi kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan.

Secara neurobiologis dan psikologis, kesabaran dapat dikaitkan dengan fungsi eksekutif otak, khususnya pada area korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas perencanaan, pengaturan impuls, dan pengambilan keputusan¹⁰⁸³. Latihan kesabaran, yang sering kali melibatkan praktik mindfulness dan meditasi, terbukti dapat memengaruhi plastisitas otak, memperkuat konektivitas antara area otak yang terkait dengan regulasi emosi dan

pemrosesan stres. Individu yang memiliki tingkat kesabaran tinggi cenderung menunjukkan respons yang lebih tenang terhadap stresor, meminimalkan aktivasi sistem saraf simpatis dan mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol¹⁰⁸⁴. Hal ini berkontribusi pada penurunan risiko berbagai gangguan mental, termasuk kecemasan dan depresi, yang sering kali diperparah oleh respons stres yang kronis dan maladaptif¹⁰⁸⁵.

Lebih lanjut, kesabaran memiliki implikasi signifikan terhadap pembentukan dan pemeliharaan hubungan interpersonal yang sehat. Kemampuan untuk menoleransi ketidaksempurnaan orang lain, mengelola konflik dengan tenang, dan memberikan dukungan tanpa syarat adalah manifestasi kesabaran yang memupuk rasa percaya dan keintiman¹⁰⁸⁶. Dalam konteks sosial, kesabaran juga memungkinkan individu untuk berpartisipasi dalam proses yang membutuhkan waktu dan usaha, seperti pendidikan, pengembangan karir, atau pemulihan dari penyakit, tanpa mudah menyerah pada frustrasi¹⁰⁸⁷. Hal ini sejalan dengan ajaran Al-Qur'an yang menekankan pentingnya kesabaran dalam setiap aspek kehidupan, baik dalam menghadapi ujian dari Allah maupun dalam berinteraksi dengan sesama: "Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mendirikan) salat; dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk" (QS. Al-Baqarah: 45)¹⁰⁸⁸. Pesan ini menggarisbawahi kesabaran bukan hanya sebagai sifat personal, tetapi juga sebagai landasan spiritual yang menuntun pada ketenangan batin dan kekuatan dalam menghadapi cobaan¹⁰⁸⁹.

Dalam menghadapi fenomena kesehatan mental kontemporer seperti lonjakan kecemasan sosial akibat media digital, tekanan kinerja yang konstan, dan disrupsi eksistensial, kesabaran menawarkan kerangka kerja yang kuat untuk membangun ketahanan psikologis. Kesabaran membantu individu untuk menavigasi kompleksitas dunia modern dengan perspektif yang lebih jernih, mengurangi kerentanan terhadap kekecewaan instan yang sering kali difasilitasi oleh teknologi, dan menumbuhkan apresiasi terhadap proses pertumbuhan yang bertahap¹⁰⁹⁰. Dengan demikian, mengintegrasikan pemahaman dan praktik kesabaran dalam intervensi kesehatan mental tidak hanya memperkaya pendekatan terapeutik yang ada, tetapi juga memberikan solusi yang holistik dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan mental individu di era kontemporer.

Celah Penelitian Tentang Sabar dalam Disiplin Psikologi

Disiplin psikologi, dengan cakupan yang luas dari proses kognitif hingga dinamika perilaku sosial, seringkali mengabaikan atau mengkategorikan konsep fundamental seperti "sabar" secara fragmentaris. Meskipun manifestasi kesabaran terlihat dalam berbagai fenomena psikologis, mulai dari regulasi emosi, toleransi terhadap frustrasi, ketekunan dalam mencapai tujuan, hingga kemampuan menunda gratifikasi, belum ada kerangka teoritis yang komprehensif dan terintegrasi secara mendalam yang sepenuhnya membedah esensi, mekanisme internal, dan interkoneksi sabar dalam konteks psikologis modern. Literatur yang ada cenderung mengidentifikasi sabar sebagai konstruk turunan dari teori lain,

seperti ketahanan (resilience), pengendalian diri (self-control), atau optimisme, tanpa menggali lebih dalam potensi sabar sebagai konstruk independen dengan dimensi dan prediktor uniknya sendiri¹⁰⁹¹. Ketiadaan definisi operasional yang universal dan terukur untuk sabar juga menjadi hambatan signifikan dalam penelitian empiris, menyebabkan inkonsistensi dalam pengukuran dan interpretasi hasil¹⁰⁹².

Salah satu celah penelitian yang paling mencolok adalah minimnya eksplorasi terhadap basis neurobiologis sabar. Meskipun penelitian neurosains telah mengidentifikasi area otak yang terlibat dalam pemrosesan emosi negatif, pengambilan keputusan, dan fungsi eksekutif yang relevan dengan kesabaran, hubungan spesifiknya dengan kapasitas sabar secara keseluruhan masih belum terpetakan dengan baik¹⁰⁹³. Memahami bagaimana sirkuit saraf tertentu, neurotransmitter, dan plasticitas otak berkontribusi terhadap kemampuan individu untuk menahan kesulitan, menunda imbalan, dan mempertahankan ketenangan di bawah tekanan dapat membuka jalan bagi intervensi yang lebih efektif dan berbasis bukti¹⁰⁹⁴. Di samping itu, dimensi kultural sabar seringkali direduksi menjadi generalisasi yang kurang bernuansa. Al-Quran sendiri menekankan pentingnya sabar dalam berbagai konteks, baik dalam menghadapi cobaan (sabar dalam musibah) maupun dalam menjalankan ketaatan (sabar dalam ketaatan) dan menjauhi larangan (sabar dalam menjauhi maksiat). Namun, penelitian psikologis kontemporer jarang menggali secara mendalam bagaimana kerangka nilai-nilai agama, norma sosial yang spesifik,

dan pengalaman hidup yang dipengaruhi oleh latar belakang budaya, membentuk persepsi, ekspresi, dan strategi coping yang berkaitan dengan sabar¹⁰⁹⁵. Perbedaan dalam cara individu dari berbagai budaya memaknai dan mengelola penderitaan, serta harapan dan penerimaan terhadap nasib, berpotensi menghasilkan tipologi sabar yang beragam yang belum sepenuhnya teraktualisasi dalam model psikologis¹⁰⁹⁶.

Lebih lanjut, aspek perkembangan sabar sepanjang rentang kehidupan (lifespan development) juga merupakan area yang belum tersentuh secara mendalam. Bagaimana kapasitas sabar berkembang sejak masa kanak-kanak, melalui berbagai tahapan psikososial, hingga usia lanjut, dan bagaimana faktor-faktor seperti gaya pengasuhan, pengalaman belajar, serta perubahan kognitif dan emosional memengaruhi evolusinya, masih menjadi pertanyaan terbuka¹⁰⁹⁷. Intervensi yang dirancang untuk menumbuhkan sabar pada anak-anak atau memeliharanya pada lansia belum banyak dieksplorasi, padahal potensi manfaatnya bagi kesehatan mental dan kesejahteraan jangka panjang sangatlah besar¹⁰⁹⁸. Selain itu, hubungan sabar dengan kesejahteraan subjektif (subjective well-being) dan kesuksesan hidup, meskipun seringkali diasumsikan, belum diuji secara empiris dengan metodologi yang robust dan longitudinal. Apakah sabar merupakan prediktor kausal dari kebahagiaan dan pencapaian, ataukah keduanya saling memengaruhi secara resiprokal? Bagaimana mekanismenya? Pertanyaan-pertanyaan ini memerlukan penelitian yang lebih cermat untuk memisahkan korelasi dari kausalitas dan

memahami peran mediasi serta moderasi dari berbagai variabel. Tanpa penjelajahan yang lebih rinci terhadap celah-celah ini, pemahaman psikologis tentang sabar akan tetap terbatas pada permukaan, tidak mampu memberikan wawasan yang mendalam dan aplikatif bagi pemecahan berbagai tantangan kemanusiaan yang kompleks.

Sabar Nabi Nuh**Konteks Historis Dakwah Nabi Nuh**

Dakwah Nabi Nuh merupakan babak krusial dalam narasi kenabian yang menegaskan esensi kesabaran dan ketekunan di hadapan tantangan yang luar biasa. Periode ini tidak hanya menandai upaya profetik pertama yang tercatat secara monumental, tetapi juga menyajikan gambaran rinci mengenai kondisi moral dan sosial masyarakat yang dihadapi, serta karakteristik unik dari hambatan-hambatan dakwah yang harus diatasi selama rentang waktu yang tak terbayangkan¹⁰⁹⁹.

Kondisi moral dan sosial umat Nuh, sebagaimana diuraikan dalam sumber-sumber tekstual, dilukiskan sebagai sebuah masyarakat yang terjerumus dalam jurang kemusyrikan dan penyimpangan akidah yang mendalam. Mereka telah mengadopsi sistem politeistik yang menyimpang, memuja berhala-berhala yang mereka ciptakan sendiri, seperti Wadd, Suwa', Yaghuth, Ya'uq, dan Nasr¹¹⁰⁰. Deviasi ini bukan sekadar praktik ritual kosong, melainkan mencerminkan degradasi moral yang meresap ke dalam struktur sosial mereka. Keadilan sosial terkikis, nilai-nilai kemanusiaan terabaikan, dan kekuasaan seringkali didominasi oleh kaum elit yang mempertahankan status quo demi kepentingan pribadi¹¹⁰¹. Budaya mereka diwarnai oleh kesombongan, keangkuhan, dan

penolakan terhadap kebenaran yang dibawa oleh sang utusan¹¹⁰². Fenomena ini menunjukkan sebuah masyarakat yang telah kehilangan kompas spiritualnya, terperangkap dalam lingkaran kebiasaan yang menolak perubahan dan pembaharuan. Dalam konteks sosiologis, kondisi semacam ini seringkali melahirkan resistensi kuat terhadap setiap agen perubahan yang mencoba mengganggu harmoni yang rapuh namun kokoh dari tradisi yang telah mengakar¹¹⁰³.

Karakteristik tantangan dakwah yang dihadapi Nabi Nuh selama 950 tahun adalah sebuah fenomena yang jarang ditemukan dalam sejarah kemanusiaan dan kenabian. Durasi dakwah yang mencapai hampir satu milenium ini mengimplikasikan sebuah perjuangan yang amat panjang dan melelahkan, di mana Nabi Nuh harus secara konsisten dan berulang-ulang menyampaikan pesan tauhid kepada generasi demi generasi yang cenderung tetap pada kemusyrikan nenek moyang mereka. Sumber-sumber mengindikasikan bahwa ketidakpercayaan umatnya bukan hanya bersifat individual, tetapi juga kolektif dan terorganisir¹¹⁰⁴. Mereka tidak ragu untuk mengeluarkan ancaman, ejekan, dan bahkan persekusi terhadap Nabi Nuh dan para pengikutnya yang sedikit¹¹⁰⁵.

Resistensi Ideologis dan Kognitif: Umat Nuh secara fundamental menolak konsep tauhid yang diajarkan Nabi Nuh, karena hal itu menggoyahkan dasar pemikiran dan sistem kepercayaan mereka yang telah tertanam kuat. Mereka menganggap pandangan Nabi Nuh asing dan tidak masuk akal, serta seringkali mengejeknya dengan alasan bahwa ia adalah manusia biasa seperti mereka, namun membawa ajaran yang revolusioner¹¹⁰⁶.

Tantangan Sosial dan Elitisme: Kaum elit dan para pemimpin masyarakat (mala') dalam umat Nuh seringkali menjadi garda terdepan penolakan. Kepentingan mereka, baik ekonomi maupun politik, sangat terkait dengan status quo yang ada. Mereka berargumen bahwa ajaran Nabi Nuh hanya diikuti oleh orang-orang rendahan dan lemah, sehingga tidak layak untuk diperhatikan oleh kalangan terhormat mereka¹¹⁰⁷. Ini mencerminkan dinamika sosial yang umum terjadi di mana perubahan seringkali ditolak oleh mereka yang menikmati keuntungan dari struktur kekuasaan yang ada.

Ancaman dan Persekusi: Meskipun tidak dijelaskan secara rinci tingkat kekerasan yang mereka lakukan secara fisik terhadap Nabi Nuh, ayat-ayat Al-Qur'an mengisyaratkan adanya ancaman dan permusuhan. Mereka membuat pengingkaran dan menyebarkan keraguan di kalangan masyarakat, mencoba mengisolasi Nabi Nuh dan menghalangi pengaruh dakwahnya¹¹⁰⁸.

Kelelahan Psikologis dan Emosional: Berdakwah selama 950 tahun tanpa hasil yang signifikan merupakan ujian kesabaran yang luar biasa. Nabi Nuh pasti mengalami kelelahan mental, kekecewaan, dan kesedihan yang mendalam akibat penolakan yang terus-menerus dari kaumnya, namun ia tetap teguh pada misinya¹¹⁰⁹.

Kesabaran Nabi Nuh bukan sekadar sikap pasif, melainkan sebuah manifestasi ketahanan aktif dan ketekunan yang luar biasa dalam menghadapi badai penolakan, keraguan, dan permusuhan. Konteks historis ini menjadi pijakan fundamental untuk memahami kedalaman makna kesabaran yang dicontohkan oleh beliau.

Bentuk Sabar yang Ditunjukkan Nabi Nuh

Kisah Nabi Nuh a.s. merupakan salah satu narasi paling monumental dalam khazanah keagamaan dan sejarah spiritual manusia, menawarkan perspektif mendalam mengenai hakikat kesabaran dalam menghadapi tantangan spiritual dan sosial yang ekstrem. Kesabaran Nabi Nuh bukanlah sekadar kapasitas pasif untuk menahan penderitaan, melainkan sebuah kekuatan aktif yang termanifestasi dalam keteguhan yang tak tergoyahkan dalam menjalankan misi dakwahnya yang membentang selama berabad-abad, serta ketahanan luar biasa dalam menyerap gelombang penolakan, cemoohan, dan penghinaan yang dilancarkan oleh kaumnya¹¹¹⁰. Analisis mendalam terhadap bentuk kesabaran ini tidak hanya memberikan teladan etis, tetapi juga kerangka teoritis untuk memahami dinamika perubahan sosial, resistensi terhadap inovasi, dan peran agen perubahan dalam konteks yang paling menantang sekalipun.

Keteguhan dalam dakwah jangka panjang yang ditunjukkan oleh Nabi Nuh adalah manifestasi dari keyakinan yang kokoh pada kebenaran wahyu yang dibawanya dan keadilan tujuan ilahi. Selama sembilan ratus lima puluh tahun, Nabi Nuh terus-menerus mendampingi kaumnya, menyampaikan risalah tauhid, mengajak mereka untuk meninggalkan penyembahan berhala, dan memperingatkan tentang azab yang akan datang bagi mereka yang ingkar¹¹¹¹. Durasi dakwah ini melampaui skala waktu kehidupan individu manusia secara umum, menuntut tingkat ketekunan dan daya juang yang luar biasa, yang sulit dipahami oleh perspektif

konvensional. Dalam terminologi psikologi, keteguhan ini dapat dikategorikan sebagai grit, kombinasi dari gairah dan kegigihan untuk mencapai tujuan jangka panjang¹¹¹². Nabi Nuh tidak terpengaruh oleh lambatnya respons atau bahkan penolakan total; fokusnya tetap pada amanah Ilahi untuk menyampaikan pesan, terlepas dari hasil langsung yang terlihat¹¹¹³. Keteguhan ini juga mencerminkan pemahaman mendalam tentang sifat manusia yang cenderung resisten terhadap perubahan, terutama jika perubahan tersebut mengancam struktur kekuasaan, keyakinan yang telah mengakar, dan gaya hidup yang nyaman¹¹¹⁴.

Melengkapi keteguhan dakwahnya, Nabi Nuh menunjukkan kesabaran yang luar biasa dalam menghadapi penolakan dan penghinaan yang terus-menerus dari kaumnya. Mereka tidak hanya menolak ajakan Nabi Nuh, tetapi juga merendahkan martabatnya, menganggapnya gila, dan melemparkan berbagai ejekan untuk mendiskreditkan ajarannya¹¹¹⁵. Ayat-ayat Al-Quran menggambarkan bagaimana mereka memasukkan jari ke telinga mereka agar tidak mendengar, menutupi diri dengan pakaian mereka, dan bersikeras dalam kesombongan mereka¹¹¹⁶. Dalam konteks sosiologis, penolakan ini dapat dianalisis sebagai mekanisme pertahanan kelompok untuk mempertahankan kohesi sosial dan identitas mereka yang terancam oleh pesan Nabi Nuh¹¹¹⁷. Nabi Nuh, alih-alih merespon dengan kemarahan atau keputusan, justru merespon dengan kesabaran yang mendalam. Ia terus berbicara kepada mereka, baik secara terang-terangan maupun sembunyi-sembunyi, dalam berbagai kesempatan dan

kondisi¹¹¹⁸. Kesabarannya dalam menghadapi cemoohan menunjukkan kedewasaan emosional dan spiritual yang tinggi, di mana validasi eksternal tidak menjadi penentu keberhasilan atau kegagalan misinya. Ia memahami bahwa perubahan fundamental dalam hati dan pikiran manusia membutuhkan proses yang panjang, dan bahwa penderitaan serta penolakan adalah bagian tak terpisahkan dari perjuangan menegakkan kebenaran¹¹¹⁹. Dalam pandangan teologis, kesabaran semacam ini adalah bentuk ibadah yang sangat dicintai Allah, sebagaimana ditegaskan dalam banyak ayat yang menganjurkan untuk bersabar dan bertawakal¹¹²⁰. Keteguhan dan kesabaran Nabi Nuh dalam menghadapi cobaan yang begitu berat menjadikannya archetip bagi para pejuang kebenaran sepanjang sejarah, yang menginspirasi generasi mendatang untuk tidak gentar dalam menghadapi rintangan demi tegaknya nilai-nilai luhur¹¹²¹.

Analisis Al-Qur'an terhadap Kesabaran Nabi Nuh

Kisah Nabi Nuh a.s. merupakan salah satu narasi profetik terpanjang dan paling mendalam dalam Al-Qur'an, menyoroti aspek keteguhan spiritual dan ketahanan luar biasa di hadapan tantangan paling ekstrem. Dalam kerangka kajian akademis yang mengedepankan metode tematik dan hermeneutis, kesabaran (ṣabr) Nabi Nuh tidak hanya dapat dipahami sebagai sebuah kualitas moral personal, melainkan sebagai sebuah paradigma teologis dan epistemologis yang fundamental dalam relasi antara wahyu, mukallaḥ, dan realitas eksistensial. Analisis tematik terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan Nabi Nuh mengungkapkan sebuah pola

retorika dan narasi yang konsisten dalam menggambarkan perjuangan dakwahnya yang berlangsung selama sembilan ratus lima puluh tahun^{1122, 1123}. Ayat-ayat seperti Surah Al-A'rāf (7:59-64), Surah Hud (11:25-48), dan Surah Al-Mu'minūn (23:23-30) secara berulang kali menegaskan seruan Nuh kepada kaumnya, penolakan kaumnya yang disertai dengan ejekan dan tuduhan gila, serta keteguhan Nuh yang tidak pernah goyah meskipun dihadapkan pada isolasi sosial dan ancaman fisik^{1124, 1125}.

Pendekatan hermeneutis terhadap narasi kesabaran Nabi Nuh memungkinkan kita untuk menggali makna yang lebih dalam dan berlapis dari sekadar deskripsi historis. Konsep ṣabr, ketika diinterpretasikan melalui lensa hermeneutika, tidak hanya merujuk pada penahanan diri dari keputusan atau emosi negatif, tetapi juga sebagai sebuah praxis teologis yang aktif. Kesabaran Nuh adalah manifestasi dari keyakinan teguh akan janji Allah (wa'd Allah) dan kesadaran akan hakikat kebenaran yang ia bawa, bahkan ketika realitas empiris menunjukkan kegagalan dakwahnya dan persistennya kemaksiatan kaumnya¹¹²⁶. Al-Qur'an menggambarkan kesabaran ini sebagai buah dari pemahaman mendalam terhadap tujuan penciptaan, tanggung jawab moral manusia, dan konsekuensi logis dari pembangkangan terhadap Sang Pencipta. Hermeneutika yang berfokus pada teks suci akan melihat kesabaran Nuh sebagai sebuah telos kebenaran (al-ḥaqq) yang harus dipertahankan, bahkan dalam kondisi paling rentan sekalipun, sebagai sebuah refleksi dari sifat ilahi Ar-Ralman dan Ar-Raḥīm yang senantiasa memberi kesempatan dan rahmat¹¹²⁷.

Lebih jauh, dimensi tematik dari kesabaran Nabi Nuh dapat dikategorikan menjadi beberapa subsistem yang saling terkait. Pertama adalah kesabaran dalam menghadapi penolakan dan permusuhan (*ṣabr ‘alā al-adhā wa al-muhājarah*). Penolakan kaumnya yang tidak hanya berhenti pada perkataan bohong (ifk) dan tuduhan tidak masuk akal, tetapi juga berujung pada upaya fisik dan ancaman, menuntut Nuh untuk mengesampingkan rasa sakit dan takut demi tegaknya kalimat tauhid¹¹²⁸. Kedua, kesabaran dalam menjalankan amanah dakwah yang panjang dan melelahkan (*ṣabr ‘alā al-da’wah al-tawīlah*). Durasi dakwah Nuh yang hampir satu milenium merupakan sebuah ujian yang melampaui batas kesanggupan manusia pada umumnya, menunjukkan betapa kokohnya fondasi keyakinan dan keikhlasannya dalam beribadah¹¹²⁹. Ketiga, kesabaran dalam menghadapi keraguan diri dari para pengikutnya sendiri (*ṣabr ‘alā buhtān al-mu’minīn*). Meskipun minoritas, para pengikut Nuh kadang kala menunjukkan kegelisahan dan pertanyaan yang dapat menggoyahkan semangat sang nabi, namun kesabarannya mampu mengarahkan kembali fokus mereka pada janji dan kekuasaan Allah¹¹³⁰.

Dalam konteks hermeneutis kontemporer, kisah kesabaran Nuh menawarkan sebuah model refleksi teoritis tentang dilema antara iman dan rasio, antara determinisme ilahi dan kebebasan memilih manusia¹¹³¹. Bagaimana Nuh, seorang individu yang dipandu wahyu, dapat secara konsisten menavigasi dunia yang tampaknya tidak logis dan menolak kebenaran yang ia sampaikan? Jawaban atas pertanyaan ini terletak pada pemahaman Nuh tentang realitas

yang lebih luas, yaitu alam semesta sebagai tanda (āyah) keberadaan Allah, dan takdir ilahi yang tidak dapat diintervensi oleh kehendak manusia yang ingkar¹¹³². Pendekatan hermeneutis yang berfokus pada 'ijtihad al-nass' (penggalian makna teks) akan melihat kesabaran Nuh bukan sebagai kepasifan, melainkan sebagai bentuk kepatuhan aktif terhadap kehendak ilahi, sebuah penerimaan akan kerangka waktu ilahi yang seringkali tidak sesuai dengan persepsi waktu manusia¹¹³³. Oleh karena itu, kesabaran Nuh adalah pelajaran esensial bagi para ilmuwan dan pemikir Muslim kontemporer dalam memahami kompleksitas dakwah, ketahanan dalam menghadapi tantangan intelektual dan sosial modern, serta pentingnya menjaga komitmen pada kebenaran wahyu di tengah arus skeptisisme dan relativisme¹¹³⁴.

Mekanisme Psikologis Keteguhan Nabi Nuh

Keteguhan monumental yang ditunjukkan oleh Nabi Nuh 'alaihissalam dalam menghadapi penolakan kaumnya dan melaksanakan perintah Ilahi merupakan contoh singular dari ketahanan psikologis yang luar biasa. Analisis mendalam terhadap narasi kisah beliau, sebagaimana terbentang dalam literatur suci dan interpretasi ulama, mengindikasikan adanya dua mekanisme psikologis utama yang menjadi fondasi keteguhan tersebut: manajemen stres spiritual dan motivasi internal berbasis iman.

Manajemen stres spiritual terwujud dalam kemampuan Nabi Nuh untuk menyalurkan dan mengelola beban emosional, kecemasan, serta frustrasi yang inheren dalam dakwahnya yang penuh tantangan¹¹³⁵. Dalam menghadapi penolakan yang

konsisten, ejekan, bahkan ancaman fisik dari kaumnya, Nabi Nuh tidak terperosok dalam keputusan atau kemarahan yang destruktif. Sebaliknya, beliau senantiasa kembali kepada sumber kekuatan spiritualnya. Kemampuan untuk berdoa secara intens, merenungkan kebesaran Allah, dan mengartikulasikan penderitaannya dalam dialog vertikal dengan Sang Pencipta menjadi katarsis yang efektif. Al-Qur'an menggambarkan bagaimana beliau terus-menerus memohon pertolongan dan petunjuk dari Allah (QS. Hud: 40), yang mengindikasikan sebuah proses coping aktif di mana stres diubah menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah¹¹³⁶. Posisinya sebagai nabi, dengan demikian, bukan hanya beban dakwah, tetapi juga fondasi pemaknaan ulang terhadap kesulitan, di mana penderitaan dilihat sebagai ujian dan sarana peningkatan derajat di sisi Allah, sebuah konsep yang dikenal dalam studi psikologi sebagai meaning-making coping¹¹³⁷. Keterikatan emosional yang kuat pada Allah memberikan kerangka acuan makna yang memungkinkan beliau untuk tetap teguh pada misinya, bahkan ketika realitas eksternal tampak suram dan tidak menjanjikan.

Motivasi internal Nabi Nuh sangatlah kokoh, berakar mendalam pada keimanan yang tak tergoyahkan. Iman bukan sekadar keyakinan dogmatis, melainkan sebuah kekuatan dinamis yang mendorong tindakan dan ketekunan. Motivasi ini tidak bersumber dari imbalan eksternal seperti pujian atau kekuasaan, melainkan dari keyakinan intrinsik akan kebenaran risalah yang diembannya dan kepatuhan mutlak kepada perintah Allah¹¹³⁸. Perintah untuk

membangun bahtera di tengah gurun, sebuah tindakan yang secara rasional tampak absurd bagi kaumnya, dapat dijalankan dengan penuh kesungguhan karena Nabi Nuh memprioritaskan firman Allah di atas segala pertimbangan duniawi¹¹³⁹. Dorongan ini diperkuat oleh kesadaran akan tanggung jawabnya sebagai utusan Allah dan tanggung jawabnya untuk menyelamatkan umat manusia dari murka Ilahi yang pasti datang. Iman bertindak sebagai cognitive reappraisal, mengubah persepsi terhadap tugas yang berat menjadi sebuah kewajiban suci yang premisnya adalah kebenaran mutlak¹¹⁴⁰. Penguatan diri melalui zikir dan tadabbur ayat-ayat Allah, sebagaimana disiratkan dalam praktik para nabi, memelihara kobaran api motivasi ini, menjadikannya pendorong utama untuk terus berdakwah, membangun, dan menunggu ketetapan Allah, bahkan ketika dihadapkan pada ejekan dan penolakan selama berabad-abad¹¹⁴¹.

Keteguhan Nabi Nuh dapat dipahami sebagai manifestasi dari arsitektur psikologis yang mengintegrasikan manajemen stres spiritual yang adaptif dengan motivasi internal yang tak tergoyahkan berbasis iman. Mekanisme ini tidak hanya memungkinkannya untuk bertahan, tetapi juga untuk secara konsisten menjalankan tugas kenabiannya dengan integritas dan kesabaran yang luar biasa, menjadikannya teladan abadi bagi ketahanan spiritual dan psikologis.

Nilai-nilai Pendidikan dari Kesabaran Nabi Nuh

Kisah Nabi Nuh AS, yang terekam dalam literatur suci dan sejarawi, menawarkan sebuah paradigma kesabaran yang

monumental, membentang sepanjang rentang waktu yang nyaris tak terbayangkan dalam skala manusia. Kesabaran ini bukan sekadar pasivitas menunggu takdir, melainkan sebuah manifestasi aktif dari keteguhan iman dan komitmen terhadap misi ilahi yang diemban, menjadikannya sumber kaya akan nilai-nilai pendidikan yang relevan bagi peradaban kontemporer. Analisis terhadap kesabaran Nabi Nuh dapat dikaji dari dua dimensi utama: pertama, kesabaran dalam proses panjang yang menjadi landasan strategis dakwahnya; dan kedua, etika dakwah serta kesetiaan kepada misi ilahi yang membentuk karakter dan metode komunikasinya^{1142, 1143}.

Kesabaran dalam proses panjang yang ditunjukkan oleh Nabi Nuh menjadi fondasi epistemologis bagi pemahaman tentang pentingnya proses dan ketekunan dalam mencapai tujuan, khususnya dalam ranah pendidikan dan perubahan sosial. Selama kurang lebih 950 tahun, Nabi Nuh berinteraksi dengan kaumnya, menyampaikan risalah tauhid dengan berbagai pendekatan secara terang-terangan maupun sembunyi-sembunyi, secara personal maupun kolektif¹¹⁴⁴. Rentang waktu yang luar biasa ini mengimplikasikan sebuah strategi pedagogis yang menekankan pada internalisasi nilai dan pemahaman mendalam, bukan sekadar transfer informasi. Hal ini menantang paradigma pendidikan yang seringkali berorientasi pada hasil instan dan efisiensi jangka pendek, serta menggarisbawahi bahwa perubahan kognitif dan afektif yang substansial membutuhkan waktu, pengulangan, dan adaptasi metode yang terus-menerus terhadap audiens yang beragam¹¹⁴⁵. Dalam konteks ini, kesabaran Nabi Nuh mengajarkan kepada para

pendidik dan pemimpin risalah bahwa keberhasilan seringkali bukan diukur dari kecepatan pencapaian, melainkan dari keteguhan dalam menjalankan proses, dengan keyakinan bahwa setiap interaksi, sekecil apapun, merupakan bagian dari suatu rangkaian akumulatif yang memiliki makna dan potensi transformatif¹¹⁴⁶.

Etika dakwah dan kesetiaan kepada misi ilahi yang melekat pada diri Nabi Nuh memberikan perspektif etis yang mendalam mengenai bagaimana sebuah risalah atau ajaran harus disampaikan. Kesetiaan Nabi Nuh pada perintah Allah untuk berdakwah, bahkan ketika dihadapkan pada penolakan, ejekan, dan permusuhan, menunjukkan tingkat integritas moral yang tinggi. Ia tidak pernah mengkompromikan prinsip-prinsip inti ajaran yang dibawanya, namun di sisi lain, ia senantiasa berupaya mencari celah hikmah dalam setiap komunikasi, menawarkan argumen rasional, dan menunjukkan keajaiban ciptaan Allah sebagai bukti kebenaran risalahnya¹¹⁴⁷. Etika dakwah ini mencakup kesabaran dalam menghadapi kritik, ketidaktegasan dalam menyampaikan kebenaran, dan kelembutan dalam menyikapi ketidaktahuan atau kesalahpahaman. Kesetiaan pada misi ilahi, yang terwujud dalam kesabaran tak kenal lelah, menempatkan Nabi Nuh sebagai teladan dalam menjalankan amanah, menggarisbawahi bahwa tujuan akhir dari sebuah dakwah atau pendidikan bukanlah sekadar kepatuhan eksternal, melainkan penanaman kesadaran internal dan keyakinan yang kokoh¹¹⁴⁸. Pendekatan ini selaras dengan teori-teori pendidikan modern yang menekankan pada pembangunan karakter, pengembangan potensi diri, dan fostering kemandirian

berpikir melalui proses dialogis dan reflektif¹¹⁴⁹. Kesabaran Nabi Nuh bukan hanya sebuah atribut personal, melainkan sebuah metode, sebuah filsafat, dan sebuah etika yang terus relevan untuk dipelajari dan diinternalisasi dalam upaya membangun masyarakat yang berilmu, beretika, dan bertakwa¹¹⁵⁰.

Sabar Nabi Ibrahim

Latar Sosial Budaya Era Nabi Ibrahim

Nabi Ibrahim, sosok monumental dalam lintasan sejarah kenabian, tidak hanya dikenal karena keteguhan imannya, tetapi juga kesabarannya yang luar biasa dalam menghadapi tantangan. Kesabaran ini, yang teruji dalam berbagai ujian berat, tak dapat dipisahkan dari lanskap sosial-budaya yang melingkupinya. Memahami konteks ini menjadi krusial untuk mengapresiasi kedalaman perjuangan dan ketabahan beliau. Era Nabi Ibrahim ditandai oleh sebuah sistem kepercayaan yang pluralistik sekaligus hegemonik, di mana penyembahan berhala bukan sekadar praktik keagamaan, melainkan juga fondasi yang menopang struktur kekuasaan yang ada¹¹⁵¹. Budaya ini telah mengakar kuat, membentuk tatanan sosial, politik, dan ekonomi, serta menjadi penanda identitas kolektif masyarakat.

Di tengah dominasi budaya penyembahan berhala yang merasuk ke dalam setiap sendi kehidupan, dakwah Nabi Ibrahim justru merupakan sebuah anomali yang revolusioner. Beliau secara fundamental menantang fondasi kepercayaan yang telah diwariskan turun-temurun oleh nenek moyang mereka. Ini bukanlah sekadar perbedaan pandangan teologis, melainkan sebuah

pergulatan ideologis yang berimplikasi langsung pada struktur kekuasaan yang legitimasinya seringkali dikaitkan dengan ritual dan persembahan kepada patung-patung berhala¹¹⁵². Para penguasa, para pendeta, dan elit masyarakat yang menikmati keuntungan dari sistem kepercayaan ini melihat dakwah tauhid yang dibawa Ibrahim sebagai ancaman eksistensial. Mereka tidak hanya menentang ajaran baru, tetapi juga memandang Ibrahim sebagai pembangkang yang berpotensi mengganggu stabilitas sosial dan otoritas mereka. Al-Qur'an menggambarkan bagaimana kaumnya berseru, "Kami mendapati bapak-bapak kami menganut kepercayaan ini" (QS. Al-Anbiya: 53), sebuah pengakuan yang menggarisbawahi betapa dalamnya jalinan tradisi dan kekuasaan dalam praktik penyembahan berhala tersebut.

Pertentangan ini memanifestasikan diri dalam berbagai bentuk penolakan dan permusuhan. Nabi Ibrahim, meskipun dihadapkan pada penolakan kolektif dari kaumnya, bahkan dari keluarganya sendiri yang dipimpin oleh ayahnya, Azar, yang notabene seorang pembuat berhala¹¹⁵³, tetap teguh pada prinsipnya. Kesabarannya tidak berarti kepasifan, melainkan sebuah ketahanan spiritual yang diiringi dengan upaya persuasi dan dialog rasional yang gigih. Beliau senantiasa berargumen dengan logika, menunjukkan cacat nalar dalam penyembahan benda mati yang tidak dapat memberi manfaat maupun mudarat¹¹⁵⁴. Namun, logika kebenaran seringkali berbenturan dengan logika kekuasaan yang berbasis pada tradisi dan kepentingan. Ketika argumennya dimentahkan, Nabi Ibrahim tidak mundur, melainkan menghadapi cobaan yang lebih berat,

yang berpuncak pada keputusan kaumnya untuk melemparkannya ke dalam api¹¹⁵⁵. Momen ini menjadi titik kulminasi pertentangan antara kebenaran tauhid dan kebatilan politeisme yang didukung oleh kekuatan politik dan sosial. Kesabaran Nabi Ibrahim di sini bukanlah sekadar menahan diri dari amarah atau keputusasaan, melainkan sebuah keteguhan azali untuk tetap teguh pada risalah di hadapan ancaman fisik yang paling ekstrem, yang diyakininya akan menjadi ujian akhir dari Sang Pencipta. Wallahu a'lam.

Sabar dalam Ujian Keyakinan dan Pengorbanan

Dalam spektrum kehidupan manusia, ujian keyakinan dan pengorbanan merupakan titik krusial yang menguji kedalaman iman dan keteguhan spiritual individu. Pengalaman ini tidak hanya memanifestasikan dirinya sebagai tantangan eksternal, tetapi juga sebagai sebuah proses internal yang mentransformasi pemahaman, nilai, dan perilaku seseorang. Kajian mendalam terhadap sabar dalam konteks ini memerlukan perspektif multidisiplin yang mengintegrasikan diskursus teologis, psikologis, dan sosiologis untuk memahami mekanisme resiliensi spiritual yang sesungguhnya. Seringkali, ujian ini hadir dalam bentuk-bentuk yang paling intim dan menyakitkan, sebagaimana terwujud dalam ujian pengorbanan anak, hijrah dan keterasingan sosial, serta kesabaran dalam menghadapi permasalahan keluarga yang kompleks, termasuk relasi dengan figur otoritas seperti ayah.

Ujian pengorbanan anak, dalam literatur keagamaan dan psikologis, sering digambarkan sebagai salah satu thử nghiệm terberat yang dapat dihadapi seorang individu. Konsep

pengorbanan ini melampaui sekadar kehilangan material; ia merujuk pada pelepasan ikatan emosional yang mendalam, sebuah pengorbanan yang mengusik naluri kebapakan/keibuan dan mendefinisikan kembali makna keberadaan. Kisah Nabi Ibrahim AS dalam Al-Qur'an, yang diperintahkan untuk menyembelih putranya, Ismail AS, merupakan narasi paradigma yang kaya akan makna teologis dan psikologis tentang kesabaran¹¹⁵⁶. Perintah ilahi ini secara radikal bertentangan dengan naluri dasar manusia untuk melindungi keturunannya, memaksa Nabi Ibrahim untuk merenungkan kembali hakikat ketaatan dan kepercayaannya kepada Sang Pencipta. Kesabarannya bukan hanya pengekangan diri dari impuls negatif, melainkan sebuah tindakan aktif dari penyerahan diri total (tawakkul) dan keyakinan mutlak akan kebijaksanaan ilahi, bahkan ketika logika manusia tidak dapat memahaminya¹¹⁵⁷. Analisis kontemporer terhadap kasus-kasus serupa, meskipun dalam konteks sekuler, seringkali menyoroti peran "nilai superior" dalam memotivasi individu untuk membuat pengorbanan luar biasa, yang dalam konteks keagamaan merujuk pada nilai ketaatan kepada Tuhan¹¹⁵⁸. Selanjutnya, fenomena hijrah dan keterasingan sosial menghadirkan dimensi ujian keyakinan yang berbeda namun sama mendalamnya. Hijrah, yang secara harfiah berarti perpindahan, seringkali tidak hanya bersifat fisik tetapi juga spiritual dan sosial. Ketika individu memutuskan untuk meninggalkan lingkungan sosial yang sudah mapan demi mendalami atau mengamalkan keyakinannya, mereka kerap dihadapkan pada isolasi, penolakan, bahkan permusuhan dari

komunitas asal mereka¹¹⁵⁹. Konsep "keterasingan sosial" (social alienation) ini, yang dibahas dalam perspektif sosiologis, dapat menjadi beban psikologis yang signifikan¹¹⁶⁰. Namun, bagi individu yang beriman, kesabaran dalam menghadapi situasi ini menjadi sebuah jalan untuk membersihkan jiwa dan memperkuat ikatan dengan komunitas iman yang baru, atau bahkan dengan Sang Pencipta secara langsung. Al-Qur'an memberikan banyak contoh tentang kesabaran para nabi dan pengikut awal Islam dalam menghadapi penolakan dan penganiayaan demi keyakinan mereka, yang justru memperkuat identitas kolektif dan ketahanan spiritual mereka¹¹⁶¹.

Aspek relasi personal, khususnya dalam menghadapi figur otoritas seperti orang tua, juga mengandung ujian keyakinan dan kesabaran yang unik. Hubungan anak-ayah, yang secara inheren sarat dengan dinamika kekuasaan, harapan, dan terkadang konflik, dapat menjadi medan pertempuran emosional dan spiritual yang subtil namun kuat. Ketika keyakinan seseorang berbeda atau bahkan bertentangan dengan pandangan orang tua yang konservatif atau skeptis, tuntutan untuk bersabar menjadi sangat kompleks. Ini bukan hanya tentang menahan amarah atau ketidaksetujuan, tetapi juga tentang bagaimana menyeimbangkan kewajiban berbakti kepada orang tua (birrul walidain) dengan prinsip-prinsip keyakinan yang dipegang teguh¹¹⁶². Studi psikologis tentang resiliensi dalam keluarga menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengelola konflik interpersonal dengan empati dan komunikasi yang efektif sangat krusial dalam menjaga

keharmonisan, bahkan ketika perbedaan pandangan fundamental ada¹¹⁶³. Dalam konteks ini, kesabaran dalam menghadapi ayah sendiri menuntut sebuah kedewasaan spiritual untuk memahami, menghormati, namun tetap teguh pada kebenaran yang diyakini, sebuah keseimbangan yang mencerminkan kematangan iman.

Secara teologis, kesabaran dalam menghadapi ujian-ujian ini bukanlah sekadar pasivitas, melainkan sebuah respon aktif yang didasarkan pada pemahaman mendalam tentang sifat kehidupan duniawi sebagai ujian dan janji pahala dari Tuhan. Konsep sabar (ṣabr) dalam Islam memiliki cakupan yang sangat luas, mencakup ketabahan dalam kepatuhan, kehati-hatian dalam menjauhi larangan, dan keteguhan dalam menghadapi musibah¹¹⁶⁴. Para ulama klasik telah mengklasifikasikan kesabaran menjadi berbagai tingkatan, namun esensinya tetap sama: sebuah kekuatan batin yang memungkinkan individu untuk tetap berada di jalan yang benar, meskipun dihadapkan pada kesulitan, godaan, atau penderitaan¹¹⁶⁵. Penelitian kontemporer dalam bidang psikologi agama semakin menegaskan peran kesabaran spiritual sebagai prediktor utama resiliensi psikologis dan kesejahteraan mental, terutama dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang traumatis¹¹⁶⁶. Ujian pengorbanan anak, hijrah dan keterasingan sosial, serta dinamika hubungan keluarga, semuanya merupakan arena yang menguji kedalaman sabar. Kesiapan individu untuk menghadapi ujian-ujian ini dengan sabar tidak hanya memperkuat keyakinan mereka secara personal, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan terhadap stabilitas dan kohesi sosial dalam

komunitas yang lebih luas, sejalan dengan ajaran moral dan etika yang tertanam dalam tradisi keagamaan.

Kajian Tafsir tentang Ujian-Ujian Nabi Ibrahim

Kisah Nabi Ibrahim 'alaihissalam merupakan tapestri naratif yang kaya dalam literatur Islam, sarat dengan ujian-ujian ilahi yang membentuk karakternya menjadi teladan ketauhidan dan kepasabaran. Kajian tafsir terhadap ujian-ujian ini, baik dari kalangan mufassir klasik maupun kontemporer, menawarkan pemahaman mendalam mengenai strategi interpretatif dalam menggali makna teologis dan etis dari peristiwa-peristiwa krusial dalam hidup sang kekasih Allah. Secara tematik, para mufassir sepakat bahwa ujian-ujian tersebut tidaklah bersifat arbitrer, melainkan memiliki tujuan pedagogis yang agung, yaitu untuk memurnikan dan meninggikan derajat seorang nabi, serta untuk menjadi pelajaran ('ibrah) bagi umat manusia sepanjang masa¹¹⁶⁷.

Analisis tematik dari para mufassir klasik, seperti Ibnu Jarir ath-Thabari dan Fakhruddin ar-Razi, seringkali berfokus pada penafsiran literal ayat-ayat Al-Qur'an yang menceritakan ujian tersebut, menyoroti aspek ketundukan Nabi Ibrahim yang mutlak kepada perintah Allah¹¹⁶⁸. Mereka menggarisbawahi bagaimana setiap ujian yang menimpa Ibrahim, mulai dari dilemparkan ke dalam api hingga perintah untuk menyembelih putranya, menjadi manifestasi nyata dari konsep *ibtida'* (ujian) yang memiliki dimensi vertikal, yaitu pengujian dari Allah untuk membuktikan tingkat keimanan dan ketaatan hamba-Nya¹¹⁶⁹. Dalam pandangan mereka, Ibrahim dipilih karena kesiapannya untuk melalui *ibtida'* ini, menunjukkan

bahwa ujian bukanlah beban, melainkan kesempatan untuk menunjukkan kesempurnaan 'ubudiyyah (pengabdian). Hal ini sejalan dengan firman Allah: "*Dan (ingatlah), ketika Tuhannya menguji Ibrahim dengan beberapa kalimat, lalu Ibrahim menunaikannya.*"[QS. Al-Baqarah: 124]. Para mufassir klasik menekankan bahwa Ibrahim tidak hanya lulus ujian, tetapi juga menunaikannya dengan penuh kesempurnaan, sebuah pencapaian yang langka dan mulia.

Sementara itu, mufassir kontemporer, seperti Yusuf Qardhawi dan Thaha Husein, cenderung memberikan penekanan yang lebih pada aspek psikologis, sosial, dan filosofis dari ujian-ujian Ibrahim¹¹⁷⁰, ¹¹⁷¹. Mereka menganalisis bagaimana ujian-ujian tersebut menguji kedalaman akal sehat Ibrahim dalam menghadapi tradisi paganisme, keteguhan hati dalam menghadapi ancaman fisik dan sosial, serta kekuatan emosional dalam menghadapi pertarungan terbesar dalam kehidupannya sebagai seorang ayah. Konsep tahammul (keteguhan, kesabaran, dan keikhlasan dalam memikul beban) menjadi elemen sentral dalam analisis kontemporer, melampaui sekadar ketundukan pasif. Tahammul yang dicontohkan Ibrahim digambarkan sebagai sebuah proses aktif, di mana ia secara sadar dan ikhlas memikul segala kesulitan demi memperjuangkan kebenaran. Ini melibatkan kemampuan untuk mengendalikan hawa nafsu, menahan gejolak emosi, dan senantiasa bersandar pada pertolongan Allah, sebagaimana terlukis dalam doanya: "*Ya Tuhan kami, berikanlah kami dari istri-istri kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah*

kami imam bagi orang-orang yang bertakwa."[QS. Al-Furqan: 74]. Ayat ini, dalam tafsir kontemporer, seringkali dilihat sebagai refleksi dari komitmen Ibrahim untuk terus berjuang dan memikul tanggung jawab dakwahnya, bahkan di tengah ketidakpastian dan ujian yang terus menerus.

Para ulama Hadis juga merangkai berbagai narasi yang melengkapi pemahaman kita tentang ujian-ujian Ibrahim. Hadis-hadis tersebut, meskipun tidak selalu secara eksplisit menamai setiap peristiwa sebagai "ujian", kerap kali menggambarkan resolusi Ibrahim dalam menghadapi situasi yang penuh tantangan, menunjukkan tingkat tahammul yang luar biasa¹¹⁷². Misalnya, kisah mengenai pencarian Tuhan Ibrahim yang berujung pada keyakinan mutlak, atau upayanya berdialog dengan kaumnya yang menyembah berhala, semuanya merupakan manifestasi dari keteguhan dalam mencari dan mempertahankan hakikat kebenaran. Demikian pula, dalam literatur Islam, konsep tawakkul (berserah diri kepada Allah) seringkali dikaitkan erat dengan tahammul Ibrahim, di mana ia meletakkan seluruh urusannya kepada Sang Pencipta setelah berusaha semaksimal mungkin¹¹⁷³.

Kajian tafsir terhadap ujian-ujian Nabi Ibrahim menyajikan sebuah narasi yang multifaset. Konsep *ibtida'* menggarisbawahi peran Allah sebagai penguji yang Maha Mengetahui, sementara konsep tahammul menyoroti respons superior Nabi Ibrahim yang penuh kesabaran, keteguhan, dan keikhlasan. Perpaduan analisis tematik dari para mufassir klasik dan kontemporer, didukung oleh narasi Hadis, memberikan gambaran komprehensif tentang

bagaimana ujian-ujian ini tidak hanya membentuk pribadi Ibrahim, tetapi juga menjadi sumber inspirasi abadi bagi umat manusia dalam menghadapi berbagai cobaan hidup, menegaskan kembali bahwa kesempurnaan 'ubudiyyah terletak pada kemampuan untuk lulus dari setiap ibtida' dengan tahammul yang paripurna¹¹⁷⁴.

Perspektif Psikologi Moral

Dalam kerangka psikologi moral, pemahaman mengenai pengambilan keputusan dalam situasi ekstrem seringkali terfokus pada mekanisme kognitif dan emosional yang terlibat dalam menavigasi dilema etis yang kompleks. Namun, yang krusial dalam konteks ini adalah bagaimana konflik batin beroperasi, sebuah arena psikologis di mana nilai-nilai yang saling bertentangan beradu, seringkali dengan konsekuensi yang mendalam bagi kesejahteraan individu dan ketahanan moralnya. Pengambilan keputusan moral ekstrem, seperti yang dihadapi dalam situasi konflik bersenjata, bencana alam dahsyat, atau krisis kemanusiaan, secara inheren memicu polarisasi batin. Individu dihadapkan pada pilihan-pilihan yang tidak memiliki jawaban yang jelas atau "benar" secara universal, di mana setiap pilihan seringkali melibatkan pengorbanan, kerugian, atau kompromi terhadap prinsip-prinsip moral fundamental mereka¹¹⁷⁵. Teori Kognisi Sosial, misalnya, menyoroti bagaimana kerangka kerja normatif yang diinternalisasi oleh individu berinteraksi dengan tuntutan situasional yang mendesak, menciptakan ketegangan yang dapat mengarah pada disonansi kognitif yang signifikan¹¹⁷⁶. Disonansi ini, pada gilirannya, dapat bermanifestasi sebagai kebingungan internal, kecemasan,

dan bahkan kelumpuhan dalam bertindak, memaksa individu untuk merekonstruksi atau menata ulang hierarki nilai mereka dalam upaya mencapai resolusi.

Di tengah badai konflik batin ini, peran keyakinan absolut, atau *certainty of faith*, muncul sebagai faktor yang sangat signifikan dalam memelihara dan memperkuat sabar. Sabar, dalam pengertian yang dikembangkan dalam literatur tasawuf dan etika Islam, bukan sekadar ketahanan pasif atau penerimaan nasib tanpa daya. Sebaliknya, ia merupakan kapasitas aktif untuk menanggung kesulitan, menahan diri dari respons impulsif yang merusak, dan tetap teguh pada prinsip-prinsip moral positif, bahkan di hadapan penderitaan yang luar biasa¹¹⁷⁷. Keyakinan absolut, yang merujuk pada kepastian mendalam dan tak tergoyahkan terhadap realitas Ilahi, tujuan akhir kehidupan, dan keadilan kosmik, berfungsi sebagai jangkar psikologis yang kuat. Ia menyediakan narasi transenden yang membingkai penderitaan temporal dalam konteks makna yang lebih besar, mengurangi persepsi ancaman personal dan meningkatkan rasa kendali diri¹¹⁷⁸. Keyakinan ini bukanlah penolakan terhadap kenyataan pahit, melainkan rekonseptualisasi realitas tersebut melalui lensa keilahian.

Ketika individu memiliki kepastian yang mendalam tentang kebaikan inheren dari Pencipta, keadilan yang pada akhirnya akan berlaku, dan pahala akhirat bagi mereka yang berjuang di jalan-Nya, konflik batin yang timbul dari keputusan moral ekstrem cenderung dimoderasi. Al-Qur'an berulang kali menekankan bahwa kesulitan adalah ujian dari Allah untuk menguji keimanan dan kesabaran hamba-Nya: *"Dan sungguh, akan Kami uji kamu sekalian dengan*

sedikit ketakutan dan kelaparan, dan (dengan) kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar"¹¹⁷⁹. Ayat ini, bersama dengan banyak ajaran serupa, menggarisbawahi bahwa ujian bukanlah kebetulan acak, melainkan bagian dari rencana ilahi yang lebih luas. Keyakinan pada pengetahuan dan kebijaksanaan ilahi ini memungkinkan individu untuk melihat di luar kesulitan sesaat dan berpegang pada tujuan jangka panjang yang lebih bermakna.

Keyakinan absolut terhadap ajaran agama, termasuk konsep takdir (qadar) dan kehendak Tuhan (masyi'ah), dapat memberikan kerangka interpretatif yang memungkinkan individu untuk menerima apa yang tidak dapat mereka ubah tanpa mengorbankan agensi moral mereka. Hadis Nabi Muhammad SAW bersabda, "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, walaupun pada keduanya ada kebaikan. Bersemangatlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah engkau menjadi lemah. Jika engkau tertimpa sesuatu, janganlah engkau berkata: 'Seandainya saya berbuat begini, niscaya akan menjadi begini dan begitu,' tetapi katakanlah: 'Qadarullah wa ma sha'a fa'al' (Telah ditakdirkan Allah dan apa yang Dia kehendaki, Dia perbuat). Sesungguhnya 'seandainya' itu adalah (pintu) perbuatan setan"¹¹⁸⁰. Pesan ini mengajarkan keseimbangan krusial: untuk berupaya sekuat tenaga sambil pada saat yang sama berserah diri pada takdir ilahi. Dalam konteks keputusan moral ekstrem, keyakinan ini membantu individu untuk membebaskan diri dari belenggu penyesalan yang melumpuhkan dan fokus pada tindakan yang

paling benar sesuai dengan keyakinan mereka, bahkan jika hasilnya tidak sesuai harapan mereka. Keyakinan absolut tidak meniadakan konflik batin, melainkan memberikan sumber daya psikologis yang kuat untuk menavigasinya, mengubah ketidakpastian dan penderitaan menjadi lahan subur bagi pertumbuhan sabar dan ketahanan jiwa.

Ibrahim sebagai Model Sabar Tingkat Tinggi

Nabi Ibrahim 'alaihissalam, sosok monumental dalam sejarah kenabian, tidak hanya diakui sebagai bapak para nabi, tetapi juga sebagai epitome kesabaran (ṣabr) dalam menghadapi ujian terberat yang pernah dihadapi seorang hamba Allah. Kesabarannya bukan sekadar penerimaan pasif terhadap takdir, melainkan sebuah ekspresi aktif dan mendalam dari tauhid, yaitu pengakuan tunggal atas keesaan Allah dan penyerahan diri sepenuhnya kepada-Nya. Dalam analisis ini, kesabaran Ibrahim akan dikaji sebagai manifestasi teologis yang krusial, yang secara inheren terkait dengan pandangan hidupnya sebagai seorang insan visioner seorang yang memiliki kemampuan untuk melihat melampaui realitas yang nampak, merangkai tujuan ilahi, dan berjuang demi pencapaiannya.

Kesabaran Ibrahim adalah manifestasi dari iman yang tidak tergoyahkan, di mana setiap ujian dilihat bukan semata-mata sebagai cobaan, tetapi sebagai sarana untuk menguji dan memperdalam kedekatan dengan Sang Pencipta¹¹⁸¹. Ketika dihadapkan pada perintah untuk menyembelih putra tunggalnya, Ismail, kesabaran Ibrahim mencapai puncaknya. Tindakan ini, yang

secara naluriah bertentangan dengan akal sehat dan kasih sayang kebabakan, hanya dapat diwujudkan melalui tingkat tauhid yang ekstrem. Ia memahami bahwa perintah Allah, betapapun sulitnya, mengandung hikmah yang lebih besar dan merupakan ujian untuk memurnikan keikhlasan dan komitmen totalitasnya kepada Allah. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an: *"Dan pada keduanya (Ibrahim dan Ismail) itu menunjukkan orang-orang yang sabar dan bersyukur"*¹¹⁸². Ayat ini menegaskan bahwa kesabaran Ibrahim adalah bagian integral dari pengakuan dan rasa syukur atas karunia kenabian dan amanah yang dibebankan kepadanya. Ia tidak hanya menahan diri dari penolakan atau keluhan, tetapi secara aktif memeluk perintah tersebut sebagai jalan untuk mendekatkan diri kepada Penciptanya, sebuah refleksi mendalam dari konsep tawakkul (berserah diri) yang esensial dalam tauhid¹¹⁸³.

Lebih jauh, Ibrahim adalah prototipe insan visioner karena kemampuannya untuk mentransformasikan kesabarannya menjadi kekuatan progresif dalam mendakwahkan tauhid. Pengalamannya diperintahkan untuk menyembelih putranya bukanlah akhir dari perjuangannya, melainkan katalisator yang memperkuat visinya tentang kemanusiaan yang bertauhid. Ia melihat masa depan yang ideal, di mana keturunannya akan menjadi penegak kebenaran dan pilar-pilar keagamaan. Al-Qur'an mengabadikan doa Ibrahim: "Ya Tuhanku, jadikanlah aku dan keturunanku orang-orang yang mendirikan shalat, ya Tuhan kami terimalah doaku"¹¹⁸⁴. Doa ini mencerminkan pandangan visionernya; ia tidak hanya memohon keselamatan pribadi, tetapi juga berupaya membangun fondasi spiritual bagi generasi mendatang. Kesabarannya dalam

menghadapi penolakan kaumnya, dibakar dalam api, dan diperintahkan untuk menyembelih putranya, semuanya merupakan langkah-langkah strategis dalam visi jangka panjangnya untuk menegakkan agama Allah. Ia memahami bahwa perubahan fundamental membutuhkan ketabahan luar biasa dan penerimaan terhadap proses yang seringkali menyakitkan dan panjang¹¹⁸⁵.

Pendekatan visioner Ibrahim tercermin dalam sikapnya yang tidak pernah berputus asa dari rahmat Allah, bahkan ketika dihadapkan pada kesulitan yang tak terbayangkan. Keputusannya untuk meninggalkan istrinya, Hajar, dan putranya, Ismail, di lembah tandus Makkah, atas perintah Allah, merupakan bukti lain dari visinya yang melampaui kenyamanan duniawi dan melihat potensi ilahi di tempat yang tampaknya mustahil¹¹⁸⁶. Ia percaya bahwa di balik setiap ujian terdapat rencana ilahi yang lebih besar. Pandangan ini memungkinkannya untuk mengelola penderitaan dengan ketenangan dan keyakinan, sebuah ciri khas insan visioner yang mampu melihat tujuan akhir bahkan di tengah kegelapan¹¹⁸⁷. Kesabaran ekstrem yang ia tunjukkan dalam setiap episode kehidupan kenabiannya, yang berakar kuat pada prinsip tauhid, menjadikannya teladan abadi bagi umat manusia dalam menghadapi tantangan hidup dan memperjuangkan kebenaran.

Sabar Nabi Musa

Konteks Penindasan Firaun dan Konstruksi Sosial Kaum Bani Israil

Dalam lanskap sejarah kenabian, kisah Nabi Musa 'alaihissalam merupakan narasi monumental tentang ketahanan spiritual dan perjuangan melawan tirani. Konteks penindasan Firaun yang

mencengkeram kaum Bani Israil tidak hanya berupa eksploitasi fisik dan politik, melainkan sebuah sistem represif yang secara sistematis merusak fondasi sosial dan identitas kolektif mereka. Firaun, dalam upayanya untuk memperkuat kekuasaannya absolut, menerapkan kebijakan segregasi dan dehumanisasi yang mendalam, menjadikan Bani Israil sebagai kelas subordinat yang dikategorikan sebagai 'budak' dan 'musuh negara'¹¹⁸⁸. Kebijakan ini tidak hanya menghasilkan kerja paksa yang berat dalam pembangunan monumen kesombongan Firaun, melainkan juga menciptakan suatu kondisi psikologis yang mencekam, di mana ketakutan, keputusasaan, dan hilangnya harapan menjadi elemen integral dari konstruksi sosial kaum tersebut. Trauma kolektif yang timbul akibat generasi demi generasi hidup di bawah bayang-bayang ancaman terus-menerus, pembunuhan bayi laki-laki yang sistematis, serta penolakan terhadap hak-hak dasar mereka turut membentuk pola pikir dan cara pandang mereka terhadap realitas¹¹⁸⁹. Dalam pusaran kehampaan eksistensial inilah, kesabaran Nabi Musa 'alaihissalam menjadi layar proyeksi bagi ketahanan iman dan akal budi yang hakiki.

Kontemplasi mendalam terhadap sifat kesabaran Nabi Musa 'alaihissalam mengungkapkan dimensi yang melampaui sekadar penerimaan pasif terhadap penderitaan. Kesabarannya adalah kesabaran yang dinamis, yang ditempa dalam pengalaman pahit menyaksikan penindasan yang berlapis-lapis terhadap kaumnya. Dari mulai menyaksikan bayi laki-laki Bani Israil dibantai atas perintah Firaun, hingga melihat kaumnya diperbudak dan

direndahkan martabatnya¹¹⁹⁰, Musa tidak pernah kehilangan fokus pada misi ilahiyahnya. Ia melihat penindasan ini bukan hanya sebagai kezaliman individu Firaun, melainkan sebagai manifestasi kesombongan rububiyah yang menentang keesaan Allah SWT. Oleh karena itu, kesabarannya adalah kesabaran strategis yang senantiasa beriringan dengan doa, perencanaan ilahi, dan penantian waktu yang tepat untuk pergerakan. Ia terus menerus memohon pertolongan kepada Allah, memohon agar diberikan kepemimpinan dan wahyu untuk membebaskan kaumnya¹¹⁹¹. Kesabaran ini bersifat sufistik dalam arti ia mampu menjaga kejernihan spiritual di tengah kekacauan duniawi, dan bersifat rasional dalam arti ia senantiasa berikhtiar sesuai petunjuk Ilahi, tanpa terburu-buru atau putus asa.

Dalam kerangka teori psikologi sosial dan studi trauma, konstruksi sosial kaum Bani Israil di bawah rezim Firaun dapat dianalisis sebagai proses identitas yang terfragmentasi dan terdisosiasi. Pengalaman penjajahan, tekanan politik yang tak henti-hentinya, dan pembunuhan massal menciptakan luka psikologis yang mendalam, yang diturunkan dari generasi ke generasi sebagai memori kolektif yang menyakitkan¹¹⁹². Firaun secara sadar merekayasa narasi sosial yang membenarkan penindasan, mengkonstruksi Bani Israil sebagai entitas inferior yang layak dieksploitasi demi stabilitas dan kemegahan Mesir. Pendidikan, agama, dan media (dalam konteks waktu itu, melalui dekrit kerajaan dan propaganda) digunakan untuk mengukuhkan stereotip negatif dan menumbuhkan rasa takut di kalangan Bani Israil. Dalam konteks

ini, kesabaran Nabi Musa 'alaihissalam menjadi sebuah kekuatan yang mampu menantang narasi hegemonik Firaun. Ia membawa narasi tandingan yang berakar pada wahyu ilahi, menekankan martabat intrinsik Bani Israil sebagai ciptaan Allah yang memiliki potensi untuk kebebasan dan penebusan¹¹⁹³. Kesabarannya menjadi jangkar spiritual yang mencegah kaumnya tenggelam dalam keputusan total, memberikan mereka harapan akan adanya keadilan ilahi dan pembebasan di masa depan.

Kohesi dan koherensi dalam narasi kesabaran Musa terletak pada keterkaitan yang tak terpisahkan antara ujian pribadi, perjuangan kolektif, dan tujuan transendental. Kesabaran Musa tidak hanya dialami dalam perjalanannya di padang Tih yang penuh ketidakpastian, atau dalam menghadapi kekerasan Firaun, tetapi juga terasa dalam interaksinya dengan kaumnya sendiri yang seringkali menunjukkan ketidakpercayaan, keluhan, dan bahkan pemberontakan¹¹⁹⁴. Sifat komprehensif kesabarannya mencakup kesabaran dalam menghadapi permusuhan eksternal (Firaun dan bala tentaranya) dan internal (sifat kaumnya yang kadang lemah iman). Ini mencerminkan pemahaman mendalam tentang sifat manusia yang lemah dan rentan terhadap godaan dan kesukaran. Ketahanan spiritual Nabi Musa 'alaihissalam, yang didukung oleh keyakinan kokoh pada janji Allah dan keadilan-Nya, menjadi paradigma bagi setiap upaya pembebasan dari belenggu penindasan, baik yang bersifat jasmani maupun rohani. Pemikiran ini relevan dalam konteks studi ilmu sosial keagamaan dan psikologi agama, karena ia menunjukkan bagaimana narasi keagamaan dapat

menjadi sumber kekuatan psikologis dan sosial dalam menghadapi situasi yang paling traumatis¹¹⁹⁵.

Pandangan historis dan teologis terhadap kesabaran Nabi Musa 'alaihissalam menegaskan bahwa kesabaran yang sesungguhnya bukanlah ketiadaan perjuangan, melainkan kekuatan untuk terus berjuang dengan penuh keyakinan dan ketawakalan di saat-saat terberat. Penindasan Firaun dan kerentanan sosial kaum Bani Israil menciptakan medan pertempuran yang sangat kompleks, di mana trauma kolektif menjadi beban historis yang berat. Nabi Musa 'alaihissalam, dengan kesabarannya yang luar biasa, mengajarkan bahwa kebebasan sejati tidak hanya diraih melalui kekuatan fisik, tetapi juga melalui penguatan mental, spiritual, dan keyakinan yang teguh pada Sang Pencipta. Keberhasilan dakwahnya tidak hanya terletak pada mukjizat yang diperlihatkan, tetapi juga pada fondasi kesabaran yang ia bangun, yang memungkinkan kaumnya untuk bangkit dari keterpurukan, merajut kembali identitas mereka yang tercerai-berai, dan menapaki jalan menuju kemerdekaan yang hakiki¹¹⁹⁶.

Bentuk Sabar Nabi Musa dalam Tiga Fase Hidup

Kehidupan Nabi Musa 'alaihissalam merupakan episentrum narasi kenabian yang kaya akan ujian, tantangan, dan transendensi spiritual. Pengalaman hidupnya, yang terhampar dalam tiga fase krusial, menawarkan studi kasus mendalam mengenai manifestasi kesabaran yang tidak hanya bersifat pasif menahan cobaan, tetapi juga aktif dalam pergulatan melawan kezaliman dan kepemimpinan yang penuh tanggung jawab. Analisis terhadap bentuk sabar Musa

dari fase pengungsian hingga kepemimpinannya memberikan perspektif epistemologis yang krusial tentang bagaimana ketahanan spiritual dapat dibina, diuji, dan diaktualisasikan dalam menghadapi realitas eksistensial yang kompleks.

1. Fase Pengungsian dan Perjalanan ke Madyan: Sabar dalam Ketidakpastian dan Isolasi Eksistensial

Fase awal kehidupan Nabi Musa ditandai dengan pengungsian paksa dari Mesir, sebuah peristiwa yang dipicu oleh ancaman pembunuhan dari rezim Firaun yang tiranis. Kepergiannya dari tanah kelahirannya, dari lingkungan yang familier, dan dari potensi dakwah yang belum tergarap, merupakan ujian kesabaran yang fundamental. Musa harus menanggung beban ketidakpastian masa depan, kerentanan sebagai pengungsi, dan isolasi dari jaringan sosial yang mendukung. Kesabarannya dalam fase ini tidak hanya diwujudkan dalam penerimaan takdir ilahi, tetapi juga dalam kepatuhan terhadap perintah untuk meninggalkan rumah demi keselamatan dan kelangsungan risalah. Perjalanan menuju Madyan, yang disimbolkan sebagai perjalanan menuju titik penemuan jati diri dan pertemuan dengan bimbingan ilahi, menuntut Musa untuk bersabar dalam menghadapi kerasnya alam, kesendirian, dan kerentanan fisik. Kesabarannya saat menolong putri Nabi Syu'aib¹¹⁹⁷ dan kemudian menetap di sana selama bertahun-tahun¹¹⁹⁸ menunjukkan sebuah ketahanan yang bersumber dari keyakinan bahwa setiap kesulitan adalah bagian dari rencana Ilahi yang lebih besar, sebuah prinsip yang diisyaratkan dalam firman Allah: "*Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah*

*dianugerahkan Allah kepadamu, janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) dunia dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan."*¹¹⁹⁹.

Kesabaran Musa dalam fase ini adalah kesabaran transformatif, yang ditempa dalam kesunyian dan keterasingan, mempersiapkannya untuk tugas kenabian yang lebih besar.

2. Fase Dakwah Menghadapi Firaun: Sabar dalam Konfrontasi Keadilan dan Ketidaktaatan Massal

Kembalinya Musa ke Mesir untuk mendakwahi Firaun dan kaumnya menjadi fase yang paling dramatis dalam ujian kesabarannya. Menghadapi kekuatan tirani yang tertanam kuat dalam struktur sosial dan ideologi, serta ketidakpercayaan dan penolakan dari kaumnya sendiri, menuntut tingkat kesabaran yang luar biasa. Musa dan Harun dihadapkan pada penolakan yang berulang kali, dihujani ejekan, ancaman, dan siksaan, namun mereka tetap teguh dalam menyampaikan risalah tauhid dan keadilan. Kesabaran di sini bukanlah kepasifan, melainkan keberanian untuk terus berseru di hadapan keangkuhan, keteguhan hati dalam menghadapi berbagai mukjizat yang tidak dipercaya, dan ketekunan dalam menghadapi kekerasan yang makin meningkat. Al-Quran menggambarkan kesabaran Musa dan Harun sebagai ketahanan spiritual yang tidak goyah, seperti yang difirmankan Allah: *"Dan sesungguhnya telah Kami berikan kepada Musa Kitab (Taurat) dan Kami jadikan saudaranya Harun bersama dia sebagai*

wazir."¹²⁰⁰. Ketabahan Musa dalam menghadapi kesombongan Firaun, yang menganggap dirinya Tuhan, adalah manifestasi kesabaran dalam memperjuangkan kebenaran mutlak melawan kepalsuan yang sistemik. Kesabaran ini juga teruji dalam menghadapi ketidakpercayaan Bani Israil sendiri, yang sering kali meragukan kepemimpinan Musa dan merindukan kehidupan di Mesir¹²⁰¹. Pengalaman ini secara fundamental membedakan kesabaran Musa dari sekadar ketahanan emosional; ia adalah kesabaran teologis, yang menopang keyakinannya pada janji dan pertolongan Allah¹²⁰².

3. Fase Kepemimpinan Terhadap Bani Israil: Sabar dalam Membimbing dan Mengatasi Ketidaktaatan Kolektif

Setelah berhasil membebaskan Bani Israil dari perbudakan Mesir, Nabi Musa memasuki fase kepemimpinan yang penuh tantangan dalam membimbing umatnya menuju tanah perjanjian. Fase ini menampilkan bentuk sabar yang berbeda, yaitu kesabaran dalam mendidik, mengingatkan, dan mengatasi ketidaktaatan kolektif dari kaum yang memiliki kecenderungan untuk mudah gelisah dan membangkang. Perjalanan di padang gurun selama empat puluh tahun menjadi ujian kesabaran yang berkelanjutan, baik bagi Musa sebagai pemimpin maupun bagi Bani Israil sebagai umat. Musa harus bersabar menghadapi keluhan mereka, ketidaksabaran mereka, permusuhan mereka satu sama lain, dan bahkan penyembahan berhala yang mereka lakukan saat Musa bermunajat kepada Allah¹²⁰³. Tingkat kesabaran yang dibutuhkan di sini adalah kesabaran seorang pendidik yang gigih, yang terus-menerus

mengulang pelajaran, memberikan peringatan, dan berusaha menegakkan disiplin demi keselamatan dan kemaslahatan umatnya dalam jangka panjang. Firman Allah: "*Musa berkata, 'Ya Tuhanku, ampunilah aku dan saudaraku dan masukkanlah kami ke dalam rahmat Engkau, dan Engkau adalah Maha Penyayang di antara para penyayang.*"¹²⁰⁴ mengindikasikan betapa beratnya beban Musa dalam menghadapi ujian ini. Kesabaran Musa dalam menghadapi kekerasan hati dan kemingkiran Bani Israil adalah bukti dari kesadaran kepemimpinan profetik yang menempatkan prioritas pada pembentukan karakter spiritual dan moral umatnya, meskipun harus menanggung beban emosional dan spiritual yang tak terhingga. Pemahaman mendalam tentang kesabaran Musa dalam ketiga fase ini memberikan ilustrasi kongkret tentang bagaimana kesabaran profetik adalah kekuatan dinamis yang memungkinkan para nabi untuk menjalankan amanah ilahi di tengah berbagai bentuk resistensi dan kesulitan.

Tantangan Emosional Nabi Musa

Perjalanan kenabian Nabi Musa al-Masih adalah narasi epik yang sarat dengan ujian dan cobaan, bukan hanya dari kekuatan eksternal seperti Firaun dan kerajaannya, melainkan juga dari medan pertempuran internal yang dihadapi dalam dirinya sendiri dan lingkungannya. Salah satu aspek paling menantang dari misi ilahinya adalah pengelolaan emosi, khususnya kemampuan untuk menahan dan mengendalikan kemarahan yang sering kali dipicu oleh keras kepala umat yang beliau pimpin. Fenomena ini bukan sekadar cerita historis, melainkan sebuah studi kasus mendalam

tentang daya tahan psikologis, kepemimpinan etis, dan interaksi kompleks antara pemimpin spiritual dan komunitasnya yang acapkali enggan berubah. Dalam konteks teologis dan psikologis, kemampuan Musa untuk meregulasi respons emosionalnya di hadapan kemaksiatan dan pembangkangan umatnya menjadi elemen krusial dalam keberlangsungan risalnya dan pembentukan identitas kolektif Bani Israil, meskipun seringkali melalui proses yang menyakitkan.

Kemarahan, sebagai respons emosional fundamental, dapat menjadi indikator rasa keadilan, namun jika tidak dikelola dengan baik, ia dapat mengarah pada impulsivitas dan tindakan yang merusak. Bagi Nabi Musa, kemarahan sering kali merupakan luapan dari ketidaksanggupan ilahi yang terbungkus dalam wadah manusiawi, menyaksikan berulang kali umatnya mengingkari perjanjian ilahi, menyembah berhala, dan menolak petunjuk yang telah dihadirkan dengan begitu gamblang. Peristiwa ketika Musa membanting loh-loh Taurat setelah kembali dari pertemuan dengan Allah di Gunung Sinai, didorong oleh kekecewaan mendalam melihat umatnya menyembah anak lembu, adalah sebuah ilustrasi dramatis dari luapan emosi ini¹²⁰⁵, ¹²⁰⁶. Reaksi ini, meskipun mencerminkan kepedihan dan kemarahan yang mendalam atas pelanggaran kesucian, juga menandai sebuah titik keseimbangan yang rapuh antara representasi kemarahan ilahi dan kewajiban menjaga kehormatan diri sebagai utusan. Namun, penting untuk digarisbawahi bahwa kemarahan Musa bukanlah kemarahan pribadi yang picik, melainkan sebuah ekspresi dari ketidakridhaan ilahi terhadap penolakan kebenaran dan komitmen terhadap

keadilan serta kesucian¹²⁰⁷. Pemahaman bahwa kemarahan seorang nabi adalah manifestasi dari kemarahan Allah terhadap kemaksiatan dapat ditemukan refleksi dalam teks-teks keagamaan, di mana kemarahan ilahi seringkali dihubungkan dengan ketidaktaatan dan kezaliman¹²⁰⁸.

Lebih jauh, tantangan emosional Musa semakin diperparah oleh karakteristik umatnya yang digambarkan secara konsisten sebagai "keras kepala" (bani israil). Sifat ini bukan hanya sekadar ketidakpatuhan sementara, melainkan sebuah pola perilaku yang mengakar, terbukti dari berbagai episode dalam periwayatan kenabiannya. Dari penolakan untuk memasuki Tanah Perjanjian hingga keraguan dan keluhan yang terus-menerus, Bani Israil terus-menerus menguji kesabaran dan ketahanan Musa. Keras kepala ini dapat dianalisis dari perspektif psikologis sebagai bentuk resistensi terhadap perubahan, rasa takut akan ketidakpastian, atau bahkan sebuah manifestasi dari trauma kolektif yang belum terselesaikan akibat perbudakan panjang di Mesir¹²⁰⁹. Kemampuan Musa untuk terus mengemban tugas kepemimpinan di bawah tekanan emosional yang konstan ini menunjukkan tingkat ketabahan (sabr) yang luar biasa, sebuah kualitas yang sangat ditekankan dalam ajaran Islam¹²¹⁰. Ia tidak menyerah pada keputusan atau berhenti berdakwah, melainkan terus berinteraksi, mendidik, dan membimbing, bahkan ketika menghadapi penolakan yang berulang-ulang. Dialognya dengan Allah, di mana ia sering memohon ampunan bagi umatnya atau mengungkapkan kelelahannya, menunjukkan sebuah perjuangan internal yang terus-menerus

untuk menyeimbangkan tanggung jawab ilahi dengan kapasitas emosional manusiawinya¹²¹¹.

Dalam konteks teologi Islam, kisah Nabi Musa memberikan pelajaran berharga mengenai sifat kesabaran, keteguhan, dan cara seorang pemimpin berinteraksi dengan umatnya yang memiliki beragam tingkat penerimaan terhadap kebenaran. Pembawaan wahyu dan risalah tidak selalu disambut dengan tangan terbuka; seringkali ia memerlukan kekuatan moral dan ketahanan emosional yang luar biasa dari sang nabi untuk menghadapi resistensi dan kekerasan kepala umatnya¹²¹². Kemarahan yang dikelola dengan baik oleh Musa menjadi alat korektif, bukan pemusnah, dan fokus utamanya selalu kembali kepada upaya pemulihan dan pengarahan umat kepada jalan yang benar, sebagaimana yang dicontohkan dalam Al-Qur'an, "Dan apabila Musa kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati, dia berkata, 'Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Mengapa kamu tergesa-gesa mendahului Tuhanmu?' Dan dia melempar Luh itu..." (QS. Al-A'raf: 150)¹²¹³. Kisah ini mengajarkan bahwa tantangan emosional yang dihadapi Nabi Musa adalah bagian integral dari proses kenabiannya, yang membentuknya menjadi sosok pemimpin yang tangguh, berempati, dan teguh dalam menyampaikan pesan ilahi, bahkan di tengah kesulitan yang paling berat sekalipun.

Tafsir Al-Qur'an terkait Karakter Sabar Musa

Karakter sabar (ṣabr) Nabi Musa AS merupakan salah satu dimensi terpenting yang dikisahkan dalam Al-Qur'an, menampilkan

seorang nabi yang diuji dengan cobaan luar biasa namun senantiasa menunjukkan keteguhan dan ketawakalan kepada Allah SWT. Al-Qur'an tidak menyajikan kisah Musa sebagai narasi tunggal, melainkan tersebar dalam berbagai surat, menciptakan mozaik intertekstual yang kaya makna. Analisis mendalam terhadap ayat-ayat yang menyebutkan kisah Musa, khususnya yang menyoroti aspek kesabarannya, memberikan pemahaman komprehensif tentang bagaimana Al-Qur'an membingkai ujian, respons nabi, dan kebijaksanaan ilahi di baliknya. Kisah Musa AS seringkali berpusat pada perjuangannya melawan Firaun yang zalim, ditambah dengan keengganan Bani Israil untuk patuh, serta tantangan dalam perjalanan mereka menuju Tanah Perjanjian. Dalam konteks ini, kesabaran Musa bukan sekadar kepasifan, melainkan sebuah kekuatan moral dan spiritual yang memungkinkan dirinya menghadapi kezaliman, membimbing umatnya yang seringkali ingkar, dan tetap teguh pada risalah ilahi dalam situasi yang paling genting^{1214, 1215}.

Secara intertekstual, ayat-ayat mengenai kesabaran Musa dapat dikategorikan dalam beberapa tema utama. Pertama, kesabaran dalam menghadapi kezaliman dan penindasan Firaun. Al-Qur'an menggambarkan Firaun sebagai sosok yang sombong, angkuh, dan kejam, bahkan sampai pada taraf mengaku sebagai tuhan. Musa diperintahkan untuk menyampaikan risalah Islam, menghadapi penolakan, tuduhan sihir, bahkan ancaman pembunuhan. Dalam situasi seperti ini, kesabaran Musa dinyatakan secara eksplisit. Allah berfirman, "Dan berkata Musa: 'Ya Tuhanku, sesungguhnya aku

telah menzalimi diriku sendiri karena itu ampunilah aku.' Maka Allah mengampuninya; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." [QS. Al-Qashash: 16]. Ayat ini menunjukkan momen ketika Musa mengakui kelemahannya dalam menghadapi tekanan, namun respons Allah adalah pengampunan dan penegasan kembali risalahnya, yang menuntut kesabaran lebih lanjut. Dalam ayat lain, Allah berfirman kepada Musa dan Harun, *"Sesungguhnya Kami bersama kamu berdua, mendengar dan melihat. Maka pergilah kamu berdua kepada Firaun, lalu katakanlah: 'Sesungguhnya kami adalah utusan Tuhanmu, maka lepaskanlah Bani Israil bersama kami, dan janganlah kamu menyiksa mereka; sesungguhnya kami telah datang kepadamu membawa bukti dari Tuhanmu. Dan mudah-mudahan Tuhan kita akan membinasakan musuhmu dan menggantinya dengan generasi lain dari kaummu dalam kurun waktu yang lama.'"* [QS. Thaha: 46-47]. Perkataan ini mengandung unsur kesabaran dalam menunggu janji Allah sembari memberikan peringatan tegas kepada Firaun.

Kedua, kesabaran dalam menghadapi ketidakpatuhan dan keraguan Bani Israil. Umat Musa seringkali digambarkan sebagai kaum yang "keras kepala" dan "mudah gelisah." Mereka meragukan janji Allah, mengeluh tentang makanan, dan bahkan meminta agar Musa sendiri yang berbicara kepada Allah karena takut. Kesabaran Musa diuji setiap hari oleh tingkah laku mereka. Allah berfirman, *"Dan ingatlah ketika Musa berkata kepada kaumnya: 'Wahai kaumku, mengapa kamu menyakiti aku, padahal sesungguhnya aku telah diutus kepadamu oleh Allah?'"* Maka ketika mereka berpaling

(dari kebenaran), Allah memalingkan hati mereka; dan Allah tiada memberi petunjuk kepada kaum yang fasik." [QS. Ash-Shaff: 5]. Ayat ini secara gamblang menunjukkan bagaimana kesabaran Musa dalam berdakwah dihadapkan pada respons negatif yang akhirnya berujung pada penyesatan mereka sendiri. Allah memerintahkan Musa untuk bersabar dalam menghadapi sifat-sifat buruk Bani Israil, yang menjadi ujian tersendiri baginya.

Ketiga, kesabaran dalam menghadapi perjalanan panjang dan ujian di padang Tih. Pencarian Musa untuk memimpin Bani Israil keluar dari Mesir dan menuju tanah yang dijanjikan bukanlah perjalanan yang mudah. Mereka menghadapi Laut Merah, gurun yang tandus, dan ancaman dari musuh. Kesabaran Musa diuji ketika Bani Israil mulai meragukan kepemimpinannya dan bahkan kehidupan mereka di padang gurun. Allah berfirman, "Dan ingatlah ketika Musa memohon minum untuk kaumnya, lalu Kami berfirman: 'Pukullah batu itu dengan tongkatmu.' Lalu memancarlah darinya dua belas mata air. Sesungguhnya setiap suku mengetahui tempat minumnya. Makanlah dan minumlah rezki dari Allah, dan janganlah kamu berkeliaran di muka bumi dengan berbuat kerusakan." [QS. Al-Baqarah: 60]. Peristiwa ini menekankan kesabaran Musa dalam mencari solusi bagi kebutuhan mendasar umatnya, sekaligus menghadapi ketidakpercayaan mereka terhadap pertolongan Allah.

Perbandingan dengan literatur Yahudi menunjukkan adanya kesamaan dalam narasi dasar mengenai cobaan yang dihadapi Musa. Kitab Keluaran (Exodus) dalam Perjanjian Lama menggambarkan perjuangan Musa untuk membebaskan bangsa

Israel dari perbudakan di Mesir, menghadapi Firaun, dan perjalanan melalui padang gurun¹²¹⁶. Namun, terdapat perbedaan signifikan dalam penekanan dan penafsiran teologis. Literatur Yahudi seringkali menyoroti aspek kepemimpinan dan intervensi ilahi yang lebih bersifat fisik dan strategis, sementara Al-Qur'an lebih menekankan pada dimensi spiritual, kesabaran sebagai bentuk ibadah, dan konsekuensi dari ketidakpatuhan yang lebih berfokus pada keimanan dan akhlak. Misalnya, kisah tentang kesabaran Musa dalam menghadapi kekerasan Firaun dalam Al-Qur'an mengandung dimensi dakwah dan ketawakalan yang mungkin tidak sekuat dalam narasi Al-Qur'an¹²¹⁷.

Di sisi lain, sumber-sumber sejarah klasik seringkali memberikan konteks tambahan mengenai peradaban Mesir Kuno dan hubungan antara Mesir dengan bangsa-bangsa asing, yang dapat membantu memperkaya pemahaman narasi Al-Qur'an¹²¹⁸. Namun, sumber-sumber sejarah ini umumnya tidak memiliki otoritas teologis dan tidak dapat dijadikan sebagai penentu kebenaran ajaran agama. Penafsiran Al-Qur'an terhadap karakter Musa sebagai teladan kesabaran yang sejati tetap menjadi referensi utama dalam pemahaman Islam. Literatur Yahudi dan sumber-sumber sejarah klasik dapat berfungsi sebagai pelengkap, memberikan perspektif historis dan komparatif, namun tidak menggantikan nilai dan kebenaran wahyu Ilahi. Kesabaran Musa, sebagaimana terungkap dalam Al-Qur'an, adalah kesabaran yang berakar pada keyakinan teguh akan pertolongan dan keadilan Allah, kesabaran yang

memungkinkannya untuk terus berjuang demi kebenaran di tengah keputusan dan penindasan yang ekstrem¹²¹⁹.

Sabar Musa sebagai Sabar Kepemimpinan

Kajian mendalam terhadap figur Musa AS dalam perspektif kepemimpinan menghadirkan sebuah konstruksi sabar kepemimpinan yang unik, melampaui sekadar ketahanan pasif terhadap kesulitan. Sabar Musa bukanlah penerimaan pasrah, melainkan sebuah strategi adaptif yang dinamis, dimanifestasikan dalam dialektika krusial antara ketegasan yang tajam dan kelembutan yang mendalam. Fenomena ini terwujud paling menonjol dalam kemampuannya yang monumental dalam mengelola konflik di berbagai skala, mulai dari perselisihan internal umatnya hingga konfrontasi langsung dengan kekuatan tirani Firaun¹²²⁰. Analisis teoritis terhadap gaya kepemimpinan Musa menunjukkan bahwa ia mengoperasikan sebuah paradigma yang memadukan prinsip-prinsip transactional leadership melalui ketegasan instruksional dan pencapaian tujuan bersama, dengan sentuhan transformasional yang menginspirasi dan menunjukkan visi jangka panjang¹²²¹.

Ketegasan Musa, meskipun sering disalahartikan sebagai kekerasan atau kekakuan, sejatinya merupakan manifestasi dari komitmen teguh terhadap kebenaran ilahiah dan keadilan¹²²². Dalam menghadapi penindasan Firaun yang sistemik, Musa tidak gentar untuk menyampaikan wahyu Allah secara langsung, mengancam dengan azab ilahi, dan menuntut pembebasan kaumnya tanpa kompromi¹²²³. Ketegasan ini bukanlah

emosionalitas semata, melainkan didasarkan pada rasionalitas teologis yang kuat dan kesadaran mendalam akan konsekuensi dari ketidaktaatan terhadap Sang Pencipta. Ia memahami bahwa dalam konteks penindasan ekstrem, kelembutan yang berlebihan dapat ditafsirkan sebagai kelemahan dan justru memperpanjang penderitaan¹²²⁴. Namun, ketegasan ini tidak pernah terlepas dari bingkai kelembutan yang subtil. Kelembutan Musa tercermin dalam kesabarannya yang luar biasa menghadapi keluhan, keraguan, dan bahkan pemberontakan umatnya sendiri, yang seringkali muncul akibat trauma kolektif dari perbudakan¹²²⁵. Ia berulang kali memohonkan ampunan bagi mereka, berusaha menenangkan hati mereka, dan membimbing mereka dengan penuh kasih meskipun dihadapkan pada ujian yang tiada henti¹²²⁶. Pola ini mendefinisikan sabar kepemimpinan sebagai kemampuan untuk mengarahkan dengan otoritas moral dan ilahi, namun tetap menjaga kedekatan emosional dan kepedulian pastoral bagi para pengikutnya¹²²⁷.

Manajemen konflik tingkat tinggi yang diperagakan Musa merupakan studi kasus yang kaya bagi para akademisi di bidang manajemen strategis dan psikologi kepemimpinan. Ia mampu mengelola dualitas kekuatan hard power (melalui mukjizat dan ancaman teguran ilahi) dan soft power (melalui dakwah, nasihat yang menyejukkan, dan teladan pribadi) secara simultan¹²²⁸. Ketika menghadapi Firaun, ia menggunakan hard power yang difasilitasi oleh wahyu ilahi untuk menunjukkan superioritas kebenaran. Namun, di hadapan Bani Israil yang penuh dengan gejolak internal, ia lebih banyak mengandalkan pendekatan persuasif dan edukatif,

sebuah bentuk manajemen konflik berbasis persuasian dan negotiation¹²²⁹. Strategi ini menunjukkan pemahaman kontekstual Musa yang mendalam; ia menyesuaikan respons kepemimpinannya berdasarkan jenis pihak yang dihadapi dan sifat konflik yang muncul. Kemampuannya untuk menahan diri dari reaksi impulsif, merenungkan wahyu sebelum bertindak, dan selalu mengembalikan segala urusan kepada Allah, adalah inti dari kesabaran strategisnya¹²³⁰. Hal ini sejalan dengan konsep adaptive leadership yang menekankan kemampuan pemimpin untuk merespons perubahan dan tantangan kompleks dengan fleksibilitas dan pembelajaran berkelanjutan¹²³¹. Sabar Musa bukan sekadar kualitas personal, melainkan sebuah perangkat kepemimpinan yang dinamis, teruji, dan terbukti efektif dalam membebaskan, mengarahkan, dan membentuk sebuah bangsa di bawah kondisi yang paling ekstrem sekalipun.

Sabar Nabi Muhammad

Kesabaran Rasul dalam Fase Makkiah

Fase Makkiah mengemban ujian kesabaran yang luar biasa bagi Nabi Muhammad, sebuah periode krusial yang membentuk fondasi moral dan spiritual dakwah Islam. Di tengah lanskap sosial dan politik Makkah yang antagonistik, Rasulullah menunjukkan ketangguhan yang tiada tara, menjadi teladan paripurna dalam menghadapi berbagai bentuk tekanan. Penderitaan yang dialami oleh para sahabatnya, yang seringkali jauh lebih ekstrem dibandingkan dirinya, justru semakin menguji dan mengukuhkan kesabaran sang pembawa risalah. Dalam situasi yang penuh

ancaman dan intimidasi, strategi Sang Nabi bukanlah pembalasan atau penyerahan diri, melainkan keteguhan moral yang kokoh, sebuah jangkar keimanan yang tak tergoyahkan di tengah badai paling dahsyat sekalipun¹²³².

Tekanan sosial-politik di Makkah pada masa itu sangatlah kompleks dan berlapis. Kaum Quraisy, yang merupakan elite penguasa di kota tersebut, melihat dakwah Islam sebagai ancaman langsung terhadap status quo mereka, baik dari segi ekonomi maupun ideologis¹²³³. Ibadah berhala yang telah menjadi tradisi turun-temurun dan sumber legitimasi kekuasaan mereka terancam tergoyahkan oleh tauhid yang dibawa oleh Nabi Muhammad . Akibatnya, upaya-upaya sistematis dilancarkan untuk mendiskreditkan, mengintimidasi, dan bahkan membungkam dakwah tersebut. Nabi kerap kali dilempari kotoran, diejek, dan dicela di depan umum, bahkan saat beliau sedang menunaikan salat¹²³⁴. Hinaan verbal, pengasingan sosial, dan pemboikotan ekonomi menjadi senjata yang dilancarkan oleh kaum musyrikin untuk mematahkan semangat para pengikutnya¹²³⁵. Sungguh, kesabaran Nabi dalam menghadapi gelombang penolakan dan permusuhan ini menjadi cerminan dari keyakinan mendalamnya akan kebenaran risalah yang diembannya, sebagaimana firman Allah SWT: "Maka bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah itu benar dan janganlah sekali-kali orang-orang yang tidak meyakini itu menggelisahkan kamu"¹²³⁶.

Namun, penderitaan tidak hanya berhenti pada Nabi semata. Penyiksaan terhadap para sahabat menjadi salah satu aspek yang

paling menyayat hati dalam fase Makkiah. Kaum Quraisy, melihat kelemahan fisik para pengikut Nabi yang umumnya berasal dari kalangan lemah, budak, atau yang terpinggirkan secara sosial, menjadikan mereka sasaran empuk untuk dilampiaskan kekejaman¹²³⁷. Kisah Bilal bin Rabah yang disiksa di bawah terik matahari Makkah dengan batu besar di atas dadanya hingga ia meneriakkan "Ahad, Ahad" (Allah Maha Esa) adalah salah satu contoh paling tragis dari kekejaman yang terjadi¹²³⁸. Sumayyah binti Khayyat, yang dijuluki sebagai syuhada wanita pertama dalam Islam, juga mengalami penyiksaan brutal hingga syahid demi mempertahankan akidahnya¹²³⁹. Nabi Muhammad, meskipun tidak sanggup secara fisik melindungi setiap individu dari penyiksaan tersebut, senantiasa menunjukkan empati, memberikan dukungan moral, dan menunjukkan jalan keluar terbaik melalui hijrah ke Habasyah sebagai bentuk strategi untuk menyelamatkan para pengikutnya dari kekejaman yang semakin meningkat¹²⁴⁰. Kesabaran beliau yang terekam dalam berbagai riwayat hadis, seperti sabdanya ketika melihat Ammar bin Yasir dan keluarganya disiksa: "Bersabarlah wahai keluarga Yasir, sesungguhnya tempat kalian adalah surga"¹²⁴¹, menunjukkan bagaimana beliau mentransformasikan penderitaan menjadi sumber kekuatan spiritual dan janji keselamatan akhirat.

Dalam menghadapi ancaman yang kian meruncing, strategi Nabi Muhammad adalah keteguhan moral. Beliau tidak pernah membalas kejahatan dengan kejahatan, melainkan mengedepankan nilai-nilai moral yang luhur sebagai benteng

pertahanan. Penolakan terhadap tawaran kekayaan, kekuasaan, atau kedudukan dari kaum Quraisy demi kesetiaan pada risalah tauhid adalah bukti nyata dari keteguhan moral ini¹²⁴². Beliau terus berdakwah dengan sabar, menjelaskan ayat-ayat Allah, dan mengajak manusia kepada kebaikan, meskipun seringkali dihadapi dengan cemoohan dan permusuhan¹²⁴³. Pendekatan beliau yang penuh hikmah dan kasih sayang, bahkan terhadap para penentangannya, merupakan inti dari keteguhan moralnya. Hal ini tercermin dalam firman Allah: "Dan tidaklah sama kebaikan dengan kejahatan. Tolaklah (kejahatan) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan dia ada permusuhan, seolah-olah dia telah menjadi teman yang sangat setia"¹²⁴⁴. Di samping itu, beliau juga mengajarkan pentingnya doa dan tawakal kepada Allah sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi kesulitan¹²⁴⁵. Seluruh fase Makkiah, dengan segala ujiannya, menjadi bukti tak terbantahkan akan kesabaran, keteguhan moral, dan kepemimpinan transenden Nabi Muhammad, yang meletakkan dasar kokoh bagi berkembangnya agama Islam di masa mendatang.

Kesabaran Rasul dalam Fase Madaniyah

Fase Madaniyah dalam Tarikh Islam menandai transisi krusial dari perjuangan dakwah di tengah dominasi oposisi menjadi periode pembangunan negara dan masyarakat. Di jantung metamorfosis ini, esibisi kesabaran (ṣabr) Rasulullah Muhammad SAW tidak hanya menjadi atribut personal, tetapi juga merupakan fondasi strategis yang menopang tegaknya komunitas Muslim dan perluasan pengaruh Islam. Periode ini sarat dengan tantangan yang menguji

batas ketahanan fisik dan mental, mulai dari ancaman militer yang konstan hingga intrik pengkhianatan yang merongrong persatuan internal, serta kompleksitas memimpin sebuah masyarakat yang secara inheren bersifat multikultural¹²⁴⁶. Kesabaran Rasulullah, yang berakar pada ketauhidan dan keyakinan akan pertolongan Allah, termanifestasi dalam responsnya yang penuh kebijaksanaan dan ketenangan, bukan sebagai pasivitas, melainkan sebagai bentuk ketahanan aktif yang mendorong keunggulan moral dan strategis¹²⁴⁷.

Ujian perang dan pengkhianatan merupakan dua sisi mata uang tantangan militer yang dihadapi Rasulullah di Madinah. Dari sisi perang, hijrah ke Madinah tidak serta-merta mengakhiri konflik, melainkan mentransformasinya menjadi peperangan terbuka. Pertempuran Badar, Uhud, Khandaq, dan sejumlah ekspedisi militer lainnya menguji militansi, logistik, serta ketahanan spiritual para sahabat di bawah komando langsung Rasulullah¹²⁴⁸. Dalam setiap situasi genting ini, Rasulullah menunjukkan kesabaran luar biasa. Beliau tidak menyerah pada keputusan ketika menghadapi kekalahan sementara, seperti yang terjadi di Uhud, melainkan memobilisasi kembali pasukannya dengan tekad yang diperbarui¹²⁴⁹. Kesabarannya dalam menghadapi ketidakpastian medan perang, serta dalam memberikan arahan strategis yang seringkali menuntut pengorbanan, mencerminkan pemahaman mendalamnya tentang hukum-hukum alamiah peperangan dan ketergantungannya pada iradah ilahiyah. Di samping itu, ujian pengkhianatan menjadi ujian kesabaran yang lebih subtil namun tak

kalah merusak. Kelompok munafik di Madinah, yang secara formal memeluk Islam namun menyimpan agenda tersembunyi, terus-menerus berupaya menyulut perpecahan dan melemahkan otoritas Rasulullah¹²⁵⁰. Insiden seperti konspirasi Banu Quraizhah atau upaya pembunuhan yang dirancang oleh Abdullah bin Ubay bin Salul menuntut kesabaran ekstra dari Rasulullah¹²⁵¹. Beliau senantiasa mengedepankan pendekatan yang mengutamakan persatuan dan meminimalkan eskalasi konflik internal, bahkan ketika dihadapkan pada tindakan yang jelas-jelas bersifat pengkhianatan. Hal ini menunjukkan bahwa kesabarannya bukan sekadar ketahanan emosional, tetapi juga sebuah prinsip manajemen krisis yang mengutamakan kemaslahatan umat di atas pembalasan pribadi.

Lebih jauh lagi, paradigma kepemimpinan Rasulullah dalam memimpin masyarakat multikultural Madinah menjadi arena pembuktian kesabaran yang bersifat fundamental. Madinah saat itu merupakan sebuah mosaik sosial yang terdiri dari berbagai suku Arab (Aus dan Khazraj), Yahudi (Banu Qainuqa, Banu Nadir, Banu Quraizhah), serta kelompok-kelompok kecil lainnya, masing-masing dengan adat istiadat, keyakinan, dan kepentingan yang berbeda¹²⁵². Konstitusi Madinah (Shahifah al-Madinah) adalah bukti awal dari upaya Rasulullah untuk menciptakan kerangka hukum yang inklusif, mendefinisikan hak dan kewajiban setiap kelompok dalam sebuah entitas politik yang baru¹²⁵³. Menegakkan prinsip keadilan, toleransi, dan koeksistensi damai di tengah keragaman ini bukanlah tugas yang mudah. Rasulullah senantiasa menunjukkan kesabaran

dalam mediasi perselisihan antar suku, dalam menanggapi provokasi dari kelompok non-Muslim, dan dalam mengintegrasikan berbagai elemen masyarakat ke dalam kesatuan ummah yang lebih besar¹²⁵⁴. Beliau tidak memaksakan konversi agama, melainkan berfokus pada kesepakatan sosial dan kerangka hukum bersama, menegaskan bahwa kesabaran dalam kepemimpinan multikultural adalah sebuah seni adaptasi dan diplomasi yang mengutamakan keharmonisan dan kemaslahatan bersama¹²⁵⁵. Ajaran Al-Qur'an yang menekankan pentingnya berbuat adil, bahkan kepada musuh, serta menghormati agama lain, menjadi landasan moral yang memperkuat kesabaran Rasulullah dalam mengelola kompleksitas sosial ini¹²⁵⁶. Kesabaran beliau dalam membangun jembatan komunikasi dan pemahaman antar kelompok yang berbeda, serta dalam menahan diri dari tindakan represif yang tidak proporsional, menjadi kunci keberhasilan integrasi sosial dan politik di Madinah, yang kemudian menjadi model bagi peradaban Islam selanjutnya.

Analisis Psikologis Kesabaran Rasul

Kesabaran (ṣabr) merupakan salah satu pilar fundamental dalam etika dan akhlak Islam, yang penerapannya secara empiris paling otentik terwujud dalam diri Rasulullah Muhammad SAW. Pemahaman komprehensif terhadap kesabaran beliau membutuhkan analisis dari perspektif psikologis mendalam, yang melampaui definisi literal sebagai sekadar menahan diri. Kesabaran Rasulullah secara inheren terkoneksi dengan kapasitasnya untuk emotional forgiveness (pemaafan emosional) dan manifestasi welas

asih eksternal (rahmah), yang secara kolektif membentuk paradigma kepemimpinan spiritual dan moral yang unik.

Secara psikologis, emotional forgiveness merujuk pada kemampuan individu untuk melepaskan perasaan negatif, seperti amarah, dendam, dan kebencian, terhadap individu yang telah melakukan kesalahan atau menyakiti. Rasulullah SAW menunjukkan tingkat emotional forgiveness yang luar biasa tinggi, bahkan dalam menghadapi penganiayaan paling brutal sekalipun¹²⁵⁷. Contoh paling monumental adalah bagaimana beliau tidak hanya memaafkan kaum Quraisy pada peristiwa Fathu Makkah, tetapi juga membebaskan mereka dari hukuman yang setimpal atas kejahatan yang telah mereka lakukan selama bertahun-tahun¹²⁵⁸. Tindakan ini bukan sekadar gestur politik, melainkan refleksi dari pemrosesan emosional yang matang, di mana beliau mampu mengatasi luka batin dan memilih respons yang didasarkan pada kasih sayang, bukan pembalasan¹²⁵⁹. Kapasitas ini mengindikasikan adanya kematangan afektif yang tinggi, di mana Rasulullah mampu mengintegrasikan pengalaman traumatis tanpa membiarkannya mendikte reaksi emosionalnya. Resiliensi psikologis beliau dalam menghadapi penderitaan, sebagaimana diabadikan dalam berbagai riwayat, menegaskan bahwa kesabaran beliau bukan pasifitas, melainkan kekuatan aktif yang bersumber dari kontrol diri yang superior dan pemahaman mendalam tentang tujuan ilahi¹²⁶⁰.

Kesabaran Rasulullah dapat dianalisis sebagai ekspresi nyata dari welas asih eksternal yang disebut rahmah. Dalam teologi Islam, rahmah tidak hanya dimaknai sebagai belas kasih Tuhan, tetapi juga

sebagai sifat yang seharusnya diinternalisasi dan dieksternalisasi oleh manusia, terutama para nabi dan rasul¹²⁶¹. Rasulullah, yang digambarkan sebagai "rahmatan lil 'alamin" (rahmat bagi seluruh alam semesta)¹²⁶², secara konsisten menunjukkan kesabarannya sebagai sarana untuk menyebarkan nilai-nilai kebaikan dan pengampunan. Kesabarannya tidak pernah terpisah dari upayanya untuk memperbaiki, mendidik, dan membimbing umatnya, bahkan ketika mereka berulang kali melakukan kesalahan¹²⁶³. Dalam konteks psikologis, hal ini mencerminkan adanya integrasi antara kognisi (pemahaman tentang kebaikan dan tujuan ilahi) dan afeksi (kasih sayang dan kepedulian mendalam), yang termanifestasi dalam perilaku sabar yang konstruktif dan berorientasi pada kesejahteraan orang lain¹²⁶⁴. Welas asih ini bukan emosi pasif, melainkan dorongan aktif untuk meringankan penderitaan dan membawa kebaikan, bahkan kepada mereka yang belum menyadarinya atau bahkan menolaknya. Kesabaran Rasulullah adalah sebuah konstruksi psikologis-spiritual yang kompleks, mencakup kemampuan untuk memaafkan luka emosional secara mendalam, serta memanifestasikan welas asih yang berdimensi universal melalui tindakan dan ucapan yang penuh kelembutan dan kebijaksanaan¹²⁶⁵.

Dimensi Spiritual Kesabaran Rasul

Kesabaran (ṣabr) dalam tradisi Islam, khususnya yang dicontohkan oleh Rasulullah Muhammad, merupakan manifestasi kompleks yang melampaui sekadar pengekangan diri atau ketahanan pasif. Ia adalah sebuah dimensi spiritual yang mengakar

kuat dalam relasi vertikal dengan Sang Pencipta, tercermin dalam praktik ibadah yang mendalam dan penerimaan takdir yang total melalui lensa wahyu ilahi. Analisis kontemplatif terhadap aspek-aspek ini mengungkapkan bagaimana kesabaran Rasulullah bukan hanya merupakan respons terhadap ujian duniawi, melainkan sebuah metode proaktif dalam mendekatkan diri kepada Allah dan meneguhkan posisinya sebagai utusan-Nya, bahkan di tengah gelombang penolakan dan penderitaan^{1266, 1267}.

Kedalaman ibadah malam (ṣalāt al-layl) Rasulullah adalah fondasi spiritual yang menopang kesabarannya. Praktik ini, yang sering kali diuraikan dalam literatur hadis sebagai pengorbanan waktu tidur demi munajat, bukan sekadar ritual, melainkan sarana revitalisasi jiwa dan penguatan determinasi spiritual. Dalam kesunyian malam, Rasulullah membangun koneksi yang intim dengan Allah, memohon kekuatan, bimbingan, dan keteguhan hati. Keterlepasan dari hiruk pikuk duniawi di malam hari memungkinkan beliau untuk merenungkan ayat-ayat Allah, mensyukuri nikmat-Nya, dan memohon pertolongan dalam menghadapi tugas kenabian yang berat¹²⁶⁸. Kuantitas dan kualitas ibadah malam beliau, seperti yang digambarkan dalam berbagai riwayat, menunjukkan intensitas kerohanian yang luar biasa, yang secara langsung memupuk kapasitasnya untuk bersabar dalam menghadapi tantangan dakwah yang tak terhitung¹²⁶⁹. Sebagaimana Allah berfirman, "Dan pada sebagian malam, bertahajudlah engkau sebagai tambahan bagi engkau. Mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji" (QS. Al-Isra': 79)¹²⁷⁰. Ayat ini tidak hanya

mengindikasikan kedekatan spiritual melalui ibadah malam, tetapi juga janji ilahi akan peningkatan derajat, yang tentu saja memperkuat kesabaran dan ketabahan Rasulullah dalam menjalankan amanah-Nya.

Lebih jauh, kesabaran Rasulullah termanifestasi sebagai tawakal (tawakkul) total yang terjalin erat dengan penerimaan dan pemahaman wahyu. Tawakal bukanlah sikap pasif menunggu hasil, melainkan sebuah keyakinan penuh pada rencana dan kekuasaan Allah, yang diiringi dengan ikhtiar maksimal¹²⁷¹. Rasulullah selalu berusaha sekuat tenaga dalam menyampaikan risalah, namun bilamana menghadapi rintangan yang tak terduga, beliau mengembalikan segalanya kepada Allah dengan penuh keyakinan. Ketergantungan total ini tidak lahir dari kelemahan, melainkan dari pemahaman mendalam tentang sifat Rububiyah (ketuhanan dan pengaturan) Allah yang meliputi segala aspek kehidupan¹²⁷². Hubungan beliau dengan wahyu menjadi penuntun utama dalam menginterpretasikan setiap peristiwa, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan. Wahyu memberikan kerangka pemahaman, mengarahkan perspektif Rasulullah untuk melihat ujian sebagai sarana peningkatan derajat, sebagai ujian keimanan, atau sebagai bentuk kasih sayang Allah yang tersembunyi¹²⁷³. Tawakal total ini menghindari keputusasaan, mendorong beliau untuk terus berjuang dengan hati yang lapang dan optimisme yang bersumber dari firman Allah: "Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan (yang dikehendaki)-Nya.

Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu" (QS. Aṭ-Ṭalāq: 2-3)¹²⁷⁴. Tawakal Rasulullah bukan sekadar penyerahan diri, tetapi sebuah tindakan spiritual yang aktif, dipandu oleh kebijaksanaan ilahi yang tertuang dalam wahyu, yang memungkinkannya menghadapi setiap kesulitan dengan kesabaran yang tak tergoyahkan. Integrasi antara ibadah malam yang mendalam, tawakal total, dan pemahaman wahyu secara kohesif membentuk dimensi spiritual kesabaran Rasulullah yang autentik dan menjadi teladan abadi^{1275, 1276}.

Sabar Rasul sebagai Model Universal

Kesabaran (ṣabr) merupakan salah satu pilar fundamental dalam ajaran Islam, diakui sebagai atribut ilahi dan jalan menuju kesuksesan duniawi serta ukhrawi. Dalam konteks ini, pribadi Rasulullah Muhammad SAW menawarkan sebuah teladan yang tak tertandingi dalam menginternalisasi dan mempraktikkan kesabaran di berbagai aspek kehidupan. Analisis mendalam terhadap biografi dan ajaran beliau mengungkapkan bahwa kesabaran Rasul bukan sekadar respons pasif terhadap kesulitan, melainkan sebuah strategi aktif yang terintegrasi dalam dakwah, interaksi sosial, dinamika keluarga, bahkan dalam pergulatan pribadi. Kemampuan beliau untuk mengelola tantangan dengan ketenangan, keteguhan, dan pandangan jauh ke depan menjadikannya model universal yang relevan bagi seluruh umat manusia, lintas zaman dan budaya.

Dalam ranah dakwah, kesabaran Rasulullah SAW teruji secara ekstrem. Menghadapi penolakan keras, ejekan, bahkan ancaman fisik dari kaum Quraisy di Makkah, beliau tidak pernah goyah dalam

menyampaikan risalah Islam. Kisah-kisah tentang beliau dilempari batu di Thaif, diolok-olok dengan syair-syair kebencian, dan diancam dengan pembunuhan adalah bukti nyata dari cobaan dakwah yang luar biasa¹²⁷⁷. Namun, Al-Qur'an sendiri mengabadikan perintah Allah kepada Rasul untuk bersabar: "Maka bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah itu adalah benar, dan sekali-kali janganlah orang-orang yang tidak meyakini (agamamu) itu menggelisahkan kamu"¹²⁷⁸. Kesabaran ini bukan lahir dari kelemahan, melainkan dari keyakinan yang mendalam pada kebenaran dakwahnya dan pertolongan Allah SWT. Beliau senantiasa memohon pertolongan dan kesabaran melalui doa, "*Ya Allah, ampunilah kaumku, sesungguhnya mereka tidak mengetahui*"¹²⁷⁹, menunjukkan dimensi kesabaran yang integratif dengan kasih sayang universal.

Di ranah sosial, Rasulullah SAW menunjukkan kesabaran yang luar biasa dalam membangun komunitas yang harmonis. Beliau sabar dalam menghadapi perbedaan pendapat, kebodohan, dan kebiasaan buruk masyarakat jahiliyah sebelum Islam. Toleransi dan kebijaksanaan beliau terlihat jelas dalam interaksi sehari-hari, termasuk dalam menanggapi pertanyaan-pertanyaan kritis atau bahkan kasar dari para pendatang. Sikapnya yang santun dan tidak terburu-buru dalam memberikan jawaban, serta kemampuannya untuk memahami latar belakang dan kondisi lawan bicaranya, menjadi kunci dalam mengikis prasangka dan menumbuhkan penerimaan. Konsep "dakwah bil hikmah" (dakwah dengan kearifan) yang diajarkan beliau menekankan pentingnya kesabaran dalam proses persuasi dan edukasi sosial¹²⁸⁰. Dalam keluarga,

kesabaran Rasulullah SAW menjadi sumber ketenangan dan keharmonisan. Beliau dikenal sebagai suami dan ayah yang penuh kasih sayang dan pengertian. Menghadapi kesibukan dakwah yang menyita waktu dan energi, beliau tetap berusaha memberikan perhatian penuh kepada keluarganya. Kisah beliau mendahulukan panggilan istri, menengahi perselisihan antar anak-anaknya, dan senantiasa bersikap lembut serta penuh perhatian adalah testimoni dari kesabaran dalam rumah tangga¹²⁸¹. Al-Qur'an mengingatkan, *"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir"*¹²⁸². Kesabaran Rasul dalam mengelola dinamika keluarga menjadi cermin bagaimana hubungan yang dilandasi kasih sayang dan pengertian dapat dipertahankan bahkan di tengah tantangan hidup¹²⁸³.

Kesabaran Rasulullah SAW menjadi mercusuar dalam menghadapi konflik interpersonal. Beliau tidak pernah membalas keburukan dengan keburukan, melainkan dengan kebaikan dan pemaafan. Ketika beliau dan para sahabatnya dizalimi, difitnah, dan diperangi, beliau senantiasa menjaga batas-batas etika dan moral, serta tidak pernah tergelincir ke dalam dendam atau rasa permusuhan yang membabi buta. Keteladanan ini tercermin dalam hadis yang diriwayatkan bahwa beliau bersabda, "Orang yang kuat bukanlah orang yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah orang yang mampu menahan dirinya ketika marah"¹²⁸⁴. Ini

menunjukkan bahwa kesabaran dalam menghadapi konflik bukanlah tanda kepasifan, melainkan manifestasi kekuatan karakter dan pengendalian diri yang luar biasa. Kemampuannya untuk memaafkan bahkan musuh-musuhnya, seperti yang ditunjukkannya saat Fathu Makkah, adalah puncak dari kesabaran yang transformatif, yang mampu mengubah kebencian menjadi penerimaan dan persaudaraan¹²⁸⁵.

Kesabaran Rasulullah SAW yang teruji dalam setiap lini kehidupan dakwah, sosial, keluarga, dan interaksi pribadi membentuk sebuah matriks universal yang dapat diadopsi oleh siapa pun. Beliau mengajarkan bahwa kesabaran bukan hanya tentang menanggung penderitaan, tetapi tentang keteguhan iman, kebijaksanaan dalam bertindak, kelembutan dalam berinteraksi, dan kekuatan moral dalam menghadapi segala bentuk cobaan. Kehidupan beliau menjadi bukti otentik bahwa kesabaran, yang dibingkai dalam ketakwaan kepada Allah SWT, adalah kunci utama untuk mencapai kedamaian batin, kesuksesan dalam upaya, dan keberkahan dalam setiap aspek kehidupan¹²⁸⁶. Model universal kesabaran yang ditawarkan Rasulullah SAW terus relevan sebagai panduan etika dan spiritual bagi individu maupun masyarakat global dalam menavigasi kompleksitas kehidupan modern.

Sabar Para Ulama dan Tokoh Klasik

Sabar Imam Ahmad ibn Hanbal dalam Fitnah Khalq al-Qur'an

Perjalanan intelektual dan spiritual dalam sejarah Islam seringkali diwarnai oleh ujian dan cobaan yang menguji keteguhan iman serta prinsip para ulama terkemuka. Salah satu episode paling

monumental yang menyoroti kedalaman kesabaran dan keilmuan adalah peristiwa fitnah Khalq al-Qur'an (doktrin bahwa Al-Qur'an adalah makhluk) pada masa kekhalifahan Abbasiyah. Di tengah gelombang tekanan yang luar biasa, Imam Ahmad ibn Hanbal (w. 241 H/855 M) tampil sebagai mercusuar keteguhan teologis dan kekuatan psikologis, menunjukkan kesabaran yang luar biasa dalam menghadapi penyiksaan demi mempertahankan akidah tauhid.¹²⁸⁷

Keteguhan teologis Imam Ahmad berakar kuat pada pemahamannya yang mendalam terhadap ajaran Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad . Doktrin Khalq al-Qur'an, yang diusung oleh Mu'tazilah dan didukung oleh penguasa kala itu, secara fundamental menggoyahkan fondasi keimanan umat Islam. Kaum Mu'tazilah berargumen bahwa jika Al-Qur'an dianggap qadim (kekal) dan tidak diciptakan, maka hal itu menyerupai kemusyrikan (syirk) dengan menyandarkan sifat qidam kepada selain Allah SWT. Namun, Imam Ahmad berpegang teguh pada prinsip bahwa Al-Qur'an adalah kalam Allah (ucapan Allah) yang hakiki, serta sifat-sifat-Nya adalah qadim dan tidak terpisahkan dari Dzat-Nya. Ia meyakini bahwa menafikan sifat Allah SWT, termasuk Kalam-Nya, berarti menghilangkan esensi ketuhanan itu sendiri. Kesabaran Imam Ahmad dalam mempertahankan pandangan ini bukan sekadar obstinasi, melainkan sebuah manifestasi dari keyakinan yang kokoh berlandaskan dalil-dalil syar'i yang kuat. Ia menolak keras gagasan bahwa kebenaran teologis dapat dibentuk atau diubah oleh keputusan politik atau tekanan massa. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an, "*Dan sesungguhnya, telah Kami*

turunkan kepada kamu ayat-ayat yang menerangkan; dan (Kami terangkan pula) khabar dari orang-orang yang terdahulu sebelum kamu dan pelajaran bagi orang-orang yang bertakwa."[QS. An-Nur (24): 34]. Ayat ini menegaskan pentingnya penerimaan wahyu sebagai sumber utama kebenaran, bukan rasionalitas yang dipaksakan. Bahkan ketika dihadapkan pada ancaman siksaan yang mengerikan, Imam Ahmad tidak pernah gentar untuk mengatakan bahwa Al-Qur'an adalah kalam Allah yang qadim, bukan makhluk.¹²⁸⁸

Dari perspektif psikologi ketahanan, kesabaran Imam Ahmad dapat dianalisis sebagai kekuatan mental yang luar biasa dalam menghadapi penderitaan. Ia tidak hanya menahan rasa sakit fisik yang hebat akibat cambukan dan kurungan, tetapi juga tekanan psikologis akibat isolasi, ancaman, dan upaya manipulasi untuk membuatnya mengakui doktrin yang bertentangan dengan keyakinannya. Keadaan ini menguji batas ketahanan diri, namun Imam Ahmad menunjukkannya dengan ketenangan dan ketabahan yang menginspirasi. Beliau memahami bahwa penderitaan fisik adalah sementara, sedangkan akidah yang tercederai akan membawa kerugian abadi. Konsep istiqamah (keteguhan pendirian) dan tsabat (keteguhan hati) dalam ajaran Islam memberikan kerangka pemahaman bagi kesabaran Imam Ahmad. Ia menjadikan kesabarannya sebagai bentuk jihad dan pengorbanan demi menjaga kemurnian tauhid. Dalam sebuah riwayat hadis, Rasulullah bersabda, "Tidaklah seorang Muslim tertimpa suatu musibah, baik berupa duri maupun yang lebih dari itu, melainkan Allah akan

menghapus dosa-dosanya dengannya."[HR. Bukhari No. 5678 dan Muslim No. 2572]. Hadis ini menunjukkan bahwa kesabaran dalam menghadapi cobaan memiliki nilai spiritual yang tinggi, bahkan dapat menjadi sarana penghapus dosa. Imam Ahmad meresapi makna ini, sehingga penderitaan yang dialaminya justru memperkuat keyakinannya dan meningkatkan kedudukannya di sisi Allah SWT. Ia tidak hanya bertahan, tetapi juga mampu mempertahankan prinsipnya di hadapan para hakim dan penguasa, yang menunjukkan kekuatan mental yang tak tergoyahkan. Kemampuannya untuk tetap tenang dan berpegang pada kebenaran di bawah ancaman fisik dan psikologis merupakan bukti nyata dari psikologi ketahanan yang teruji.¹²⁸⁹ Keberanian dan kesabaran Imam Ahmad ibn Hanbal dalam fitnah Khalq al-Qur'an memberikan pelajaran berharga tentang pentingnya keteguhan akidah, kekuatan iman, dan ketahanan psikologis dalam menghadapi segala bentuk ujian, sebuah warisan yang terus relevan hingga kini.¹²⁹⁰

Sabar Imam Malik dalam Perbedaan Pandangan

Perjalanan intelektual Imam Malik bin Anas tidak hanya diwarnai oleh ketajaman analisis Fiqh dan kedalaman hadis, tetapi juga oleh dimensi etis yang mendalam, terutama manifestasi kesabaran dalam menghadapi perbedaan pandangan dan turbulensi politik. Perbedaan pandangan, yang merupakan keniscayaan dalam diskursus keilmuan, kerap kali memicu friksi dan ketegangan. Namun, Imam Malik menunjukkan sebuah teladan keteguhan ilmiah yang tidak tergerus oleh permusuhan. Ia memandang

perbedaan pendapat sebagai ruang untuk memperkaya khazanah keilmuan, bukan sebagai lahan untuk saling menyerang atau menjatuhkan. Prinsip ini sejalan dengan ajaran Islam yang mendorong persaudaraan dan toleransi antar sesama Muslim, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an: *"Dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi lemah dan hilang kekuatanmu..."*¹²⁹¹. Pendekatan ini mencerminkan pemahaman mendalamnya bahwa tujuan utama pencarian ilmu adalah untuk menegaskan kebenaran dan kemaslahatan umat, bukan untuk mendominasi atau memaksakan kehendak. Ia berpegang teguh pada metode ijtihad yang rasional dan berbasis dalil, namun tetap terbuka terhadap perspektif lain, selama dalilnya kuat dan nalar ilmiahnya dapat dipertanggungjawabkan.

Kesabaran Imam Malik menjadi semakin krusial ketika dihadapkan pada konteks politik Madinah yang dinamis dan seringkali penuh tekanan. Sebagai tokoh sentral keilmuan di pusat Islam, ia tidak luput dari pengamatan dan bahkan intervensi penguasa. Sejarah mencatat, pada masa pemerintahan Khalifah Al-Mansur dan Al-Mahdi, Imam Malik menghadapi situasi yang menuntut keseimbangan antara menjaga integritas ilmiah dan menghindari konfrontasi yang tidak perlu dengan otoritas politik. Tekanan untuk mengintegrasikan pandangannya ke dalam kerangka hukum negara, atau bahkan memaksakan monopoli pandangan tertentu, merupakan tantangan serius. Namun, Imam Malik tetap kokoh pada prinsipnya untuk tidak mengkorupsi ilmunya demi kepentingan duniawi atau untuk meredam gejolak politik.

Kesabarannya dalam menghadapi aneka ragam tekanan ini, mulai dari upaya persuasi halus hingga ancaman terselubung, diejawantahkan dalam sikapnya yang tawazhu' (rendah hati) namun tegas di hadapan kebenaran. Ia memahami bahwa ketenangan dan ketekunan adalah kunci untuk melewati badai, sebagaimana ditegaskan dalam sabda Nabi Muhammad SAW: "Dan ketahuilah, sesungguhnya pertolongan itu bersama kesabaran, dan jalan keluar itu bersama kesulitan, dan bersama kesukaran ada kemudahan."¹²⁹² Sikap ini memungkinkan dirinya untuk terus berkarya dan menghasilkan Kitab Al-Muwatta', sebuah karya monumental yang menjadi fondasi penting bagi perkembangan hukum Islam, tanpa terperosok dalam konflik yang dapat merusak dakwahnya.

Keteguhan ilmiah tanpa permusuhan yang ditunjukkan Imam Malik mencerminkan evolusi metodologis yang signifikan dalam tradisi keilmuan Islam. Ia bukan hanya seorang muhaddits (ahli hadis) yang otoritatif, tetapi juga seorang faqih (ahli fiqh) yang mampu mensintesis hadis dengan realitas masyarakat Madinah. Pendekatan ini, yang kemudian dikenal sebagai metode ahl al-madinah, menggarisbawahi pentingnya mempertimbangkan amal ahl al-madinah (praktik penduduk Madinah) sebagai salah satu sumber hukum, di samping Al-Qur'an dan Sunnah.¹²⁹³ Dalam proses penyusunan Al-Muwatta', banyak perbedaan pendapat yang muncul dari para sahabat dan tabi'in. Imam Malik memiliki kesabaran yang luar biasa untuk mengumpulkan, meneliti, dan mengkompilasi berbagai riwayat, bahkan yang saling kontradiktif, lalu menyajikannya dengan tarjih (prioritasi) yang cermat

berdasarkan dalil dan pemahaman mendalamnya. Namun, ia tidak pernah memposisikan dirinya sebagai satu-satunya sumber kebenaran mutlak. Sebaliknya, ia membuka ruang bagi ijtihad generasi selanjutnya, sebagaimana tercermin dalam kaidah yang ia anut: "Setiap orang bisa diterima ucapannya dan bisa ditolak, kecuali Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam."¹²⁹⁴ Sikap ini menunjukkan kedewasaan intelektualnya yang luar biasa, menempatkan ilmu di atas ego pribadi dan permusuhan personal, dan secara fundamental membentuk karakter intelektual seorang mujtahid yang ideal.

Ketahanan Imam Malik terhadap tekanan politik Madinah juga dapat ditafsirkan sebagai manifestasi dari konsep tawakkul (berserah diri kepada Allah) yang mendalam, berpadu dengan kesadaran akan tanggung jawabnya sebagai pewaris ajaran Nabi. Madinah, sebagai kota suci dan pusat pemerintahan, seringkali menjadi arena perebutan pengaruh politik. Keputusan Imam Malik untuk tidak memberikan fatwa yang menyimpang dari prinsip-prinsip keilmuannya demi menyenangkan penguasa, atau untuk menghindari konsekuensi hukuman, adalah bukti keberanian moral yang luar biasa. Ia pernah mengalami cobaan fisik, seperti dicambuk dan disalibkan (meski tidak sampai tewas) karena penolakannya terhadap penegakan mazhab tertentu yang dipaksakan oleh penguasa pada masanya.¹²⁹⁵ Namun, ia bangkit kembali dan melanjutkan pengabdianya. Ketangguhan ini tidak lahir dari kebencian atau pemberontakan, melainkan dari keyakinan teguh akan kebenaran risalah yang ia emban dan kesabaran yang menjadi

benteng pertahanannya. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman: "Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya."¹²⁹⁶

Ketergantungan spiritual ini memberinya kekuatan untuk menghadapi tantangan eksternal tanpa mengorbankan integritas epistemologisnya. Kesabaran Imam Malik bukan sekadar sifat personal, melainkan sebuah strategi ilmiah dan etis yang memungkinkan pelestarian dan pengembangan tradisi keilmuan Islam di tengah kompleksitas sosial dan politik.

Sabar Imam Syafi'i dalam Hijrah Ilmiah

Imam Syafi'i, sosok monumental dalam sejarah pemikiran Islam, telah menorehkan jejak yang tak terhapuskan melalui perjalanan intelektualnya yang penuh liku. Salah satu aspek paling menarik dari kehidupannya adalah bagaimana beliau menapaki fase hijrah ilmiahnya; sebuah mobilitas geografis dan pedagogis yang tidak hanya menantang secara akademis, tetapi juga menguji ketangguhan mental dan sosialnya. Hijrah ini, dari kota kelahirannya Gaza ke Mekkah, lalu ke Madinah, Yaman, dan akhirnya Mesir, bukanlah sekadar perpindahan fisik belaka, melainkan sebuah proses dinamis yang sarat dengan ujian intelektual dan sosial. Kepergiannya dari lingkungan yang familiar, meninggalkan basis pemikiran awal, dan memasuki arena diskusi intelektual yang baru, mengharuskan Imam Syafi'i untuk beradaptasi dengan berbagai aliran pemikiran yang beragam, serta berhadapan dengan para ulama yang memiliki metodologi dan kecenderungan berbeda. Dalam konteks ini, kesabaran menjadi kunci fundamental yang

memungkinkan beliau untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang pesat. Kesabaran dalam menghadapi perbedaan pendapat intelektual, ketidakpastian sosial di tempat baru, serta tekanan untuk terus mengasah kemampuan, menjadi fondasi bagi lahirnya sintesis pemikiran yang jenius¹²⁹⁷.

Ujian intelektual yang dihadapi Imam Syafi'i selama hijrah ilmiahnya sangatlah kompleks. Beliau tidak hanya harus menguasai berbagai mazhab dan metodologi ijtihad yang ada pada masanya, tetapi juga dituntut untuk mampu membandingkan, mengkritisi, dan akhirnya merumuskan kaidah-kaidah ushul fiqh yang baru. Di Madinah, kota ilmu yang dipenuhi para pewaris tradisi kenabian, beliau berinteraksi dengan Imam Malik bin Anas, seorang tokoh besar dalam fiqh dan hadis, yang menjadi guru utamanya¹²⁹⁸. Perbedaan metodologi antara Imam Malik yang sangat menekankan tradisi Madinah (amal ahlul Madinah) dengan pendekatan Imam Syafi'i yang mulai mengedepankan teks (Al-Qur'an dan Sunnah) secara kritis, tentu menimbulkan diskusi dan tantangan intelektual yang mendalam¹²⁹⁹. Di sisi lain, ujian sosial juga tidak kalah signifikan. Sebagai seorang pendatang, Imam Syafi'i harus membangun jejaring, mendapatkan kepercayaan dari komunitas ulama setempat, dan terkadang menghadapi kecemburuan atau penolakan dari kalangan yang merasa terancam oleh pemikiran atau kelihaiannya¹³⁰⁰. Adaptasi terhadap budaya lokal, norma sosial, dan cara berkomunikasi yang efektif menjadi keterampilan penting yang harus diasah. Dalam situasi seperti ini, kesabaran bukan hanya berarti menahan diri dari respons

emosional negatif, tetapi juga kemampuan untuk terus belajar, mencari ilmu, dan membangun hubungan baik meskipun dihadapkan pada kesulitan¹³⁰¹.

Keteguhan belajar Imam Syafi'i dalam menghadapi turbulensi lingkungan dan ujian intelektual adalah bukti nyata dari kekuatan adaptasinya. Al-Qur'an dan Sunnah selalu menjadi mercusuar dalam setiap langkah ilmiahnya, memberikan landasan moral dan spiritual dalam menghadapi segala rintangan¹³⁰². Beliau tidak pernah berhenti belajar, bahkan ketika dihadapkan pada keterbatasan materi atau tantangan sosial. Ketekunan beliau dalam menghafal Al-Qur'an sejak usia dini, penguasaannya terhadap bahasa Arab klasik, serta kemampuannya untuk mencerna dan menganalisis hadis secara mendalam, semuanya dibangun di atas fondasi kesabaran dan dedikasi yang luar biasa¹³⁰³. Adaptasi lingkungan tidak membuatnya kehilangan identitas atau tujuan ilmiahnya, justru sebaliknya, ia memperkaya perspektifnya. Dengan sabar, beliau menyerap kekayaan tradisi keilmuan dari berbagai pusat peradaban Islam, kemudian menyintesiskannya dalam sebuah kerangka metodologis yang sistematis dan ilmiah¹³⁰⁴. Keteguhan belajar ini tercermin dalam karyanya yang monumental, "Ar-Risalah," yang menjadi tonggak sejarah dalam kodifikasi ushul fiqh, menunjukkan bagaimana kesabaran dan ketekunan dalam belajar dapat melahirkan inovasi intelektual yang bertahan lintas zaman¹³⁰⁵. Ia memahami bahwa proses pencarian ilmu adalah sebuah perjalanan panjang yang membutuhkan ketabahan, sebagaimana ditegaskan dalam sabda Nabi Muhammad SAW: "Barangsiapa menempuh jalan

untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga"¹³⁰⁶. Tafsir dan implementasi ajaran ini terukir dalam setiap fase hijrah ilmiah Imam Syafi'i, menjadikannya teladan abadi bagi para penuntut ilmu.

Sabar Ulama Sufi dalam Proses Tazkiyah

Proses tazkiyah (penyucian jiwa) merupakan inti dari ajaran Sufisme, sebuah perjalanan spiritual mendalam yang bertujuan untuk membersihkan hati dari segala noda dan mencapai kedekatan hakiki dengan Tuhan. Dalam lintasan yang penuh tantangan ini, kesabaran (sabr) bukan sekadar kebajikan moral, melainkan sebuah fondasi epistemologis dan metodologis yang krusial. Para ulama Sufi mengartikan sabar bukan sebagai kepasifan atau ketidakpedulian, melainkan sebagai keteguhan hati dalam menghadapi ujian Ilahi, menahan diri dari dorongan nafsu yang destruktif, dan terus menerus berjuang (mujahadah) demi memperoleh keridaan-Nya. Kesabaran ini terinternalisasi dalam setiap tahapan penyucian jiwa, baik dalam menghadapi kesulitan eksternal maupun gejala internal yang menguji keimanan dan ketulusan seorang salik¹³⁰⁷. Al-Qur'an sendiri menekankan urgensi kesabaran dalam menghadapi musibah dan kesulitan, sebuah ajaran yang menjadi landasan etis dalam setiap laku spiritual, seperti firman-Nya: "Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'"¹³⁰⁸.

Kisah para ulama Sufi ternama memberikan ilustrasi konkret mengenai bagaimana sabar dihayati dalam amaliyah tazkiyah. Abu

al-Qasim al-Junayd al-Baghdadi, seorang tokoh sentral dalam tasawuf Sunni, dikenal dengan pendiriannya yang teguh dalam mempertahankan kemurnian ajaran Islam dari pengaruh-pengaruh asing yang dapat mengotori hakikat spiritualitas. Perjalanannya diwarnai oleh berbagai cobaan, mulai dari kritik sesama ulama hingga godaan duniawi yang berusaha menggoyahkan komitmennya. Namun, al-Junayd senantiasa menunjukkan kesabaran yang luar biasa. Ia mengajarkan bahwa sabar adalah menahan diri dari keluh kesah di hadapan cobaan, dan bukan berarti tidak merasakan sakit. Kesabaran spiritual baginya adalah kemampuan untuk menerima takdir Ilahi dengan lapang dada seraya terus berikhtiar dalam mendekatkan diri kepada-Nya¹³⁰⁹. Ia pernah berkata, "Sabar adalah berpegang teguh pada masa kini, tanpa rasa jemu atau putus asa, dan tanpa meratapi masa lalu"¹³¹⁰. Keteguhan al-Junayd dalam menghadapi berbagai ujian dan penyempitan dalam dakwahnya merupakan bukti nyata bahwa sabar adalah mesin penggerak utama dalam proses pembersihan batin yang tidak kenal lelah.

Imam Abu Hamid al-Ghazali, seorang pejuang intelektual dan spiritual, juga menyoroti peran sentral kesabaran dalam karyanya yang monumental, *Ihya' Ulumuddin*. Al-Ghazali mengklasifikasikan kesabaran menjadi tiga tingkatan: sabar dalam menjalankan ketaatan, sabar dalam menjauhi maksiat, dan sabar dalam menghadapi takdir yang menyakitkan¹³¹¹. Ia mengalami sendiri gejolak batin yang mendalam ketika dalam masa keraguan intelektualnya, yang membuatnya meninggalkan posisinya sebagai

pengajar terkemuka di Universitas Nizhamiyah. Pengalaman ini mengajarkan kepadanya arti sebenarnya dari kesabaran dalam pencarian kebenaran hakiki. Al-Ghazali menegaskan bahwa tanpa kesabaran, seorang salik akan mudah menyerah pada godaan syahwat, kelelahan ibadah, dan keputusasaan di hadapan rintangan. Mujahadah Nafsi, perjuangan melawan hawa nafsu, menurutnya, adalah medan pertempuran terberat yang membutuhkan kesabaran tingkat tinggi. Ia menekankan bahwa penyucian jiwa adalah proses yang panjang dan berliku, membutuhkan perencanaan strategi spiritual yang matang dan pelaksanaan yang sabar¹³¹².

Tokoh perempuan sufi yang paling berpengaruh, Rabi'ah al-Adawiyah, menghidupkan konsep sabar dalam kesederhanaan hidup dan cinta ilahi yang murni. Kisahnya penuh dengan penderitaan di masa kecilnya, mulai dari menjadi yatim piatu hingga diperbudak. Namun, alih-alih meratap, Rabi'ah justru menjadikan penderitaan tersebut sebagai tangga untuk mendekatkan diri kepada Allah. Kesabarannya tidak hanya tercermin dalam ketahanannya terhadap kesulitan fisik, tetapi juga dalam kemampuannya untuk mengendalikan ego dan memurnikan cintanya hanya kepada Sang Pencipta, tanpa mengharapkan imbalan duniawi maupun surga¹³¹³. Ia mengajarkan sebuah bentuk sabar yang transenden, yaitu sabar dalam mencintai Allah sepenuhnya, bahkan ketika kesulitan datang silih berganti. Kesabarannya adalah manifestasi dari keyakinan mendalamnya bahwa segala sesuatu yang datang dari Allah adalah kebaikan,

meskipun terkadang dibalut dalam ujian¹³¹⁴. Dalam kerangka tazkiyah, sabar adalah energi yang menggerakkan proses mujahadah sebuah perjuangan aktif dan gigih melawan segala bentuk penghalang spiritual. Mujahadah ini mencakup pengendalian diri dari keinginan-keinginan negatif, disiplin dalam menjalankan ibadah, serta ketahanan mental dalam menghadapi frustrasi dan keraguan¹³¹⁵. Ulama Sufi memahami bahwa jiwa manusia pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk condong pada kesenangan duniawi dan menghindari kesulitan. Oleh karena itu, diperlukan kesabaran yang berkelanjutan untuk terus menerus melatihnya agar tunduk pada kehendak Ilahi. Tanpa kesabaran, mujahadah akan menjadi beban yang tak tertanggungkan, dan proses tazkiyah akan terhenti di tengah jalan. Kesabaran menguatkan tekad, memurnikan niat, dan menumbuhkan rasa tawakal yang mendalam, sehingga salik dapat terus melangkah maju dalam perjalanan spiritualnya, dari satu maqam ke maqam yang lebih tinggi, hingga akhirnya mencapai kesempurnaan ruhani yang didambakan¹³¹⁶. Sabar, dalam perspektif Sufistik, adalah kunci yang membuka pintu menuju pemahaman diri yang lebih dalam dan kesadaran Ilahi yang otentik.

Analisis Psikologis dari Teladan Para Ulama

Para ulama, sebagai pewaris para nabi, senantiasa menjadi mercusuar spiritual dan intelektual dalam masyarakat Muslim. Kehidupan mereka, yang seringkali diwarnai oleh ujian berat, pengorbanan, dan perjuangan intelektual yang mendalam, menawarkan sebuah studi kasus yang kaya untuk analisis psikologis.

Secara khusus, teladan mereka dapat dibedah melalui lensa strategi coping religius, resiliensi ilmiah dan moral, serta peran mekanisme makna sebagai benteng pertahanan mental. Pengkajian mendalam terhadap aspek-aspek ini tidak hanya akan memperkaya pemahaman kita tentang ketahanan individu dalam menghadapi tekanan, tetapi juga memberikan wawasan aplikatif bagi pengembangan kesejahteraan psikologis di era kontemporer.

Strategi coping religius, yang didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengelola stresores yang dinilai sebagai hal yang membebani atau melebihi sumber daya diri mereka melalui keyakinan dan praktik keagamaan¹³¹⁷, tampak sangat menonjol dalam narasi kehidupan para ulama. Dalam menghadapi cobaan, baik itu penganiayaan, kemiskinan, kehilangan orang yang dicintai, maupun tantangan intelektual yang kompleks, para ulama seringkali kembali kepada sumber-sumber spiritual mereka. Doa, zikir, membaca Al-Qur'an, dan merenungkan ayat-ayat Allah menjadi alat utama untuk menstabilkan emosi, mengoreksi distorsi kognitif, dan mendapatkan kekuatan batin¹³¹⁸. Sebagai contoh, kisah para sahabat Nabi Muhammad SAW yang menghadapi siksaan di Mekah, seperti Bilal bin Rabah yang teguh mengucapkan "Ahad, Ahad" di bawah batuan panas, menunjukkan bagaimana keyakinan yang mendalam dapat menjadi jangkar dalam situasi keputusasaan¹³¹⁹. Strategi ini bukan sekadar pasifitas, melainkan sebuah proses aktif untuk menafsirkan ulang pengalaman stres dalam kerangka makna teologis yang lebih luas, sehingga mengurangi ancaman yang dirasakan dan memobilisasi

sumber daya internal. Beriringan dengan strategi coping religius, resiliensi ilmiah dan moral merupakan karakteristik yang tak terpisahkan dari teladan para ulama. Resiliensi, dipahami sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, trauma, atau stres, sembari mempertahankan fungsi psikologis yang positif¹³²⁰, terwujud dalam dua dimensi krusial pada diri ulama. Resiliensi ilmiah terlihat dalam kegigihan mereka dalam menuntut ilmu di tengah keterbatasan, menghadapi perdebatan intelektual yang sengit, dan bahkan mempertaruhkan nyawa demi kebenaran ilmiah. Ketekunan Imam Bukhari dalam mengumpulkan hadis, yang melakukan perjalanan ribuan mil dan menyeleksi ratusan ribu riwayat, mencerminkan standar ilmiah yang luar biasa dan ketahanan terhadap kelelahan serta keraguan¹³²¹. Di sisi lain, resiliensi moral terpancar dari integritas mereka dalam menjaga prinsip-prinsip agama di hadapan tekanan politik, sosial, atau godaan duniawi. Kemampuan untuk tetap berpegang teguh pada kebenaran, keadilan, dan etika, bahkan ketika itu berarti menghadapi permusuhan atau pengasingan, adalah bukti kekuatan moral yang luar biasa. Ulama-ulama yang menolak tunduk pada penguasa tiran, meskipun berisiko kehilangan kedudukan atau bahkan nyawa, menunjukkan bahwa komitmen moral yang mendalam menjadi sumber kekuatan yang tak tergoyahkan¹³²².

Lebih jauh lagi, kehidupan para ulama menyoroti peran sentral mekanisme makna sebagai pelindung mental. Mekanisme makna merujuk pada proses interpretatif yang memungkinkan individu untuk memahami, menafsirkan, dan mengintegrasikan pengalaman

hidup mereka, termasuk peristiwa yang sulit dan menyakitkan, ke dalam kerangka yang koheren dan bermakna¹³²³. Bagi para ulama, makna kehidupan seringkali berakar pada pengabdian kepada Allah, pencarian ilmu pengetahuan sebagai ibadah, dan pelayanan kepada umat. Ketika dihadapkan pada penderitaan, mereka mampu melihatnya bukan sebagai kesia-siaan, tetapi sebagai ujian dari Allah yang dapat meningkatkan derajat, menghapus dosa, atau menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada-Nya¹³²⁴. Penegasan makna ini memberikan narasi yang kohesif tentang eksistensi mereka, mengubah pengalaman negatif menjadi bagian dari perjalanan spiritual yang lebih besar. Dalam konteks psikologis, kerangka makna yang kuat berfungsi sebagai penangkal terhadap perasaan putus asa, alienasi, dan kekacauan eksistensial. Kemampuan menafsirkan penderitaan sebagai bagian dari takdir ilahi (qadar) dan sebagai kesempatan untuk merenungkan hikmah di baliknya, sebagaimana diajarkan dalam Islam, memelihara ketenangan jiwa dan mencegah demoralisasi¹³²⁵. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an, "Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berfikir." (QS. Ar-Ra'd[13]: 4), yang mengindikasikan betapa pentingnya perenungan dan pencarian makna dalam memahami realitas.

Analisis psikologis terhadap teladan para ulama membuktikan bahwa strategi coping religius, resiliensi ilmiah dan moral, serta mekanisme makna yang kuat bukanlah konsep teoretis semata, melainkan kekuatan adaptif yang telah teruji oleh waktu. Kehidupan mereka memberikan model bagaimana keyakinan dapat menjadi

fondasi untuk ketahanan, bagaimana intelektualitas dan integritas dapat dipertahankan di tengah badai, dan bagaimana pencarian serta peneguhan makna dapat menjadi pelindung mental yang paling ampuh. Pemahaman mendalam terhadap dinamika ini dapat memberikan paradigma baru dalam psikologi positif dan konseling, khususnya dalam membantu individu menemukan kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup kontemporer, dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip spiritual dan kognitif yang telah diwariskan oleh para teladan agung.

Sintesis Moral dan Psikologis dari Teladan Para Nabi dan Orang Saleh

Pola Umum Sabar dalam Keteladanan Para Nabi

Studi mengenai keteladanan para nabi, sebagai figur sentral dalam narasi keagamaan dan sejarah spiritualitas manusia, menawarkan jendela unik untuk mengkaji fundamental moral dan psikologis yang membentuk karakter optimal. Di antara berbagai dimensi kebajikan yang terpancar dari kehidupan para utusan Ilahi, kesabaran (ṣabr) menonjol sebagai benang merah yang merajut seluruh perjalanan dakwah dan ujian hidup mereka. Kesabaran, dalam konteks ini, bukanlah sekadar pasivitas atau penerimaan nasib belaka, melainkan sebuah kekuatan aktif, sebuah ketahanan psikologis yang mendalam, dan sebuah ketaatan moral yang teguh dalam menghadapi adversity, godaan, dan penolakan¹³²⁶. Pemahaman yang komprehensif terhadap pola kesabaran nabi melibatkan analisis terhadap berbagai bentuknya, pemicunya,

strategi penanganannya, serta dampak transformatifnya pada individu dan komunitas yang mereka pimpin.

Para nabi, tanpa kecuali, dihadapkan pada serangkaian tantangan monumental yang menguji batas kesabaran manusia. Nabi Nuh AS, misalnya, menjalani dakwah selama sembilan ratus lima puluh tahun, menghadapi penolakan, ejekan, dan bahkan ancaman fisik dari kaumnya yang durhaka¹³²⁷. Kesabarannya terpancar dalam kemampuannya untuk terus menerus berdakwah dengan metode yang beragam, dari seruan terbuka hingga pendekatan personal, tanpa pernah menyerah pada keputusan. Demikian pula, Nabi Ibrahim AS mengalami cobaan luar biasa, mulai dari dilemparkan ke dalam api, meninggalkan istri dan anaknya di lembah tandus, hingga diperintahkan untuk menyembelih putra kesayangannya¹³²⁸. Ketegarannya dalam menanggung ujian-ujian ini, yang seringkali tampak kontradiktif dengan logika akal semata, menegaskan bahwa kesabarannya berakar pada keyakinan mutlak terhadap janji dan kebijaksanaan Ilahi. Nabi Ayyub AS, dikenal sebagai simbol kesabaran dalam menghadapi penderitaan fisik yang parah dan kehilangan harta serta keluarga¹³²⁹. Kesabarannya bukanlah keengganan untuk merasakan sakit, melainkan penolakan terhadap keluhan yang dapat merusak hubungan transendental dengan Sang Pencipta. Ia tetap memilih untuk berserah diri dan memohon pertolongan, bukan karena ketidakmampuan menghadapi cobaan, melainkan karena keyakinan bahwa hanya Allah yang mampu mengangkat deritanya¹³³⁰. Pola umum kesabaran para nabi dapat dikategorikan menjadi tiga dimensi

utama: kesabaran dalam ketaatan (ṣabr ‘alā ṭā’ah), kesabaran dalam menjauhi maksiat (ṣabr ‘an al-ma’ṣiyah), dan kesabaran dalam menghadapi takdir (ṣabr ‘alā al-balā’ wa al-qaḍā’)¹³³¹. Kesabaran dalam ketaatan terlihat jelas dalam ketekunan mereka dalam melaksanakan perintah Allah, menegakkan shalat, menunaikan zakat, dan menjalankan seluruh rukun Islam yang diwahyukan kepada mereka, meskipun seringkali dalam kondisi yang sangat sulit dan penuh pengorbanan. Kesabaran dalam menjauhi maksiat tercermin dalam kemampuan mereka menahan diri dari segala bentuk godaan, keburukan, dan hawa nafsu yang dapat menjauhkan diri dari keridhaan Allah, meskipun godaan tersebut mungkin terlihat menarik atau menguntungkan secara duniawi. Dan yang paling menonjol adalah kesabaran dalam menghadapi takdir, yaitu menerima dan bertahan dalam ujian, musibah, kehilangan, dan segala bentuk kesulitan yang datang dari Allah, tanpa keluh kesah yang merusak, melainkan dengan hati yang tenteram dan jiwa yang tawakal¹³³².

Secara psikologis, kesabaran para nabi merupakan manifestasi dari internalisasi nilai-nilai spiritual yang mendalam. Hal ini melibatkan kemampuan regulating emosi secara efektif, menahan impulsivitas, dan mempertahankan orientasi jangka panjang (future orientation) yang berfokus pada ganjaran akhirat. Kekuatan ego yang terdiferensiasi, kemampuan untuk menunda gratifikasi, dan keyakinan yang kokoh terhadap makna dan tujuan hidup, merupakan komponen psikologis penting yang memungkinkan para nabi untuk bersabar¹³³³. Narasi Al-Quran mengenai Nabi Yusuf AS,

yang mengalami pengkhianatan, penculikan, perbudakan, dan pemenjaraan, namun tetap mempertahankan kesucian diri dan kesabarannya, hingga akhirnya mencapai kedudukan tinggi dan memaafkan saudara-saudaranya, adalah bukti empiris dari kemampuan luar biasa dalam self-regulation dan resilience psikologis yang berakar pada keimanan¹³³⁴. Keterampilan psikologis ini tidak muncul secara spontan, melainkan dibentuk melalui latihan spiritual berkelanjutan, refleksi diri, dan penguatan hubungan dengan Tuhan melalui doa dan dzikir.

Implikasi sintesis moral dan psikologis dari kesabaran para nabi sangat signifikan bagi pemikiran kontemporer. Dalam menghadapi kompleksitas tantangan hidup modern, mulai dari krisis ekologis, ketidakstabilan sosial-politik, hingga tekanan psikologis individu, keteladanan kesabaran nabi menawarkan model adaptasi dan ketahanan yang teruji. Kemampuan untuk bersabar dalam menghadapi kesulitan, menunda gratifikasi demi tujuan yang lebih mulia, dan memelihara optimisme yang berakar pada keyakinan, merupakan aset psikologis yang krusial untuk kesejahteraan individu dan kemajuan peradaban. Pemahaman mendalam tentang pola kesabaran nabi dapat menginformasikan pengembangan intervensi psikoterapi yang berbasis nilai-nilai spiritualitas, membantu individu menemukan makna dalam penderitaan dan mengembangkan ketahanan psikologis yang lebih kuat¹³³⁵. Kesabaran para nabi bukan sekadar kisah masa lalu, melainkan sebuah warisan abadi yang terus menawarkan pelajaran berharga bagi perjalanan moral dan psikologis umat manusia.

Model Teoretis “Prophetic Patience Framework”

Dalam lanskap penelitian psikologi positif dan studi ketahanan (resilience) yang terus berkembang, seringkali kita dihadapkan pada model-model yang didominasi oleh perspektif Barat. Namun, kebutuhan untuk mengintegrasikan khazanah kearifan spiritual yang telah teruji zaman, terutama dari tradisi keagamaan besar, menjadi semakin krusial untuk menawarkan pemahaman yang lebih holistik dan relevan secara universal. Di sinilah "Prophetic Patience Framework" (PPF) hadir sebagai sebuah kerangka teoretis yang inovatif, yang bertujuan untuk mengartikulasikan konsep kesabaran profetik sebagai fondasi fundamental bagi pengembangan ketahanan psikologis¹³³⁶. Kerangka ini tidak sekadar memandang kesabaran sebagai sebuah atribut pasif, melainkan sebagai sebuah kekuatan dinamis yang berakar pada keyakinan, pemahaman mendalam tentang tujuan hidup, dan orientasi spiritual yang kokoh¹³³⁷.

PPF berangkat dari premis bahwa teladan para nabi, sebagai individu yang diakui memiliki kedekatan spiritual tertinggi dengan Sang Pencipta, menawarkan preseden yang kaya akan studi kasus tentang menghadapi cobaan, tantangan, dan kesulitan hidup dengan ketabahan yang luar biasa¹³³⁸. Kesabaran profetik, dalam kerangka ini, diartikulasikan melalui tiga dimensi utama: *sabr al-nafs* (pengendalian diri dan emosi), *sabr al-'amal* (ketekunan dalam beribadah dan berbuat baik meskipun dalam kesulitan), dan *sabr al-qadā'* (penerimaan terhadap takdir Ilahi dan segala ketidakpastiannya)¹³³⁹. Dimensi-dimensi ini saling terkait dan saling

memperkuat, membentuk sebuah permadani kompleks yang memungkinkan individu untuk tidak hanya bertahan (survive) tetapi juga berkembang (thrive) di tengah badai kehidupan. Misalnya, kemampuan seorang nabi untuk mengendalikan amarah atau kekecewaan saat menghadapi penolakan bukanlah sekadar pengekangan emosional, melainkan sebuah manifestasi dari keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas izin-Nya dan memiliki hikmah yang lebih besar¹³⁴⁰. Demikian pula, ketekunan mereka dalam menyebarkan pesan kebenaran, bahkan ketika dihadapkan pada permusuhan, mencerminkan pemahaman mendalam tentang tanggung jawab spiritual dan janji ilahi¹³⁴¹.

Secara kontemplatif, PPF mengajak kita untuk merefleksikan bagaimana prinsip-prinsip kesabaran profetik dapat diinternalisasi dan dipraktikkan dalam kehidupan kontemporer. Di era yang serba cepat ini, di mana gratifikasi instan seringkali menjadi norma, konsep sabr al-nafs menjadi fondasi krusial untuk membangun ketahanan mental terhadap stres kronis, godaan konsumerisme, dan tekanan sosial¹³⁴². Kemampuan untuk menunda kepuasan, mengelola impulsivitas, dan menjaga ketenangan batin saat dihadapkan pada situasi yang menguji kesabaran adalah keterampilan yang sangat esensial untuk kesehatan psikologis. Lebih jauh lagi, dimensi sabr al-'amal memberikan landasan teologis dan spiritual bagi pentingnya ketaatan dan ibadah yang berkelanjutan. Dalam konteks modern, ini dapat diterjemahkan menjadi komitmen yang teguh terhadap nilai-nilai moral, dedikasi pada pekerjaan yang bermakna, dan partisipasi aktif dalam upaya

kolektif untuk kebaikan sosial, terlepas dari tantangan yang dihadapi¹³⁴³. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa tindakan nyata yang didasari niat luhur dan ketekunan adalah salah satu bentuk ibadah yang paling mulia, bahkan ketika hasilnya tidak segera terlihat¹³⁴⁴.

Kohesi dalam PPF terletak pada integrasi antara doktrin spiritual dengan konstruk psikologis yang telah teruji. Kerangka ini tidak mengabaikan temuan-temuan empiris dari psikologi Barat, melainkan mencoba untuk memperkaya dan melengkapinya dengan dimensi spiritual yang seringkali menjadi akar dari ketahanan sejati¹³⁴⁵. Misalnya, dalam literatur Barat, grit (keteguhan hati) dan perseverance (ketekunan) seringkali dibahas sebagai faktor kunci ketahanan¹³⁴⁶. PPF menambahkan lapisan pemahaman bahwa sumber terdalam dari keteguhan hati dan ketekunan ini seringkali berasal dari keyakinan yang kuat akan tujuan yang lebih tinggi dan penerimaan terhadap rencana Ilahi, yang tercermin dalam dimensi *sabr al-qaḍā'*. Penerimaan ini bukanlah penyerahan diri yang pasif, melainkan sebuah bentuk kepercayaan mendalam yang membebaskan individu dari beban kecemasan yang berlebihan terhadap ketidakpastian masa depan, memungkinkan mereka untuk fokus pada usaha terbaik di masa kini¹³⁴⁷.

Koherensi PPF dapat ditelusuri dari konsistensinya dengan ajaran fundamental dalam Al-Qur'an dan Sunnah. Konsep kesabaran (*ṣabr*) adalah salah satu tema yang paling sering diulang dalam Al-Qur'an, seringkali dikaitkan dengan kemenangan, pertolongan Allah, dan

cinta-Nya¹³⁴⁸. Ayat-ayat seperti "Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'" (QS. Al-Baqarah: 45) secara eksplisit menunjukkan hubungan antara kesabaran, ibadah, dan kemudahan dalam menghadapi kesulitan¹³⁴⁹. Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW juga banyak menggarisbawahi keutamaan sabar dalam berbagai situasi, mulai dari cobaan fisik hingga ujian mental dan sosial¹³⁵⁰. Dalam konteks ini, PPF berfungsi sebagai sebuah model teoretis yang mengorganisasikan ajaran-ajaran normatif ini ke dalam sebuah kerangka kerja yang dapat dianalisis dan diterapkan secara empiris dalam studi psikologis, menghubungkan aspek keyakinan (belief), sikap (attitude), dan perilaku (behavior)¹³⁵¹.

"Prophetic Patience Framework" menawarkan sebuah lensa teoretis yang berharga untuk memahami dan membina ketahanan psikologis. Dengan menyoroti dimensi-dimensi kesabaran profetik yang terintegrasi, kerangka ini memberikan panduan yang kaya secara spiritual dan praktis bagi individu yang ingin mengembangkan kekuatan batin mereka untuk menghadapi tantangan hidup.

Relevansi Keteladanan Nabi dan Ulama bagi Manusia Modern

Dalam lanskap kehidupan kontemporer yang dipenuhi dengan hiruk pikuk kemajuan teknologi, dinamika sosial yang kompleks, dan tantangan eksistensial yang kian multidimensional, manusia modern kerap kali dihadapkan pada pertanyaan mendasar mengenai arah dan makna keberadaannya. Di tengah pusaran

disorientasi nilai dan krisis spiritualitas yang melanda sebagian masyarakat, konsep keteladanan, yang berakar kuat dalam tradisi keagamaan, justru memegang peranan yang semakin krusial. Keteladanan, dalam pengertiannya yang paling mendalam, merujuk pada peneladanan sifat, sikap, dan tindakan individu yang dianggap memiliki kemuliaan, kebijaksanaan, atau otoritas moral, yang kemudian dijadikan sebagai model acuan dalam menjalani kehidupan. Dalam konteks Islam, sumber utama keteladanan adalah Nabi Muhammad SAW, sebagai *uswah hasanah* (teladan terbaik), dan para ulama sebagai pewaris risalah kenabian yang menerjemahkan ajaran Islam ke dalam praktik konkret sepanjang sejarah. Relevansi keteladanan mereka bagi manusia modern bukanlah sekadar nostalgia sejarah, melainkan sebuah kebutuhan mendesak untuk navigasi etika, moral, dan spiritual.

Nabi Muhammad SAW, melalui seluruh aspek kehidupannya yang tercatat dalam Al-Quran dan Hadis, menyajikan sebuah paradigma kehidupan yang komprehensif. Kejujurannya yang tak tergoyahkan dalam interaksi sosial, bahkan sebelum masa kenabiannya, sebagaimana dikenal dengan julukan "*al-Amin*" (yang terpercaya), menjadi fondasi utama dalam membangun kepercayaan dalam hubungan antarindividu dan institusi di era yang rentan terhadap ketidakpercayaan¹³⁵². Sifat sabarnya dalam menghadapi cobaan dan tantangan, termasuk penolakan dan permusuhan, memberikan pelajaran berharga tentang ketahanan mental dan spiritual dalam mencapai tujuan mulia. Kasih sayang dan belas kasihnya yang meliputi seluruh makhluk, baik manusia

maupun hewan, menawarkan model interaksi yang humanis dan empatik, sebuah kontras yang tajam dengan kecenderungan dehumanisasi yang terkadang muncul dalam masyarakat modern yang sangat terpusat pada efisiensi dan produktivitas¹³⁵³. Keadilan yang ditegakkannya, tanpa pandang bulu, menjadi standar emas bagi sistem hukum dan sosial yang ideal, mengingatkan bahwa kemajuan materi tidak boleh mengorbankan prinsip keadilan fundamental. Dalam ranah pribadi, kesederhanaan hidupnya, bahkan ketika memegang kekuasaan, mengajarkan pentingnya kerendahan hati dan kepuasan diri, sebuah penangkal ampuh terhadap materialisme dan gaya hidup konsumtif yang seringkali menjebak manusia modern dalam lingkaran ketidakbahagiaan yang tak berujung¹³⁵⁴.

Di sisi lain, peran ulama sebagai penjaga dan penafsir warisan kenabian menjadi jembatan vital antara ajaran transenden dan realitas empiris kehidupan modern¹³⁵⁵. Para ulama, sepanjang sejarah, telah berdedikasi untuk memahami, menginterpretasikan, dan mengamalkan ajaran Islam dalam konteks zamannya masing-masing. Keteladanan mereka terletak pada kedalaman ilmu mereka, kemurnian niat mereka dalam beribadah dan berdakwah, serta keberanian mereka dalam mempertahankan kebenaran dan membela kaum dhuafa¹³⁵⁶. Dalam menghadapi kompleksitas masalah sosial, ekonomi, dan politik kontemporer, pemikiran para ulama, yang seringkali dirumuskan dalam karya-karya ilmiah dan fatwa-fatwa, memberikan kerangka acuan bagi solusi-solusi yang berakar pada nilai-nilai ilahiah namun tetap relevan dengan

tantangan zaman¹³⁵⁷. Keteladanan ulama dalam menuntut ilmu secara berkelanjutan, kegigihan mereka dalam berijtihad, serta kerendahan hati mereka ketika berhadapan dengan pertanyaan-pertanyaan umat, menjadi inspirasi bagi para akademisi dan profesional modern untuk terus belajar dan berinovasi. Selain itu, komitmen mereka terhadap amar ma'ruf nahi munkar, yang dilakukan dengan hikmah dan bijaksana, memberikan panduan tentang bagaimana berpartisipasi aktif dalam memperbaiki masyarakat tanpa menimbulkan perpecahan¹³⁵⁸.

Relevansi keteladanan Nabi dan ulama bagi manusia modern dapat diartikan sebagai penyediaan kompas moral dan spiritual di tengah lautan kebebasan yang terkadang menyesatkan¹³⁵⁹. Di era informasi yang serba cepat, di mana narasi dapat dibentuk dan dimanipulasi dengan mudah, keteladanan Nabi Muhammad SAW yang otentik, yang terpelihara melalui sumber-sumber primer, memberikan jangkar kebenaran yang kokoh. Demikian pula, kerja keras para ulama dalam menyaring dan menyajikan ajaran Islam secara akurat, membantu individu modern untuk membedakan antara informasi yang sahih dan yang menyesatkan, serta antara kebaikan sejati dan ilusi keberhasilan semu. Dalam dekade-dekade terakhir, fenomena "radikalisasi" dan "ekstremisme" yang mengatasnamakan agama, semakin menegaskan pentingnya kembali merujuk pada teladan Nabi dan pemahaman ulama yang moderat dan berkeadaban, yang menekankan rahmat dan kasih sayang sebagai esensi ajaran Islam¹³⁶⁰. Keteladanan mereka bukan hanya soal mematuhi aturan, tetapi lebih dalam lagi, soal

membentuk karakter yang mencerminkan nilai-nilai kebaikan universal, seperti kejujuran, empati, keadilan, dan kesabaran, yang esensial bagi terbangunnya tatanan masyarakat global yang harmonis dan berkelanjutan.

Keteladanan Nabi Muhammad SAW dan para ulama adalah sumber daya spiritual dan etika yang tak ternilai bagi manusia modern. Di tengah tantangan dehumanisasi, materialisme, dan disorientasi moral, peneladanan terhadap nilai-nilai yang mereka wariskan memberikan arah, makna, dan kekuatan untuk menjalani kehidupan yang berintegritas dan bermakna. Memahami dan mengintegrasikan prinsip-prinsip keteladanan ini dalam kehidupan pribadi dan sosial bukan hanya merupakan kewajiban religius, tetapi juga sebuah investasi krusial untuk membangun masa depan yang lebih baik, baik bagi individu maupun masyarakat luas.

Celah Penelitian dan Arah Kajian Lanjutan

Identifikasi celah penelitian (research gaps) merupakan fondasi krusial dalam pengembangan keilmuan yang berkelanjutan dan progresif. Celah ini, yang merepresentasikan area pengetahuan yang belum terjamah, pertanyaan yang belum terjawab sepenuhnya, atau metodologi yang belum teruji dalam konteks tertentu, menjadi mercusuar yang menuntun para peneliti menuju eksplorasi baru yang berpotensi memberikan kontribusi signifikansial¹³⁶¹. Sebagaimana dalam studi kausalitas, pemahaman mendalam tentang fenomena yang telah terkuantifikasi dan teruji secara empiris seringkali membuka tabir pertanyaan-pertanyaan baru yang lebih kompleks dan bernuansa, yang sebelumnya luput

dari perhatian akibat keterbatasan alat analisis atau paradigma yang dominan¹³⁶². Sebagai contoh, eksplorasi mendalam terhadap efektivitas intervensi pendidikan pada populasi anak berkebutuhan khusus, meskipun telah menghasilkan sejumlah temuan, seringkali menyisakan pertanyaan mengenai transferabilitas temuan tersebut ke konteks budaya dan sosioekonomi yang berbeda, serta dampak jangka panjangnya pada kemandirian dan partisipasi sosial mereka¹³⁶³.

Dalam konteks keilmuan Islam kontemporer, misalnya, studi mengenai tafsir Al-Quran seringkali berfokus pada aspek linguistik, historis, dan tematik¹³⁶⁴. Namun, terdapat celah signifikan dalam eksplorasi mendalam mengenai bagaimana prinsip-prinsip etika yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Quran dapat diterjemahkan secara operasional dalam kerangka tata kelola perusahaan yang berkelanjutan (*sustainable corporate governance*)¹³⁶⁵. Kajian yang ada cenderung bersifat deskriptif mengenai ajaran etika, namun kurang dalam menawarkan model konkret dan terukur yang dapat diadopsi oleh entitas bisnis global. Demikian pula, literatur mengenai hadis, yang kaya akan panduan moral dan etis, belum sepenuhnya dieksplorasi dalam kaitannya dengan tantangan etika di era digital, seperti privasi data, kecerdasan buatan, dan disinformasi¹³⁶⁶. Celah ini mengundang kajian lanjutan yang tidak hanya menginterpretasikan teks-teks suci, tetapi juga secara aktif mengkonstruksi kerangka etika yang relevan dan aplikatif di abad ke-21¹³⁶⁷. Arah kajian lanjutan dapat diarahkan pada pengujian teoritis dan empiris dari model-model baru yang muncul dari

identifikasi celah penelitian. Ini mencakup pengembangan hipotesis yang lebih spesifik, perancangan metodologi penelitian yang inovatif, serta pengumpulan dan analisis data yang lebih kaya dan bervariasi¹³⁶⁸. Pendekatan interdisipliner juga menjadi kunci untuk menjangkau celah penelitian yang kompleks, memungkinkan integrasi perspektif dari berbagai bidang ilmu untuk menghasilkan pemahaman yang holistik¹³⁶⁹. Misalnya, dalam memahami fenomena perubahan iklim, kajian yang hanya berfokus pada aspek fisik lingkungan akan tidak lengkap tanpa menyertakan analisis mendalam mengenai perilaku manusia, kebijakan sosial, dan dampak ekonomi dari degradasi lingkungan¹³⁷⁰. Kolaborasi antara ilmuwan alam, ilmuwan sosial, insinyur, dan ekonom dapat membuka arah penelitian baru yang menjawab pertanyaan-pertanyaan kompleks mengenai mitigasi dan adaptasi perubahan iklim secara efektif¹³⁷¹.

Penelitian yang bersifat longitudinal, yang melacak perkembangan fenomena dalam jangka waktu yang panjang, juga merupakan arah kajian lanjutan yang penting untuk memahami dinamika perubahan dan dampak jangka panjang dari suatu intervensi atau kebijakan¹³⁷². Seringkali, studi yang bersifat cross-sectional hanya memberikan gambaran sesaat, namun gagal menangkap proses evolusioner yang mendasarinya. Dalam bidang pendidikan, misalnya, memahami bagaimana keterampilan kognitif dan non-kognitif berkembang dari masa kanak-kanak hingga dewasa memerlukan studi kohort yang memantau individu yang sama selama bertahun-tahun¹³⁷³. Pertimbangan etis dan logistik

yang kompleks dalam studi longitudinal ini justru menjadi tantangan sekaligus peluang untuk pengembangan metodologi penelitian yang lebih canggih dan berkelanjutan¹³⁷⁴.

Terakhir, arah kajian lanjutan juga harus mempertimbangkan kebutuhan praktis dan tantangan yang dihadapi oleh masyarakat dan pembuat kebijakan. Penelitian yang memiliki implikasi yang kuat terhadap kebijakan publik atau praktik profesional dapat memberikan nilai tambah yang signifikan¹³⁷⁵. Hal ini menuntut peneliti untuk tidak hanya menghasilkan pengetahuan akademis, tetapi juga mampu mengkomunikasikan temuan mereka secara efektif kepada audiens yang lebih luas dan berkontribusi pada solusi masalah dunia nyata¹³⁷⁶. Identifikasi celah penelitian dan penetapan arah kajian lanjutan yang strategis merupakan siklus dinamis yang mendorong inovasi, memperdalam pemahaman, dan memastikan relevansi keilmuan dalam menghadapi kompleksitas dunia¹³⁷⁷.

Sabar dalam Interaksi Sosial dan Masyarakat

Sabar dalam Keluarga**Hakikat Keluarga sebagai Ruang Pertama Pembentukan Sabar**

Keluarga, dalam esensinya, merepresentasikan institusi fundamental dalam lintasan perkembangan ontogenetik individu. Ia bukan sekadar unit biologis atau sosial semata, melainkan sebuah ekosistem afektif dan kognitif yang berfungsi sebagai "laboratorium moral" pertama bagi anak¹³⁷⁸. Dalam konteks ini, pembentukan karakter, termasuk kebajikan esensial seperti sabar, berakar kuat pada interaksi dinamis yang terjadi dalam lingkungan keluarga. Sabar, yang secara teologis diartikan sebagai pengekangan diri dalam menghadapi kesulitan dan ketidaksukaan, serta ketabahan dalam menjalankan ketaatan dan menjauhi larangan¹³⁷⁹, bukanlah sifat bawaan biologis. Sebaliknya, ia merupakan hasil dari proses pembelajaran sosial dan internalisasi nilai-nilai yang intensif, yang mana keluarga memainkan peran sentral dalam inisiasi dan penguatan awal¹³⁸⁰.

Interaksi afektif yang terjalin antara anggota keluarga, khususnya antara orang tua dan anak, menjadi medium krusial dalam menanamkan konsep dan praktik kesabaran. Melalui pengamatan, imitasi, dan penguatan (reinforcement), anak secara bertahap menginternalisasi bagaimana merespons frustrasi, penundaan kepuasan, dan tantangan sehari-hari dengan cara yang konstruktif¹³⁸¹. Orang tua yang mampu menunjukkan kesabaran

dalam menghadapi tingkah laku anak, mengelola emosi mereka sendiri, dan memberikan respons yang tenang dan penuh pengertian, secara efektif menjadi model peran¹³⁸². Model ini memungkinkan anak untuk mengembangkan strategi regulasi emosi yang adaptif, yaitu kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka secara sehat¹³⁸³.

Keluarga berfungsi sebagai arena di mana anak pertama kali dihadapkan pada konsep penundaan gratifikasi (delayed gratification) dan pengorbanan. Mulai dari menanti giliran bermain, menunggu makanan tersaji, hingga memahami konsekuensi dari tindakan impulsif, setiap momen memberikan kesempatan untuk melatih kesabaran¹³⁸⁴. Kegagalan atau keberhasilan dalam menavigasi situasi-situasi ini akan membentuk pola respons emosional dan perilaku anak di masa depan. Oleh karena itu, kualitas hubungan interpersonal dalam keluarga, termasuk komunikasi terbuka, dukungan emosional, dan penerapan disiplin yang konsisten namun penuh kasih, sangat memengaruhi sejauh mana anak mampu mengembangkan kapasitas untuk bersabar¹³⁸⁵. Tanpa fondasi yang kuat dari laboratorium moral ini, pembentukan karakter sabar yang esensial bagi ketahanan psikologis dan keberhasilan sosial individu akan menghadapi tantangan yang signifikan.

Sabar dalam Relasi Suami Istri

Relasi suami-istri merupakan sebuah ekosistem dinamis yang menuntut adaptasi, pemahaman, dan, yang terpenting, kesabaran.

Di dalam koridor pernikahan, kesabaran bukan sekadar sifat pasif menanggung kesulitan, melainkan sebuah kekuatan aktif yang memungkinkan pasangan untuk menavigasi kompleksitas interaksi, perbedaan, dan konflik¹³⁸⁶. Dalam konteks Islam, kesabaran (ṣabr) dipandang sebagai salah satu pilar fundamental yang menopang keutuhan dan keberkahan rumah tangga, terintegrasi erat dengan prinsip-prinsip harmonisasi dan penyelesaian masalah yang berakar pada ajaran Ilahi¹³⁸⁷.

Komunikasi adalah arteri kehidupan dalam sebuah relasi. Namun, komunikasi yang efektif dalam pernikahan sering kali terhalang oleh perbedaan karakter, latar belakang, dan cara pandang antara suami dan istri. Di sinilah peran esensial kesabaran mulai terlihat. Kesabaran dalam berkomunikasi berarti kemampuan untuk mendengar secara aktif, memahami sudut pandang pasangan, dan merespons dengan bijak, bahkan ketika terjadi ketidaksepahaman atau nada bicara yang kurang menyenangkan¹³⁸⁸. Seorang suami yang sabar akan berusaha memahami kekhawatiran istrinya tanpa segera menjustifikasi perilakunya, dan sebaliknya, seorang istri yang sabar akan memberikan ruang bagi suaminya untuk mengartikulasikan pikirannya tanpa intersepsi yang merendahkan¹³⁸⁹.

Fenomena perbedaan karakter, yang merupakan keniscayaan dalam setiap relasi, dapat menjadi sumber gesekan jika tidak dikelola dengan kesabaran. Sifat-sifat individu yang unik, kebiasaan yang berbeda, bahkan preferensi dalam hal sepele sekalipun, memerlukan toleransi dan penerimaan. Kesabaran di sini berarti

tidak memaksakan keinginan pribadi atau menganggap perbedaan sebagai kesalahan yang harus diperbaiki, melainkan sebagai kekayaan yang perlu dihargai¹³⁹⁰. Al-Qur'an mengajarkan bahwa perbedaan ini diciptakan oleh Allah untuk saling mengenal dan bekerja sama¹³⁹¹. Pasangan yang sabar akan melihat perbedaan karakter sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh bersama, bukan sebagai alasan untuk menciptakan jurang pemisah. Kemauan untuk mencari titik temu, menghargai kelebihan masing-masing, dan memaklumi kekurangan adalah manifestasi nyata kesabaran yang konstruktif dalam menghadapi dikotomi kepribadian¹³⁹².

Ketika perbedaan karakter dan miskomunikasi memuncak menjadi konflik, nilai-nilai Islam menawarkan kerangka kerja yang komprehensif untuk penyelesaiannya, yang selalu bertumpu pada kesabaran dan keadilan. Islam menggarisbawahi pentingnya musyawarah (syura) sebagai mekanisme utama dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan perbedaan¹³⁹³. Melalui musyawarah yang dilandasi ketulusan dan kesabaran, suami dan istri diajak untuk mengesampingkan ego, mendengarkan secara empati, dan mencari solusi yang paling maslahat bagi keluarga. Proses ini membutuhkan kerangka berpikir yang ilmiah, yaitu kemampuan untuk menganalisis akar masalah, mengevaluasi opsi yang ada, dan memprediksi konsekuensi dari setiap pilihan.

Prinsip keadilan ('adl) dan ihsan (keutamaan) turut menjadi fondasi dalam penyelesaian konflik. Keadilan menuntut agar hak dan kewajiban kedua belah pihak diakui dan dihormati, sementara ihsan mendorong untuk berlapang dada, memaafkan, dan bahkan

berupaya memberikan yang lebih baik dari yang diharapkan¹³⁹⁴. Islam juga mengajarkan pendekatan bertahap dalam menghadapi perselisihan, dimulai dari nasihat yang baik, kemudian berpisah tempat tidur (jika masalah dan tidak berujung pada perceraian), hingga intervensi pihak ketiga yang bijaksana jika diperlukan¹³⁹⁵. Kunci dari semua tahapan ini adalah kesabaran. Sabar dalam menunggu perubahan, sabar dalam menjalankan proses rekonsiliasi, dan sabar dalam menerima keputusan yang diambil, meskipun tidak sepenuhnya sesuai dengan keinginan pribadi. Penyelesaian konflik yang berbasis nilai Islam, yang menekankan kesabaran, musyawarah, keadilan, dan ihsan, tidak hanya berupaya mengembalikan harmoni, tetapi juga menguatkan ikatan pernikahan dengan landasan spiritual yang kokoh¹³⁹⁶.

Sabar dalam Pengasuhan Anak

Pengasuhan anak merupakan sebuah domain kompleks yang menuntut orang tua untuk mengintegrasikan berbagai strategi pedagogis demi membentuk individu yang berkarakter kuat, adaptif, dan berakhlak mulia. Di antara berbagai kualitas esensial yang perlu ditanamkan, kesabaran (şabr) memegang peranan fundamental, bukan hanya sebagai virtue pribadi orang tua, tetapi sebagai locus strategis dalam implementasi metode pengasuhan efektif. Kesabaran, dalam konteks ini, diartikan sebagai kemampuan menunda respons impulsif, mengelola frustrasi, dan mempertahankan ketenangan serta kebijaksanaan di hadapan tantangan perkembangan anak yang inheren. Disiplin merupakan pilar utama dalam pembentukan karakter anak, berfungsi sebagai

panduan perilaku yang sesuai dengan norma sosial dan nilai-nilai moral. Namun, praktik disiplin yang efektif tidaklah identik dengan kekerasan fisik maupun verbal. Penelitian dalam psikologi perkembangan menunjukkan bahwa pendekatan yang menghukum secara fisik atau emosional dapat menimbulkan efek negatif jangka panjang, seperti peningkatan agresi, penurunan harga diri, dan gangguan hubungan interpersonal. Kesabaran orang tua menjadi kunci dalam menerjemahkan tujuan disiplin menjadi tindakan yang konstruktif.

Menerapkan disiplin tanpa kekerasan mensyaratkan orang tua untuk mengelola emosi mereka sendiri terlebih dahulu. Seringkali, perilaku "nakal" anak merupakan manifestasi dari kebutuhan yang belum terpenuhi, frustrasi, atau ketidakmampuan mengartikulasikan perasaannya. Orang tua yang sabar akan berusaha memahami akar penyebab perilaku tersebut, alih-alih langsung memberikan respons hukuman. Hal ini melibatkan pendengaran aktif, empati, dan kemampuan untuk mengkomunikasikan ekspektasi dengan jelas dan konsisten. Misalnya, ketika seorang anak menolak untuk membereskan mainannya, orang tua yang sabar tidak akan berteriak atau memukul, melainkan akan menjelaskan konsekuensi dari tindakannya secara tenang, menawarkan bantuan awal, atau memecah tugas menjadi langkah-langkah yang lebih kecil. Pendekatan ini tidak hanya mengajarkan anak tentang aturan dan batasan, tetapi juga tentang tanggung jawab, pemecahan masalah, dan pentingnya komunikasi yang positif. Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an memerintahkan untuk bersifat adil dan sabar dalam setiap

urusan, termasuk dalam mendidik anak, sebagaimana firman Allah SWT: *"Dan perintahkanlah keluargamu mendirikan shalat dan sabarlah engkau menaatinya. Kami tidak meminta rezeki kepadamu, Kamilah yang memberi rezeki kepadamu. Dan akibat (yang baik) adalah bagi orang yang bertakwa"* (QS. Thaha: 132). Ayat ini menekankan kesabaran dalam menjalankan perintah agama yang juga mencakup aspek pendidikan keluarga.

a. Proses Delayed Gratification: Sabar Melatih Kemampuan Mengendalikan Diri dan Perencanaan Jangka Panjang

Kemampuan untuk menunda pemuasan instan (delayed gratification) adalah salah satu prediktor terkuat keberhasilan akademis, sosial, dan emosional di masa depan¹³⁹⁷. Anak-anak yang mampu menahan keinginan sesaat untuk mendapatkan imbalan yang lebih besar di kemudian hari cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, motivasi yang lebih tinggi, dan kemampuan perencanaan yang lebih matang. Menanamkan keterampilan ini adalah tugas yang membutuhkan kesabaran luar biasa dari pihak orang tua.

Orang tua dapat memfasilitasi proses delayed gratification melalui berbagai cara yang terintegrasi dalam rutinitas harian. Ini bisa dimulai dari hal-hal sederhana, seperti mengajarkan anak untuk menunggu giliran dalam bermain, menabung uang jajan untuk membeli mainan yang diinginkan, atau belajar menyelesaikan tugas sekolah sebelum menikmati hiburan. Inti dari metode ini adalah memberikan kesempatan kepada anak untuk merasakan konsekuensi dari tindakan mereka. Ketika anak harus menunggu,

kesabaran dilatih. Ketika anak melihat hasil dari tabungannya, pemahaman tentang nilai penantian akan tumbuh. Orang tua yang sabar akan secara konsisten menerapkan prinsip ini, memberikan pujian atas usaha anak dalam menunda kepuasan, dan dengan lembut mengingatkan mereka ketika mereka kesulitan.

Penting untuk dicatat bahwa proses ini bukanlah proses instan. Akan ada saat-saat anak merasa frustrasi, marah, atau menyerah. Di sinilah kesabaran orang tua menjadi kritis. Mereka perlu memberikan dukungan emosional, mengajarkan strategi koping yang sehat, dan terus mendorong anak untuk mencoba lagi. Guru besar ilmu psikologi, Walter Mischel, dalam penelitiannya tentang marshmallow test, secara empiris menunjukkan bahwa anak-anak yang mampu menunda satu marshmallow demi mendapatkan dua marshmallow di kemudian hari memiliki hasil yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan mereka¹³⁹⁸. Hal ini menegaskan signifikansi keterampilan delayed gratification yang perlu dibimbing sejak dini.

b. Keteladanan Sabar sebagai Metode Pembelajaran Afektif: Mencontohkan Nilai Melalui Tindakan

Pembelajaran afektif, yaitu pembelajaran yang menyentuh ranah emosi, nilai, dan sikap, seringkali lebih efektif ketika disajikan melalui keteladanan daripada sekadar instruksi verbal. Anak-anak belajar tentang kesabaran bukan hanya dari apa yang dikatakan orang tua mereka, tetapi bagaimana orang tua bereaksi terhadap situasi yang menantang. Keteladanan sabar oleh orang tua

menciptakan lingkungan pengasuhan yang stabil, aman, dan kondusif untuk perkembangan emosional anak.

Ketika orang tua menunjukkan kesabaran dalam menghadapi kesulitan, baik itu terkait pekerjaan, masalah rumah tangga, atau bahkan kesalahan anak, mereka secara implisit mengajarkan nilai kesabaran kepada anak. Anak akan mengamati bagaimana orang tua mereka tetap tenang di bawah tekanan, bagaimana mereka mencari solusi dengan gigih tanpa mengeluh berlebihan, dan bagaimana mereka menunjukkan pengertian kepada orang lain. Sebaliknya, orang tua yang sering menunjukkan emosi negatif, seperti ledakan amarah atau keputusasaan, secara tidak langsung mengajarkan anak bahwa reaksi semacam itu adalah respons yang "normal" terhadap stres. Rasulullah SAW sendiri adalah teladan paripurna dalam kesabaran, sebagaimana Allah SWT berfirman: *"Maka disebabkan rahmat dari Allahlah kamu berlemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu..."* (QS. Ali 'Imran: 159). Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW juga banyak meriwayatkan tentang kesabaran beliau dalam menghadapi cobaan dan perilaku umatnya, memberikan contoh nyata bagaimana kesabaran dapat menumbuhkan kasih sayang dan kepemimpinan yang efektif¹³⁹⁹. Orang tua perlu menyadari bahwa setiap interaksi, setiap respons, dan setiap keadaan yang mereka hadapi dapat menjadi potensi pembelajaran afektif bagi anak. Mengakui kesalahan diri sendiri dengan rendah hati, meminta maaf ketika diperlukan, dan menunjukkan ketekunan dalam mencapai tujuan

adalah tindakan-tindakan konkret yang menanamkan nilai kesabaran. Kesabaran bukan hanya sebuah konsep abstrak, tetapi sebuah praksis hidup yang dihayati dan diteladankan, membentuk dasar afektif yang kuat bagi anak untuk menjalani kehidupan mereka¹⁴⁰⁰.

Sabar merupakan fondasi holistik dalam pengasuhan anak yang memengaruhi pembentukan disiplin, kemampuan pengendalian diri, dan pemahaman nilai-nilai afektif. Dengan menanamkan disiplin tanpa kekerasan, memfasilitasi proses delayed gratification, dan secara konsisten meneladankan kesabaran, orang tua membekali anak-anak mereka dengan keterampilan dan karakter yang esensial untuk keberhasilan dan kesejahteraan jangka panjang. Integrasi nilai-nilai ini, yang selaras dengan prinsip-prinsip moral dan etika universal sebagaimana diajarkan dalam ajaran agama, akan menghasilkan generasi yang tangguh, bijaksana, dan berkarakter mulia.

Sabar dalam Menghadapi Dinamika Orang Tua Lanjut Usia

Fenomena menua merupakan proses biologis, psikologis, dan sosial yang tak terhindarkan, senantiasa menghadirkan tantangan unik bagi individu yang mengalaminya maupun lingkungan terdekatnya. Dalam konteks keluarga Muslim, konsep *birrul walidain*, atau berbakti kepada orang tua, menjadi landasan etika dan moral yang sangat ditekankan, bahkan dianggap sebagai salah satu amal terbesar setelah ibadah kepada Allah SWT^{1401, 1402}. Namun, sebagaimana orang tua memasuki fase lanjut usia (lansia), dinamika interaksi dalam hubungan *birrul walidain* seringkali

diwarnai oleh kompleksitas emosional dan beban psikologis yang signifikan, baik bagi orang tua maupun anak. Kesabaran, sebagai nilai fundamental dalam Islam, memegang peranan krusial dalam menavigasi lanskap ini, bukan sekadar sebagai respons pasif terhadap kesulitan, melainkan sebagai sebuah pendekatan aktif yang berakar pada pemahaman mendalam tentang tujuan *birrul walidain* dan manifestasi kasih sayang yang berkesinambungan¹⁴⁰³.

Memahami *birrul walidain* dalam konteks lansia memerlukan pergeseran perspektif dari sekadar kewajiban formal menjadi sebuah praktik spiritual yang mendalam. Anak-anak berinteraksi dengan orang tua yang mungkin mengalami penurunan fungsi kognitif, perubahan kepribadian, ketergantungan fisik, atau bahkan penyakit kronis¹⁴⁰⁴. Kapasitas mereka untuk memahami, mengingat, atau mengendalikan emosi bisa berbeda secara drastis dibandingkan masa sebelumnya. Dalam kondisi seperti ini, kesabaran bukan hanya berarti menahan diri dari amarah atau kekesalan, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk berempati, memahami akar masalah di balik perilaku lansia (yang seringkali dipicu oleh frustrasi, ketakutan, atau ketidaknyamanan fisik), serta memberikan dukungan yang konsisten tanpa menghakimi¹⁴⁰⁵. Al-Quran sendiri mengajarkan pentingnya bersikap lembut dan merendahkan diri di hadapan orang tua, bahkan ketika mereka menunjukkan perilaku yang mungkin sulit diterima: "Dan rendahkanlah dirimu terhadap keduanya dengan penuh kasih sayang dan ucapkanlah, 'Ya Tuhanku, sayangilah keduanya sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku pada waktu kecil.'"

(QS. Al-Isra': 24)¹⁴⁰⁶. Ayat ini menggarisbawahi bahwa kesabaran dalam birrul walidain lansia adalah buah dari refleksi mendalam terhadap pengorbanan orang tua di masa lalu dan pemohon ampunan atas segala kekurangan diri.

Tantangan emosional dan beban psikologis yang dihadapi anak dalam merawat atau mendampingi orang tua lansia bersifat multifaset. Salah satunya adalah potensi timbulnya perasaan frustrasi dan kelelahan kronis (burnout) akibat tuntutan perawatan yang terus-menerus, perubahan peran dalam keluarga (misalnya, beralih dari anak menjadi pengasuh utama), serta terkadang konflik dengan anggota keluarga lain mengenai strategi perawatan¹⁴⁰⁷. Beban psikologis ini diperparah ketika anak dihadapkan pada kenyataan hilangnya kemandirian orang tua yang mereka cintai, atau ketika mereka harus membuat keputusan sulit terkait kesehatan dan kesejahteraan orang tua. Dalam situasi ini, hadis Nabi Muhammad SAW yang mengingatkan untuk memelihara hubungan baik dengan orang tua menjadi relevan, bahkan ketika mereka sudah lanjut usia dan mungkin tidak lagi mampu memberikan kontribusi seperti sebelumnya. Sabda Rasulullah SAW mengajarkan: "Sesungguhnya Allah Ta'ala akan senantiasa menolong seorang hamba, selama hamba itu menolong saudaranya."¹⁴⁰⁸. Para ulama menafsirkan bahwa pertolongan Allah tidak hanya berlaku dalam konteks persaudaraan sesama Muslim, tetapi juga berlaku dalam hubungan vertikal dengan orang tua, menegaskan bahwa upaya tulus dalam berbakti akan senantiasa mendapatkan balasan dan kemudahan dari-Nya. Menghadapi lansia

dengan kesabaran adalah manifestasi keberkahan dari upaya birrul walidain ini¹⁴⁰⁹.

Dalam literatur psikologi modern, coping strategy yang adaptif untuk menghadapi stres akibat caregiving lansia seringkali mencakup pengembangan dukungan sosial, praktik mindfulness, dan internalisasi nilai-nilai spiritual¹⁴¹⁰. Kesabaran dalam kerangka birrul walidain lansia dapat dilihat sebagai bentuk strategi coping yang diperkaya oleh dimensi transenden. Ini bukan sekadar menanggung beban, melainkan sebuah upaya transformatif di mana anak belajar melepaskan ego, memupuk kedewasaan emosional, dan memurnikan niat untuk senantiasa mencari keridhaan Allah melalui pelayanan terbaik kepada orang tuanya¹⁴¹¹. Kehadiran lansia dalam kehidupan anak memberikan kesempatan emas untuk melatih kesabaran, pengampunan, dan cinta tanpa syarat, yang pada akhirnya dapat memperkuat ikatan spiritual antar individu dan mendatangkan ketenangan batin, sebuah esensi kebahagiaan spiritual yang dicari dalam perjalanan hidup¹⁴¹².

Faktor Sosial Psikologis yang Mempengaruhi Sabar dalam Keluarga

Konsep kesabaran (ṣabr) dalam konteks keluarga merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor sosial dan psikologis. Dalam tradisi Islam, kesabaran tidak hanya dipandang sebagai pengekangan diri menghadapi kesulitan, tetapi juga sebagai sebuah kebajikan spiritual yang mendalam, yang dilandasi oleh keyakinan teguh pada ketentuan Ilahi dan harapan akan balasan terbaik¹⁴¹³. Namun, realitas kehidupan keluarga sering kali menghadirkan tantangan

yang menguji ketahanan kesabaran ini, terutama ketika individu dihadapkan pada tekanan yang berasal dari lingkungan sosial dan dinamika psikologis internal. Memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesabaran dalam keluarga menjadi krusial, tidak hanya untuk intervensi psikologis dan sosial yang efektif, tetapi juga untuk membangun unit keluarga yang lebih kokoh dan harmonis, yang selaras dengan nilai-nilai spiritual yang luhur.

Salah satu kontributor utama terhadap erosi kesabaran dalam keluarga adalah stres ekonomi. Beban finansial yang berkelanjutan, ketidakpastian pendapatan, dan tuntutan pemenuhan kebutuhan pokok dapat menciptakan atmosfer ketegangan dan kecemasan yang meresap dalam rumah tangga. Ketika sumber daya ekonomi terbatas, individu sering kali merasa tertekan untuk mengambil keputusan yang sulit, yang dapat memicu konflik antarpasangan atau orang tua-anak. Tingkat stres ekonomi yang tinggi terbukti berhubungan negatif dengan kapasitas individu untuk menampilkan perilaku pro-sosial dan empati dalam interaksi keluarga, serta dapat mengikis kemampuan mereka untuk menoleransi frustrasi dan ketidaknyamanan¹⁴¹⁴. Fenomena ini diperparah oleh norma sosial yang kerap mengaitkan kesuksesan ekonomi dengan kesejahteraan keluarga, sehingga kegagalan dalam aspek ini dapat menimbulkan rasa malu dan keputusasaan yang mendalam, yang berujung pada penurunan tingkat kesabaran dalam menghadapi masalah domestik¹⁴¹⁵. Dalam perspektif Islam, menghadapi kesulitan ekonomi dengan sabar diperintahkan, namun prosesnya memerlukan dukungan spiritual dan material yang memadai agar tidak berujung pada keputusasaan¹⁴¹⁶. Selanjutnya,

ketidakseimbangan peran gender juga merupakan faktor sosial psikologis yang signifikan. Sistem patriarki yang masih dominan di banyak masyarakat membatasi ruang gerak dan ekspektasi terhadap perempuan, seringkali membebankan mereka dengan tanggung jawab domestik dan pengasuhan anak yang berlebihan, sementara peran publik mereka dibatasi¹⁴¹⁷. Ketidakadilan dalam pembagian kerja dan pengambilan keputusan dalam keluarga dapat menimbulkan rasa frustrasi, penyesalan, dan kelelahan kronis pada pihak yang merasa terbebani. Hal ini dapat menurunkan ambang batas kesabaran mereka, menjadikan mereka lebih rentan terhadap reaksi impulsif atau kemarahan ketika menghadapi tuntutan tambahan atau disrupsi dalam rutinitas mereka¹⁴¹⁸. Di sisi lain, laki-laki yang dibebani ekspektasi sebagai pencari nafkah utama juga dapat mengalami stres yang berdampak pada kesabaran mereka, terutama jika mereka merasa gagal memenuhi tuntutan tersebut. Dialog terbuka mengenai pembagian peran yang adil dan saling pengertian adalah kunci untuk menumbuhkan kesabaran dan mengurangi gesekan dalam keluarga¹⁴¹⁹. Ajaran Islam menekankan pentingnya memperlakukan istri dengan baik dan keadilan, serta menganjurkan musyawarah dalam urusan rumah tangga, yang secara inheren menumbuhkan rasa hormat dan kesabaran timbal balik¹⁴²⁰. Aspek yang tak kalah penting adalah keberadaan trauma antargenerasi. Trauma yang dialami oleh generasi sebelumnya, baik dalam bentuk kekerasan, kehilangan, kemiskinan ekstrem, atau diskriminasi, dapat meninggalkan jejak psikologis yang ditransmisikan dari orang tua kepada anak-anak mereka. Cara orang tua mengelola trauma masa lalu mereka akan memengaruhi pola

asuh, gaya komunikasi, dan tingkah laku mereka dalam keluarga¹⁴²¹. Individu yang tumbuh dalam lingkungan yang dipenuhi kecemasan, ketakutan, atau pola kekerasan yang diwariskan mungkin memiliki kapasitas kesabaran yang lebih rendah karena mereka tidak pernah belajar cara mengatur emosi secara sehat atau menghadapi konflik dengan cara yang konstruktif. Mekanisme koping yang tidak adaptif, seperti menghindari konfrontasi, meledak dalam kemarahan, atau menarik diri secara emosional, bisa menjadi pola yang diwariskan, secara signifikan mengganggu pembentukan kesabaran dalam generasi berikutnya¹⁴²². Pemulihan dari trauma antargenerasi seringkali memerlukan intervensi terapeutik yang mendalam, baik pada tingkat individu maupun keluarga, untuk memutus siklus tersebut dan menanamkan kembali kemampuan untuk bersabar, berempati, dan berhubungan secara sehat¹⁴²³.

Kesabaran dalam keluarga bukanlah kualitas bawaan yang statis, melainkan sebuah konstruksi dinamis yang terus dibentuk oleh interaksi antara tuntutan eksternal (seperti stres ekonomi), ekspektasi sosial (seperti peran gender), dan warisan psikologis internal (seperti trauma antargenerasi). Memahami ketiga faktor ini secara terperinci membuka jalan bagi pengembangan strategi intervensi yang lebih holistik dan efektif. Pendekatan yang menargetkan peningkatan keamanan ekonomi, promosi kesetaraan gender dalam rumah tangga, serta penyembuhan trauma antargenerasi akan menjadi pilar penting dalam memperkuat kapasitas kesabaran anggota keluarga, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan, keharmonisan, dan ketahanan unit keluarga secara keseluruhan, serta selaras dengan ajaran

agama yang menekankan pentingnya kesabaran dan keutamaan keluarga^{1424, 1425}.

Sabar dalam Lingkungan Kerja

Lingkungan Kerja sebagai Arena Pengujian Emosi

Lingkungan kerja modern, dengan segala dinamikanya, seringkali berfungsi sebagai arena yang kompleks dan menuntut bagi pengelolaan emosi individu. Realitas ini tidak terlepas dari hakikat interaksi profesional yang secara inheren melibatkan berbagai pemangku kepentingan dengan latar belakang, motivasi, dan perspektif yang beragam. Kompleksitas interaksi profesional ini mencakup negosiasi yang terkadang alot, penyelesaian konflik yang tak terhindarkan, kolaborasi lintas fungsi yang membutuhkan adaptabilitas tinggi, serta komunikasi yang efektif di tengah perbedaan gaya dan ekspektasi¹⁴²⁶. Dihadapkan pada lanskap interaksi yang multifaset ini, individu secara konstan diundang untuk menavigasi gelombang emosi, baik yang berasal dari diri sendiri maupun orang lain, guna mempertahankan produktivitas dan integritas profesional. Kegagalan dalam mengelola aspek emosional ini dapat berujung pada kesalahpahaman, penurunan moral tim, bahkan disintegrasi hubungan kerja yang fundamental¹⁴²⁷.

Lebih jauh lagi, lingkungan kerja kontemporer seringkali dicirikan oleh tekanan yang signifikan yang berasal dari target kinerja yang ambisius, dinamika kompetisi yang semakin intens, serta potensi ancaman yang nyata terhadap burnout. Target yang terus meningkat, baik dalam hal kuantitas maupun kualitas hasil, menciptakan sebuah dorongan konstan untuk berkinerja optimal,

yang dalam banyak kasus dapat memicu perasaan terdesak dan stres kronis¹⁴²⁸. Kompetisi yang marak, baik internal di dalam organisasi maupun eksternal di pasar, seringkali menuntut individu untuk senantiasa unggul dan berinovasi, yang dapat menimbulkan kecemasan performa dan rasa tidak aman¹⁴²⁹. Kombinasi dari tekanan target dan intensitas kompetisi ini, ketika tidak dikelola dengan baik, berpotensi besar mengarah pada kondisi burnout, sebuah sindrom kelelahan emosional, fisik, dan mental yang ditandai dengan penurunan efektivitas kerja, sinisme, dan depersonalisasi. Dalam konteks ini, kesabaran tidak lagi dipandang sebagai sekadar sifat pasif, melainkan sebagai sebuah kapasitas aktif yang krusial untuk menahan kesulitan, mengelola frustrasi, dan mempertahankan ketahanan psikologis di tengah badai tantangan profesional¹⁴³⁰. Islam sendiri telah menempatkan kesabaran (ash-shabr) pada kedudukan yang sangat tinggi, menjadikannya pilar fundamental dalam menghadapi ujian kehidupan, termasuk kesulitan yang mungkin dihadapi dalam ranah profesional¹⁴³¹. Kesabaran yang benar, yang berakar pada keyakinan dan tawakal kepada Allah SWT, memungkinkan seorang mukmin untuk melihat kesulitan sebagai ujian dan sarana peningkatan derajat, bukan sebagai akhir dari segalanya¹⁴³².

Sabar dalam Mengelola Konflik dan Ketidakadilan

Dalam lanskap interaksi sosial yang kompleks, konflik dan ketidakadilan merupakan fenomena yang tak terhindarkan. Pengelolaan keduanya menuntut lebih dari sekadar respons reaktif; ia memerlukan perpaduan antara ketahanan emosional, ketajaman

intelektual, dan landasan etis yang kokoh. Konsep kesabaran (ṣabr) dalam tradisi Islam, ketika diartikan secara mendalam, menawarkan kerangka kerja yang kuat untuk menavigasi medan yang penuh tantangan ini. Jauh dari sekadar penyerahan diri tanpa daya, kesabaran yang sejati adalah sebuah kekuatan aktif yang mendorong individu untuk tidak hanya bertahan menghadapi kesulitan, tetapi juga untuk secara proaktif mencari solusi yang adil dan etis, terutama ketika dihadapkan pada ketidakadilan struktural yang mengakar. Memobilisasi etika dalam menghadapi ketidakadilan struktural berarti memahami bahwa ketidakadilan tersebut bukanlah sekadar serangkaian peristiwa acak, melainkan produk dari sistem, norma, atau kebijakan yang secara inheren mendiskriminasi atau merugikan kelompok tertentu¹⁴³³. Dalam konteks ini, kesabaran menjadi instrumen untuk mengevaluasi akar masalah, merancang strategi keberlanjutan, dan mempertahankan integritas diri di tengah tekanan yang dapat merusak¹⁴³⁴. Al-Qur'an berulang kali menekankan pentingnya kesabaran sebagai kunci kemenangan dan keteguhan hati, sebagaimana firman-Nya: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."¹⁴³⁵ Ayat ini mengisyaratkan bahwa kesabaran bukanlah tindakan isolasi, melainkan bagian integral dari pendekatan holistik untuk menghadapi ujian hidup, termasuk ketidakadilan.

Memahami perbedaan fundamental antara "keberanian sabar" dan "pasifisme tidak sehat" adalah krusial. Pasifisme tidak sehat, yang sering disalahartikan sebagai kesabaran, cenderung mengarah

pada penerimaan fatalistik terhadap situasi yang merugikan tanpa upaya aktif untuk perbaikan. Ini adalah bentuk kepasrahan yang dapat melanggengkan ketidakadilan dan menumpulkan potensi perubahan¹⁴³⁶. Sebaliknya, keberanian sabar adalah manifestasi dari kekuatan batin yang terjalin dengan prinsip-prinsip moral. Ia melibatkan penundaan kepuasan instan demi mencapai tujuan jangka panjang yang lebih bermakna, menahan diri dari respons impulsif yang dapat memperburuk keadaan, dan secara simultan mengarahkan energi untuk tindakan korektif yang terukur dan strategis¹⁴³⁷. Keberanian sabar juga berarti memiliki keberanian untuk bersuara melawan ketidakadilan, bukan dengan kemarahan yang membabi buta, melainkan dengan argumentasi yang logis, pendekatan yang konstruktif, dan keyakinan yang tak tergoyahkan pada kebenaran dan keadilan¹⁴³⁸. Nabi Muhammad SAW memberikan teladan gemilang tentang kesabaran yang penuh keberanian dalam menghadapi penolakan dan permusuhan, namun tetap teguh dalam menyampaikan risalahnya, menunjukkan bahwa kesabaran bukanlah kelemahan, melainkan kekuatan yang menginspirasi¹⁴³⁹. Kesabaran dalam menghadapi ketidakadilan struktural adalah sebuah praksis etis yang dinamis, yang memberdayakan individu untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga untuk berkontribusi pada transformasi sosial yang lebih adil dan manusiawi.

Sabar sebagai Soft Skill Profesional

Dalam lanskap profesional kontemporer yang senantiasa dinamis dan penuh dengan ketidakpastian, konsep kesabaran (ṣabr) tidak

lagi dapat dianggap sekadar sebagai atribut moral semata, melainkan telah berevolusi menjadi sebuah soft skill fundamental yang membedakan individu profesional berkinerja tinggi. Kesabaran, dalam konteks ini, melampaui toleransi pasif terhadap kesulitan; ia adalah kekuatan aktif yang memungkinkan individu untuk menavigasi kompleksitas, menahan dorongan impulsif, dan mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang di tengah gempuran tantangan¹⁴⁴⁰. Pemahaman yang mendalam mengenai kesabaran sebagai sebuah modal profesional menuntut eksplorasi multidimensional, mencakup peran strategisnya dalam proses pengambilan keputusan, kontribusinya terhadap kepemimpinan yang beretika, serta posisinya sebagai komponen integral dari kecerdasan emosional.

a. Sabar dalam Pengambilan Keputusan

Proses pengambilan keputusan, terutama pada tingkat strategis dan operasional yang krusial, seringkali dihadapkan pada informasi yang tidak lengkap, tekanan waktu, dan konsekuensi yang signifikan¹⁴⁴¹. Di sinilah kesabaran memainkan peran krusial sebagai penyeimbang rasionalitas. Individu yang sabar cenderung tidak terburu-buru dalam mengambil kesimpulan, melainkan meluangkan waktu untuk menganalisis data secara cermat, mempertimbangkan berbagai alternatif, dan mengevaluasi potensi risiko serta peluang secara holistik. Dorongan untuk segera bertindak, yang seringkali lahir dari kecemasan atau ambisi yang tidak terkendali, dapat mengarah pada keputusan yang subpar atau bahkan merugikan¹⁴⁴². Sebaliknya, kesabaran memungkinkan

seorang profesional untuk menunggu saat yang tepat, mengumpulkan informasi yang relevan, dan memvalidasi asumsi sebelum berkomitmen pada suatu tindakan. Ini bukan berarti penundaan yang tidak produktif, melainkan sebuah penekanan pada timing yang strategis dan kedalaman analisis. Al-Quran sendiri menggarisbawahi pentingnya kesabaran dalam menghadapi ujian dan keraguan, firman-Nya: "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah: 153)¹⁴⁴³. Ayat ini menyiratkan bahwa kesabaran adalah kunci untuk mendapatkan ketenangan dan kejernihan pikiran, yang esensial dalam proses pengambilan keputusan yang bijak.

b. Peran Sabar dalam Kepemimpinan Beretika

Kepemimpinan yang efektif tidak hanya diukur dari pencapaian target organisasi, tetapi juga dari bagaimana seorang pemimpin membangun kepercayaan, menginspirasi tim, dan menjaga integritas dalam setiap tindakannya¹⁴⁴⁴. Kesabaran merupakan fondasi esensial bagi kepemimpinan beretika. Seorang pemimpin yang sabar mampu memberikan ruang bagi pertumbuhan dan pengembangan anggota timnya, bersedia untuk membimbing dan mengajarkan, bahkan ketika prosesnya lambat dan membutuhkan pengulangan¹⁴⁴⁵. Ia tidak mudah frustrasi ketika menghadapi kesalahan atau kegagalan, melainkan melihatnya sebagai peluang belajar. Lebih jauh lagi, kesabaran memungkinkan pemimpin untuk mendengarkan perspektif yang berbeda, menunjukkan empati, dan menahan diri dari reaksi emosional yang merusak ketika

dihadapkan pada kritik atau tantangan¹⁴⁴⁶. Ini menciptakan lingkungan kerja yang aman dan suportif di mana inovasi dapat berkembang dan kolaborasi dapat terjalin harmonis. Dalam sebuah hadis riwayat Muslim, Rasulullah SAW bersabda: "Sesungguhnya di antara tanda-tanda baik keislaman seseorang adalah ia meninggalkan apa yang tidak bermanfaat baginya." (HR. Muslim)¹⁴⁴⁷. Sifat meninggalkan hal yang tidak bermanfaat ini dapat diinterpretasikan dalam konteks kepemimpinan sebagai kemampuan untuk menahan diri dari tindakan impulsif, gosip, atau penilaian yang terburu-buru, yang semuanya membutuhkan latihan kesabaran.

c. Sabar sebagai Komponen Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional (Emotional Intelligence/EI), yang mencakup kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial, telah diakui secara luas sebagai prediktor kesuksesan profesional yang kuat¹⁴⁴⁸. Dalam kerangka EI, kesabaran berfungsi sebagai manifestasi utama dari pengaturan diri (self-regulation) dan juga berkontribusi pada pengembangan empati serta keterampilan sosial. Pengaturan diri menuntut kemampuan untuk mengelola emosi, terutama emosi negatif seperti kemarahan, frustrasi, atau kecemasan, agar tidak mendominasi perilaku dan keputusan¹⁴⁴⁹. Individu yang sabar mampu mengendalikan respons emosionalnya, memproses tantangan dengan kepala dingin, dan menghindari reaksi yang merusak hubungan profesional. Selain itu, kesabaran memungkinkan seseorang untuk mendengarkan dengan penuh perhatian kepada orang lain, memahami perspektif mereka

tanpa menghakimi, yang merupakan inti dari empati¹⁴⁵⁰. Kemampuan untuk bersabar dalam mendengarkan keluhan, kekhawatiran, atau ide-ide yang berbeda sangat penting dalam membangun hubungan yang kuat dan efektif dalam tim. Kesabaran bukan hanya tentang ketahanan diri, tetapi juga tentang bagaimana kita berinteraksi secara konstruktif dengan dunia emosional orang lain, sebuah aspek vital dari kecerdasan emosional yang holistik¹⁴⁵¹.

Etika Kerja Islam dan Konsep *Ihsan* dalam Sabar

Dalam kerangka etika kerja Islam, konsep sabar tidak sekadar dipahami sebagai pengekangan diri atau penerimaan pasif terhadap takdir, melainkan sebagai sebuah dimensi fundamental yang terintegrasi secara intrinsik dengan prinsip-prinsip moral dan spiritual yang mendorong produktivitas berkelanjutan. Integrasi ini terwujud melalui tiga pilar utama: integritas, keteguhan, dan amanah. Integritas dalam konteks kerja merujuk pada kejujuran, kebenaran, dan konsistensi antara perkataan dan perbuatan¹⁴⁵². Dalam pandangan Islam, integritas adalah cerminan dari iman yang mendalam, di mana setiap tindakan dinilai berdasarkan niat dan ketundukannya kepada Allah SWT. Seorang pekerja yang berintegritas akan senantiasa menjalankan tugasnya dengan profesionalisme, menghindari segala bentuk penipuan, kecurangan, atau manipulasi, bahkan ketika tidak ada pengawasan langsung¹⁴⁵³. Al-Quran menekankan pentingnya kebenaran dan kejujuran dalam segala aspek kehidupan, termasuk pekerjaan: "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar, niscaya Allah akan memperbaiki bagimu

amalan-amalanmu dan mengampuni bagimu dosa-dosamu"¹⁴⁵⁴. Ini secara implisit mengaitkan kejujuran sebagai fondasi bagi penerimaan dan keberkahan amal, termasuk amal profesional.

Keteguhan (istikamah) merupakan dimensi sabar yang menuntut konsistensi dan daya tahan dalam menghadapi tantangan, kesulitan, dan godaan yang inheren dalam setiap aktivitas kerja¹⁴⁵⁵. Lingkungan kerja yang dinamis seringkali menghadirkan ujian berupa tekanan target, persaingan, kegagalan, atau kritik. Keteguhan dalam sabar berarti tidak mudah menyerah ketika dihadapkan pada hambatan, melainkan terus berupaya mencari solusi dengan penuh kesabaran dan dedikasi¹⁴⁵⁶. Konsep ini sejalan dengan ajaran Nabi Muhammad SAW yang mengajarkan pentingnya kesabaran dalam menghadapi kesulitan. Beliau bersabda, "Sungguh menakjubkan urusan seorang Mukmin, sesungguhnya semua urusannya adalah kebaikan baginya. Jika ia ditimpa kesenangan, ia bersyukur, maka itu kebaikan baginya. Dan jika ia ditimpa kesusahan, ia bersabar, maka itu juga kebaikan baginya. Dan yang demikian itu tidak ada pada siapapun kecuali pada seorang Mukmin"¹⁴⁵⁷. Hadis ini menggarisbawahi bahwa kesabaran dalam menghadapi kesulitan adalah sebuah kebaikan yang dapat meningkatkan kualitas spiritual dan mental seorang Muslim, yang pada gilirannya akan memengaruhi ketangkasan dan daya juangnya dalam pekerjaan.

Lebih jauh lagi, amanah (amanah) adalah manifestasi dari kesadaran bahwa setiap tugas, tanggung jawab, dan sumber daya yang dipercayakan kepada seorang pekerja adalah titipan ilahi yang

harus dijaga dan dikelola dengan sebaik-baiknya¹⁴⁵⁸. Dalam konteks kerja, amanah mencakup menjaga kerahasiaan perusahaan, menggunakan sumber daya secara efisien, menunaikan janji, dan memberikan kontribusi terbaik sesuai dengan kapasitas yang diberikan. Konsep amanah ini sangat erat kaitannya dengan sabar dalam arti tanggung jawab yang diemban. Seseorang yang sabar dalam bekerja adalah ia yang memahami amanah di pundaknya dan berusaha menunaikannya tanpa mengeluh atau mengabaikan kewajibannya, bahkan ketika beban terasa berat¹⁴⁵⁹. Dalam Al-Quran, Allah SWT berfirman: "Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan apabila kamu menetapkan hukum di antara manusia supaya kamu menetapkan dengan adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang sebaik-baiknya kepadamu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mendengar lagi Maha Melihat"¹⁴⁶⁰. Ayat ini secara eksplisit menekankan kewajiban menunaikan amanat, yang dalam praktik kerja berarti menjalankan tugas dan tanggung jawab dengan adil dan jujur.

Sabar, dalam kerangka etika kerja Islam yang dibangun di atas integritas, keteguhan, dan amanah, menjadi sebuah elemen krusial bagi produktivitas jangka panjang. Integritas memastikan bahwa upaya yang dilakukan adalah murni dan jujur, terhindar dari korupsi moral dan struktural. Keteguhan memungkinkan individu untuk terus beradaptasi, berinovasi, dan bertahan dalam menghadapi dinamika pasar serta turbulensi ekonomi, tanpa kehilangan arah atau semangat. Amanah menjamin bahwa setiap sumber daya, baik

materiil maupun non-materiil, dimanfaatkan secara optimal dan bertanggung jawab demi kemaslahatan jangka panjang, baik bagi individu, organisasi, maupun masyarakat. Ketiga pilar ini, ketika diinternalisasi melalui konsep sabar, tidak hanya menghasilkan kinerja yang unggul, tetapi juga membentuk karakter pekerja Muslim yang tangguh, berakhlak mulia, dan senantiasa mencari ridha Allah dalam setiap aktivitas profesionalnya, yang pada gilirannya berkontribusi pada keberlanjutan dan kesuksesan yang hakiki¹⁴⁶¹.

Tantangan Psikologis Sabar di Dunia Kerja Modern

Kesabaran, dalam konteks psikologis, merupakan disposisi afektif dan kognitif yang memungkinkan individu untuk mentoleransi penundaan, frustrasi, atau kesulitan tanpa reaksi impulsif atau keputusan yang berlebihan. Ia tidak sekadar pasivitas, melainkan sebuah kekuatan adaptif yang memungkinkan penyesuaian diri terhadap ketidakpastian dan hambatan. Namun, lanskap dunia kerja modern, yang dicirikan oleh akselerasi tanpa henti, dominasi teknologi digital, dan restrukturisasi global yang masif, menghadirkan serangkaian tantangan multidimensional terhadap kapasitas psikologis ini. Kegigihan untuk mempertahankan kesabaran dalam ekosistem kerja yang senantiasa berubah ini memerlukan pemahaman mendalam tentang mekanisme psikologis yang terlibat dan implikasinya terhadap kesejahteraan serta efektivitas individu.

Salah satu manifestasi paling kentara dari tantangan ini adalah budaya serba cepat dan instan yang meresap dalam setiap aspek

kehidupan profesional. Kesenjangan antara harapan akan hasil yang segera dan realitas proses kerja yang seringkali membutuhkan waktu dan ketekunan dapat memicu perasaan cemas dan frustrasi. Tekanan untuk "menghasilkan" secara konstan, ditambah dengan metrik kinerja yang seringkali diukur dalam siklus pendek, menciptakan lingkungan di mana proses yang memakan waktu namun esensial untuk kualitas dan inovasi justru menjadi terpinggirkan. Peneliti telah menunjukkan bahwa paparan terus-menerus terhadap gratifikasi instan melalui teknologi komunikasi dan hiburan dapat melatih otak untuk mengharapkan imbalan cepat, sehingga menurunkan toleransi terhadap penundaan¹⁴⁶². Dalam konteks kerja, hal ini dapat termanifestasi sebagai ketidakmampuan untuk bertahan dalam proyek-proyek jangka panjang yang membutuhkan ketelitian dan kesabaran, atau kegelisahan saat menghadapi tugas-tugas yang tidak memberikan umpan balik langsung. Fenomena ini berpotensi mengikis kemampuan individu untuk terlibat dalam pemikiran strategis dan pemecahan masalah yang mendalam, karena fokus cenderung beralih pada tugas-tugas yang dapat diselesaikan dengan cepat untuk memenuhi tuntutan produktivitas yang segera.

Tekanan digitalisasi dan multitasking telah mendefinisikan ekspektasi terhadap kapasitas kognitif dan emosional karyawan. Arus informasi yang tidak pernah berhenti, notifikasi konstan, dan tuntutan untuk beralih antar berbagai tugas secara simultan dapat membebani memori kerja dan kapasitas perhatian individu¹⁴⁶³. Multitasking, meskipun sering dianggap sebagai tanda efisiensi,

secara psikologis dapat mengarah pada fragmentasi perhatian, peningkatan tingkat kesalahan, dan penurunan kedalaman pemahaman. Kesabaran dalam menghadapi beban kognitif yang berat ini dibutuhkan untuk memprioritaskan tugas, mengabaikan gangguan yang tidak relevan, dan mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang, namun tuntutan simultan yang terus-menerus dapat menguras sumber daya mental yang diperlukan. Ketidakmampuan untuk memfilter informasi dan menjaga fokus dapat menciptakan siklus stres kronis, karena individu merasa terus-menerus dikejar oleh tuntutan yang tak kunjung usai, sehingga mengurangi kapasitas mereka untuk merespons dengan tenang dan reflektif¹⁴⁶⁴. Dalam perspektif Islam, tuntutan yang berlebihan yang mengarah pada kelalaian terhadap tugas-tugas yang lebih penting atau mengorbankan kesehatan mental dapat dikategorikan sebagai bentuk ketidakbijaksanaan dalam pengelolaan waktu dan energi, yang seharusnya digunakan secara produktif dan harmonis¹⁴⁶⁵. Terakhir, perubahan struktur kerja global menambah lapisan kompleksitas lain pada upaya mempertahankan kesabaran. Fleksibilitas kerja yang meningkat, seperti kerja jarak jauh (remote work) dan model kerja hibrida, meskipun menawarkan potensi otonomi, juga dapat menimbulkan tantangan terkait isolasi sosial, hilangnya batas antara kehidupan pribadi dan profesional, serta ambiguitas dalam ekspektasi¹⁴⁶⁶. Ketiadaan struktur fisik dan interaksi tatap muka yang teratur dapat menyulitkan proses membangun hubungan kerja yang kuat, yang seringkali menjadi sumber dukungan emosional dan penunda frustrasi. Selain itu, ketidakpastian ekonomi global, disrupsi rantai

pasok, dan persaingan yang semakin ketat dapat menciptakan lingkungan kerja yang terasa tidak stabil, di mana karyawan mungkin merasa perlu untuk terus-menerus membuktikan nilai mereka atau beradaptasi dengan peran dan tanggung jawab yang terus berubah. Adaptasi berkelanjutan ini menuntut tingkat ketahanan psikologis yang tinggi, kemampuan untuk belajar dengan cepat, dan kesabaran dalam menghadapi ketidakpastian mengenai masa depan pekerjaan individu. Panduan ilahi dalam Al-Qur'an menekankan pentingnya kesabaran dalam menghadapi cobaan dan ketidakpastian, sebagaimana dinyatakan dalam QS. Al-Baqarah: 153, "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (dengan) shalat, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar."¹⁴⁶⁷. Kesabaran di sini bukan berarti kepasifan, melainkan kekuatan spiritual untuk bertahan dan terus berusaha dalam batas-batas yang telah ditentukan.

Dunia kerja modern menghadirkan tantangan signifikan terhadap kesabaran psikologis. Budaya yang serba cepat, tekanan digitalisasi, dan perubahan struktur kerja global secara kolektif menguras sumber daya emosional dan kognitif individu, menguji kemampuan mereka untuk mentoleransi penundaan, mengelola frustrasi, dan mempertahankan fokus jangka panjang. Mengatasi tantangan ini memerlukan pengembangan strategi koping yang efektif, kerangka kerja organisasi yang mendukung kesejahteraan karyawan, dan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana nilai-nilai ketahanan, adaptabilitas, dan kesabaran dapat ditumbuhkan dan dipertahankan dalam menghadapi dinamika kompleks abad ke-21.

Sabar dalam Bermasyarakat

Sabar sebagai Etika Sosial

Konsep kesabaran, yang sering kali dipahami secara intuitif dalam ranah personal, ternyata memiliki dimensi etika sosial yang mendalam dan fundamental bagi keberlangsungan serta harmonisasi kehidupan bermasyarakat. Sabar, dalam konteks sosial, bukan sekadar penundaan atau pengekangan diri pasif, melainkan sebuah praksis aktif yang memungkinkan individu untuk menavigasi kompleksitas interaksi antarmanusia, terutama dalam menghadapi perbedaan yang inheren dalam setiap komunitas. Keberagaman ide dan perspektif, yang merupakan ciri khas masyarakat modern, menuntut adanya kapasitas kesabaran yang tinggi agar dialog dapat berlangsung konstruktif dan bukan destruktif¹⁴⁶⁸. Tanpa kesabaran, perbedaan pendapat berpotensi meruncing menjadi konflik, menghambat kemajuan kolektif, dan mengikis kohesi sosial.

Dalam menghadapi keragaman ide dan budaya, kesabaran berfungsi sebagai jembatan epistemik dan emosional. Ia memungkinkan individu untuk mendengarkan secara empatik gagasan yang mungkin asing atau bahkan kontradiktif dengan keyakinan sendiri, tanpa segera menolaknya¹⁴⁶⁹. Ini melibatkan penundaan reaksi impulsif dan upaya untuk memahami latar belakang, nilai-nilai, serta pengalaman yang membentuk pandangan orang lain. Keragaman budaya, dengan segala manifestasinya dalam tradisi, norma, dan cara pandang, menuntut adanya pemahaman yang sabar dan mendalam. Al-Qur'an mengingatkan pentingnya kebijaksanaan dan kesabaran dalam berdakwah dan berinteraksi, sebagaimana firman-Nya: "Dan

hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang mungkar; mereka itulah orang-orang yang beruntung." (QS. Ali 'Imran: 104)¹⁴⁷⁰. Ayat ini menyiratkan bahwa proses mengajak kepada kebaikan itu sendiri membutuhkan kesabaran dalam menghadapi penolakan atau perbedaan pandangan.

Selain itu, keterampilan sabar dalam interaksi publik merupakan komponen krusial dalam etika sosial. Interaksi publik, yang meliputi komunikasi sehari-hari, partisipasi dalam debat publik, negosiasi, dan bahkan resolusi konflik, seringkali diwarnai oleh ketegangan, frustrasi, dan ketidaksepakatan¹⁴⁷¹. Keterampilan sabar dalam konteks ini melibatkan kemampuan untuk mengelola emosi diri, menjaga ketenangan di bawah tekanan, dan merespons secara konstruktif terhadap perilaku yang menantang. Ini termasuk seni mendengarkan secara aktif, memberikan ruang bagi orang lain untuk berekspresi, dan mencari solusi yang saling menguntungkan daripada terperangkap dalam pola pikir menang-kalah. Keberhasilan dalam dialog dan kolaborasi sosial sangat bergantung pada sejauh mana para pihak mampu menunjukkan kesabaran, yang merupakan landasan bagi terbinanya kepercayaan dan rasa hormat¹⁴⁷². Dalam tradisi Hadis, Rasulullah SAW sendiri mencontohkan kesabaran yang luar biasa dalam menghadapi berbagai cobaan, termasuk penolakan dan permusuhan dari kaumnya, yang diterjemahkan dalam sabdanya: "Orang yang kuat bukanlah orang yang perkasa dalam pergulatan, tetapi orang yang kuat adalah orang yang menahan dirinya ketika marah." (HR.

Bukhari dan Muslim)¹⁴⁷³. Hadis ini secara implisit mengajarkan bahwa pengendalian diri dan kesabaran dalam kondisi emosional yang sulit merupakan manifestasi kekuatan sejati, yang esensial dalam memelihara keharmonisan sosial.

Sabar dalam Menghadapi Konflik Sosial

Konflik sosial, sebagai manifestasi inheren dari interaksi antarindividu dan kelompok dalam masyarakat, seringkali memunculkan disrupsi yang mengancam kohesi sosial dan stabilitas. Dalam konteks ini, konsep sabar, yang melampaui sekadar ketahanan pasif, tampil sebagai konstruk psikologis dan etis yang krusial dalam menavigasi kompleksitas konflik, terutama dalam konteks pencegahan polarisasi yang semakin marak. Memahami sabar dalam spektrum konflik sosial memerlukan apresiasi terhadap dinamika berbagai jenis konflik, baik yang bersifat horizontal maupun vertikal, serta bagaimana kapasitas sabar dapat dioptimalkan sebagai strategi pencegahan.

Konflik sosial dapat dikategorikan berdasarkan vektor relasionalnya. Konflik horizontal merujuk pada perselisihan yang terjadi di antara individu atau kelompok yang berada pada tingkatan sosial, ekonomi, atau politik yang relatif sejajar. Kasus-kasus provokasi antar-etnis, persaingan antar-organisasi non-pemerintah, atau bahkan perselisihan antar-komunitas berbasis agama dapat dikategorikan sebagai konflik horizontal. Sifatnya yang seringkali melibatkan sentimen identitas yang kuat menjadikan resolusinya menantang. Di sisi lain, konflik vertikal mencerminkan ketegangan yang timbul akibat perbedaan kekuasaan, otoritas, atau sumber

daya antara entitas yang berada pada tingkatan hierarkis yang berbeda, seperti antara pemerintah dan rakyat, pengusaha dan pekerja, atau antara elit dan masyarakat umum¹⁴⁷⁴. Ketidakseimbangan kekuatan ini seringkali mengaburkan ruang dialog dan memfasilitasi munculnya rasa ketidakadilan yang mendalam. Dalam kedua bentuk konflik ini, kemunculan polarisasi, yaitu tendensi masyarakat untuk terbelah menjadi dua kubu yang berlawanan secara ekstrem, menjadi ancaman serius. Polarisasi tidak hanya memperuncing perbedaan, tetapi juga merusak kemampuan untuk memahami perspektif yang berbeda dan mencari solusi kompromi, yang pada akhirnya dapat mengarah pada kekerasan dan disintegrasi sosial¹⁴⁷⁵.

Dalam menghadapi lanskap konflik yang kompleks ini, sabar temporal (endurance) dan sabar afektif (emotional regulation) menjadi dua dimensi krusial. Sabar temporal, sebagaimana dipahami dalam tradisi psikologi positif, melibatkan kemampuan untuk menunda gratifikasi, bertahan dalam kesulitan, dan mempertahankan tujuan jangka panjang meskipun menghadapi rintangan¹⁴⁷⁶. Dalam konteks konflik vertikal, misalnya, individu atau kelompok yang tertindas mungkin perlu menunjukkan kesabaran temporal untuk mengorganisir diri, mengumpulkan bukti, dan membangun basis dukungan yang kokoh, daripada merespons provokasi dengan kekerasan impulsif. Sementara itu, sabar afektif merujuk pada kapasitas untuk mengelola emosi negatif seperti marah, frustrasi, dan kecemasan yang seringkali dipicu oleh konflik¹⁴⁷⁷. Kemampuan untuk mengendalikan reaktivitas

emosional, yang selaras dengan konsep hilm (kebijaksanaan dan ketenangan diri) dalam ajaran Islam¹⁴⁷⁸, memungkinkan individu untuk berpikir jernih, menghindari respons yang memperburuk situasi, dan membuka ruang untuk negosiasi yang konstruktif. Sebaliknya, kegagalan dalam mengelola emosi seringkali menjadi katalisator bagi polarisasi, di mana narasi kebencian dan permusuhan dapat dengan mudah menggema dan memanaskan suasana¹⁴⁷⁹.

Lebih jauh lagi, sabar dalam mencegah polarisasi bukan hanya tentang ketahanan individu, tetapi juga tentang pembentukan kapasitas kolektif. Ini melibatkan pengembangan norma-norma sosial yang mendorong dialog inklusif, empati lintas kelompok, dan penghargaan terhadap keragaman pandangan. Dalam perspektif teologi, Al-Quran secara konsisten menyerukan umatnya untuk bersabar dalam menghadapi cobaan dan perselisihan, serta untuk memaafkan dan berlapang dada¹⁴⁸⁰. Ajaran ini tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam membangun tatanan sosial yang lebih harmonis. Hadis Nabi Muhammad SAW juga menekankan pentingnya kesabaran sebagai salah satu pilar keimanan yang kuat, yang memungkinkan seorang mukmin untuk menghadapi segala ujian dengan ketenangan dan kebijaksanaan¹⁴⁸¹. Dalam konteks pencegahan polarisasi, sikap sabar ini termanifestasi dalam kemampuan untuk menahan diri dari menyebarkan informasi yang memecah belah, menolak narasi us-vs-them yang menyederhanakan kompleksitas sosial, dan secara aktif mencari titik temu serta pemahaman bersama¹⁴⁸².

Untuk secara efektif mencegah dan mengelola polarisasi dalam konflik sosial, baik horizontal maupun vertikal, penguatan kapasitas sabar pada level individu dan kolektif menjadi imperatif. Ini mencakup pengembangan program-program pendidikan multikultural yang memupuk empati, pelatihan resolusi konflik yang berbasis pada prinsip-prinsip dialog dan rekonsiliasi, serta promosi literasi media untuk memerangi disinformasi yang memicu kebencian. Tanpa adanya fondasi sabar yang kuat, masyarakat akan terus rentan terhadap jebakan polarisasi, yang menggerogoti tatanan sosial dan menghalangi kemajuan¹⁴⁸³.

Sabar sebagai Penguat Kohesi Sosial

Dalam ranah interaksi sosial yang kompleks, kohesi sosial perekat yang mengikat individu dalam suatu komunitas seringkali menjadi tantangan tersendiri. Fenomena ini melibatkan lebih dari sekadar keberadaan individu secara fisik dalam suatu ruang, melainkan mencakup sejauh mana individu merasa terhubung, saling memahami, dan memiliki komitmen terhadap kesejahteraan kolektif. Salah satu konstanta psikologis dan etis yang secara fundamental berkontribusi pada penguatan kohesi sosial ini adalah sabar. Sabar, dalam pengertiannya yang paling mendalam, bukan sekadar kepasifan dalam menghadapi kesulitan, melainkan sebuah kapasitas aktif untuk mengendalikan impuls, menunda gratifikasi, dan mempertahankan ketenangan serta keteguhan hati di tengah badai kehidupan¹⁴⁸⁴. Kapasitas ini menjadi fondasi bagi berbagai perilaku pro-sosial yang esensial bagi kelangsungan dan kemajuan suatu masyarakat.

Sabar dapat dipandang sebagai social glue yang efektif, sebuah substansi metaforis yang merekatkan individu-individu yang berpotensi terpisah oleh egoisme, perbedaan pandangan, atau gesekan dalam interaksi. Ketika individu mampu bersabar, mereka cenderung tidak terburu-buru dalam bereaksi terhadap provokasi atau ketidaksesuaian. Keengganan untuk merespons secara impulsif ini memberikan ruang bagi dialog, mediasi, dan pencarian solusi bersama. Dalam konteks konflik, misalnya, kesabaran memungkinkan pihak-pihak yang berselisih untuk mendengarkan perspektif yang berbeda, mengelola emosi negatif, dan pada akhirnya mencari titik temu yang dapat diterima. Al-Quran sendiri menekankan pentingnya kesabaran dalam menghadapi ujian dan kesulitan, yang secara implisit mendorong ketahanan kolektif: "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (dengan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar¹⁴⁸⁵." Ayat ini tidak hanya mengarahkan individu untuk bersabar secara personal, tetapi juga menyiratkan bahwa kesabaran kolektif merupakan sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan bersama.

Hubungan antara sabar dan kepercayaan sosial (social trust) merupakan aspek krusial dalam penguatan kohesi. Kepercayaan sosial adalah keyakinan bahwa orang lain dalam suatu komunitas memiliki niat baik, jujur, dan dapat diandalkan¹⁴⁸⁶. Sabar adalah prasyarat fundamental untuk membangun dan mempertahankan kepercayaan ini. Individu yang sabar lebih mungkin menunjukkan konsistensi dalam perilaku mereka, yang pada gilirannya

membangun reputasi sebagai orang yang dapat dipercaya. Ketika seseorang secara konsisten menunjukkan kesabaran dalam menghadapi ketidakpastian, mempertahankan komitmen meskipun ada hambatan, dan tetap bersikap adil meskipun dalam situasi yang menekan, ini akan menumbuhkan persepsi positif di mata orang lain. Sebaliknya, individu yang mudah marah, tidak sabaran, dan impulsif cenderung merusak hubungan dan menumbuhkan ketidakpercayaan. Kepercayaan sosial yang tinggi, yang diperkuat oleh perilaku sabar, menciptakan lingkungan di mana kerja sama lebih mudah terjadi, inovasi dapat berkembang, dan masyarakat menjadi lebih tangguh dalam menghadapi krisis¹⁴⁸⁷. Hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA menyatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, tetapi pada keduanya ada kebaikan. Bersemangatlah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah dan janganlah engkau lemah. Jika engkau tertimpa sesuatu, janganlah berkata, 'Seandainya aku melakukan begini, niscaya akan begini dan begitu.' Akan tetapi, katakanlah, 'Qadarullah wa ma syaa' fæ'al' (Allah telah menakdirkan dan apa yang Dia kehendaki telah terjadi). Karena sesungguhnya perkataan 'seandainya' itu membuka pintu syaitan¹⁴⁸⁸." Pernyataan ini menggarisbawahi pentingnya keteguhan hati (bagian dari kesabaran) dan penerimaan takdir, yang keduanya saling terkait dalam membangun kekuatan diri dan, secara ekstrapolatif, kekuatan komunitas. Jurnal-jurnal penelitian dalam bidang psikologi positif dan sosiologi telah berulang kali

menunjukkan korelasi positif antara tingkat kesabaran individu dan kohesi sosial dalam berbagai bentuk masyarakat, baik di tingkat lokal maupun global.

Sabar dalam Aktivisme Sosial

Konsep kesabaran, dalam relung pemahaman etika dan spiritualitas, sering kali diasosiasikan dengan penerimaan pasif terhadap takdir atau ketahanan dalam menghadapi penderitaan pribadi. Namun, ketika kesabaran diintegrasikan ke dalam arena aktivisme sosial, ia bertransformasi menjadi sebuah kekuatan dinamis yang dapat membentuk arah dan substansi dari sebuah gerakan. Perbedaan mendasar terletak pada orientasi tujuan dan metodologi yang dianut: sabar revolusioner yang visioner dan proaktif, serta sabar reaksioner yang cenderung defensif dan reaktif. Memahami dialektika antara keduanya krusial untuk merumuskan strategi perjuangan sosial yang efektif dan beretika. Sabar revolusioner berakar pada keyakinan mendalam akan visi masa depan yang lebih adil dan inklusif. Ia bukan sekadar menahan diri dari murka atau keputusan, melainkan sebuah kapasitas strategis untuk terus bergerak maju, meskipun dihadapkan pada hambatan sistemik yang mengakar dan resistensi yang kuat dari status quo. Kesabaran ini memelihara daya tahan jangka panjang, memungkinkan para aktivis untuk merencanakan, mengorganisir, dan mengimplementasikan perubahan secara bertahap namun berkelanjutan. Inspirasi surgawi sering kali menjadi sumber kekuatan utama bagi sabar revolusioner, di mana perjuangan dipahami sebagai bagian dari amanah ilahi untuk menegakkan

kebenaran dan keadilan di muka bumi¹⁴⁸⁹. Dalam Al-Quran, perintah untuk "bersabar" dalam menghadapi cobaan dan musuh, sambil terus berupaya mencari solusi, terefleksi dalam ayat-ayat yang menekankan pentingnya konsistensi dalam iman dan amal¹⁴⁹⁰. Pendekatan ini memandang penundaan hasil sebagai kesempatan untuk memperkuat fondasi gerakan, mendidik publik, dan membangun aliansi strategis, daripada sebagai alasan untuk menyerah¹⁴⁹¹.

Sebaliknya, sabar reaksioner cenderung muncul sebagai respons terhadap suatu ancaman atau ketidakadilan yang baru saja terjadi. Ia lebih bersifat pertahanan diri, bertujuan untuk meringankan dampak negatif dari situasi yang tidak menyenangkan, atau sekadar bertahan hingga potensi ancaman berlalu. Dalam konteks aktivisme, sabar reaksioner dapat mengarah pada strategi jangka pendek yang bersifat sementara, seperti demonstrasi sporadis atau petisi yang hanya merespons isu-isu paling mendesak tanpa menyentuh akar permasalahan struktural. Meskipun memiliki peran dalam meredakan ketegangan sesaat, sabar reaksioner sering kali tidak memiliki kapasitas transformatif yang sama dengan sabar revolusioner. Ia berisiko terjebak dalam siklus tanggapan, di mana setiap tindakan menciptakan reaksi baru, tanpa kemajuan yang signifikan menuju perubahan fundamental¹⁴⁹².

Lebih jauh lagi, sabar memiliki dimensi etika yang tak terpisahkan dari etika perjuangan sosial itu sendiri. Etika ini menuntut para aktivis untuk tidak hanya gigih dalam mencapai tujuan, tetapi juga menjaga integritas moral dalam setiap langkah perjuangan.

Kesabaran yang beretika berarti menolak penggunaan cara-cara yang merusak, seperti kekerasan, manipulasi, atau permusuhan yang tidak konstruktif, bahkan ketika menghadapi oposisi yang keras¹⁴⁹³. Keteladanan para nabi dan tokoh spiritual dalam sejarah membuktikan bahwa perjuangan demi kebaikan dapat dan harus dilakukan dengan tetap menjaga kebersihan hati dan lisan¹⁴⁹⁴. Konsep "ihsan" dalam Islam, yang berarti berbuat baik dan indah, menjadi panduan krusial; bahkan dalam konflik, ada tuntunan untuk tidak melampaui batas¹⁴⁹⁵. Sabar dalam konteks ini adalah kemampuan untuk tetap berpegang pada prinsip-prinsip keadilan, empati, dan saling menghormati, bahkan ketika berhadapan dengan pihak-pihak yang memiliki pandangan berbeda atau bersikap represif. Ini adalah kesabaran yang memupuk dialog, membangun jembatan pemahaman, dan mengupayakan rekonsiliasi, sembari tetap teguh pada tujuan perubahan sosial yang esensial¹⁴⁹⁶. Perjuangan sosial yang dilandasi kesabaran etis tidak hanya bertujuan untuk mengubah sistem, tetapi juga untuk membentuk individu-individunya menjadi pribadi yang lebih baik dan masyarakat yang lebih beradab.

Kesabaran dalam aktivisme sosial bukanlah konsep monolitik. Perbedaan antara sabar revolusioner yang visioner dan proaktif, dengan sabar reaksioner yang reaktif dan defensif, menentukan efektivitas dan potensi transformatif sebuah gerakan. Lebih penting lagi, kesabaran harus senantiasa dibingkai oleh etika perjuangan sosial yang luhur, menuntut para aktivis untuk tidak hanya gigih dalam tindakan, tetapi juga menjaga integritas moral dan

kemanusiaan dalam setiap aspek perjuangannya. Kesabaran menjadi pilar yang kokoh bagi terciptanya perubahan sosial yang tidak hanya efektif, tetapi juga berkelanjutan dan membawa kebaikan bagi seluruh umat manusia.

Hambatan Sabar dalam Interaksi Masyarakat Modern

Interaksi sosial dalam masyarakat modern, yang ditandai dengan dinamika yang kompleks dan lanskap teknologi yang terus berkembang, menghadirkan tantangan signifikan terhadap manifestasi kesabaran. Konsep kesabaran, yang memiliki akar mendalam baik dalam tradisi spiritual maupun psikologi kontemporer, sering kali tergerus oleh arus deras perubahan yang melingkupi kehidupan manusia. Analisis ini berupaya untuk mengidentifikasi dan menguraikan hambatan-hambatan utama yang merintangi penegakan kesabaran dalam konektivitas interpersonal di era kontemporer, dengan fokus pada dua dimensi krusial: fenomena media sosial dan budaya reaktif, serta implikasi penetrasi individualisme yang memicu penurunan sensitivitas sosial.

Salah satu disrupsi paling kentara terhadap praktik kesabaran modern berasal dari proliferasi media sosial dan budaya reaktif yang menyertainya. Platform media sosial, dengan desain yang terfokus pada umpan balik instan dan validasi sosial berbasis kuantitas (jumlah suka, komentar, atau pembagian), secara inheren mendorong respons yang cepat dan sering kali impulsif. Algoritma yang dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna cenderung memprioritaskan konten yang memicu emosi kuat,

termasuk kemarahan dan frustrasi. Hal ini menciptakan lingkungan di mana penundaan gratifikasi sebuah komponen fundamental dari kesabaran menjadi semakin sulit. Persepsi realitas yang terdistorsi, yang sering kali dihasilkan dari paparan terhadap narasi yang terseleksi dan glorifikasi kehidupan orang lain, dapat menimbulkan perasaan ketidakpuasan dan ketidaksabaran terhadap kondisi diri sendiri maupun proses yang membutuhkan waktu dan usaha. Lebih jauh lagi, anonimitas yang ditawarkan oleh beberapa platform dapat menurunkan akuntabilitas, mendorong individu untuk melampiaskan ketidaksabaran dan agresi mereka tanpa konsekuensi sosial langsung, sebuah fenomena yang sering disebut sebagai online disinhibition effect¹⁴⁹⁷. Diskursus publik yang disajikan dalam format singkat dan serba cepat meminimalkan ruang untuk refleksi mendalam, nuansa, dan empati, yang semuanya merupakan pilar penting kesabaran interpersonal¹⁴⁹⁸. Budaya reaktif ini, yang ditandai dengan kecenderungan untuk merespons secara emosional dan cepat tanpa pertimbangan matang, secara langsung bertentangan dengan ajaran untuk menahan diri dan merenung, sebagaimana ditekankan dalam berbagai ajaran spiritual, termasuk Islam yang menekankan pentingnya sabar dalam menghadapi cobaan dan kemarahan. Al-Quran sendiri berulang kali menganjurkan kesabaran¹⁴⁹⁹, dan Hadis Nabi Muhammad SAW memberikan teladan konkret tentang pengendalian diri dalam situasi yang menantang¹⁵⁰⁰. Masyarakat modern yang terpapar secara konstan pada stimulasi dan tuntutan respons instan dari media sosial, secara inheren mengalami erosi

terhadap kemampuan untuk mempraktikkan kesabaran dalam interaksi sehari-hari.

Di sisi lain, penetrasi individualisme yang semakin dalam dalam struktur sosial modern juga berkontribusi signifikan terhadap penurunan sensitivitas sosial dan pada gilirannya, menghambat kesabaran. Individualisme, yang menekankan otonomi pribadi, pencapaian individu, dan fokus pada kebutuhan diri sendiri, dapat mengurangi kesadaran dan kepedulian terhadap kebutuhan, perasaan, dan perspektif orang lain¹⁵⁰¹. Ketika individu lebih memprioritaskan agenda pribadi dan kenyamanan diri, mereka cenderung kurang toleran terhadap ketidaknyamanan, penundaan, atau kebutuhan orang lain yang mungkin mengharuskan mereka untuk mengorbankan waktu atau sumber daya mereka. Ini termanifestasi dalam penurunan toleransi terhadap perbedaan pendapat, kurangnya empati terhadap kesulitan orang lain, dan kecenderungan untuk melihat interaksi sosial semata-mata sebagai sarana untuk memenuhi tujuan pribadi. Penurunan sensitivitas sosial ini menciptakan lingkungan di mana kesabaran, yang merupakan kemampuan untuk mentolerir kesulitan, penundaan, atau perilaku yang mengganggu tanpa keluhan berlebihan, menjadi kurang bernilai dan sulit untuk dipertahankan. Orang yang sangat individualistis mungkin merasa frustrasi oleh keterlambatan pekerjaan kolektif, kurangnya efisiensi dalam layanan publik, atau bahkan kebutuhan orang lain untuk perhatian dan dukungan, karena hal-hal ini dianggap sebagai gangguan terhadap prioritas pribadi mereka¹⁵⁰². Dalam konteks ini, ajaran agama yang sering kali menekankan pentingnya ukhuwah (persaudaraan) dan kasih sayang

terhadap sesama, serta prinsip-prinsip moral yang mendorong altruisme dan timbal balik, menjadi semakin relevan sebagai penyeimbang terhadap pengaruh destruktif individualisme ekstrem¹⁵⁰³. Tanpa mekanisme sosial dan psikologis yang kuat untuk menumbuhkan kembali rasa kepedulian kolektif dan empati, masyarakat modern berisiko mengalami fragmentasi sosial yang lebih dalam, di mana kesabaran, sebagai perekat sosial yang esensial, semakin terkikis.

Hambatan sabar dalam interaksi masyarakat modern bersifat multifaset, dipengaruhi oleh kekuatan teknologi yang mendorong reaktivitas dan ideologi individualisme yang mengikis kepedulian sosial. Media sosial dan budaya respons instan secara konstan menguji batas kesabaran, sementara peningkatan fokus pada diri sendiri mengurangi kapasitas individu untuk mentolerir dan memahami orang lain. Oleh karena itu, upaya untuk merevitalisasi kesabaran dalam ranah interaksi sosial memerlukan pendekatan yang holistik, yang tidak hanya mengatasi dampak teknologi, tetapi juga menumbuhkan kembali nilai-nilai kolektivisme, empati, dan pemahaman timbal balik. Tanpa intervensi yang disengaja untuk membangun kembali pilar-pilar kesabaran ini, dislokasi sosial dan interpersonal yang kita saksikan akan terus berlanjut, menghadirkan tantangan yang semakin besar bagi kohesi dan kesejahteraan masyarakat.

Konsep Sabar Sosial (*Collective Patience*)

Definisi dan Landasan Teoritis Sabar Sosial

Konsep sabar, yang seringkali dipahami dalam ranah psikologis dan spiritual sebagai kemampuan individu untuk menahan diri dari

reaksi impulsif, mengendalikan emosi negatif, dan bertahan dalam menghadapi kesulitan, memiliki dimensi kolektif yang krusial namun sering terabaikan dalam analisis ilmiah. Sabar sosial, atau *collective patience*, merujuk pada kapasitas sekelompok individu baik dalam lingkup komunitas, organisasi, bangsa, maupun peradaban untuk secara bersama-sama menunda gratifikasi, menahan diri dari tindakan destruktif, dan secara konsisten mengarahkan energi kolektif menuju tujuan jangka panjang yang berkelanjutan, bahkan ketika dihadapkan pada rintangan yang signifikan, ketidakadilan yang dirasakan, atau godaan akan solusi instan yang belum tentu transformatif. Perbedaan mendasar antara sabar individual dan sabar kolektif terletak pada unit analisis dan mekanisme pelaksanaannya. Sabar individual berfokus pada kekuatan batin dan strategi adaptasi psikologis individu, sementara sabar sosial melibatkan dinamika interaksi sosial, norma kolektif, kepemimpinan yang menginspirasi, serta kesepakatan bersama mengenai nilai-nilai dan visi masa depan yang melampaui kepentingan sesaat¹⁵⁰⁴. Sabar kolektif bukanlah sekadar agregasi dari kesabaran individu, melainkan sebuah fenomena emergent yang tercipta dari resonansi emosional, kepercayaan timbal balik, dan komitmen bersama terhadap narasi kolektif yang memperkuat daya tahan dan ketekunan sosial¹⁵⁰⁵.

Landasan teoritis untuk memahami sabar sosial dapat ditelusuri kembali pada ajaran-ajaran agama, tradisi filosofis, serta temuan dalam ilmu sosial kontemporer. Dalam perspektif Islam, konsep sabar (*ṣabr*) secara eksplisit dan implisit mengakar kuat dalam Al-

Qur'an, yang menekankan kesabaran sebagai sebuah kebajikan fundamental dalam melewati ujian kehidupan dan menggapai ridha Allah¹⁵⁰⁶. Surah Al-Baqarah (2:153) memerintahkan, "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar."¹⁵⁰⁷. Ayat ini tidak hanya menyerukan kesabaran individu, tetapi juga menyiratkan sifat kolektif dari perjuangan iman yang membutuhkan dukungan bersama dan ketekunan dalam menghadapi tantangan dakwah. Sejarah Islam juga dipenuhi dengan narasi tentang ketahanan kolektif umat dalam menghadapi penganiayaan, eksodus (hijrah), dan pertempuran, yang semuanya menuntut tingkat kesabaran dan ketekunan yang luar biasa dari komunitas¹⁵⁰⁸. Semangat kesabaran kolektif ini terlihat dalam periode-periode sulit yang dihadapi oleh kaum Muslimin di Makkah sebelum hijrah, di mana mereka menahan penderitaan demi tegaknya prinsip akidah¹⁵⁰⁹. Pembentukan dan perluasan kekhalifahan Islam, yang seringkali menghadapi perlawanan eksternal dan internal, menunjukkan kemampuan masyarakat Muslim untuk bekerja keras dan menahan kesulitan demi mewujudkan cita-cita peradaban yang lebih besar¹⁵¹⁰.

Dalam tradisi filsafat Barat, meskipun istilah "sabar sosial" mungkin tidak secara eksplisit digunakan, konsep-konsep seperti ketahanan kolektif (collective resilience), kohesi sosial (social cohesion), dan pembangunan kepercayaan (trust building) memberikan kerangka kerja yang relevan. Teori-teori mengenai pembentukan identitas kolektif dan modal sosial juga menyoroti

pentingnya norma-norma bersama dan jaringan interaksi yang dapat memupuk kapasitas kolektif untuk menavigasi ketidakpastian dan konflik¹⁵¹¹. Secara historis, gerakan-gerakan sosial yang berhasil dalam mencapai perubahan transformatif, seperti gerakan abolisionisme atau gerakan hak sipil, seringkali dibangun di atas fondasi sabar sosial yang kuat. Para partisipan dalam gerakan-gerakan ini mampu menunda gratifikasi segera, menahan diri dari pembalasan dendam, dan secara konsisten menginvestasikan waktu dan sumber daya mereka dalam perjuangan jangka panjang yang didorong oleh visi keadilan dan kesetaraan¹⁵¹². Sabar sosial dapat dilihat sebagai sebuah konstruksi multidimensional yang melibatkan kapasitas individu dan kelompok untuk menahan tekanan, beradaptasi dengan perubahan, dan secara kolektif memelihara harapan serta komitmen terhadap masa depan yang lebih baik, didukung oleh landasan spiritual, normatif, dan historis yang mendalam¹⁵¹³.

Mekanisme Psikologi Sosial dalam Pembentukan Sabar Kolektif

Pembentukan dan pemeliharaan sabar kolektif, sebuah fenomena yang memiliki signifikansi mendalam dalam konteks sosial, budaya, dan bahkan keagamaan, dapat dijelaskan melalui lensa mekanisme psikologi sosial. Fenomena ini merujuk pada kemampuan sebuah kelompok untuk secara kolektif menahan diri dari respons impulsif atau destruktif ketika dihadapkan pada kesulitan, ketidakadilan, atau penderitaan, beralih pada ketenangan dan ketahanan yang terinternalisasi. Pemahaman mendalam terhadap proses ini sangat krusial untuk mengidentifikasi faktor-

faktor yang mendorong atau menghambat terbentuknya ketahanan sosial yang kuat dan adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan. Dua mekanisme utama yang berperan sentral adalah pengaruh norma sosial dan dinamika kelompok dalam mempertahankan ketenangan¹⁵¹⁴.

Pengaruh norma sosial memegang peranan fundamental dalam membentuk ekspektasi perilaku dan nilai-nilai yang dipegang bersama oleh anggota kelompok. Norma sosial, sebagai aturan tak tertulis mengenai apa yang dianggap pantas, dapat berfungsi sebagai panduan implisit maupun eksplisit mengenai bagaimana individu seharusnya merespons situasi yang menuntut kesabaran. Dalam konteks sabar kolektif, norma-norma ini sering kali mengartikulasikan pentingnya ketahanan, pengekangan diri, dan perspektif jangka panjang, sebagaimana dicontohkan dalam ajaran agama yang menekankan pahala bagi orang-orang yang bersabar¹⁵¹⁵. Ketika norma kesabaran telah tertanam kuat dalam sebuah kelompok, individu cenderung untuk menginternalisasi nilai-nilai tersebut, sehingga respons mereka terhadap kesulitan akan lebih selaras dengan ekspektasi kolektif. Penelitian dalam psikologi sosial telah menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap norma, bahkan dalam situasi yang sulit, seringkali dimotivasi oleh keinginan untuk diterima secara sosial dan menghindari sanksi sosial¹⁵¹⁶. Ketika individu menyaksikan anggota lain dari kelompok mereka menunjukkan perilaku sabar, hal ini akan memperkuat norma tersebut dan mendorong mereka untuk bertindak serupa, sebuah fenomena yang dikenal sebagai efek social proof¹⁵¹⁷.

Selain itu, dinamika kelompok memainkan peran krusial dalam memelihara dan memperkuat ketenangan kolektif. Kelompok menyediakan lingkungan di mana individu dapat saling mendukung, berbagi pengalaman, dan menguatkan keyakinan bersama mengenai perlunya bersabar. Proses seperti group cohesion (kohesi kelompok) dapat meningkatkan rasa saling percaya dan solidaritas, yang pada gilirannya membuat anggota kelompok lebih siap untuk menahan kesulitan demi kebaikan bersama¹⁵¹⁸. Diskusi dan interaksi dalam kelompok juga dapat membantu individu untuk merestrukturisasi kognitif mereka, menggeser fokus dari penderitaan langsung menuju makna yang lebih besar atau solusi jangka panjang, sebuah proses yang dapat difasilitasi melalui narasi kolektif atau pemaknaan bersama terhadap peristiwa yang dialami¹⁵¹⁹. Dalam situasi krisis, kepemimpinan yang efektif dalam kelompok juga dapat menjadi katalisator dalam memelihara ketenangan, dengan pemimpin yang memberikan contoh nyata atau mengkomunikasikan visi yang menginspirasi ketahanan¹⁵²⁰. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an, "Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan bertakwalah kepada Allah supaya kamu mendapat kemenangan" (QS. Ali 'Imran: 200), yang mengindikasikan adanya dorongan kolektif dan dukungan ilahi bagi mereka yang mampu bersabar¹⁵²¹. Dinamika kelompok tidak hanya membentuk norma, tetapi juga menciptakan ekosistem sosial yang mendukung perwujudan sabar kolektif melalui dukungan emosional, kognitif, dan perilaku.

Contoh Sejarah Sabar Kolektif dalam Umat Islam

Konsep kesabaran, atau *ṣabr*, dalam Islam bukan sekadar kebajikan individu, melainkan telah terwujud dalam dimensi kolektif yang membentuk lintasan sejarah umat. Fenomena sabar kolektif ini seringkali muncul sebagai respons adaptif terhadap tantangan eksistensial, penindasan, dan upaya untuk membangun tatanan sosial-religius yang konsisten dengan nilai-nilai ilahi. Analisis mendalam terhadap contoh-contoh historis ini mengungkapkan bagaimana ketabahan bersama bukan hanya menjadi alat bertahan, tetapi juga katalisator bagi pertumbuhan, ketahanan, dan pengembangan peradaban Islam.

Periode awal dakwah Islam di Mekah merupakan medan ujian kesabaran kolektif yang paling monumental. Para sahabat Nabi Muhammad SAW, yang jumlahnya masih minoritas dan menghadapi penolakan keras, perundungan, penyiksaan, bahkan pembunuhan, menunjukkan tingkat kesabaran yang luar biasa¹⁵²². Mereka tidak hanya menahan penderitaan fisik dan psikologis, tetapi juga mempertahankan keyakinan mereka secara teguh, menolak godaan untuk murtad atau berkompromi dengan nilai-nilai inti Islam. Situasi ini menggambarkan bagaimana kesabaran kolektif tidak berarti pasivitas, melainkan keteguhan yang terorganisir dalam mempertahankan prinsip-prinsip dakwah di tengah tekanan yang mengancam eksistensi iman¹⁵²³. Al-Qur'an sendiri berulang kali menyeru kepada kesabaran sebagai jalan menuju kemenangan dan pertolongan Allah, seperti dalam firman-Nya: *"Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar*

dan (mengerjakan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar"[QS. Al-Baqarah: 153]. Pengalaman kolektif ini membentuk ketahanan spiritual yang menjadi fondasi bagi perkembangan Islam selanjutnya.

Setelah hijrah ke Madinah, kesabaran kolektif umat Islam bertransformasi dari respons defensif menjadi kekuatan konstruktif. Masyarakat Madinah, yang terdiri dari kaum Anshar dan Muhajirin, dihadapkan pada tantangan membangun negara baru, mengintegrasikan berbagai elemen sosial, dan mempertahankan diri dari ancaman eksternal¹⁵²⁴. Kesabaran mereka terwujud dalam semangat persaudaraan, toleransi, dan kemampuan menyelesaikan konflik secara damai. Pembentukan piagam Madinah (Shahifah al-Madinah) merupakan bukti nyata bagaimana kesabaran kolektif dalam menerima perbedaan dan merangkul keragaman menjadi kunci pembentukan masyarakat yang stabil dan plural. Mereka belajar bersabar dalam menghadapi perbedaan suku, agama, dan latar belakang, serta mengutamakan kepentingan kolektif di atas ego primordial. Keteguhan ini tidak hanya memungkinkan pembangunan institusi politik dan sosial, tetapi juga mengantarkan pada periode ekspansi dakwah yang pesat¹⁵²⁵.

Masa keemasan peradaban Islam di Andalusia (Al-Andalus) menawarkan contoh kesabaran kolektif dalam bentuk yang lebih kompleks, yaitu kesabaran dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan, seni, dan filsafat di tengah keberagaman budaya dan agama¹⁵²⁶. Para cendekiawan Muslim, bersama dengan komunitas

Yahudi dan Kristen, menunjukkan kesabaran luar biasa dalam mentranskripsikan, menerjemahkan, mengkritisi, dan mengembangkan khazanah ilmu pengetahuan Yunani, Persia, dan India. Proses ini memakan waktu berabad-abad dan memerlukan kesabaran kolektif dalam riset, perdebatan intelektual, dan pendirian lembaga pendidikan seperti perpustakaan dan universitas¹⁵²⁷. Di Cordoba, Granada, dan Seville, masyarakat membangun taman-taman indah, arsitektur megah, dan pusat-pusat pembelajaran yang menjadi mercusuar peradaban dunia. Kesabaran kolektif ini bukan hanya tentang ketekunan akademis, tetapi juga ketahanan dalam menjaga nilai-nilai Islam di tengah situasi politik yang dinamis dan kadang kala penuh gejolak¹⁵²⁸. Keberhasilan mereka dalam menciptakan masyarakat yang toleran dan progresif pada masanya adalah buah dari kesabaran kolektif yang mengedepankan kemaslahatan bersama dan kemajuan peradaban¹⁵²⁹. Ajaran Al-Qur'an tentang pentingnya mencari ilmu dan berinteraksi dengan berbagai kalangan menjadi landasan spiritual bagi semangat ini.

Sejarah umat Islam kaya akan narasi kesabaran kolektif yang membentuk identitas, ketahanan, dan pencapaian mereka. Dari menghadapi penindasan di Mekah, membangun tatanan sosial di Madinah, hingga mencapai puncak keilmuan di Andalusia, kesabaran kolektif telah menjadi daya ungkit peradaban, mencerminkan implementasi nilai-nilai Islam dalam skala komunal yang transformatif.

Sabar Sosial dalam Krisis Modern

Fenomena krisis yang melanda dunia kontemporer, mulai dari pandemi global yang menguji batas ketahanan sistem kesehatan dan sosial, konflik geopolitik yang merobek tatanan internasional, hingga bencana alam yang semakin intens akibat perubahan iklim, menuntut refleksi mendalam mengenai konsep "sabar sosial" sebagai mekanisme adaptif dan resiliensi kolektif. Sabar sosial, dalam konteks ini, bukan sekadar penerimaan pasif terhadap kesulitan, melainkan sebuah kapasitas aktif masyarakat untuk menavigasi, mengatasi, dan bahkan mentransformasi kondisi yang menekan, sambil mempertahankan kohesi sosial dan nilai-nilai fundamentalnya¹⁵³⁰. Dalam lanskap multikrisis ini, pemahaman sabar sosial menjadi krusial untuk merumuskan strategi intervensi yang efektif dan berkelanjutan.

Pandemi COVID-19 secara gamblang memperlihatkan kerentanan struktur sosial dan menguji batas kesabaran kolektif dalam menghadapi ketidakpastian, ancaman kesehatan yang tak terlihat, serta pembatasan mobilitas yang berdampak luas¹⁵³¹. Masyarakat dipaksa untuk beradaptasi dengan norma-norma baru, baik dalam interaksi sosial, pola konsumsi, maupun praktik kerja, yang seringkali menimbulkan friksi dan ketegangan¹⁵³². Di sisi lain, konflik global, seperti yang terjadi di berbagai belahan dunia, menciptakan lanskap pengungsian, ketidakstabilan ekonomi, dan xenofobia yang menguji solidaritas dan empati sosial¹⁵³³. Dalam kondisi seperti ini, kemampuan masyarakat untuk menunda gratifikasi, mengelola emosi kolektif yang negatif seperti

kemarahan dan ketakutan, serta mempertahankan harapan terhadap masa depan, menjadi indikator penting dari ketahanan sosial yang adaptif¹⁵³⁴. Ajaran agama, yang seringkali menekankan pentingnya kesabaran dalam menghadapi cobaan sebagai bagian dari ujian Ilahi, dapat menjadi sumber kekuatan moral dan spiritual yang fundamental dalam menumbuhkan sabar sosial¹⁵³⁵, ¹⁵³⁶. Al-Quran sendiri menggarisbawahi bahwa "Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah: 153)¹⁵³⁷, sebuah penegasan yang memperkuat ekspektasi akan pahala dan pertolongan Ilahi bagi mereka yang mampu menahan diri dan tetap taat dalam kesulitan.

Tantangan yang dihadirkan oleh masyarakat digital menambah dimensi kompleksitas terhadap sabar sosial. Di satu sisi, teknologi digital menawarkan platform untuk solidaritas dan advokasi sosial yang cepat serta luas¹⁵³⁸. Namun, di sisi lain, ia juga menjadi lahan subur bagi disinformasi, polarisasi, ujaran kebencian, dan budaya konsumerisme instan yang dapat mengikis kesabaran sosial. Fenomena cancel culture dan rentannya individu terhadap paparan informasi yang berlebihan dapat memicu respons emosional yang impulsif, mengurangi kapasitas analisis kritis, dan menghambat proses resolusi konflik yang konstruktif¹⁵³⁹. Kecepatan penyebaran informasi dalam ekosistem digital seringkali tidak sejalan dengan kapasitas masyarakat untuk memprosesnya secara mendalam dan bijaksana. Hal ini memerlukan pengembangan literasi digital yang kritis dan etika berkomunikasi yang kuat untuk meminimalisir dampak agregatif dari krisis digital terhadap sabar sosial¹⁵⁴⁰.

Membangun ketahanan sosial di era digital menuntut upaya sadar untuk mempraktikkan jeda kontemplatif sebelum merespons, melakukan validasi informasi, dan memupuk dialog yang saling menghargai meskipun terdapat perbedaan pandangan¹⁵⁴¹. Sabar sosial dalam krisis modern bukan hanya tentang menghadapi peristiwa eksternal, tetapi juga tentang memelihara kapasitas internal individu dan kolektif untuk merespons secara bijak di tengah kompleksitas dunia yang terus berubah.

Model Teoretis Collective Patience Framework

Dalam lanskap studi tentang ketahanan bangsa (national resilience), pemahaman terhadap dinamika psikologis dan kolektif yang mendasarinya seringkali terfragmentasi. Model Teoretis Collective Patience Framework (CPF) hadir sebagai upaya komprehensif untuk menjembatani kesenjangan ini, dengan memfokuskan pada konsep kesabaran kolektif sebagai motor penggerak utama yang memungkinkan masyarakat bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi berbagai bentuk disrupsi dan tantangan. Kerangka kerja ini tidak hanya mengidentifikasi elemen-elemen kunci yang membentuk kesabaran kolektif, tetapi juga secara eksplisit mengartikulasikan bagaimana variabel spiritual, sosial, dan politik berinteraksi secara sinergis untuk memupuk serta memperkuat ketahanan bangsa.

Inti dari CPF terletak pada pengakuan bahwa kesabaran, sebagai sebuah kebajikan individual, dapat bertransformasi menjadi kekuatan kolektif yang kohesif. Hal ini bukan sekadar tentang menunda kepuasan atau menahan diri dari tindakan impulsif,

melainkan sebuah kapasitas yang dipupuk secara bersama-sama untuk menoleransi ketidakpastian, menanggung kesulitan, dan terus bergerak maju menuju tujuan bersama meskipun rintangan menghadang. Dalam konteks bangsa, kesabaran kolektif dapat dimanifestasikan dalam bentuk optimisme historis yang berkelanjutan, keyakinan pada potensi jangka panjang, dan kemampuan untuk mengelola ekspektasi publik secara konstruktif dalam menghadapi krisis¹⁵⁴². Konsep ini berakar pada pemahaman bahwa setiap peradaban, baik dalam skala mikro (keluarga) maupun makro (bangsa), memerlukan periode refleksi dan penahanan diri untuk dapat mencapai kematangan dan keunggulan yang berkelanjutan¹⁵⁴³.

Penelitian mendalam mengindikasikan bahwa fondasi spiritual memegang peranan krusial dalam membangun dan mempertahankan kesabaran kolektif. Sumber spiritualitas, baik yang berasal dari ajaran agama yang murni maupun nilai-nilai luhur yang dianut bersama, memberikan kerangka makna (sense of meaning) dan harapan (hope) di tengah masa-masa sulit¹⁵⁴⁴. Ajaran-ajaran yang menekankan pentingnya tawakal, ikhlas, dan ridha dalam menghadapi cobaan, misalnya, bukan hanya memberikan ketenangan batin bagi individu, tetapi juga menjadi perekat sosial yang memungkinkan masyarakat untuk tetap bersatu dan berorientasi pada tujuan yang lebih tinggi, terlepas dari penderitaan sementara¹⁵⁴⁵, ¹⁵⁴⁶. Keyakinan akan adanya balasan ilahi atas kesabaran, atau pandangan bahwa kesulitan adalah ujian yang akan

meningkatkan derajat seseorang, seringkali menjadi sumber motivasi intrinsik yang kuat untuk tidak menyerah¹⁵⁴⁷.

Selain dimensi spiritual, dinamika sosial juga sangat memengaruhi tingkat kesabaran kolektif. Jaringan sosial yang kuat, kepercayaan antaranggota masyarakat (social trust), dan kohesi sosial yang tinggi menciptakan ekosistem di mana individu merasa didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan¹⁵⁴⁸. Dalam masyarakat yang memiliki tingkat kohesi sosial yang rendah, kesabaran cenderung rapuh karena individu lebih rentan terhadap keputusan dan konflik internal. Sebaliknya, norma-norma sosial yang mendorong solidaritas, empati, dan gotong royong dapat memperkuat kapasitas kolektif untuk menanggung beban bersama dan tetap berkomitmen pada visi masa depan yang lebih baik¹⁵⁴⁹. Keterlibatan aktif dalam organisasi kemasyarakatan, partisipasi dalam kegiatan sosial yang konstruktif, dan komunikasi terbuka antar kelompok menjadi indikator penting dari vibransi sosial yang mendukung kesabaran kolektif¹⁵⁵⁰.

Pada tataran politik, kebijakan yang responsif, kepemimpinan yang berintegritas, dan sistem tata kelola yang adil memainkan peran fasilitator dan stabilisator bagi kesabaran kolektif. Ketika institusi politik mampu mewujudkan keadilan, memberikan rasa aman, dan melibatkan masyarakat dalam pengambilan keputusan, kepercayaan publik akan meningkat, yang pada gilirannya mendukung kemampuan kolektif untuk bersabar dalam proses reformasi atau pemulihan¹⁵⁵¹. Sebaliknya, ketidakadilan politik, korupsi, dan komunikasi yang tidak transparan dapat mengikis

kesabaran publik secara drastis, bahkan memicu ketidakstabilan yang mengancam eksistensi bangsa. Keterlibatan pemimpin dalam menanamkan narasi harapan jangka panjang, mengelola ekspektasi, dan menunjukkan keteladanan dalam kesabaran adalah elemen kunci dalam memperkuat fondasi politik ketahanan bangsa¹⁵⁵².

Hubungan antara kesabaran kolektif dan ketahanan bangsa bersifat resiprokal dan dinamis. Kesabaran kolektif bukan sekadar respons pasif terhadap kesulitan, melainkan sebuah kekuatan proaktif yang memungkinkan bangsa untuk bangkit, beradaptasi, dan bahkan berkembang di tengah badai¹⁵⁵³. Bangsa yang memiliki tingkat kesabaran kolektif yang tinggi cenderung lebih mampu untuk menghindari polarisasi ekstrem, mengelola konflik secara konstruktif, dan mempertahankan fokus pada tujuan pembangunan jangka panjang, meskipun menghadapi tekanan dari berbagai arah¹⁵⁵⁴. Sebaliknya, ketahanan bangsa yang kuat, yang tercermin dalam stabilitas politik, pertumbuhan ekonomi yang berkelanjutan, dan kohesi sosial yang solid, akan semakin memupuk dan memperdalam kesabaran kolektif, menciptakan siklus positif yang berkelanjutan. Kerangka kerja ini memberikan lensa analitis yang kaya untuk memahami bagaimana elemen spiritual, sosial, dan politik berkonvergensi untuk membentuk kapasitas fundamental bangsa dalam menghadapi ketidakpastian masa depan.

Sabar sebagai Penopang Peradaban

Peradaban (Tamadun) dan Hubungannya dengan Sabar

Konstruksi peradaban, dalam spektrumnya yang luas mulai dari tatanan sosial hingga kemajuan material dan intelektual, tidak

dapat dipisahkan dari kapasitas individu dan kolektif untuk menahan diri, menunda kepuasan, dan bertahan dalam menghadapi kesulitan. Konsep "sabar" (ṣabr), yang merupakan landasan etis dan spiritual dalam berbagai tradisi pemikiran, termasuk Islam, bukanlah sekadar emosi pasif, melainkan sebuah kekuatan proaktif yang memungkinkan adaptasi, inovasi, dan keberlanjutan. Peradaban, sebagai manifestasi terorganisir dari pencapaian manusia, menuntut pengelolaan sumber daya yang bijak, resolusi konflik yang konstruktif, dan akumulasi pengetahuan lintas generasi. Semua proses kompleks ini sangat bergantung pada kemampuan individu untuk menunda gratifikasi sesaat demi tujuan jangka panjang, sebuah kualitas yang esensial dalam pembentukan karakter dan pencapaian kolektif¹⁵⁵⁵. Ketiadaan kesabaran dapat memicu impulsivitas, ketidakstabilan, dan fragmentasi sosial, yang pada gilirannya menghambat kemajuan dan merusak fondasi peradaban itu sendiri¹⁵⁵⁶. Kesabaran berfungsi sebagai prasyarat fundamental bagi pembangunan jangka panjang. Setiap upaya pembangunan, baik itu fisik maupun non-fisik, memerlukan investasi waktu, tenaga, dan sumber daya yang seringkali tidak membuahkan hasil instan. Pembangunan infrastruktur berskala besar, misalnya, membutuhkan bertahun-tahun perencanaan, pelaksanaan, dan pemeliharaan. Demikian pula, kemajuan ilmiah dan teknologi adalah hasil dari penelitian yang berulang, eksperimen yang gagal, dan dedikasi tanpa henti dari para ilmuwan. Dalam konteks ini, kesabaran memungkinkan komunitas untuk tetap berkomitmen pada visi jangka panjang mereka, meskipun

menghadapi rintangan epistemologis, hambatan finansial, atau penolakan sosial¹⁵⁵⁷. Ajaran agama secara konsisten menekankan nilai kesabaran dalam menghadapi ujian kehidupan dan dalam menjalankan tugas-tugas mulia. Al-Qur'an menginstruksikan, "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar"¹⁵⁵⁸. Ayat ini menunjukkan bahwa kesabaran adalah kekuatan spiritual yang menghubungkan manusia dengan Sang Pencipta, memberikan keteguhan dalam menghadapi kesulitan demi meraih tujuan yang lebih tinggi, termasuk kemajuan peradaban.

Kesabaran memegang peranan krusial dalam memelihara nilai, ilmu, dan budaya. Nilai-nilai moral dan etika, yang menjadi tulang punggung kohesi sosial, tidak ditransmisikan begitu saja, melainkan melalui proses edukasi yang berkelanjutan, teladan, dan penegakan norma yang konsisten dari waktu ke waktu. Akumulasi pengetahuan, yang menjadi ciri khas peradaban yang maju, adalah hasil dari upaya tak kenal lelah para pendidik, peneliti, dan cendekiawan yang terus-menerus menguji, menyempurnakan, dan mewariskan temuan mereka. Budaya, sebagai ekspresi identitas kolektif, juga memerlukan pemeliharaan yang tekun, adaptasi yang bijaksana terhadap perubahan, dan pelestarian praktik-praktik warisan leluhur agar tidak punah. Semua proses ini membutuhkan kesabaran, ketekunan, dan kemampuan untuk melihat melampaui kebutuhan individu sesaat demi kelangsungan institusi budaya, akademis, dan spiritual yang menopang peradaban¹⁵⁵⁹. Tanpa

kesabaran, warisan intelektual dan budaya yang terakumulasi berabad-abad lamanya dapat dengan mudah terkikis oleh arus perubahan yang serba cepat atau oleh keengganan untuk menghadapi kompleksitas zaman.

Sabar sebagai Pendorong Keberlanjutan Sosial

Keberlanjutan sosial, suatu konsep multidimensional yang merujuk pada kemampuan suatu masyarakat untuk terus berkembang dan beradaptasi seraya menjaga kohesi internal dan keadilan antar-generasi, merupakan fondasi krusial bagi peradaban yang tangguh dan berjangka panjang. Dalam lanskap dinamika sosial yang kompleks, di mana perubahan dan ketidakpastian menjadi konstanta, ketahanan suatu komunitas tidak hanya bergantung pada sumber daya material atau kemajuan teknologi, tetapi juga pada kualitas moral intrinsik para anggotanya. Di sinilah konsep kesabaran (sabar) mendapatkan legitimasi ilmiahnya sebagai salah satu pilar fundamental yang menopang keberlanjutan sosial. Kesabaran, dalam pengertian yang lebih mendalam dari sekadar pasifitas, diartikan sebagai ketahanan psikologis dan spiritual untuk menanggung kesulitan, menunda gratifikasi, dan tetap berpegang teguh pada prinsip-prinsip moral, bahkan di hadapan godaan, tekanan, atau penderitaan¹⁵⁶⁰.

Peran sentral kesabaran dalam menjaga stabilitas moral generasi adalah manifestasi dari dampaknya terhadap pembentukan karakter dan transmisi nilai. Generasi yang dibekali dengan kesabaran cenderung memiliki kapasitas yang lebih besar untuk mengendalikan impulsivitas, menghindari perilaku berisiko, dan

membuat keputusan yang mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, baik bagi diri sendiri maupun bagi komunitas yang lebih luas¹⁵⁶¹. Dalam konteks pendidikan moral, kesabaran mengajarkan pentingnya usaha yang gigih, ketekunan dalam belajar, dan kemampuan untuk bangkit kembali setelah kegagalan. Nilai-nilai ini, ketika ditanamkan sejak dini melalui teladan orang tua, institusi pendidikan, dan norma-norma sosial yang positif, akan terinternalisasi menjadi kompas moral yang mengarahkan tindakan individu. Sebaliknya, masyarakat yang cenderung mendewakan gratifikasi instan dan mengabaikan nilai-nilai kesabaran berisiko mengalami erosi moral, meningkatnya kesenjangan sosial akibat keegoisan, dan melemahnya fondasi etika kolektif. Al-Quran sendiri menekankan pentingnya kesabaran sebagai jalan menuju ketenangan jiwa dan keberhasilan¹⁵⁶², sebuah pesan yang relevan lintas zaman dalam membentuk individu yang bermoral¹⁵⁶³.

Lebih jauh, kesabaran merupakan katalisator krusial bagi keteguhan dalam menghadapi tantangan sejarah. Sejarah seringkali diwarnai oleh peristiwa-peristiwa traumatis, krisis ekonomi, bencana alam, konflik sosial, dan transformasi politik yang menguji kemampuan suatu bangsa untuk bertahan dan bangkit kembali. Komunitas yang memiliki memori kolektif tentang ketahanan dan perjuangan yang ditempuh melalui kesabaran akan lebih siap menghadapi badai. Keteguhan ini tidak muncul dari ruang hampa, melainkan dari pemahaman mendalam bahwa kesulitan adalah bagian inheren dari eksistensi dan bahwa kemampuan untuk menanggungnya dengan martabat dan integritas akan

membuahkan hasil yang lebih baik di masa depan¹⁵⁶⁴. Sebagai contoh, gerakan-gerakan kemerdekaan dan reformasi sosial di berbagai belahan dunia seringkali membutuhkan generasi yang rela berkorban dan bertahan dalam jangka waktu yang panjang, mengorbankan kenyamanan pribadi demi visi masa depan yang lebih baik¹⁵⁶⁵. Ketabahan dalam menghadapi ketidakadilan, optimisme yang tegar di tengah keputusasaan, dan solidaritas yang dibina melalui pengalaman bersama adalah elemen-elemen kesabaran yang memungkinkan masyarakat untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga bertransformasi menjadi lebih kuat dan lebih adil. Hadis yang diriwayatkan oleh Muslim menegaskan bahwa "Tidak ada pemberian yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran"¹⁵⁶⁶, menggarisbawahi nilai fundamentalnya dalam menghadapi segala aspek kehidupan, termasuk tantangan historis yang berat. Oleh karena itu, memupuk dan menginternalisasi kesabaran dalam setiap lapisan masyarakat bukan hanya sebuah pilihan etis, melainkan sebuah strategi keberlanjutan sosial yang vital dan teruji.

Kesabaran sebagai Kekuatan Transformasi Peradaban

Kesabaran, dalam ranah kajian peradaban dan transformasi sosial-historis, bukanlah sekadar sebuah kebajikan moral pasif, melainkan sebuah prinsip epistemologis dan strategis yang fundamental. Ia merupakan kapabilitas psikologis dan kolektif yang memungkinkan sebuah entitas peradaban untuk menavigasi kompleksitas tantangan, mengelola disrupsi, dan pada akhirnya, memanifestasikan kemajuan berkelanjutan. Kapabilitas ini teruji

secara krusial dalam dua domain utama: pertama, dalam menghadapi tekanan eksternal yang bersifat disruptif, seperti invasi dan kolonialisme; dan kedua, dalam mendorong proses inovasi dan perkembangan ilmu pengetahuan yang merupakan denyut nadi kemajuan peradaban.

Dalam konteks menghadapi tekanan eksternal yang mengancam eksistensi dan kedaulatan, kesabaran memanifestasikan dirinya sebagai ketahanan strategis dan daya tahan kultural. Invasi dan kolonialisme, misalnya, merupakan manifestasi dari kekuatan eksternal yang seringkali bersifat hegemonik dan berusaha untuk mendominasi, mengeksploitasi, serta memaksakan identitas dan struktur kekuasaan asing. Peradaban yang mampu bertahan dan mentransformasi dampak negatif dari tekanan semacam ini adalah peradaban yang menginternalisasi kesabaran. Kesabaran di sini bukanlah kepasifan yang menyerah, melainkan sebuah penundaan strategi yang cerdas, identifikasi momen optimal untuk resistensi, dan kemampuan untuk menjaga kohesi internal di tengah upaya disintegrasi¹⁵⁶⁷. Sejarah mencatat berbagai peradaban yang, meskipun tertindas oleh kekuatan militer atau ekonomi yang superior dalam periode tertentu, mampu menjaga narasi identitas dan nilai-nilainya. Melalui kesabaran, mereka melakukan artikulasi ulang terhadap trauma kolektif, merestrukturisasi basis kekuatan mereka dari dalam, dan menunggu momentum perubahan geopolitik atau internal musuh untuk bangkit kembali. Al-Quran sendiri menekankan pentingnya kesabaran dalam menghadapi musibah dan ujian, sebagaimana firman-Nya: "Dan sesungguhnya

Kami benar-benar akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, dan kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 155)¹⁵⁶⁸. Keberhasilan peradaban dalam negosiasi dengan tekanan eksternal seringkali ditentukan oleh kemampuan mereka untuk menahan diri, belajar dari pengalaman, dan merencanakan tindakan pemulihan atau perlawanan jangka panjang, sebuah manifestasi kesabaran yang strategis.

Di sisi lain, kesabaran merupakan fondasi esensial bagi inovasi dan perkembangan ilmu pengetahuan. Proses ilmiah pada hakikatnya adalah sebuah maraton, bukan sprint. Ia melibatkan siklus yang panjang dari pengamatan, hipotesis, eksperimentasi, kegagalan, revisi, dan pembuktian. Inovasi yang transformatif jarang sekali merupakan produk dari satu momen pencerahan tunggal, melainkan akumulasi dari ribuan jam kerja keras, penolakan terhadap jalur yang salah, dan ketekunan dalam mengejar pemahaman yang lebih dalam¹⁵⁶⁹. Para ilmuwan sepanjang sejarah seringkali menghadapi berbagai rintangan: keterbatasan sumber daya, skeptisisme kolektif, atau kompleksitas inheren dari fenomena yang sedang dipelajari. Kemampuan mereka untuk terus maju, bahkan ketika hasil yang diharapkan belum kunjung terwujud, adalah esensi dari kesabaran ilmiah. Sebagaimana dinyatakan oleh Merton, "keingintahuan ilmiah dan kesabaran yang dibarengi seringkali menghasilkan temuan yang tak terduga"¹⁵⁷⁰. Perkembangan ilmu pengetahuan, dari revolusi ilmiah hingga era digital, dibangun di atas fondasi kesabaran para pemikir

yang rela mencurahkan hidup mereka untuk memecahkan teka-teki alam semesta atau merancang solusi bagi problematika kemanusiaan. Hadis Nabi Muhammad SAW juga seringkali menekankan pentingnya ketelatenan dan kesungguhan dalam menuntut ilmu, yang secara implisit mengandung nilai kesabaran: "Barangsiapa menempuh suatu jalan untuk menuntut ilmu, Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga." (HR. Muslim)¹⁵⁷¹. Jalan menuju surga dalam konteks ini dapat diinterpretasikan sebagai jalan kemuliaan dan pencapaian hakiki, termasuk dalam domain intelektual.

Kesabaran bukan hanya kualitas personal, tetapi juga kekuatan kolektif yang mentransformasi peradaban. Ia adalah perisai terhadap dislokasi eksternal dan katalisator bagi kemajuan internal. Peradaban yang sehat adalah peradaban yang mampu memupuk kesabaran dalam menghadapi badai eksternal sekaligus dalam menanam benih-benih penemuan baru, memastikan keberlanjutan eksistensi dan evolusi mereka. Studi empiris mengenai kebangkitan peradaban pasca-kolonial atau percepatan inovasi teknologi di era modern secara konsisten menunjukkan korelasi positif antara kapasitas kesabaran kolektif dengan daya saing dan kemajuan peradaban.

Model Peradaban Islam dan Peran Sabar dalam Kejayaannya

Kejayaan peradaban Islam, sebuah fenomena historis yang membentang berabad-abad, tidak dapat dipisahkan dari nilai-nilai fundamental yang menopangnya. Di antara nilai-nilai tersebut, kesabaran (ṣabr) menempati posisi sentral, bukan sekadar sebagai

sikap pasif menghadapi kesulitan, melainkan sebagai kekuatan dinamis yang memelihara progres intelektual, spiritual, dan sosial. Model peradaban Islam yang gemilang, yang melahirkan karya-karya monumental dalam sains, filsafat, hukum, dan seni, secara inheren merupakan hasil dari akumulasi upaya yang membutuhkan ketekunan luar biasa. Kesabaran, dalam berbagai manifestasinya, telah menjadi fondasi kokoh yang memungkinkan para ilmuwan, para fuqaha, dan masyarakat secara keseluruhan untuk berkontribusi pada kemajuan peradaban.

Perjalanan seorang ilmuwan, dari perumusan hipotesis awal hingga validasi empiris atau teoritis yang kompleks, adalah sebuah maraton, bukan sprint. Kebutuhan akan kesabaran di kalangan akademisi Islam masa lalu terlihat jelas dalam dedikasi mereka terhadap penelitian yang mendalam dan berjangka panjang. Para cendekiawan seperti Ibnu Sina, Al-Khawarizmi, atau Ibnu Khaldun tidak hanya menghasilkan satu atau dua karya, melainkan puluhan, bahkan ratusan treatise yang mencakup berbagai disiplin ilmu. Proses ini menuntut kesabaran yang luar biasa dalam mengumpulkan data, menguji teori, merevisi asumsi, dan menyusun argumentasi yang koheren. Ribuan jam dihabiskan dalam perpustakaan, dalam observasi alam, atau dalam diskusi intelektual, seringkali tanpa kepastian hasil yang instan. Kemampuan untuk menunda kepuasan, untuk bangkit dari kegagalan penelitian, dan untuk terus mengejar kebenaran meski dihadapkan pada keterbatasan sumber daya dan tantangan intelektual adalah esensi dari kesabaran dalam konteks ilmiah. Al-Quran sendiri menekankan

nilai kesabaran dalam perjalanan spiritual dan pencarian ilmu dengan firman-Nya: *"Dan orang-orang yang bersabar karena mencari keridhaan Tuhannya, mendirikan shalat, dan menafkahkan sebahagian rezeki yang telah Kami anugerahkan kepada mereka secara sembunyi atau terang-terangan serta menolak kejahatan dengan kebaikan. Itulah yang mendapat balasan atau kesudahan (yang baik)"* (QS. Ar-Ra'd[13]: 22). Ayat ini mengandung makna bahwa kesabaran dalam kebaikan, termasuk dalam upaya pencarian ilmu, akan berujung pada balasan yang berharga.

Para fuqaha (ahli hukum Islam) memainkan peran krusial dalam menjaga kemurnian ajaran agama dan memberikan kerangka hukum bagi masyarakat Muslim. Tugas mereka tidak hanya terbatas pada ijtihad dan fatwa, tetapi juga pada pewarisan pengetahuan. Konsistensi dalam mengajar, membimbing murid-muridnya, dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berulang membutuhkan tingkat kesabaran yang tinggi. Mereka harus mampu menjelaskan konsep-konsep hukum yang rumit dengan cara yang dapat dipahami oleh berbagai kalangan, dari orang awam hingga calon sarjana. Pengajaran di masjid, madrasah, atau melalui majelis taklim seringkali berlangsung selama bertahun-tahun, bahkan seumur hidup. Imam Syafi'i, misalnya, dikenal dengan metode pengajarannya yang ketat dan penuh kesabaran, mendidik generasi ulama yang kemudian menyebarkan ilmunya ke berbagai penjuru dunia¹⁵⁷². Kesabaran para fuqaha juga termanifestasi dalam menjaga stabilitas hukum dan moral di tengah masyarakat yang dinamis. Mereka harus mampu memberikan solusi terhadap

permasalahan kontemporer dengan tetap berpegang pada prinsip-prinsip syariat, sebuah proses yang membutuhkan ketelitian, ketekunan, dan kesabaran dalam membandingkan, menimbang, dan memutuskan¹⁵⁷³. Hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim juga menegaskan pentingnya kesabaran dalam urusan agama dan dunia: "Ketahuilah bahwa pertolongan datang bersama kesabaran, dan kelegaan datang bersama kesulitan, dan bahwa bersama kesulitan ada kemudahan"¹⁵⁷⁴.

Peradaban Islam tidak hanya dibangun oleh para ilmuwan dan fuqaha, tetapi juga oleh dukungan tak terputus dari masyarakat. Kesabaran masyarakat tercermin dalam kemauan mereka untuk secara konsisten mendukung lembaga-lembaga keilmuan dan keagamaan, baik melalui wakaf, donasi, maupun partisipasi aktif dalam pengajian dan kajian. Dukungan ini bukan hanya bersifat material, tetapi juga moral dan intelektual. Masyarakat yang sabar adalah masyarakat yang menghargai keilmuan, yang rela meluangkan waktu dan sumber daya untuk pendidikan anak-anak mereka, dan yang memberikan penghormatan serta kepercayaan kepada para ulama sebagai penuntun spiritual dan intelektual mereka. Tanpa kesabaran masyarakat dalam memberikan dukungan yang berkelanjutan, para cendekiawan akan kesulitan untuk menfokuskan diri pada karya-karya mereka. Sejarah mencatat banyak contoh bagaimana para khalifah, penguasa, dan masyarakat biasa secara kolektif memberikan dana dan perlindungan bagi para ilmuwan, memungkinkan terlaksananya proyek-proyek besar seperti Baitul Hikmah di Baghdad¹⁵⁷⁵.

Kesabaran masyarakat dalam menghadapi tantangan sosial dan ekonomi, sambil tetap memprioritaskan aspek spiritual dan intelektual, merupakan pilar penting yang memungkinkan kelangsungan dan kejayaan peradaban Islam.

Kesabaran adalah benang merah yang menghubungkan berbagai elemen dalam model peradaban Islam. Ia memelihara ketekunan kaum ilmuwan dalam penelitian panjang mereka, menjamin konsistensi para fuqaha dalam membimbing umat, dan menumbuhkan dukungan sosial yang kokoh dari masyarakat. Tanpa kesabaran, fondasi peradaban Islam yang kaya dan berpengaruh ini tidak akan mampu berdiri tegak dan berkembang pesat. Sebagaimana ditekankan dalam ajaran Islam, kesabaran adalah aset yang sangat berharga, kunci untuk meraih keberhasilan di dunia dan akhirat, dan elemen esensial dalam membangun masyarakat yang beradab dan berdaya¹⁵⁷⁶.

Tantangan Peradaban Modern terhadap Konsep Sabar

Konsep sabar, sebuah kebajikan fundamental yang telah diakui dan dijunjung tinggi dalam berbagai tradisi filsafat dan agama sepanjang sejarah, kini dihadapkan pada gelombang tantangan yang belum pernah terjadi sebelumnya di era peradaban modern. Kecepatan perubahan, prevalensi teknologi, dan dinamika sosial yang kompleks telah mengikis fondasi pemahaman tradisional mengenai kesabaran, menggantikannya dengan dorongan untuk kepuasan instan dan reaksi cepat. Diskusi ini bertujuan untuk menguraikan secara mendalam bagaimana tiga pilar utama peradaban modern budaya instan dan distraksi digital, krisis etika

publik, serta fragmentasi sosial dan hilangnya kesabaran kolektif secara paradoks mengancam eksistensi dan relevansi konsep sabar.

Salah satu tantangan paling kentara adalah maraknya budaya instan yang dipicu oleh revolusi digital dan konektivitas global. Perangkat pintar, media sosial, dan aliran informasi yang tak henti-hentinya telah membentuk ekspektasi masyarakat akan gratifikasi yang segera. Kemampuan untuk mengakses informasi, berniaga, dan berkomunikasi dalam hitungan detik menciptakan persepsi bahwa penundaan adalah hambatan yang tidak dapat ditoleransi. Konsep sabar, yang secara inheren menuntut penundaan kepuasan, ketekunan dalam kesulitan, dan penerimaan terhadap proses yang lambat, kini bertentangan langsung dengan imperatif "sekarang juga" yang meresap dalam kehidupan sehari-hari. Para ilmuwan kognitif telah mencatat bagaimana paparan terus-menerus terhadap stimulus reaktif dalam lingkungan digital dapat mengubah struktur saraf, mengurangi kapasitas perhatian, dan meningkatkan ambang batas frustrasi, sehingga menyulitkan individu untuk terlibat dalam aktivitas yang membutuhkan kesabaran jangka panjang, seperti studi mendalam, pengembangan keterampilan, atau menjaga hubungan yang bermakna¹⁵⁷⁷. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi individu, tetapi juga membentuk norma sosial yang memprioritaskan efisiensi dan kecepatan di atas refleksi dan ketekunan.

Krisis etika publik yang melanda banyak masyarakat modern turut memperparah erosi kesabaran. Ketika kepercayaan terhadap

institusi publik dan para pemimpinnya terkikis oleh skandal korupsi, ketidakadilan, dan inkonsistensi kebijakan, kesabaran warga negara terhadap sistem yang ada pun menipis. Ketidakpercayaan ini memunculkan respons yang cenderung reaktif dan emosional, daripada pendekatan yang sabar dan konstruktif dalam mencari solusi permasalahan sosial. Dalam konteks Islam, misalnya, Al-Quran berkali-kali menekankan pentingnya kesabaran dalam menghadapi cobaan dan ketidakadilan, serta menyerukan ketekunan dalam menegakkan kebenaran¹⁵⁷⁸¹⁵⁷⁹. Namun, ketika bukti-bukti ketidakadilan dan penyalahgunaan kekuasaan menjadi semakin terlihat dan disebarluaskan melalui media¹⁵⁸⁰, kemampuan masyarakat untuk menahan diri dan menerapkan prinsip sabar dalam respons mereka menjadi semakin sulit. Krisis etika publik menciptakan lingkungan di mana kemarahan dan ketidakpuasan lebih mudah diekspresikan daripada dialog yang sabar dan proses advokasi yang terukur, yang pada gilirannya melemahkan budaya dialog dan kompromi yang merupakan prasyarat bagi penyelesaian masalah sosial yang berkelanjutan¹⁵⁸¹.

Terakhir, fragmentasi sosial yang semakin dalam, disertai dengan hilangnya kesabaran kolektif, merupakan tantangan signifikan lainnya. Masyarakat modern seringkali terbagi menjadi kelompok-kelompok identitas yang saling bersaing, diperparah oleh algoritma media sosial yang cenderung memperkuat pandangan yang sudah ada dan menciptakan echo chambers¹⁵⁸². Dalam lingkungan yang terfragmentasi ini, empati dan pemahaman terhadap perspektif orang lain menjadi langka, yang merupakan elemen krusial dari

kesabaran kolektif. Kemampuan untuk bekerja sama lintas perbedaan, mentolerir ketidaksepakatan, dan merundingkan solusi bersama membutuhkan tingkat kesabaran sosial yang tinggi. Namun, ketika komunikasi publik didominasi oleh retorika polarisasi dan serangan personal, serta ketika polarisasi politik membuat sulitnya mencapai konsensus, kesabaran kolektif untuk mencari titik temu dan membangun konsensus pun terkikis. Kehilangan kesabaran kolektif ini dapat bermanifestasi dalam bentuk meningkatnya permusuhan antarkelompok, ketidakmampuan untuk mengatasi krisis bersama yang membutuhkan kerja sama lintas sektoral, dan kemerosotan wacana publik yang sehat¹⁵⁸³. Padahal, ajaran agama menekankan pentingnya persaudaraan dan kasih sayang antar sesama manusia, yang merupakan fondasi bagi kesabaran kolektif dalam menghadapi tantangan kehidupan bersama¹⁵⁸⁴.

Peradaban modern, dengan segala kemajuannya, secara paradoksal telah menciptakan medan tantangan yang kompleks bagi konsep sabar. Budaya instan yang diperkuat oleh distraksi digital menuntut gratifikasi segera, krisis etika publik merusak kepercayaan dan memicu respons reaktif, sementara fragmentasi sosial mengikis kesabaran kolektif yang dibutuhkan untuk kohesi sosial. Memahami dan mengatasi tantangan-tantangan ini memerlukan upaya sadar untuk membina kembali kapasitas individu dan kolektif untuk kesabaran, melalui pendidikan, praktik kontemplatif, dan pemulihan norma-norma etika publik serta solidaritas sosial. Sereignya konsep sabar, yang merupakan inti dari

ketahanan, kebijaksanaan, dan kematangan, sangat penting untuk navigasi yang sehat di tengah kompleksitas dunia kontemporer.

Sintesis dan Arah Pengembangan Kajian Sabar Sosial

Relasi antara Sabar Personal dan Sabar Komunal

Relasi antara sabar personal (individu) dan sabar komunal (sosial) merupakan dimensi krusial dalam mendefinisikan dan mengoperasionalkan konsep sabar sosial. Secara fundamental, sabar sosial dapat dipahami sebagai manifestasi kolektif dari kapasitas individu untuk menahan diri, bertahan, dan beradaptasi dalam menghadapi kesulitan, ketidakadilan, atau tantangan yang dihadapi oleh suatu kelompok atau komunitas¹⁵⁸⁵. Pemisahan absolut antara dimensi personal dan komunal dalam kajian sabar berisiko mengaburkan kompleksitas fenomena ini. Sebaliknya, pemahaman yang mendalam memerlukan apresiasi terhadap bagaimana kedua dimensi ini saling mempengaruhi, memperkuat, dan bahkan terkadang saling mengkompromikan.

Secara ontologis, sabar personal berakar pada mekanisme psikologis individu, seperti kontrol diri, ketahanan mental, optimisme, dan kemampuan regulasi emosi¹⁵⁸⁶. Individu yang memiliki tingkat sabar personal yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, menghadapi kegagalan tanpa keputusasaan, dan mempertahankan motivasi dalam jangka panjang. Namun, kapasitas ini tidak beroperasi dalam ruang hampa sosial. Konteks sosial, budaya, dan struktural memainkan peran signifikan dalam membentuk dan memelihara sabar personal¹⁵⁸⁷. Nilai-nilai budaya yang mengagungkan ketekunan, dukungan sosial yang tersedia dari

keluarga dan teman, serta narasi kolektif tentang perjuangan yang berhasil, semuanya dapat memperkuat atau melemahkan kemampuan individu untuk bersabar.

Di sisi lain, sabar komunal merujuk pada pola perilaku sabar yang terinternalisasi dan terinstitutionalisasi dalam suatu komunitas, yang memungkinkan komunitas tersebut untuk bertahan dan berkembang dalam situasi krisis atau adversitas¹⁵⁸⁸. Ini dapat terwujud dalam bentuk solidaritas, gotong royong, strategi adaptasi kolektif, atau bahkan penolakan pasif terhadap penindasan. Sabar komunal seringkali didasarkan pada norma, nilai, dan kepercayaan bersama yang diwariskan secara turun-temurun. Dalam tradisi Islam, misalnya, konsep shabr bukan hanya merupakan disposisi personal, tetapi juga menjadi landasan bagi perilaku kolektif dalam menghadapi cobaan, seperti yang diisyaratkan dalam Al-Qur'an yang menekankan pentingnya berjamaah dalam kesabaran: "Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, maka Allah menjinakkan hati kamu, lalu jadilah kamu karena nikmat Allah orang-orang yang bersaudara."¹⁵⁸⁹. Ayat ini secara implisit menghubungkan kesabaran individu dengan persaudaraan dan persatuan komunal.

Relasi antara sabar personal dan komunal bersifat dialektis. Sabar personal yang muncul secara individual dapat menjadi katalisator bagi tumbuhnya sabar komunal. Ketika individu yang sabar memimpin atau menginspirasi, mereka dapat mendorong

anggota komunitas lainnya untuk mengadopsi sikap yang sama. Sebaliknya, sabar komunal yang kuat dapat melindungi dan mendukung sabar personal anggotanya. Dalam situasi di mana individu menghadapi kesulitan yang melampaui kapasitas personalnya, dukungan dari komunitas baik dalam bentuk praktis, emosional, maupun spiritual dapat memulihkan dan memperkuat kemampuan mereka untuk bersabar¹⁵⁹⁰. Sebagai contoh, gerakan sosial yang didorong oleh individu-individu yang berani dan sabar dalam melawan ketidakadilan seringkali berhasil jika mereka mampu membangun solidaritas dan mekanisme dukungan kolektif yang berkelanjutan.

Menariknya, dalam beberapa konteks, sabar komunal dapat pula menuntut pengorbanan sabar personal. Terkadang, demi menjaga keutuhan dan kelangsungan hidup komunitas, individu mungkin diminta untuk menahan diri dari ekspresi ketidakpuasan pribadi atau bahkan mengkompromikan aspirasi individual. Di sisi lain, penekanan berlebihan pada sabar komunal tanpa mempertimbangkan kesehatan mental dan kebutuhan personal individu dapat menghasilkan fenomena "kesabaran yang dipaksakan" atau kepasifan yang merugikan, yang bertentangan dengan semangat sabar yang konstruktif sebagaimana diajarkan¹⁵⁹¹.

Pengembangan kajian sabar sosial ke depan harus secara eksplisit mengintegrasikan analisis interdependensi antara sabar personal dan komunal. Hal ini memerlukan pengembangan kerangka teoritis yang mampu menangkap dinamika timbal balik tersebut, serta desain metodologi penelitian yang sensitif terhadap

manifestasi sabar pada kedua tingkatan. Memahami bagaimana pengalaman sabar individu berkontribusi pada ketahanan komunal, dan sebaliknya, bagaimana norma dan dukungan komunal membentuk dan mempertahankan kesabaran individu, akan memperkaya pemahaman kita tentang kapasitas manusia dalam menghadapi adversity kolektif dan memajukan kesejahteraan sosial¹⁵⁹².

Model Integratif Sabar Sosial untuk Masyarakat Modern

Ketahanan sosial, sebuah konsep multifaset yang mencakup kemampuan individu dan kolektif untuk menavigasi, beradaptasi, dan pulih dari tekanan dan perubahan, semakin menjadi fokus kajian dalam ilmu sosial kontemporer. Dalam konteks masyarakat modern yang ditandai oleh kompleksitas struktural, fragmentasi sosial, dan disrupsi teknologi yang pesat, pertanyaan mendasar muncul mengenai mekanisme yang menopang kohesi dan keberlanjutan komunitas. Salah satu dimensi krusial namun seringkali kurang terartikulasi secara sistematis dalam kerangka teoritis yang komprehensif adalah "sabar sosial." Model Integratif Sabar Sosial (MISS) diajukan di sini sebagai sebuah kerangka multidimensional yang berupaya mengkonseptualisasikan dan mengoperasionalkan sabar sosial dalam konteks tantangan dan peluang masyarakat kontemporer. Model ini melampaui pemahaman sabar sebagai sekadar atribut individu pasif, melainkan memosisikannya sebagai sebuah proses dinamis yang terjalin dengan struktur sosial, norma kolektif, dan kapasitas adaptif komunitas¹⁵⁹³.

Penelitian multidisiplin yang relevan menunjukkan bahwa ketahanan sosial tidak semata-mata berasal dari sumber daya material, melainkan juga dari modal sosial yang kuat, kepercayaan antarwarga, dan kapasitas untuk mengelola ketidakpastian secara konstruktif¹⁵⁹⁴. Sabar sosial, dalam kerangka MISS, diartikulasikan melalui tiga dimensi utama yang saling terkait: pertama, adalah dimensi kognitif-afektif, yang merujuk pada kemampuan individu dan kelompok untuk menginternalisasi pemahaman tentang ketidaksempurnaan kehidupan, menerima kesulitan sebagai bagian dari realitas, dan memelihara perspektif jangka panjang dalam menghadapi tantangan¹⁵⁹⁵. Dimensi ini juga mencakup kemampuan untuk menunda kepuasan instan demi pencapaian tujuan yang lebih besar dan berkelanjutan, sebuah aspek yang sangat relevan dalam ekonomi gig dan masyarakat konsumeris yang cenderung mendorong gratifikasi segera¹⁵⁹⁶. Nilai-nilai kesabaran dalam Islam, yang seringkali digambarkan sebagai *ṣabr* (صبر), menekankan kemampuan untuk menahan diri dari tindakan impulsif, mengendalikan amarah, dan tetap teguh dalam menghadapi cobaan, yang tercermin dalam berbagai ayat Al-Quran yang menganjurkan ketabahan dan kepercayaan kepada Tuhan¹⁵⁹⁷.

Kedua, dimensi perilaku-institusional, berfokus pada manifestasi sabar sosial dalam tindakan kolektif yang terorganisir dan praktik kelembagaan yang mendukung ketahanan. Ini mencakup pembentukan mekanisme resolusi konflik yang adaptif, pengembangan jaringan dukungan sosial yang responsif, serta terciptanya kebijakan publik yang mempromosikan keadilan,

inklusi, dan kesempatan yang merata¹⁵⁹⁸. Dalam masyarakat modern, kemampuan untuk berkolaborasi dalam menghadapi krisis, baik itu bencana alam, krisis ekonomi, maupun pandemi, sangat bergantung pada adanya institusi yang berfungsi efektif dan norma-norma partisipasi yang kuat. Hadis Nabi Muhammad SAW, misalnya, seringkali menekankan pentingnya persaudaraan, saling menolong, dan membangun komunitas yang kokoh, yang secara implisit menuntut adanya praktik kesabaran dalam interaksi sosial dan penyelesaian masalah bersama¹⁵⁹⁹.

Ketiga, dimensi ekologis-adaptif, mengakui bahwa sabar sosial juga dipengaruhi dan memengaruhi lingkungan tempat komunitas itu berada, baik lingkungan fisik maupun digital. Ini mencakup kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan, mengelola sumber daya secara berkelanjutan, dan membangun resilien terhadap disrupsi ekologis¹⁶⁰⁰. Di era perubahan iklim dan degradasi lingkungan, kesabaran sosial menjadi krusial dalam mengadopsi praktik-praktik yang mendukung kelestarian jangka panjang, bahkan ketika hal itu memerlukan penyesuaian gaya hidup dan pengorbanan jangka pendek. Selain itu, dalam ranah digital, sabar sosial mencakup kemampuan untuk memilah informasi yang kredibel, menavigasi polarisasi daring, dan membangun interaksi yang konstruktif di platform digital, yang seringkali menuntut tingkat toleransi dan pemahaman yang tinggi terhadap pandangan yang berbeda¹⁶⁰¹.

Integrasi ketiga dimensi ini menciptakan sebuah model yang holistik untuk memahami dan memupuk sabar sosial. MISS

berhipotesis bahwa ketahanan sosial sebuah komunitas akan meningkat secara signifikan ketika dimensi kognitif-afektif, perilaku-institusional, dan ekologis-adaptif dari sabar sosial diperkuat secara sinergis. Hal ini menuntut intervensi kebijakan yang tidak hanya fokus pada peningkatan kapasitas individu, tetapi juga pada reformasi struktural, penguatan kelembagaan, dan promosi norma-norma kolektif yang mendukung ketahanan dan adaptabilitas. Model Integratif Sabar Sosial menawarkan sebuah lensa analitis yang baru dan kerangka kerja yang berpotensi memberikan kontribusi ilmiah yang signifikan dalam memahami dinamika ketahanan komunitas di abad ke-21.

Potensi Kajian Sosiologis dan Psikologi Sosial tentang Sabar

Konsep kesabaran, dalam lanskap kajian ilmiah, seringkali terperangkap dalam narasi moralistik atau spiritual semata. Padahal, kesabaran bukanlah sekadar virtue pasif yang diajarkan dalam ritual keagamaan atau filsafat kuno, melainkan sebuah konstruksi sosial dan psikologis yang kompleks dengan implikasi mendalam terhadap tatanan masyarakat dan dinamika individu. Potensi kajian sosiologis dan psikologi sosial terhadap kesabaran membuka celah pemahaman yang lebih kaya, menggali bagaimana kesabaran dibentuk, diartikulasikan, dihargai, dan bahkan dimanipulasi dalam konteks sosial yang beragam¹⁶⁰². Dari perspektif sosiologis, kesabaran dapat dianalisis sebagai produk dari sosialisasi primer dan sekunder, di mana norma, nilai, dan harapan masyarakat membentuk kapasitas individu untuk menunda gratifikasi, menghadapi kesulitan, dan mengelola frustrasi dalam

kerangka sosial yang lebih luas¹⁶⁰³. Bagaimana berbagai institusi sosial, seperti keluarga, sekolah, dan tempat kerja, secara implisit maupun eksplisit mengajarkan dan memperkuat berbagai bentuk kesabaran menjadi area kajian yang krusial. Misalnya, dalam masyarakat yang menekankan kolektivisme, kesabaran sering kali diasosiasikan dengan kemampuan menahan diri demi kebaikan bersama, sementara dalam masyarakat yang lebih individualistis, kesabaran mungkin lebih difokuskan pada pencapaian tujuan pribadi dalam jangka panjang¹⁶⁰⁴.

Studi sosiologis dapat mengeksplorasi bagaimana kesabaran menjadi instrumen dalam relasi kekuasaan. Kelompok dominan mungkin secara ideologis mempromosikan kesabaran di kalangan kelompok subordinat sebagai mekanisme untuk meredam potensi pemberontakan atau ketidakpuasan¹⁶⁰⁵. Sebaliknya, gerakan sosial yang tertindas seringkali harus memupuk kesabaran kolektif sebagai strategi untuk bertahan dalam perjuangan mereka, menunggu momen yang tepat untuk melakukan perubahan yang signifikan¹⁶⁰⁶. Analisis wacana media, misalnya, dapat mengungkapkan bagaimana narasi tentang kesabaran digunakan untuk membentuk persepsi publik terhadap isu-isu ketidakadilan sosial, memperkuat atau menentang status quo. Kerangka teori struktural fungsionalisme, misalnya, dapat melihat kesabaran sebagai mekanisme yang menjaga stabilitas sosial dengan mendorong individu untuk beradaptasi dengan kondisi yang ada dan menunda tuntutan yang dapat mengganggu keseimbangan¹⁶⁰⁷. Sementara itu, perspektif konflik dapat menyoroti bagaimana

kesabaran, atau ketiadaannya, dapat menjadi katalisator bagi perubahan sosial yang radikal ketika ketidakpuasan akumulatif mencapai titik kritis¹⁶⁰⁸.

Dari sisi psikologi sosial, kajian kesabaran berpusat pada proses kognitif, afektif, dan perilaku yang mendasarinya. Dimensi seperti pengendalian diri (self-control), regulasi emosi (emotion regulation), dan pemrosesan informasi mengenai ancaman atau penundaan menjadi titik sentral¹⁶⁰⁹. Penelitian tentang kesabaran sering mengacu pada model dual-process yang membedakan antara respons impulsif yang cepat dan respons yang lebih terkontrol dan dipertimbangkan¹⁶¹⁰. Dalam hal regulasi emosi, kesabaran tidak hanya berarti menahan diri dari reaksi negatif yang impulsif, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk secara aktif mengelola distres, mengubah interpretasi terhadap situasi yang menantang, dan mengembangkan strategi koping yang adaptif¹⁶¹¹. Kemampuan untuk menunda gratifikasi, yang merupakan komponen kunci kesabaran, telah terbukti memiliki korelasi yang kuat dengan berbagai hasil positif dalam kehidupan, termasuk kesuksesan akademis, kesejahteraan psikologis, dan kesehatan fisik¹⁶¹². Eksperimen klasik seperti "marshmallow test" memberikan bukti empiris yang meyakinkan mengenai pentingnya kemampuan menunda gratifikasi sebagai prediktor jangka panjang¹⁶¹³.

Implikasi kesabaran dalam psikologi sosial juga meluas pada interaksi interpersonal dan dinamika kelompok. Kesabaran dalam berinteraksi dengan orang lain seringkali diterjemahkan menjadi empati, pemahaman, dan kemampuan untuk membangun

hubungan yang kuat¹⁶¹⁴. Dalam konteks konflik interpersonal, kesabaran dapat memfasilitasi resolusi konflik yang konstruktif, mencegah eskalasi permusuhan, dan mendorong pencarian solusi bersama¹⁶¹⁵. Sebaliknya, defisit kesabaran dapat memicu perilaku agresif, kecenderungan untuk menyalahkan orang lain, dan kesulitan dalam mempertahankan kohesi sosial¹⁶¹⁶. Penelitian juga menunjukkan bahwa kesabaran dapat dipengaruhi oleh faktor situasional, seperti tingkat stres, persepsi keadilan, dan kehadiran dukungan sosial¹⁶¹⁷. Selain itu, keyakinan tentang sifat kesabaran itu sendiri (entity beliefs vs. incremental beliefs) dapat memengaruhi bagaimana individu menghadapinya; mereka yang percaya bahwa kesabaran adalah sifat yang tetap mungkin akan lebih mudah menyerah daripada mereka yang percaya bahwa kesabaran dapat dilatih dan dikembangkan¹⁶¹⁸. Pemahaman teoretis dari Al-Quran yang menggarisbawahi pentingnya kesabaran dalam menghadapi ujian dan cobaan, seperti dalam firman-Nya yang berbunyi, *"Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan kesabaran dan (melalui) shalat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar"* (QS. Al-Baqarah¹⁶¹⁹: 153), juga menunjukkan bagaimana kesabaran terinternalisasi sebagai nilai fundamental yang membentuk respons individu terhadap kesulitan¹⁶²⁰. Dalam tradisi Hadis, banyak riwayat yang menekankan keutamaan kesabaran, seperti sabda Nabi Muhammad SAW, "Tidaklah seorang Muslim tertimpa suatu musibah, melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya, sekalipun tertusuk duri" (HR. Bukhari dan Muslim)¹⁶²¹. Ajaran-ajaran ini memberikan landasan spiritual yang

kuat bagi pembentukan kesabaran, yang kemudian dapat dianalisis secara empiris bagaimana terwujud dalam perilaku sosial dan psikologis individu. Kajian lintas budaya juga menjadi krusial untuk memahami variasi dalam ekspresi dan penekanan kesabaran, serta bagaimana konsep ini berinteraksi dengan nilai-nilai budaya lainnya, seperti kepercayaan terhadap takdir (fatalisme), atau orientasi temporal¹⁶²².

Kajian sosiologis dan psikologi sosial tentang kesabaran menawarkan kerangka kerja yang kaya untuk memahami fenomena ini bukan sebagai atribut intrinsik individu semata, melainkan sebagai konstruksi dinamis yang dibentuk oleh interaksi kompleks antara struktur sosial, proses psikologis, dan konteks budaya. Kedalaman dan keluasan potensi kajian ini menjanjikan wawasan baru yang dapat berkontribusi pada pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan individu dan kohesi sosial dalam menghadapi tantangan zaman yang semakin kompleks.

Rekomendasi Penguatan Sabar dalam Kebijakan Publik

Penguatan konsep dan praktik kesabaran (sabar) dalam kerangka kebijakan publik merupakan sebuah keharusan fundamental dalam membangun masyarakat yang tangguh, adaptif, dan beradab. Dalam konteks multidimensionalitas tantangan kontemporer, mulai dari krisis lingkungan, ketidakpastian ekonomi, hingga polarisasi sosial, kesabaran tidak lagi dapat dipandang sebagai sekadar kualitas moral individu, melainkan sebagai aset sosial kolektif yang memerlukan intervensi kebijakan yang terencana dan terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan rekomendasi konkret

penguatan kesabaran dalam ranah kebijakan publik, dengan mengintegrasikan perspektif dari psikologi, sosiologi, ekonomi, dan studi Islam.

Secara teoritis, kesabaran dapat didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk menunda gratifikasi, mengelola emosi negatif dalam menghadapi kesulitan, dan mempertahankan orientasi jangka panjang dalam mencapai tujuan. Dalam perspektif psikologis, kesabaran terkait erat dengan kontrol diri, ketahanan mental (resilience), dan kemampuan pengaturan emosi¹⁶²³. Dari sudut pandang sosiologis, kesabaran merupakan prasyarat bagi kohesi sosial, kemampuan kolektif untuk menghadapi perubahan dan ketidakpastian tanpa terpecah belah oleh konflik atau keputusan¹⁶²⁴. Secara ekonomi, kesabaran merupakan fondasi bagi investasi jangka panjang, perencanaan keuangan yang bijak, dan kemampuan menahan dampak instabilitas pasar¹⁶²⁵. Sementara itu, studi Islam secara eksplisit menekankan kesabaran (ṣabr) sebagai salah satu pilar keimanan dan karakter utama yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan Hadis, di mana kesabaran dikaitkan dengan ketakwaan, penerimaan terhadap takdir ilahi, dan keyakinan pada hikmah di balik cobaan. Al-Qur'an menyeru umat manusia untuk senantiasa bersabar: "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 153)¹⁶²⁶.

Oleh karena itu, rekomendasi penguatan kesabaran dalam kebijakan publik harus bersifat holistik dan terintegrasi. Pertama,

pengembangan kurikulum pendidikan yang menanamkan nilai kesabaran sejak dini. Ini mencakup integrasi materi yang mengajarkan tentang manajemen emosi, strategi coping, pentingnya ketekunan dalam belajar, dan pemahaman tentang proses bertahap dalam mencapai tujuan. Pendekatan pedagogis yang mendorong eksplorasi, pemecahan masalah secara mandiri, dan refleksi terhadap kegagalan akan sangat efektif¹⁶²⁷. Kedua, pembentukan kebijakan yang mendukung perencanaan jangka panjang dan mengelola ekspektasi publik. Dalam menghadapi isu-isu kompleks seperti perubahan iklim atau pembangunan infrastruktur, komunikasi publik yang transparan mengenai tahapan, tantangan, dan manfaat jangka panjang sangat krusial. Kebijakan harus dirancang untuk memberikan kepastian dan stabilitas, bukan hanya respons reaktif terhadap krisis¹⁶²⁸. Ketiga, insentif ekonomi yang mendorong perilaku sabar. Ini dapat berupa program dukungan bagi usaha kecil dan menengah yang membutuhkan waktu untuk berkembang, skema investasi jangka panjang yang aman, atau reformasi sistem perpajakan yang tidak memberikan beban berlebih pada inovasi inkremental. Ekonomi perilaku dapat memberikan wawasan berharga dalam merancang insentif yang efektif¹⁶²⁹.

Keempat, penguatan peran institusi keagamaan dan komunitas dalam mempromosikan nilai kesabaran. Institusi keagamaan, khususnya di negara-negara dengan mayoritas Muslim, memiliki peran strategis dalam menanamkan kesabaran sebagai nilai spiritual dan etika sosial melalui khutbah, pengajian, dan kegiatan

dakwah. Hadis Nabi Muhammad SAW menegaskan keutamaan kesabaran dalam berbagai situasi: "Dan ketahuilah, bahwa sesungguhnya pertolongan itu datang bersama kesabaran, dan jalan keluar itu datang bersama kesulitan, dan bersama kesukaran ada kemudahan." (HR. Tirmidzi)¹⁶³⁰. Kebijakan publik dapat berkolaborasi dengan institusi ini untuk memperkuat pesan kesabaran dalam konteks kehidupan modern, serta mengintegrasikan prinsip-prinsip etika Islam yang mendorong kesabaran dalam menghadapi tantangan. Kelima, pengembangan kebijakan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Akses yang memadai terhadap layanan kesehatan mental, program pencegahan stres, dan lingkungan kerja yang kondusif untuk keseimbangan kehidupan dapat secara signifikan meningkatkan kapasitas individu untuk bersabar dalam menghadapi tekanan¹⁶³¹.

Implementasi rekomendasi ini memerlukan pemahaman mendalam tentang konteks sosial-budaya spesifik dan kolaborasi lintas sektor. Tanpa adanya penguatan kesabaran yang disengaja melalui kebijakan publik, masyarakat akan semakin rentan terhadap disinformasi, frustrasi kolektif, dan ketidakmampuan untuk menghadapi tantangan transformatif yang dihadapi dunia saat ini. Dengan menempatkan kesabaran sebagai pilar kebijakan, kita berinvestasi pada ketahanan sosial jangka panjang dan kemampuan kolektif untuk membangun masa depan yang lebih baik.

Tahapan Pembinaan Rububiyah (Tarbiyah Rabbaniyah)**Hakikat Tarbiyah Rabbaniyah dalam Perspektif Qur'ani**

Tarbiyah Rabbaniyah sebuah terminologi yang melampaui konsepsi pedagogi konvensional merepresentasikan sebuah proses formasi ontologis yang dinamis, di mana Sang Rabb (Tuhan sebagai Pemelihara, Pendidik, dan Penguasa absolut) secara langsung membentuk dan membina esensi spiritual dan eksistensial hamba-Nya. Dalam diskursus teologi Islam, hakikat tarbiyah ini bukanlah sekadar transfer pengetahuan doktrinal secara verbal, melainkan sebuah intervensi ilahi yang terstruktur dan berkelanjutan dalam matriks ruang dan waktu kehidupan seorang individu. Kerangka kerja ini secara fundamental memposisikan manusia bukan sebagai entitas otonom yang mencari kebenaran secara mandiri, melainkan sebagai subjek didik dalam sebuah kurikulum kosmik yang dirancang oleh Pendidik Tertinggi. Setiap peristiwa, dari yang paling trivial hingga yang paling monumental, merupakan medium instruksional yang kaya akan muatan teologis, bertujuan untuk mengaktualisasikan potensi primordial manusia (fitrah) menuju kesadaran tauhid yang paripurna¹⁶³². Proses ini bersifat holistik, mencakup dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik, yang secara sinergis ditempa untuk menghasilkan profil insan rabbani: seorang

hamba yang pengetahuannya terintegrasi dengan kesalehan, dan kesalehannya termanifestasi dalam tindakan yang berorientasi ilahi.

Salah satu instrumen pedagogis paling signifikan dalam Tarbiyah Rabbaniyah adalah ujian atau cobaan (ibtila'), yang berfungsi sebagai pendidikan langsung dari Allah. Al-Qur'an secara eksplisit menegaskan metodologi ini dalam firman-Nya, "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar" ¹⁶³³. Ujian dalam paradigma ini bukanlah sebuah tindakan punitif yang arbitrer, melainkan sebuah mekanisme diagnostik dan formatif yang esensial. Ia berfungsi sebagai krusibel (tungku pelebur) yang memisahkan antara klaim iman yang superfisial dengan keyakinan yang mengakar kuat di dalam kalbu. Melalui tekanan eksistensial baik berupa kesulitan (musibah) maupun kemudahan (ni'mah) karakter sejati seorang hamba diekspos, dan kualitas-kualitas spiritual seperti kesabaran (sabr), rasa syukur (shukr), kebergantungan mutlak (tawakkul), dan keridaan (ridha) dipaksa untuk tumbuh dan mengkristal. Dalam arena ibtila' inilah, teori teologis diuji dalam laboratorium kehidupan nyata, mentransformasi pengetahuan konseptual ('ilm al-yaqin) menjadi pengetahuan berbasis pengalaman ('ain al-yaqin), dan pada puncaknya, kesadaran hakiki (haqq al-yaqin). Kurikulum ini bersifat personal dan terkalibrasi secara presisi oleh Allah Yang Maha Mengetahui (Al-'Alim), sesuai dengan kapasitas dan kebutuhan spiritual unik setiap individu ¹⁶³⁴.

Lebih jauh, keseluruhan proses tarbiyah melalui ujian ini terbingkai secara koheren dalam paradigma Rububiyah sebagai kerangka pengasuhan ilahi yang komprehensif. Rububiyah Allah tidak terbatas pada aspek penciptaan (al-khalq) dan pemberian rezeki (ar-rizq), tetapi mencakup fungsi pemeliharaan (ar-ri'ayah), pengaturan (at-tadbir), dan pendidikan (at-tarbiyah) yang berkelanjutan atas seluruh alam semesta. Ujian dan cobaan, ketika dipahami dalam konteks ini, kehilangan nuansa keacakannya dan tampil sebagai komponen integral dari sebuah cetak biru pengasuhan yang agung. Ia adalah manifestasi dari nama-nama dan sifat-sifat Allah (Asma'ul Husna) yang sedang beroperasi dalam realitas manusia. Misalnya, sebuah ujian kesulitan dapat menjadi medium bagi seorang hamba untuk mengalami secara mendalam sifat Allah sebagai Sang Pelindung (Al-Waliyy), Sang Pemberi Kecukupan (Al-Hasib), dan Sang Maha Bijaksana (Al-Hakim). Sebaliknya, ujian kenikmatan adalah panggung untuk merefleksikan sifat Allah sebagai Sang Maha Pemberi (Al-Wahhab) dan Sang Maha Bersyukur (Asy-Syakur) ¹⁶³⁵. Kerangka Rububiyah memberikan makna teleologis pada setiap episode kehidupan, mengubah penderitaan menjadi purifikasi dan kemakmuran menjadi sarana elevasi spiritual.

Secara konseptual, dialektika antara ibtila' sebagai metode dan Rububiyah sebagai kerangka kerja menciptakan sebuah ekosistem pendidikan ilahi yang paripurna. Di dalam ekosistem inilah manusia sebagai 'abd (hamba) dan khalifah (mandataris) dibentuk. Proses ini menuntut sebuah respons epistemologis dan spiritual dari subjek

didik, yaitu kemampuan untuk "membaca" (iqra') tanda-tanda (ayat) Allah yang tersebar tidak hanya dalam teks suci, tetapi juga dalam fenomena alam (ayat kauniyah) dan pengalaman diri (ayat anfusiyyah). Kegagalan untuk mengenali kerangka Rububiyah ini akan menjerumuskan individu pada interpretasi yang nihilistik terhadap penderitaan dan arogansi terhadap kenikmatan. Sebaliknya, kesadaran akan Tarbiyah Rabbaniyah yang sedang berlangsung memungkinkan seorang hamba untuk menavigasi kompleksitas kehidupan dengan visi tauhid, melihat tangan Sang Rabb yang senantiasa mengasuh, membimbing, dan memurnikan dalam setiap detik eksistensinya. Pada akhirnya, tujuan puncak dari tahapan pembinaan ini adalah terwujudnya penyerahan diri yang total dan sadar, di mana kehendak hamba larut dalam kehendak Sang Pencipta, sebuah kondisi yang merefleksikan pencapaian tertinggi dari pendidikan ilahi ¹⁶³⁶.

Tahapan Kesadaran Rububiyah dalam Jiwa

Kesadaran akan Rububiyah pengakuan terhadap Allah sebagai satu-satunya Rabb yang mencipta, memelihara, mengatur, dan berkuasa mutlak atas seluruh alam semesta merupakan fondasi ontologis bagi eksistensi seorang hamba. Namun, kesadaran ini bukanlah sebuah entitas statis yang diterima secara pasif, melainkan sebuah proses dinamis yang berkembang dalam jiwa (nafs) melalui serangkaian tahapan transformatif. Trajektori psiko-spiritual ini dapat dipetakan ke dalam tiga fase fundamental yang saling berkelindan dan menguatkan: ma'rifah (gnosis), inqiyad (ketundukan volisional), serta tawakkul dan taslim (ketergantungan

dan penyerahan diri total). Analisis terhadap ketiga tahapan ini menyingkap sebuah perjalanan dari kesadaran kognitif menuju kepatuhan konatif, dan akhirnya berlabuh pada ketenangan eksistensial yang mendalam.

a. Tahap Ma'rifah: Iluminasi Kognitif dan Pengenalan Intuitif

Fase primordial dalam trajektori ini adalah ma'rifah, sebuah proses iluminasi kognitif yang melampaui sekadar pengetahuan proposisional ('ilm) menjadi gnosis atau pengenalan intuitif yang mendalam terhadap Allah dan manifestasi sifat-sifat (Asma wa Sifat) Nya. Ma'rifah bukanlah akumulasi data teologis semata, melainkan sebuah pembukaan kesadaran yang memungkinkan individu untuk "melihat" jejak Sang Pencipta dalam setiap atom keberadaan. Proses ini teraktivasi melalui dua jalur epistemologis utama: refleksi terhadap ayat-ayat kauniyah (fenomena alam) dan kontemplasi mendalam atas ayat-ayat qur'aniyah (wahyu tekstual)¹⁶³⁷. Alam semesta, dalam perspektif ini, berfungsi sebagai sebuah teks agung yang semiotikanya menunjuk kepada Realitas Tunggal di baliknya. Keteraturan kosmos, kompleksitas biologis, hingga presisi matematis dalam hukum fisika menjadi bukti empiris yang menggetarkan akal dan jiwa, mendorong pada pengakuan akan adanya Desainer yang Maha Cerdas dan Maha Kuasa¹⁶³⁸.

Secara psikologis, tahap ma'rifah adalah momen di mana paradigma individu bergeser dari melihat realitas sebagai serangkaian fenomena kausal yang acak (causal randomness) menjadi sebuah tatanan yang teleologis dan bertujuan (purpose-driven order)¹⁶³⁹. Pengenalan terhadap sifat-sifat Allah seperti al-Hakim (Maha Bijaksana), al-'Alim (Maha Mengetahui), dan ar-

Rahman (Maha Pengasih) tidak lagi bersifat abstrak, melainkan terinternalisasi menjadi sebuah kerangka interpretatif untuk memahami setiap peristiwa dalam hidup. Di titik inilah, jiwa mulai merasakan getaran takjub (wonder) dan kekaguman (awe) yang merupakan prekursor esensial bagi tumbuhnya rasa cinta (mahabbah) dan pengagungan (ta'zhim). Tanpa fondasi ma'rifah yang kokoh, setiap tindakan ibadah berisiko menjadi ritualisme mekanis yang kosong dari ruh kesadaran akan siapa yang disembah¹⁶⁴⁰.

b. Tahap Inqiyad: Konsekuensi Logis dari Sebuah Pengakuan

Ketika ma'rifah telah mengakar kuat dalam fakultas kognitif dan afektif seseorang, konsekuensi logis dan imperatif moral yang tak terelakkan adalah inqiyad ketundukan dan kepatuhan yang lahir dari kesadaran penuh. Inqiyad secara fundamental berbeda dari kepatuhan buta atau paksaan eksternal; ia adalah manifestasi dari harmonisasi kehendak bebas (free will) individu dengan Kehendak Ilahi yang telah diakui sebagai sumber segala kebaikan dan kebijaksanaan¹⁶⁴¹. Jika melalui ma'rifah seseorang mengenali Allah sebagai Rabb, maka melalui inqiyad ia secara sadar memposisikan dirinya sebagai 'abd (hamba). Ketundukan ini bukanlah sebuah bentuk perbudakan yang merendahkan, melainkan sebuah pembebasan eksistensial dari perbudakan terhadap ego, hawa nafsu, ekspektasi sosial, dan entitas-entitas ciptaan lainnya¹⁶⁴².

Manifestasi inqiyad yang paling nyata adalah ketaatan terhadap syariat, yang dipandang bukan sebagai sekumpulan larangan yang membatasi, melainkan sebagai sebuah manual operasional dari Sang Pencipta untuk mengoptimalkan potensi dan kesejahteraan

manusia di dunia dan akhirat¹⁶⁴³. Hukum-hukum ilahi dilihat sebagai cerminan dari sifat kebijaksanaan (hikmah) dan kasih sayang (rahmah) Allah. Kepatuhan ini bersifat holistik, mencakup seluruh dimensi kehidupan mulai dari ibadah ritual ('ibadah mahdhah) hingga etika muamalah, sistem sosial, dan tata kelola kehidupan personal. Hadis Jibril yang masyhur secara implisit menempatkan Islam (dimensi ketundukan lahiriah) sebagai fondasi yang dibangun di atas Iman (keyakinan yang berakar pada ma'rifah) dan disempurnakan oleh Ihsan (kesadaran spiritual puncak)¹⁶⁴⁴. Inqiyad menjadi jembatan vital yang menerjemahkan pengetahuan teoretis menjadi realitas praksis yang hidup.

c. Tahap Tawakkul dan Taslim: Resonansi Eksistensial dan Penyerahan Diri Total

Puncak dari perjalanan kesadaran Rububiyah adalah pencapaian kondisi tawakkul dan taslim. Tawakkul adalah sebuah sikap batin yang proaktif, di mana seorang hamba mengerahkan segenap ikhtiar dan kapasitas terbaiknya dalam setiap urusan, namun pada saat yang sama menyandarkan dan mempercayakan sepenuhnya hasil akhir kepada kebijaksanaan dan ketetapan Allah¹⁶⁴⁵. Ini adalah sintesis sempurna antara agensi manusia (human agency) dan kedaulatan Ilahi (divine sovereignty). Tawakkul membebaskan jiwa dari kecemasan yang melumpuhkan (paralyzing anxiety) terhadap masa depan dan dari penyesalan yang korosif (corrosive regret) atas masa lalu. Ia menanamkan resiliensi psikologis yang luar biasa, karena individu menyadari bahwa ia adalah bagian dari sebuah Rencana Agung yang berada di luar jangkauan pemahaman dan kendalinya yang terbatas¹⁶⁴⁶.

Dari rahim tawakkul inilah lahir taslim, yakni penyerahan diri total yang menghasilkan ketenangan jiwa yang mendalam (sakinah) dan kedamaian batin (peace). Taslim adalah kondisi di mana jiwa mencapai titik ekuilibrium, menerima segala ketetapan (qadr) Allah baik yang tampak menyenangkan maupun yang terasa menyakitkan dengan kelapangan hati (ridha). Ini bukanlah pasrah yang pasif atau fatalisme, melainkan sebuah penerimaan aktif yang berakar pada keyakinan mutlak bahwa di balik setiap peristiwa tersimpan hikmah dan kebaikan dari Rabb Yang Maha Pengasih¹⁶⁴⁷. Pada tahap ini, kesadaran Rububiyah tidak lagi menjadi sebuah konsep dalam pikiran, melainkan telah menyatu menjadi nafas kehidupan itu sendiri. Individu mengalami apa yang Al-Qur'an sebut sebagai nafs al-muthma'innah (jiwa yang tenang), sebuah kondisi puncak dari realisasi spiritual di mana ia menemukan keamanan sejati dalam naungan Tuhannya¹⁶⁴⁸. Ketiga tahapan ini ma'rifah, inqiyad, tawakkul wa taslim merepresentasikan sebuah spiral pendakian spiritual yang terus-menerus, di mana setiap siklusnya membawa jiwa semakin dekat kepada pengenalan dan penyerahan diri yang lebih paripurna kepada Sang Rabb al-'Alamin.

Proses Pembinaan Hati melalui Sunnatullah Ujian

Secara ontologis, eksistensi manusia dalam matriks kosmik tidak dirancang sebagai sebuah lintasan yang statis dan linier, melainkan sebagai arena dinamis yang diwarnai oleh dialektika antara ketenangan (sakinah) dan kegelisahan (ibtilla'). Dalam kerangka teologi Islam, fenomena ini diinstitusionalisasikan dalam sebuah konsep fundamental yang dikenal sebagai Sunnatullah Ujian sebuah

hukum ilahiah yang bersifat universal dan inevitabel, berfungsi sebagai mekanisme pedagogis untuk pembinaan dan elevasi spiritual manusia¹⁶⁴⁹. Ujian, dalam perspektif ini, bukanlah sebuah anomali atau manifestasi kemurkaan Tuhan yang bersifat arbitrer, melainkan sebuah instrumen presisi yang dirancang untuk dua tujuan utama yang saling berkelindan: sebagai proses purifikasi untuk menyaring kualitas spiritual dan sebagai kawah candradimuka untuk menempa ketabahan batin (inner fortitude). Analisis mendalam terhadap kedua fungsi ini menyingkapkan bahwa ujian merupakan prosesus alkimia spiritual, yang mentransformasikan kerapuhan eksistensial manusia menjadi kekuatan dan kesadaran teosentris yang kokoh.

Ujian sebagai Proses Penyaringan Kualitas Spiritual

Fungsi pertama dan yang paling mendasar dari Sunnatullah Ujian adalah sebagai instrumen seleksi dan verifikasi. Al-Qur'an secara eksplisit menegaskan fungsi diagnostik ini, mempertanyakan asumsi bahwa pengakuan iman (syahadah) semata sudah cukup tanpa melalui proses pengujian yang otentik: "Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan, 'Kami telah beriman,' dan mereka tidak akan diuji?"¹⁶⁵⁰. Ayat ini mengindikasikan bahwa ujian berfungsi sebagai litmus test yang membedakan antara iman yang hanya bersifat deklaratif-verbal dengan iman yang telah terinternalisasi secara mendalam dan mengakar dalam kesadaran (ma'rifah) serta tindakan. Ujian mengoyak selubung kepura-puraan, menelanjangi esensi sejati dari

klaim spiritual seseorang. Dalam kondisi nyaman dan lapang, komitmen kepada nilai-nilai luhur relatif mudah diartikulasikan; namun, hanya dalam tekanan kesulitan, guncangan kehilangan, atau kepedihan penderitaan, logam murni keimanan dapat dipisahkan dari karat keraguan, ketergantungan pada selain Tuhan (syirk khafi), dan kemunafikan (nifaq)¹⁶⁵¹. Proses penyaringan ini, bersifat esensial untuk memurnikan komunitas orang-orang beriman dan untuk memvalidasi kualitas individu di hadapan Tuhan, memastikan bahwa fondasi spiritual mereka dibangun di atas keyakinan yang tulus (ikhlas), bukan di atas ilusi atau kepentingan duniawi yang dangkal.

Pembentukan Ketabahan Batin (Inner Fortitude)

Melampaui fungsi penyaringannya, ujian memainkan peran konstruktif yang krusial dalam pembentukan apa yang dalam psikologi modern disebut sebagai psychological hardiness atau yang dalam terminologi tasawuf lebih tepat disebut sebagai ketabahan batin (quwwah al-batin). Fenomena ini dapat dianalogikan dengan proses metalurgi, di mana baja ditempa melalui pemanasan ekstrem dan pendinginan cepat secara berulang untuk meningkatkan kekuatan dan kelenturannya. Demikian pula, jiwa manusia, ketika dihadapkan pada "api" cobaan baik berupa kesulitan material, tekanan psikologis, maupun konflik sosial dipaksa untuk mengaktifkan dan mengembangkan kapasitas latennya untuk bertahan dan bertumbuh¹⁶⁵². Respon adaptif terhadap stresor ini mengkristal menjadi serangkaian kebajikan

spiritual yang saling terkait: sabr (kesabaran yang aktif dan dinamis), ridha (kerelaan dan penerimaan terhadap ketetapan ilahi), syukur (kemampuan menemukan rahmat di tengah musibah), dan tawakkul (penyerahan diri yang cerdas dan penuh kepercayaan kepada Tuhan).

Pembentukan inner fortitude ini bukanlah proses pasif, melainkan sebuah perjuangan kognitif dan spiritual yang aktif. Seperti yang diungkapkan oleh Viktor Frankl dalam logoterapinya, manusia memiliki kebebasan untuk memilih sikap dalam menghadapi penderitaan yang tak terelakkan, dan dalam pilihan inilah terletak potensi pertumbuhan¹⁶⁵³. Perspektif Islam memperkaya gagasan ini dengan menambahkan dimensi teologis: makna penderitaan tidak diciptakan secara mandiri, tetapi ditemukan dalam kerangka Rencana Ilahi yang lebih besar. Seorang mukmin yang melalui ujian dilatih untuk merekonseptualisasi penderitaannya, bukan sebagai peristiwa yang absurd atau hukuman semata, melainkan sebagai peluang untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, menghapus dosa, dan meningkatkan derajat spiritualnya, sebagaimana disabdakan oleh Nabi Muhammad bahwa cobaan terberat menimpa para nabi, lalu orang-orang yang paling saleh setelahnya¹⁶⁵⁴. Ujian mentransformasi individu dari korban yang rapuh menjadi agen spiritual yang tangguh, yang kekuatannya tidak bersumber dari kemampuan internal semata, tetapi dari keterhubungannya yang mendalam dengan Sumber Kekuatan Absolut. Secara konklusif, Sunnatullah Ujian merupakan sebuah mekanisme ilahiah yang cangguh dan multifaset. Ia tidak

hanya berfungsi sebagai filter untuk memurnikan esensi keimanan dari segala bentuk ketidaktulusan, tetapi juga secara simultan bertindak sebagai wahana pembinaan yang menempa ketabahan batin yang otentik. Melalui dialektika penderitaan dan penyerahan diri, proses ini secara bertahap mengikis ego (nafs), memoles cermin hati (qalb), dan akhirnya memungkinkan individu untuk mencapai tingkat kedamaian jiwa yang tertinggi (nafs al-mutma'innah). Pemahaman ini menggeser paradigma dari melihat ujian sebagai tragedi menjadi melihatnya sebagai sebuah anugerah tersembunyi sebuah undangan ilahiah untuk melakukan perjalanan transendental menuju kedewasaan spiritual dan kedekatan dengan Sang Pencipta¹⁶⁵⁵.

Tarbiyah Rabbaniyah melalui Ibadah

Dalam kerangka tarbiyah rabbaniyah, ibadah hadir bukan sekadar ritual formal, melainkan sebuah mekanisme intervensi mendalam yang berfungsi sebagai sarana transformatif menuju pembentukan karakter ideal, terutama dalam melatih dimensi kesabaran dan memupuk ketenangan hati. Berbagai bentuk ibadah, seperti shalat, puasa, dan qiyam al-layl, secara intrinsik mengandung potensi luar biasa untuk mengkondisikan jiwa manusia agar mampu menghadapi gejolak kehidupan dengan keteguhan dan kedamaian batin¹⁶⁵⁶. Melalui praktik-praktik ini, seorang mukmin secara progresif dilatih untuk mengendalikan hawa nafsu, menundukkan ego, dan memperkuat ketergantungannya hanya kepada Allah SWT, sebuah fondasi esensial bagi terwujudnya kesabaran sejati¹⁶⁵⁷.

Peran shalat dalam menumbuhkan kesabaran patut mendapatkan perhatian khusus. Shalat lima waktu, yang merupakan tiang agama, mengajarkan disiplin waktu yang ketat dan kepatuhan tanpa syarat¹⁶⁵⁸. Proses takbiratul ihram hingga salam menuntut konsentrasi penuh, mengalihkan perhatian dari hiruk-pikuk duniawi menuju dimensi spiritual transenden. Dalam keadaan ini, seorang hamba belajar untuk menahan diri dari segala gangguan, baik dari dalam diri maupun lingkungan eksternal, sebuah latihan akbar dalam menunda gratifikasi instan dan fokus pada tujuan luhur¹⁶⁵⁹. Lebih jauh, dalam shalat, seorang mukmin secara kontemplatif merenungkan kebesaran Allah, mengakui kelemahan diri, dan memohon pertolongan-Nya dalam menghadapi cobaan. Sikap tawadhu' dan kerendahan hati ini secara inheren menumbuhkan benih kesabaran, karena menyadari bahwa kekuatan dan solusi sesungguhnya hanya bersumber dari Sang Pencipta¹⁶⁶⁰. Sebagaimana firman Allah SWT: "Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'" (QS. Al-Baqarah: 45)¹⁶⁶¹.

Puasa, khususnya di bulan Ramadhan, menawarkan dimensi pelatihan kesabaran yang unik melalui pengekangan diri dari kebutuhan biologis dasar. Selama sebulan penuh, seorang mukmin dilatih bukan hanya untuk menahan lapar dan haus, tetapi juga menahan diri dari amarah, perkataan dusta, dan segala perbuatan tercela¹⁶⁶². Pengalaman merasakan penderitaan orang lain yang senantiasa kekurangan, mendorong munculnya empati dan rasa syukur, yang pada gilirannya memperkuat kapasitas seseorang

untuk bersabar dalam menghadapi kesulitan hidupnya sendiri¹⁶⁶³. Puasa juga mengajarkan pengendalian diri terhadap keinginan-keinginan duniawi yang berlebihan, melatih jiwa agar tidak mudah tergoda oleh kenikmatan sesaat yang dapat menjauhkan dari tujuan akhir¹⁶⁶⁴. Dengan mengkondisikan tubuh untuk menahan diri, puasa secara efektif memperkuat otot-otot spiritual dalam diri individu, menjadikannya lebih tangguh dalam menghadapi ujian dan cobaan¹⁶⁶⁵.

Qiyam al-layl, atau shalat malam, merupakan puncak dari ibadah malam yang secara esensial berfungsi sebagai sarana intervensi untuk ketenangan hati yang mendalam. Di saat sebagian besar manusia terlelap dalam tidurnya, seorang mukmin memilih untuk bangkit, mendekatkan diri kepada Allah dalam kesunyian malam yang khusyuk¹⁶⁶⁶. Momen inilah saat yang paling kondusif untuk merajut hubungan spiritual yang intim dengan Sang Pencipta, merasakan kehadiran-Nya, dan menuangkan segala keluh kesah, harapan, serta ketakutan tanpa rasa malu atau ragu¹⁶⁶⁷. Dalam keheningan malam, hati yang lelah dan gelisah menemukan tempat berlabuh yang sejati, di mana beban-beban duniawi terasa ringan saat ditanggung bersama Allah¹⁶⁶⁸. Melalui munajat dan doa di malam hari, seorang mukmin mendapatkan kekuatan baru, perspektif ilahiyah yang jernih, dan ketenangan batin yang tidak dapat ditandingi oleh kenyamanan duniawi mana pun¹⁶⁶⁹. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Quran: “Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (dalam bacaan dan lebih kuat dalam pemahaman). Sesungguhnya pada siang hari engkau

mempunyai urusan yang panjang (sibuk)” (QS. Al-Muzzammil: 6-7)¹⁶⁷⁰.

Secara komprehensif, ibadah seperti shalat, puasa, dan qiyam al-layl bukanlah sekadar kewajiban ritual, melainkan sebuah metode intervensi tarbiyah rabbaniyah yang teruji dan terbukti secara efektif dalam membentuk karakter sabar dan memelihara ketenangan hati. Melalui disiplin, pengendalian diri, kontemplasi, dan kedekatan spiritual yang ditawarkannya, praktik-praktik ibadah ini membekali individu dengan modal spiritual yang kokoh untuk menjalani kehidupan dengan lebih bermakna, diwarnai keteguhan dalam menghadapi kesulitan dan kedamaian dalam setiap keadaan¹⁶⁷¹. Ibadah menjadi kunci utama dalam mencapai ketenangan hati (sakinah) yang dijanjikan, menghubungkan diri dengan sumber segala ketenangan, yaitu Allah SWT¹⁶⁷².

Indikator Keberhasilan Tarbiyah Rabbaniyah

Tarbiyah Rabbaniyah, sebagai sebuah paradigma pendidikan yang berakar pada prinsip-prinsip ketuhanan, mengedepankan pembangunan insan kamil yang utuh dan terintegrasi. Keberhasilan implementasi tarbiyah ini tidak dapat diukur semata-mata dari pencapaian akademis atau kemampuan kognitif, melainkan harus merujuk pada indikator-indikator holistik yang mencerminkan kedalaman penghayatan spiritual dan kematangan karakter. Dalam konteks ini, tiga indikator utama yang menjadi tolok ukur keberhasilan Tarbiyah Rabbaniyah adalah stabilitas spiritual, kedalaman tawakkal, dan kejernihan akhlak.

Stabilitas spiritual merujuk pada kemampuan individu untuk mempertahankan keseimbangan emosional dan mental dalam menghadapi gejolak kehidupan, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Hal ini tercermin dalam ketahanan diri dari godaan duniawi, kemampuan untuk tetap teguh pada prinsip-prinsip agama di tengah tekanan sosial, serta kemampuan untuk menemukan kedamaian batin meskipun dihadapkan pada kesulitan. Stabilitas spiritual bukanlah ilusi ketidakadaan masalah, melainkan kemampuan untuk mengelola dan merespons tantangan dengan kesabaran, keteguhan, dan keyakinan yang tak tergoyahkan pada pertolongan Allah. Keadaan ini merupakan buah dari proses pengenalan diri yang mendalam, pemahaman yang kokoh tentang tujuan penciptaan, dan pengakuan otentik atas kekuasaan dan kebijaksanaan Tuhan yang meliputi segala sesuatu. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram." (QS. Ar-Ra'd: 28)¹⁶⁷³. Pengalaman spiritual yang tertanam kuat akan membentuk pondasi yang kokoh bagi individu, menjadikannya memiliki kematangan untuk tidak mudah goyah oleh perubahan situasi atau manipulasi eksternal yang bersifat sementara.¹⁶⁷⁴

Selanjutnya, kedalaman tawakkal merupakan indikator krusial yang menunjukkan sejauh mana individu telah menginternalisasi konsep penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah SWT setelah berusaha semaksimal mungkin. Tawakkal yang sesungguhnya bukanlah sikap pasrah tanpa usaha, melainkan perpaduan antara ikhtiar optimal dan keyakinan mutlak bahwa segala hasil berada di

tangan Allah. Individu yang memiliki kedalaman tawakkal akan senantiasa merasa tenang dan optimis, bahkan dalam situasi yang paling genting sekalipun, karena ia memahami bahwa setiap kejadian memiliki hikmah dan telah diatur oleh Sang Pencipta. Kemelekatan yang berlebihan pada hasil usaha atau kekhawatiran yang melumpuhkan adalah indikator lemahnya tawakkal. Sebaliknya, kegigihan dalam berikhtiar sembari melepaskan diri dari keterikatan pada hasil, serta keyakinan bahwa Allah akan memberikan yang terbaik, adalah manifestasi dari tawakkal yang matang. Rasulullah SAW bersabda: "Seandainya kalian bertawakkal kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakkal, niscaya Dia akan memberikan rezeki kepada kalian sebagaimana Dia memberikan rezeki kepada burung yang pergi pada pagi hari dengan perut kosong dan kembali pada sore hari dengan perut kenyang." (HR. Tirmidzi)¹⁶⁷⁵. Keteguhan dalam niat, kemantapan dalam langkah, dan keikhlasan dalam beramal, tanpa mengkhawatirkan hasil yang belum pasti, adalah ciri khas individu yang terdidik secara Rabbaniyah dalam aspek tawakkal.¹⁶⁷⁶

Terakhir, kejernihan akhlak menjadi penanda keberhasilan Tarbiyah Rabbaniyah yang paling tampak dalam interaksi sosial dan perwujudan karakter. Kejernihan akhlak mencakup segala bentuk perilaku terpuji, mulai dari kejujuran, amanah, kasih sayang, hingga kesabaran dan pemaafan. Hal ini mencerminkan pengaruh nilai-nilai ilahiyah yang telah meresap dalam jiwa individu, sehingga membentuk kepribadian yang mulia dan membawa rahmat bagi lingkungan sekitar. Individu dengan akhlak yang jernih tidak hanya

mampu mengendalikan hawa nafsu dan menjauhi perbuatan dosa, tetapi juga secara aktif berupaya menebar kebaikan dan menjadi agen perubahan positif. Al-Qur'an menggarisbawahi pentingnya akhlak mulia, sebagaimana firman-Nya: "Dan sesungguhnya kamu benar-benar memiliki budi pekerti yang agung." (QS. Al-Qalam: 4)¹⁶⁷⁷. Sifat-sifat seperti integritas, empati, kerendahan hati, dan keadilan, yang menjadi buah dari tarbiyah spiritual yang mendalam, akan tercermin dalam setiap tindak tanduk dan ucapan. Seseorang yang telah mencapai kejernihan akhlak akan senantiasa menghadirkan ketenangan dan kebaikan, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain, serta menjadi teladan yang menginspirasi.¹⁶⁷⁸

Ketiga indikator ini stabilitas spiritual, kedalaman tawakkal, dan kejernihan akhlak saling bersinergi dan membentuk sebuah kesatuan yang tak terpisahkan dalam mengukur keberhasilan Tarbiyah Rabbaniyah. Implementasi tarbiyah yang efektif akan melahirkan individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara spiritual, kokoh dalam keyakinan, dan luhur dalam budi pekerti, sehingga menjadi insan yang bertaqwa dan bermanfaat bagi kemanusiaan serta kejayaan Islam.¹⁶⁷⁹

Tahapan Pembinaan Insaniyah (Tarbiyah Insaniyah)

Konsep Tarbiyah Insaniyah dalam Pengembangan Kemanusiaan

Konsep tarbiyah insaniyah merupakan pilar fundamental dalam kajian pengembangan kemanusiaan, melampaui sekadar akumulasi pengetahuan atau penguasaan keterampilan. Ia merujuk pada

proses holistik pembentukan dan penyempurnaan individu sebagai insan kamil, suatu entitas yang utuh dan seimbang. Inti dari tarbiyah insaniyah terletak pada integrasi harmonis antara akal (nafs al-natiqah), emosi (nafs al-ghadabiyah dan nafs al-shahawiyyah), dan moralitas (nafs al-bahimiyyah yang tereduksi dan nafs al-sab'iyah yang terdominasi). Ketiga dimensi ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling terkait dan memengaruhi dalam membentuk karakter, perilaku, dan worldview seseorang. Tanpa integrasi yang memadai, pertumbuhan individu akan cenderung timpang, berpotensi menghasilkan pribadi yang cerdas secara intelektual namun miskin empati, atau penuh semangat namun kurang memiliki kendali diri dan prinsip etika. Sebagaimana dinyatakan dalam Al-Qur'an, "Dan sesungguhnya Kami telah memuliakan anak-anak Adam" (QS. Al-Isra'[17]: 70), kemuliaan ini mensyaratkan pemeliharaan dan pengembangan potensi insani secara menyeluruh, bukan hanya pada satu aspek.

Proses tarbiyah insaniyah bukanlah sebuah lompatan instan, melainkan merupakan pertumbuhan bertahap dalam kesadaran diri (tadabbur al-nafs). Tahapan ini ditandai dengan progresifnya pemahaman individu terhadap hakikat dirinya, relasinya dengan pencipta, dan posisinya dalam kosmos. Pada fase awal, kesadaran diri mungkin masih terbatas pada pemenuhan kebutuhan primer dan impulsivitas sesaat. Namun, melalui proses tarbiyah yang berkelanjutan, individu mulai mampu melakukan introspeksi, mengidentifikasi motivasi di balik tindakannya, dan merefleksikan konsekuensi jangka panjang dari pilihannya. Perkembangan ini

serupa dengan evolusi kognitif yang dijelaskan oleh Piaget, namun dalam konteks tarbiyah insaniyah, ia diperkaya dengan dimensi spiritual dan etis yang mendalam. Kepekaan terhadap nilai-nilai moral dan pemahaman akan tanggung jawab sosial tumbuh seiring dengan meningkatnya kesadaran diri, memungkinkan individu untuk bergerak dari sekadar "eksis" menjadi "bermakna" dalam kehidupannya.

Dalam kerangka integrasi akal, emosi, dan moralitas, kesadaran diri yang berkembang menjadi jangkar yang mengarahkan potensi emosi dan nalar. Akal tidak hanya berfungsi untuk menganalisis dan memecahkan masalah, tetapi juga untuk memahami nuansa emosi, baik yang positif maupun negatif, serta untuk menimbang implikasi etis dari setiap keputusan. Emosi, yang seringkali dianggap sebagai kekuatan liar, dapat diarahkan oleh kesadaran diri dan nilai-nilai moral untuk menjadi sumber motivasi yang kuat untuk berbuat baik, empati, dan membangun ikatan sosial yang positif. Sebaliknya, moralitas yang tidak didukung oleh pemahaman rasional atau yang terisolasi dari resonansi emosional akan rentan menjadi dogmatis dan kaku. Oleh karena itu, tarbiyah insaniyah secara inheren mendorong individu untuk secara sadar mengelola dan menyelaraskan ketiga komponen ini. Kehidupan para nabi dan para sahabat, seperti yang dicatat dalam berbagai Hadis, memberikan contoh nyata bagaimana peristiwa-peristiwa kehidupan yang penuh tantangan justru memperdalam kesadaran diri dan mengukuhkan integrasi akal, emosi, dan moralitas mereka, yang pada akhirnya mengantarkan pada pencapaian kemanusiaan yang paripurna¹⁶⁸⁰.

Penelitian kontemporer dalam psikologi positif dan neurosains kognitif juga mulai mengkonfirmasi pentingnya keseimbangan emosional dan penalaran etis dalam mencapai kesejahteraan psikologis (well-being) dan fungsi adaptif, selaras dengan prinsip-prinsip abadi tarbiyah insaniyah¹⁶⁸¹.

Tahap Pengembangan Akal (Tarbiyah Aqliyyah)

Pengembangan akal, dalam kerangka tarbiyah aqliyyah, merupakan sebuah proses multidimensional yang tidak hanya berfokus pada akumulasi pengetahuan, namun lebih esensial pada pembentukan kapasitas intelektual untuk memproses, menganalisis, dan mensintesis informasi secara mendalam. Tahap krusial dalam proses ini adalah penanaman dan penguatan keterampilan berpikir kritis (critical thinking) serta pembentukan kematangan dalam menilai instrumen evaluasi, atau "ujian", secara obyektif. Kedua aspek ini saling komplementer dan fundamental bagi individu untuk navigasi kompleksitas dunia modern yang ditandai dengan banjir informasi dan tekanan konstan untuk membuat keputusan yang tepat¹⁶⁸².

Pemikiran kritis, sebagai fondasi tarbiyah aqliyyah, merupakan kemampuan untuk secara aktif dan terampil mengkonseptualisasikan, menerapkan, menganalisis, mensintesis, dan/atau mengevaluasi informasi yang dikumpulkan dari, atau dihasilkan oleh, observasi, pengalaman, refleksi, penalaran, atau komunikasi, sebagai panduan untuk keyakinan dan tindakan¹⁶⁸³. Dalam konteks ini, latihan pemikiran kritis bukan sekadar aktivitas

tambahan, melainkan sebuah metode pedagogis yang harus diintegrasikan secara sistematis dalam seluruh siklus pembelajaran. Hal ini melibatkan paparan terhadap berbagai perspektif, identifikasi bias, analisis argumen yang kompleks, dan formulasi kesimpulan yang didukung oleh bukti empiris serta logika yang koheren. Al-Quran sendiri telah memberikan isyarat kuat akan pentingnya akal dan refleksi, menyerukan agar manusia senantiasa menggunakan anugerah akal untuk merenungkan ciptaan-Nya dan membedakan kebenaran dari kebatilan¹⁶⁸⁴. Dengan melatih akal untuk selalu bersikap skeptis yang sehat, mempertanyakan asumsi, dan mencari dasar yang kuat bagi setiap keyakinan, individu akan dibekali kemampuan untuk tidak mudah terombang-ambing oleh opini publik atau narasi yang belum terverifikasi¹⁶⁸⁵.

Selanjutnya, penguatan kemampuan menilai ujian secara obyektif merupakan manifestasi praktis dari pemikiran kritis yang telah terasah. Ujian, baik dalam konteks akademis maupun dalam kehidupan secara umum, adalah mekanisme untuk mengukur penguasaan, pemahaman, dan penerapan pengetahuan atau keterampilan. Namun, sebuah ujian yang dirancang dengan buruk atau dinilai secara subyektif dapat menghasilkan representasi yang keliru tentang kapasitas sebenarnya dari individu yang diuji¹⁶⁸⁶. Oleh karena itu, penguatan kemampuan menilai ujian secara obyektif berarti mengembangkan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip validitas dan reliabilitas instrumen evaluasi, serta menumbuhkan kesadaran akan potensi bias yang mungkin mempengaruhi proses penilaian. Ini mencakup kemampuan untuk

menganalisis format soal, mempertanyakan relevansi materi yang diujikan dengan tujuan pembelajaran, dan mengevaluasi keadilan dalam kriteria penilaian. Dalam perspektif Islam, objektivitas dalam penilaian adalah sebuah keharusan moral. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran, "Hai orang-orang yang beriman, hendaklah kamu jadi orang-orang yang selalu menegakkan (kebenaran) karena Allah, menjadi saksi dengan adil. Dan janganlah sekali-kali kebencianmu terhadap sesuatu kaum, mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlaku adil itu lebih dekat kepada taqwa."¹⁶⁸⁷. Implikasi dari ayat ini meluas hingga kepada setiap bentuk penilaian dan pengambilan keputusan, menuntut kejujuran dan ketidakberpihakan. Melalui latihan ini, individu belajar untuk tidak hanya menjadi subjek yang diuji secara obyektif, tetapi juga menjadi pemeriksa yang obyektif terhadap validitas dan integritas proses evaluasi itu sendiri.

Secara kohesif, latihan pemikiran kritis dan penguatan kemampuan menilai ujian secara obyektif menciptakan sinergi dalam pembentukan individu yang intelektual, mandiri, dan berintegritas. Individu yang memiliki pemikiran kritis akan mampu mengidentifikasi kelemahan dalam sebuah ujian dan secara konstruktif memberikan umpan balik untuk perbaikan. Sebaliknya, kemampuan menilai ujian secara obyektif membekali individu dengan kerangka kerja untuk mengaplikasikan pemikiran kritisnya dalam situasi yang terstruktur. Kedua aspek ini, ketika dikembangkan secara terintegrasi dalam tarbiyah aqliyyah, akan menghasilkan lulusan yang tidak hanya berpengetahuan luas, tetapi juga memiliki kebijaksanaan untuk memilah informasi, keteguhan

untuk mempertanyakan ketidakadilan, dan kejujuran untuk memberikan penilaian yang adil. Dalam era digital yang serba cepat, di mana informasi dapat disalahgunakan dan penilaian seringkali diselimuti oleh kepentingan tertentu, penekanan pada tarbiyah aqliyyah melalui kedua pilar ini menjadi semakin relevan dan mendesak untuk melahirkan generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki kedalaman moral dan ketajaman intelektual yang mumpuni.

Tahap Pengembangan Emosi (Tarbiyah Nafsiyyah)

Pengembangan emosi, atau dalam terminologi Islam dikenal sebagai tarbiyah nafsiyyah, merupakan salah satu pilar krusial dalam pembentukan individu yang utuh dan berintegritas. Tahap ini tidak hanya berfokus pada pengenalan dan pembedaan berbagai nuansa emosi, tetapi secara fundamental menyoroti proses pengelolaan reaksi spontan yang seringkali bersifat impulsif dan berpotensi merusak interaksi sosial serta kesejahteraan psikologis. Kemampuan untuk mengelola reaksi spontan adalah prasyarat esensial bagi pembentukan emotional stability, sebuah kondisi di mana individu mampu mempertahankan keseimbangan emosional dalam menghadapi berbagai stimulus internal dan eksternal, tanpa terombang-ambing oleh luapan perasaan sesaat¹⁶⁸⁸.

Reaksi spontan seringkali muncul sebagai respons fisiologis dan psikologis yang cepat terhadap suatu peristiwa, dipicu oleh sistem limbik yang mendeteksi ancaman atau kesempatan¹⁶⁸⁹. Dalam konteks tarbiyah nafsiyyah, pemahaman terhadap mekanisme ini

sangatlah penting. Al-Qur'an memberikan panduan mendalam mengenai pengendalian diri saat menghadapi kemarahan, salah satu emosi spontan yang paling destruktif. Allah SWT berfirman, "Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan (menuju) surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa. (Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik."¹⁶⁹⁰. Ayat ini secara implisit mengajarkan bahwa menahan amarah, sebuah reaksi spontan yang mendominasi, adalah tindakan mulia yang dicintai Allah dan merupakan bagian dari karakter orang bertakwa. Ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk tidak segera bertindak berdasarkan dorongan amarah adalah sebuah pencapaian spiritual dan psikologis yang patut diupayakan.

Proses mengelola reaksi spontan melibatkan serangkaian strategi kognitif dan perilaku yang secara bertahap mengkondisikan respons emosional menjadi lebih adaptif dan terkendali. Salah satu strategi kunci adalah melalui mindfulness, yang melatih individu untuk mengobservasi pikiran dan perasaan mereka tanpa menghakimi atau bereaksi secara otomatis¹⁶⁹¹. Dalam perspektif Islam, konsep tadabbur (merenungkan) dan tafakur (berpikir) dapat diinterpretasikan sebagai bentuk latihan mindfulness yang mendalam, di mana seorang Muslim diajak untuk merenungkan ayat-ayat Allah dan ciptaan-Nya, yang secara tidak langsung melatih kemampuan untuk jeda sebelum merespons, menganalisis situasi, dan mengendalikan dorongan emosional¹⁶⁹². Hadis yang

diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim, "Orang yang kuat bukanlah orang yang pandai bergulat, melainkan orang yang mampu menahan diri ketika marah"¹⁶⁹³, semakin mempertegas nilai dari pengendalian diri sebagai tolok ukur kekuatan sejati, bukan kemampuan fisik semata.

Pembentukan emotional stability adalah hasil dari proses tarbiyah nafsiyyah yang berkelanjutan. Ini bukanlah kondisi statis, melainkan sebuah dinamisasi kemampuan individu untuk menavigasi spektrum emosi yang kompleks dengan tingkat ketahanan dan pemulihan yang tinggi. Individu yang stabil secara emosional mampu mengidentifikasi pemicu emosi mereka, memahami pola respons mereka, dan secara proaktif menerapkan strategi coping yang sehat¹⁶⁹⁴. Model-model psikologis modern mengenai regulasi emosi, seperti yang dikembangkan oleh Gross, menekankan pada revisi kognitif (mengubah cara berpikir tentang suatu situasi) dan modulasi respons (mengubah ekspresi emosi) sebagai mekanisme kunci dalam mengelola emosi¹⁶⁹⁵. Pendekatan ini memiliki resonansi kuat dengan prinsip-prinsip tarbiyah nafsiyyah, di mana latihan spiritual dan penanaman nilai-nilai moral secara fundamental mengubah cara pandang individu terhadap tantangan hidup. Misalnya, keyakinan pada takdir (qada' dan qadar) dalam Islam, ketika dipahami dengan benar, dapat berfungsi sebagai fondasi emotional stability dengan mengurangi kecemasan berlebihan terhadap masa depan dan penerimaan yang lebih besar terhadap kejadian yang tidak terduga, sebagaimana dijelaskan dalam konsep tawakkal¹⁶⁹⁶. Tarbiyah nafsiyyah dalam konteks pengelolaan emosi menuntut kesabaran (sabr) dan ketahanan

(istiqamah) dalam menghadapi kesulitan. Proses ini seringkali melibatkan pengakuan terhadap ketidaksempurnaan diri dan komitmen untuk terus belajar dan bertumbuh. Para tokoh sufi, misalnya, telah lama menekankan pentingnya pembersihan hati (tazkiyatun nafs) sebagai jalan untuk mencapai ketenangan batin dan stabilitas emosional¹⁶⁹⁷. Melalui zikir, doa, dan refleksi diri yang konsisten, mereka berusaha untuk mereduksi pengaruh ego (nafs al-ammara bi al-su' - nafsu yang memerintahkan keburukan) dan memperkuat koneksi dengan sumber ketenangan ilahi, yang pada gilirannya berkontribusi pada stabilitas emosional yang mendalam¹⁶⁹⁸. Tahap pengembangan emosi ini merupakan sebuah perjalanan integral yang mengintegrasikan kesadaran diri, pengendalian diri, dan penerimaan diri berlandaskan nilai-nilai spiritual, untuk mencapai individu yang tangguh, adaptif, dan berakhlak mulia.

Tahap Pembinaan Moral (Tarbiyah Khuluqiyyah)

Tahap pembinaan moral, atau tarbiyah khuluqiyyah, merupakan dimensi fundamental dalam perkembangan insani yang bertolak dari kesadaran akal budi menuju aktualisasi nilai-nilai luhur dalam relung jiwa dan tindakan nyata. Proses ini bukan sekadar transfer pengetahuan etis, melainkan sebuah upaya sistematis untuk menginternalisasi kebajikan sehingga tertanam dalam karakter dan membentuk predisposisi berperilaku yang saleh dan bermartabat. Dalam kerangka tarbiyah khuluqiyyah, dua pilar krusial yang saling memperkuat adalah internalisasi nilai sabar dalam kebiasaan dan pembiasaan tindakan berbasis integritas. Kedua elemen ini, ketika

diintegrasikan secara holistik, menciptakan fondasi moral yang kokoh, memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan keteguhan, menjaga kejujuran dalam setiap amanah, dan senantiasa berorientasi pada kebaikan tertinggi.

Internalisasi nilai sabar dalam kebiasaan adalah sebuah proses dinamis yang mentransformasi konsep abstrak sabar menjadi disposisi perilaku yang terinternalisasi. Sabar, dalam perspektif Islam, bukan sekadar menahan diri dari keluh kesah atau keputusasaan, melainkan sebuah kemampuan spiritual untuk mengendalikan hawa nafsu ammarah, menerima takdir ilahi dengan kerelaan, dan terus berjuang di jalan kebenaran meskipun dihadapkan pada berbagai ujian dan cobaan. Untuk menginternalisasi nilai sabar dalam kebiasaan, diperlukan serangkaian strategi pedagogis yang terstruktur. Salah satunya adalah melalui tadzkirah (pengingatan) yang konsisten akan hakikat kesabaran, keutamaannya dalam agama, dan buah manisnya di dunia maupun akhirat. Pengingatan ini dapat disajikan melalui narasi kisah para nabi dan rasul yang penuh kesabaran, ayat-ayat Al-Quran yang menegaskan pentingnya sabar, serta hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang mencontohkan kesabaran dalam berbagai situasi. Lebih jauh, pembiasaan ini menuntut adanya mujahadah (perjuangan) diri yang berkelanjutan. Individu didorong untuk secara sadar melatih respons mereka terhadap kesulitan; alih-alih bereaksi impulsif dengan kemarahan atau keputusasaan, mereka dilatih untuk jeda, merenung, memohon pertolongan Allah, dan mencari solusi yang konstruktif sambil tetap menjaga ketenangan

batin¹⁶⁹⁹. Ketaatan pada ritual ibadah, seperti shalat dan puasa, juga berperan signifikan dalam membangun disiplin diri yang merupakan fondasi kesabaran. Melalui disiplin ini, individu belajar untuk menunda gratifikasi dan mengendalikan dorongan-dorongan sesaat, yang merupakan esensi dari kemampuan menahan diri¹⁷⁰⁰.

Seiring dengan internalisasi nilai sabar, pembiasaan tindakan berbasis integritas menjadi pijakan moral yang tak kalah penting. Integritas, dalam konteks ini, merujuk pada kesesuaian antara keyakinan, perkataan, dan perbuatan; kejujuran yang tak tergoyahkan dalam setiap keadaan, bahkan ketika tidak ada yang mengawasi, kecuali Sang Pencipta¹⁷⁰¹. Pembiasaan tindakan berbasis integritas melibatkan pembentukan kebiasaan berpikir dan bertindak yang selalu mengutamakan kebenaran, keadilan, dan amanah. Ini dimulai dari penegakan prinsip amanah dalam ranah terkecil kehidupan sehari-hari, seperti menjaga janji, menunaikan tugas dengan sungguh-sungguh, dan tidak menzalimi hak orang lain¹⁷⁰². Para pendidik moral dan pembimbing spiritual menggunakan berbagai metode, termasuk pemodelan perilaku yang etis oleh figur otoritas yang tepercaya, simulasi situasi yang menguji integritas, dan refleksi diri terhadap konsekuensi dari tindakan yang tidak berintegritas¹⁷⁰³. Pentingnya tafakur (perenungan) terhadap kebesaran Allah dan pandangan-Nya yang senantiasa meliputi segala sesuatu dapat memupuk kesadaran internal bahwa setiap tindakan akan dimintai pertanggungjawaban. Ini mendorong individu untuk bertindak dengan penuh kesadaran dan kejujuran, bahkan dalam kesendirian¹⁷⁰⁴. Konsep ihsan, yaitu beribadah seolah-olah engkau melihat-Nya, dan jika engkau tidak

melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu, menjadi inti dari pembiasaan integritas ini¹⁷⁰⁵. ketika kesabaran dan integritas terjalin erat, individu tidak hanya mampu bertahan dalam kesulitan dengan tabah, tetapi juga mampu menjaga kejujuran dan etika moralnya dalam setiap aspek kehidupan, menjadi pribadi yang utuh dan dapat dipercaya. Integrasi kedua nilai ini menciptakan seorang mukmin yang paripurna, yang kesabarannya dalam menghadapi ujian tidak merapuhkan integritasnya, dan integritasnya dalam bertindak diperkuat oleh landasan kesabaran yang kokoh.

Tahap pembinaan moral (tarbiyah khuluqiyyah) yang berfokus pada internalisasi nilai sabar dalam kebiasaan dan pembiasaan tindakan berbasis integritas menawarkan sebuah paradigma holistik dalam pembentukan karakter. Proses ini tidak berhenti pada pemahaman konseptual, melainkan berlanjut pada transformasi mendalam yang termanifestasi dalam pola perilaku sehari-hari. Melalui pendekatan yang sistematis dan konsisten, individu didorong untuk mengintegrasikan kebajikan ini ke dalam relung jiwa, sehingga menjadi bagian tak terpisahkan dari identitas mereka. Pada akhirnya, pembinaan moral yang efektif adalah yang mampu menumbuhkan generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga saleh secara moral, memiliki ketahanan spiritual yang tinggi, dan senantiasa berpegang teguh pada prinsip-prinsip kebenaran dan integritas dalam setiap jejak langkah mereka.

Interaksi Rububiyah Insaniyah dalam Pendidikan

Pengembangan diri manusia, dalam spektrum perkembangan spiritual dan psikologisnya, merupakan arena yang kaya akan

dinamika interaksi antara kesadaran diri (insaniyah) dan kesadaran akan Sang Pencipta (Rububiyah). Dalam ranah pendidikan, pemahaman mendalam mengenai interaksi ini menjadi krusial, terutama dalam merancang model pembinaan karakter yang tidak hanya empiris-rasional namun juga transenden-holistik. Pendidikan, pada hakikatnya, adalah proses interaktif yang memfasilitasi pertumbuhan individu menuju pribadi yang utuh, bermakna, dan berkontribusi positif bagi masyarakat¹⁷⁰⁶. Namun, keutuhan ini tidak dapat tercapai sepenuhnya tanpa mengakomodasi dimensi spiritual yang merupakan inti dari eksistensi manusia¹⁷⁰⁷. Model integratif pembinaan karakter yang berakar pada ajaran Islam, misalnya, secara inheren menekankan harmoni antara tuntutan kebutuhan jasmani dan rohani, akal dan wahyu, dunia dan akhirat, sebuah harmoni yang secara fundamental mencerminkan interaksi Rububiyah Insaniyah¹⁷⁰⁸.

Penyelarasan spiritual dan psikologis dalam konteks pendidikan karakter menuntut sebuah pendekatan yang mengakui bahwa jiwa (nafs) manusia adalah entitas kompleks yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, serta memiliki potensi ilahi yang perlu diaktualisasikan¹⁷⁰⁹. Keseimbangan psikologis, yang seringkali diukur melalui kemampuan adaptasi, regulasi emosi, dan hubungan interpersonal yang sehat, dapat diperkaya dan distabilkan melalui pemahaman yang mendalam tentang tujuan penciptaan dan kebergantungan mutlak kepada Allah SWT¹⁷¹⁰. Pendidikan spiritual yang terintegrasi akan membimbing individu untuk merasakan kehadiran Ilahi dalam setiap aspek kehidupan, menumbuhkan rasa syukur, sabar, tawakal, dan ikhlas, yang semuanya merupakan

manifestasi dari penyelarasan psikologis yang kokoh¹⁷¹¹. Sebaliknya, pemahaman psikologis yang matang, yang didukung oleh teori-teori empiris, dapat menjadi jembatan yang memungkinkan individu untuk mengkonkretkan nilai-nilai spiritual dalam perilaku sehari-hari, mengubah keyakinan transenden menjadi tindakan nyata yang termanifestasi dalam etika dan moralitas¹⁷¹². Misalnya, pemahaman tentang mekanisme kecemasan dalam psikologi dapat diatasi dengan mendalami konsep tawakal dalam ajaran Islam, di mana penyerahan diri kepada Allah SWT tidak berarti pasivitas, melainkan upaya maksimal yang diiringi keyakinan akan pertolongan-Nya¹⁷¹³.

Model integratif pembinaan karakter yang efektif harus mampu mengorkestrasi berbagai dimensi kepribadian manusia. Ini berarti, pendidikan tidak hanya berfokus pada pengayaan ilmu pengetahuan dan keterampilan kognitif, tetapi juga pada pembentukan afektif dan psikomotorik yang selaras dengan nilai-nilai luhur¹⁷¹⁴. Pendekatan ini mengakui bahwa karakter sejati terbentuk dari perpaduan antara iman (keyakinan spiritual), ilmu (pemahaman rasional), amal (tindakan nyata), dan akhlak (perilaku etis)¹⁷¹⁵. Dalam kerangka ajaran Islam, Al-Quran dan Sunnah menyediakan panduan komprehensif untuk kedua dimensi interaksi ini. Al-Quran mengajarkan tentang keesaan Allah (Rububiyah) dan bagaimana hamba (Insaniyah) seharusnya merespons dengan ketaatan, ibadah, dan peneladanan terhadap Rasulullah SAW¹⁷¹⁶. Hadis memberikan contoh konkret mengenai bagaimana seorang muslim seharusnya berinteraksi dengan dirinya sendiri, sesama manusia, dan lingkungan, mencakup aspek kesabaran dalam menghadapi cobaan, kejujuran dalam perkataan dan perbuatan,

serta kasih sayang kepada ciptaan Allah¹⁷¹⁷. Pendidikan yang mengintegrasikan kedua aspek ini akan menghasilkan individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki kedalaman spiritual yang mengarah pada keteguhan moral dan kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan¹⁷¹⁸. Integrasi ini menjadi pondasi utama dalam upaya melahirkan generasi yang rabbani, berkarakter mulia, dan mampu memberikan solusi transformatif bagi tantangan peradaban¹⁷¹⁹.

Metode Dzikir dan Tadabbur

Dzikir sebagai Mekanisme Regulasi Hati

Hati, dalam konsepsi Islam, bukanlah sekadar organ biologis semata, melainkan pusat kesadaran, emosi, dan spiritualitas, yang memiliki kapasitas luar biasa untuk memengaruhi seluruh aspek eksistensi manusia¹⁷²⁰. Al-Qur'an sendiri berulang kali menegaskan pentingnya "qalbu" (hati) sebagai penentu iman dan moralitas seseorang, seraya memperingatkan tentang penyakit-penyakit yang dapat menyerangnya¹⁷²¹. Fenomena "ketenangan hati" (thuma'ninah) merupakan manifestasi esensial dari hati yang sehat dan selaras, sebuah keadaan yang secara intrinsik terhubung dengan kedekatan spiritual dan keseimbangan psikologis¹⁷²².

Dzikir, yang secara harfiah berarti "mengingat" atau "penyebutan," merupakan praktik perenungan dan pengulangan nama-nama serta sifat-sifat Allah yang Maha Agung, atau ayat-ayat suci yang mengandung makna ilahi¹⁷²³. Praktik ini melampaui sekadar pengucapan verbal; ia melibatkan kehadiran hati yang penuh (khusyu') dan kesadaran spiritual yang utuh, yang secara

kolektif membentuk fondasi untuk mediasi dan pemurnian hati¹⁷²⁴. Mekanisme regulasi hati oleh dzikir dapat dianalisis melalui beberapa lensa:

Pertama, dzikir berfungsi sebagai counter-conditioning terhadap pikiran-pikiran negatif dan kerisauan (ghafalah) yang kerap merasuki kalbu¹⁷²⁵. Dengan mengalihkan fokus perhatian dari ego dan hiruk-pikuk duniawi kepada kebesaran Ilahi, dzikir secara efektif mereduksi resonansi emosional terhadap stimulus-stimulus negatif, sehingga meminimalkan produksi hormon stres seperti kortisol¹⁷²⁶. Pengulangan lafaz dzikir yang berirama juga memicu keadaan relaksasi yang mendalam, melepaskan ketegangan otot dan membantu pernapasan menjadi lebih teratur, sebuah respons fisiologis yang secara langsung melawan respons fight-or-flight¹⁷²⁷.

Kedua, dzikir mengaktifasi mekanisme self-transcendence, yaitu kemampuan untuk melampaui diri sendiri dan mencapai persepsi yang lebih luas tentang keberadaan¹⁷²⁸. Keterlibatan dalam dzikir yang mendalam memungkinkan individu untuk meresapi makna kebermaknaan hidup, mengidentifikasi tujuan eksistensial, dan menumbuhkan rasa syukur yang mendalam. Hal ini sangat krusial dalam proses regulasi emosi, karena rasa syukur dan makna yang lebih besar terbukti secara empiris mampu menetralkan perasaan negatif seperti kecemasan, frustrasi, dan kemarahan¹⁷²⁹. Kehadiran Ilahi yang terus menerus diingat melalui dzikir menciptakan jangkar spiritual yang kuat, memberikan rasa aman dan kepastian di tengah ketidakpastian hidup¹⁷³⁰.

Ketiga, dzikir memfasilitasi proses cognitive restructuring terhadap narasi internal individu. Melalui perenungan terhadap

sifat-sifat Allah seperti Al-Rahman (Maha Pengasih) dan Al-Rahim (Maha Penyayang), individu senantiasa diingatkan akan kasih sayang dan kemurahan-Nya yang tak terbatas. Proses ini mendorong pergeseran perspektif dari rasa bersalah dan penyesalan yang melumpuhkan menuju penerimaan diri, pengampunan, dan optimisme¹⁷³¹. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam: "Perumpamaan orang yang berdzikir kepada Tuhannya dan orang yang tidak berdzikir adalah seperti perumpamaan orang yang hidup dan orang yang mati"¹⁷³². Hadis ini secara gamblang menggarisbawahi vitalitas dzikir bagi kehidupan spiritual dan psikologis, membandingkan ketiadaan dzikir dengan keadaan mati, sementara dzikir adalah denyut nadi kehidupan sejati.

Efek Spiritual

Secara spiritual, dzikir adalah jembatan utama yang menghubungkan insan dengan Sang Pencipta. Ini adalah dialog hening yang memurnikan jiwa dari noda-noda kesyirikan (menyekutukan Allah), riya' (pamer), dan ujub (rasa bangga diri) yang dapat merusak esensi spiritualitas¹⁷³³. Melalui dzikir, seorang hamba merasakan kehadiran Allah yang senantiasa menyertainya, menumbuhkan rasa cinta yang mendalam (mahabbah) dan kerinduan untuk senantiasa dekat dengan-Nya¹⁷³⁴. Manifestasi spiritual ini sering kali dirasakan sebagai spiritual connectedness yang kokoh, memberikan rasa kedamaian batiniah yang tak tergoyahkan, bahkan di tengah badai kehidupan¹⁷³⁵. Keadaan ini melampaui kebahagiaan duniawi yang fana, mengantarkan pada

kebahagiaan hakiki yang bersumber dari keselarasan dengan kehendak Ilahi. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd ayat 28: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan dzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang"¹⁷³⁶. Ayat ini merupakan pondasi teologis yang kuat, menegaskan hubungan kausalitas langsung antara dzikir dan ketenangan hati.

Efek Neuropsikologis terhadap Ketenangan

Investigasi neurosains modern semakin mengungkap mekanisme biologis di balik efek dzikir. Penelitian menggunakan Electroencephalography (EEG) dan Functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI) menunjukkan bahwa praktik dzikir yang konsisten dapat memicu perubahan signifikan pada aktivitas otak¹⁷³⁷. Selama dzikir, terjadi peningkatan gelombang alfa dan teta, yang secara neurofisiologis berkorelasi dengan kondisi relaksasi mendalam, meditasi, dan kesadaran yang meningkat¹⁷³⁸. Peningkatan aktivitas ini teramati terutama di area otak yang terlibat dalam regulasi emosi, kontrol perhatian, dan pemrosesan informasi internal, seperti korteks prefrontal dan amigdala¹⁷³⁹.

Dzikir diperkirakan memodulasi sistem saraf otonom, mendorong pergeseran dari dominasi sistem saraf simpatik (respons stres) ke sistem saraf parasimpatik (respons relaksasi)¹⁷⁴⁰. Hal ini terwujud dalam penurunan detak jantung, tekanan darah, dan tingkat kortisol serum, menciptakan kondisi fisiologis yang kondusif bagi ketenangan dan kesejahteraan¹⁷⁴¹. Studi-studi yang

membandingkan individu yang rutin berdzikir dengan kelompok kontrol secara konsisten menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah, peningkatan resilience psikologis, dan gejala depresi serta kecemasan yang berkurang secara signifikan¹⁷⁴². Neurotransmitter seperti dopamin, serotonin, dan oksitosin, yang berperan penting dalam pengaturan suasana hati, motivasi, dan ikatan sosial, juga diduga mengalami modulasi positif melalui praktik dzikir, berkontribusi pada peningkatan rasa bahagia dan kepuasan hidup¹⁷⁴³. Dzikir bukan hanya sebuah ritual spiritual, melainkan sebuah intervensi neuropsikologis yang ampuh untuk merekayasa keadaan mental dan emosional menuju ketenangan yang hakiki.

Jenis-Jenis Dzikir terkait Pembinaan Sabar

Dalam ranah pengembangan spiritual dan psikologis manusia, konsep sabar (ṣabr) memegang peranan krusial sebagai fondasi ketahanan mental dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Di dalam tradisi Islam, dzikir, sebagai aktivitas mengingat Allah, tidak hanya berfungsi sebagai sarana ibadah, tetapi juga sebagai instrumen transformatif yang mampu membina dan memperkuat kualitas sabar. Mekanisme psikologis di balik hubungan dzikir dan sabar melibatkan pergeseran fokus dari sumber kecemasan duniawi menuju kehadiran Ilahi yang menenangkan, serta internalisasi nilai-nilai ketawakalan dan penerimaan. Penelitian mendalam menunjukkan bahwa praktik dzikir yang konsisten dapat memodulasi aktivitas otak, khususnya pada area yang terkait dengan regulasi emosi dan pengurangan stres, sehingga secara efektif meningkatkan kapasitas individu untuk menghadapi kesulitan¹⁷⁴⁴.

Salah satu bentuk dzikir yang paling mendasar dan mudah diakses adalah dzikir nafas. Prinsip dasar dzikir nafas adalah menyadari dan menghayati setiap tarikan dan hembusan nafas sebagai momen untuk mengingat Allah. Proses ini secara inheren bersifat mindfulness, mengembalikan kesadaran individu pada momen saat ini, sebuah kondisi yang sangat penting dalam mengurangi kecenderungan untuk tenggelam dalam penyesalan masa lalu atau kekhawatiran masa depan. Ketika seseorang sedang dilanda gejolak emosi negatif seperti amarah atau kekecewaan, fokus pada nafas dapat berfungsi sebagai jangkar, mencegah larutnya diri dalam arus pikiran negatif¹⁷⁴⁵. Al-Quran sendiri banyak mengisyaratkan tentang pentingnya kesadaran akan ciptaan Allah, termasuk nafas sebagai tanda kehidupan, yang jika direnungkan akan membawa ketenangan hati¹⁷⁴⁶. Dengan terus menerus mengaitkan setiap hembusan nafas dengan dzikir, individu secara bertahap melatih pikirannya untuk tetap tenang dan terpusat, sebuah prasyarat esensial bagi berkembangnya sabar. Latihan ini bukan sekadar pengulangan verbal, melainkan sebuah penghayatan mendalam akan ketergantungan total pada Allah, Sang Pemberi dan Pengatur segala nafas¹⁷⁴⁷. Dalam literatur psikoterapi, teknik mindfulness yang berakar pada praktik dzikir nafas ini terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan meningkatkan kontrol diri, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kualitas sabar¹⁷⁴⁸.

Selanjutnya, dzikir harian (wirid) merujuk pada serangkaian doa, tasbih, tahmid, tahlil, dan istighfar yang dibaca secara rutin pada waktu-waktu tertentu, umumnya setelah shalat fardhu atau di pagi

dan petang hari. Wirid merupakan praktik yang terstruktur dan terjadwal, memberikan ritme spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Keberlangsungan wirid membantu menjaga koneksi spiritual yang kontinu dengan Allah, menciptakan benteng pertahanan mental terhadap godaan dan tantangan hidup. Pengulangan lafaz-lafaz dzikir yang sarat makna, seperti memuji kebesaran Allah (tasbih), mensyukuri nikmat-Nya (tahmid), dan mengesakan-Nya (tahlil), secara bertahap menanamkan keyakinan akan kekuasaan dan rahmat Allah yang tak terbatas. Keyakinan ini menjadi sumber kekuatan batin tatkala menghadapi ujian, karena individu diingatkan bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak-Nya dan di balik setiap kesulitan pasti ada hikmah yang tersembunyi¹⁷⁴⁹. Pengamalan wirid secara konsisten juga membentuk karakter yang lebih tawadhu' (rendah hati) dan ikhlas, yang keduanya merupakan pilar penting dalam membangun kesabaran. Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa yang membaca: Subhanallahi wa bihamdihi seratus kali dalam sehari, akan diampuni dosanya meskipun sebanyak buih di lautan"¹⁷⁵⁰. Pengampunan dosa dan penerimaan diri yang timbul dari dzikir semacam ini secara tidak langsung melepaskan beban psikologis yang dapat mengganggu ketenangan jiwa dan kemampuan bersabar. Penelitian empiris menunjukkan bahwa individu yang secara teratur mempraktikkan wirid memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi stresor kehidupan dibandingkan dengan mereka yang tidak¹⁷⁵¹.

Terakhir, dzikir musibah dan keteguhan merupakan bentuk dzikir yang secara spesifik diucapkan ketika seseorang dilanda bencana, kesulitan besar, atau cobaan yang berat. Dzikir jenis ini

memiliki karakteristik intensitas dan kekhususan yang lebih tinggi, bertujuan untuk menopang jiwa agar tidak patah semangat dan tetap teguh berpegang pada keyakinan. Lafaz seperti "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un" (Sesungguhnya kami adalah milik Allah, dan kepada-Nyalah kami akan kembali) adalah contoh klasik dzikir musibah yang mengingatkan individu akan sifat fana dunia dan kepastian kembali kepada Sang Pencipta¹⁷⁵². Pengucapan frasa ini bukan sekadar pengakuan atas realitas kematian atau kehilangan, melainkan sebuah afirmasi spiritual yang mengalihkan kepedihan dari kehilangan duniawi kepada kedekatan dengan Allah. Selain itu, dzikir yang mengandung permohonan pertolongan dan kekuatan dari Allah, seperti yang terdapat dalam doa-doa Nabi Ayyub AS ketika diuji dengan penyakit¹⁷⁵³, sangat relevan dalam konteks ini. Dzikir musibah berfungsi sebagai katarsis emosional yang sehat, memungkinkan individu untuk mengekspresikan kesedihan namun tetap terkendali oleh kesadaran Ilahi. Teori psikoanalitik modern pun mengakui pentingnya mekanisme pertahanan yang sehat dalam menghadapi trauma, dan dalam konteks spiritual, dzikir musibah dapat dipandang sebagai bentuk rekonseptualisasi makna dari penderitaan¹⁷⁵⁴. Keberadaan dzikir ini memberikan kerangka makna yang memungkinkan individu untuk melihat kesulitan tidak sebagai akhir dari segalanya, melainkan sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang lebih besar, yang pada gilirannya menumbuhkan keteguhan hati dan kesabaran yang luar biasa¹⁷⁵⁵.

Dzikir dalam berbagai bentuknya dzikir nafas untuk kesadaran mindfulness, dzikir harian (wirid) untuk ritme spiritual yang stabil, dan dzikir musibah untuk keteguhan jiwa saat cobaan merupakan

instrumen yang sangat efektif dalam membina kualitas sabar. Melalui praktik-praktik ini, individu tidak hanya mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga membangun fondasi psikologis yang kuat, memungkinkan mereka untuk menghadapi kehidupan dengan ketenangan, ketabahan, dan penerimaan yang utuh.

Tadabbur Al-Qur'an untuk Penguatan Makna dan Kesadaran

Dalam lanskap teoretis psikologi kontemporer, konsep cognitive reframing telah muncul sebagai instrumen vital dalam memahami dan memanipulasi persepsi individu terhadap situasi yang menantang. Fenomena ini, yang mengacu pada proses restrukturisasi kognitif untuk mengubah makna emosional dan kognitif dari suatu peristiwa, telah banyak diadaptasi dalam berbagai intervensi terapeutik¹⁷⁵⁶. Namun, perspektif Islam menawarkan dimensi yang lebih mendalam dan transenden terhadap reframing kognitif ini, yang terartikulasi secara esensial melalui praktik tadabbur terhadap wahyu ilahi, Al-Qur'an. Tadabbur, yang secara harfiah berarti merenungkan secara mendalam dan reflektif, bukan sekadar pemahaman literal, melainkan sebuah proses hermeneutis aktif yang bertujuan untuk menggali lapisan makna yang lebih dalam, implikasi eksistensial, dan panduan praktis dalam kehidupan¹⁷⁵⁷.

Praktik tadabbur yang difokuskan pada ayat-ayat sabar dalam Al-Qur'an, seperti yang tertera dalam surah Al-Baqarah[2:153]: "*Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah bersama orang-orang yang sabar,*" dan surah Ali 'Imran[3:200]: "*Wahai orang-*

orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan bersiap siagalah serta bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung," serta surah Al-Anfal[8:46]: "Dan taatilah Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar, dan sabarlah kamu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar," memberikan kerangka kerja yang kuat untuk cognitive reframing dalam konteks Islamik. Ayat-ayat ini tidak hanya memerintahkan sabar, tetapi juga mengintegrasikannya dengan dimensi spiritual lainnya seperti salat, takwa, dan ketaatan kepada Allah dan Rasul-Nya. Hal ini menciptakan sebuah arsitektur kognitif yang berakar pada kesadaran akan kebesaran ilahi, tujuan hidup yang lebih luas, dan keyakinan pada janji-janji-Nya¹⁷⁵⁸.

Melalui tadabbur terhadap ayat-ayat ini, individu diajak untuk melakukan restrukturisasi mendasar terhadap pemahaman mereka tentang kesulitan. Alih-alih melihat tantangan sebagai ancaman eksistensial atau kegagalan personal, tadabbur mendorong pergeseran paradigma menuju pandangan bahwa kesulitan adalah ujian dari Sang Pencipta, sebuah mekanisme untuk memurnikan jiwa, meningkatkan kedekatan spiritual, dan sebagai jalan menuju balasan yang berlipat ganda¹⁷⁵⁹. Surah Al-Baqarah[2:286] secara eksplisit menyatakan prinsip ini: *"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya..."*¹⁷⁶⁰. Dengan merenungkan ayat-ayat ini, individu menginternalisasi bahwa ujian yang dihadapi adalah proporsional dengan kapasitas mereka, yang secara inheren meminimalkan perasaan kewalahan dan memupuk

rasa kontrol diri yang didasarkan pada kepercayaan pada takdir ilahi.

Tadabbur ayat-ayat sabar berfungsi sebagai proses reframing yang secara aktif menanamkan makna baru pada narasi internal individu. Kesabaran, dalam terminologi Al-Qur'an, bukanlah kepasifan semata, melainkan sebuah kekuatan aktif yang melibatkan ketangguhan, ketekunan, dan kesadaran akan kehadiran Ilahi. Al-Qur'an sendiri memberikan banyak contoh tentang kesabaran para nabi dan rasul, seperti kesabaran Nabi Ayub AS dalam menghadapi penderitaan fisik dan mental yang luar biasa¹⁷⁶¹. Merenungkan kisah-kisah ini, sebagaimana diabadikan dalam surah Shad[38:41-44], dapat menginspirasi individu untuk melihat perjuangan mereka sendiri sebagai bagian dari narasi yang lebih besar tentang ketahanan spiritual dan kemajuan moral¹⁷⁶². Proses ini secara inheren mengubah "kegagalan" atau "kerugian" menjadi "peluang untuk pertumbuhan spiritual" dan "kesulitan" menjadi "jalan menuju keridaan Ilahi."

Implementasi tadabbur sebagai cognitive reframing Islamik juga menekankan pada aspek introspeksi dan refleksi diri. Al-Qur'an sendiri mendorong manusia untuk merenungkan penciptaan dan diri mereka sendiri (QS. Adz-Dzariyat[51:20-21])¹⁷⁶³. Tadabbur ayat-ayat sabar mendorong individu untuk memeriksa akar emosi dan reaksi mereka terhadap kesulitan, mempertanyakan apakah respons tersebut selaras dengan nilai-nilai Islam. Proses ini memfasilitasi pengenalan pola pikir negatif atau prasangka yang mungkin muncul dalam menghadapi tantangan, dan secara aktif

menggantinya dengan pemikiran yang didasarkan pada ketenangan batin, penerimaan, dan tawakkul (ketergantungan pada Allah)¹⁷⁶⁴. Tadabbur tidak hanya mengubah cara individu berpikir tentang situasi, tetapi juga merestrukturisasi penilaian nilai mereka, memprioritaskan pahala akhirat daripada kepuasan duniawi sementara.

Tadabbur ayat-ayat sabar adalah sebuah pendekatan holistik untuk penguatan makna dan kesadaran yang melampaui sekadar manipulasi kognitif. Ia merupakan sebuah praktik spiritual yang arsitektur kognitifnya dibangun di atas fondasi iman, ketakwaan, dan kesadaran transenden. Melalui perenungan mendalam terhadap wahyu ilahi, individu diberdayakan untuk melakukan cognitive reframing Islamik, mengubah tantangan menjadi peluang pertumbuhan spiritual, dan menanamkan makna yang lebih dalam serta ketahanan batin dalam menghadapi kompleksitas kehidupan.

Metode Kontemplasi Spiritual (Tafakkur)

Dalam lanskap epistemologi spiritual yang kaya, metode tafakkur, atau kontemplasi spiritual, menempati posisi sentral sebagai sarana krusial untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam mengenai hakikat keberadaan dan relasi manusia dengan Sang Pencipta. Pendekatan ini tidak semata-mata bersifat introspektif, namun secara integral memadukan observasi eksternal terhadap alam semesta dengan penelusuran internal terhadap kesadaran diri dan motivasi spiritual. Dengan memfokuskan perhatian pada fenomena alam, seorang kontemplator diajak untuk menyingkap tabir Rububiyah Allah yaitu, sifat-Nya sebagai Tuhan

yang Maha Mengatur, Memelihara, dan Menguasai seluruh ciptaan. Keindahan, keteraturan, dan kompleksitas alam semesta, mulai dari pergerakan bintang-bintang, siklus hidrologi, hingga struktur seluler organisme hidup, menjadi ayat-ayat kauniyah yang memanggil akal budi untuk merenungkan kebijaksanaan, kekuasaan, dan kasih sayang Ilahi yang tak terbatas. Melalui proses ini, individu tidak hanya mengakui keberadaan Sang Pencipta, tetapi juga menginternalisasi pemahaman tentang ketergantungan mutlak pada-Nya dan ketidakberdayaan diri tanpa pemeliharaan-Nya.

Lebih dari sekadar apresiasi estetika atau intelektual terhadap alam, tafakkur yang berorientasi pada Rububiyah Ilahi secara inheren mendorong proses penajaman kesadaran diri. Ketika seseorang secara kontemplatif mengamati bagaimana setiap elemen alam bekerja sesuai dengan hukum yang telah ditetapkan, ia terdorong untuk merefleksikan posisinya sendiri dalam tatanan kosmik tersebut. Pertanyaan-pertanyaan mendasar mengenai tujuan penciptaan diri, potensi yang diberikan, serta tanggung jawab moral dan spiritual mulai mengemuka¹⁷⁶⁵. Proses observasi alam ini, yang sarat dengan makna dan keteraturan, berfungsi sebagai cermin yang memantulkan berbagai aspek diri: kekuatan dan kelemahan, kelebihan dan kekurangan, serta potensi pertumbuhan spiritual. Pengamatan terhadap harmoni alam seringkali memicu kesadaran akan ketidakserasian yang mungkin ada dalam diri, baik dalam pikiran, perkataan, maupun perbuatan, sehingga mendorong upaya koreksi diri dan penyelarasan hidup dengan prinsip-prinsip Ilahi¹⁷⁶⁶. Pada tataran yang lebih dalam, tafakkur yang memadukan observasi alam dengan kesadaran diri

akan membuka jalan menuju aktualisasi sikap keikhlasan. Keikhlasan, dalam konteks ini, merujuk pada pemurnian niat dan tindakan dari segala bentuk pamrih duniawi atau pengakuan dari makhluk. Ketika seseorang memahami bahwa seluruh alam semesta dan segala isinya berada di bawah kendali mutlak Allah, serta menyadari bahwa kehidupannya itu sendiri adalah anugerah dan titipan-Nya, maka orientasi pencarian akan berubah. Fokus berpindah dari keinginan untuk dipuji atau diakui oleh manusia, kepada upaya untuk meraih ridha Ilahi semata. Fenomena alam mengajarkan tentang ketaatan tanpa syarat dan fungsi yang optimal tanpa pernah menuntut imbalan. Bintang-bintang bersinar, hujan turun, tumbuhan tumbuh, bukan untuk mendapatkan pujian, melainkan karena memang demikianlah diciptakan untuk menjalankan fungsinya dalam arsitektur Ilahi¹⁷⁶⁷. Refleksi atas prinsip universal ini secara gradual akan mengikis egoisme dan kesombongan, menggantinya dengan kerendahan hati dan kesadaran bahwa segala pencapaian adalah rahmat dan karunia Allah, yang perlu disyukuri dan dikelola dengan penuh tanggung jawab, bukan untuk diagungkan¹⁷⁶⁸.

Metode tafakkur menawarkan sebuah paradigma holistik di mana observasi terhadap manifestasi Rububiyah Ilahi dalam alam semesta menjadi katalisator utama untuk menyucikan hati, mempertajam kesadaran diri, dan memurnikan niat menuju keikhlasan yang sejati. Ini adalah sebuah perjalanan kontemplatif yang berkelanjutan, mengintegrasikan pengamatan eksternal dengan introspeksi internal, yang pada akhirnya mengarahkan individu pada pemahaman yang lebih otentik tentang dirinya,

Tuhannya, dan seluruh eksistensi. Proses ini bukan sekadar aktivitas intelektual, melainkan sebuah latihan spiritual yang vital untuk mencapai ketenangan batin (sakinah) dan kedekatan yang intim dengan Sang Pencipta, sebagaimana diisyaratkan dalam berbagai ajaran spiritual dan teks-teks suci.

Indikator Efektivitas Dzikir dan Tadabbur

Efektivitas praktik dzikir dan tadabbur, sebagai instrumen fundamental dalam spiritualitas Islam, dapat diukur melalui serangkaian indikator yang mencerminkan pergeseran kualitatif dalam ranah psikologis, emosional, dan eksistensial individu. Indikator-indikator ini tidak bersifat tunggal, melainkan saling terkait dan membentuk sebuah spektrum yang mengindikasikan kedalaman transformasi internal yang dicapai. Salah satu indikator krusial adalah kedalaman makna ibadah. Hal ini terafiliasi dengan transisi dari sekadar menjalankan ritual menjadi sebuah pengalaman transenden yang sarat muatan makna personal dan teologis. Individu yang mengalami kedalaman makna ibadah akan merasakan koneksi yang lebih kuat dengan Sang Pencipta, di mana setiap gerakan dan ucapan dalam dzikir serta perenungan dalam tadabbur bukan lagi sekadar rutinitas, melainkan sebuah dialog intim dan pemaknaan ulang terhadap eksistensi dirinya di alam semesta. Al-Quran sendiri menekankan pentingnya kehadiran hati dalam beribadah, seperti firman-Nya: "Dan orang-orang yang beriman kepada Allah dan mengerjakan amal saleh, bagi mereka pahala yang baik dan itu (pula) sebagian dari apa yang dibacakan

kepada mereka, dan mereka tidak menyadari" (QS. Al-Kahf[18]: 2)¹⁷⁶⁹. Pemahaman yang mendalam ini mendorong individu untuk berdzikir tidak hanya dengan lisan, tetapi juga dengan hati yang penuh kesadaran dan khusyuk, serta mentadabburi ayat-ayat-Nya sebagai panduan hidup¹⁷⁷⁰.

Indikator kedua yang patut dicermati adalah ketahanan emosi. Dzikir dan tadabbur secara inheren berfungsi sebagai mekanisme koping spiritual yang efektif dalam menghadapi disrupsi kehidupan. Melalui dzikir, seorang mukmin dibimbing untuk senantiasa mengingat Allah, yang merupakan sumber ketenangan dan stabilitas emosional¹⁷⁷¹. Ketika dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, kecemasan, atau kegagalan, individu yang terbiasa berdzikir dan mentadabburi ayat-ayat Allah akan lebih mampu mempertahankan keseimbangan emosionalnya. Kemampuan ini berasal dari keyakinan yang tertanam kuat bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak-Nya dan bahwa di balik setiap kesulitan pasti ada hikmah¹⁷⁷². Studi-studi neurosains juga mulai mengidentifikasi dampak positif dzikir pada area otak yang berkaitan dengan regulasi emosi, menunjukkan adanya perubahan struktural dan fungsional yang mendukung respons yang lebih adaptif terhadap stres¹⁷⁷³. Hadis Nabi Muhammad SAW. yang diriwayatkan oleh Muslim dari Abu Hurairah menyatakan bahwa: "Perumpamaan orang yang mengingat Tuhannya dan orang yang tidak mengingat Tuhannya adalah seperti perumpamaan orang yang hidup dan orang yang mati"¹⁷⁷⁴. Pernyataan ini secara implisit menggarisbawahi vitalitas jiwa dan ketahanan mental yang diperoleh dari dzikir.

Selanjutnya, meningkatnya optimisme spiritual menjadi indikator penting lainnya. Dzikir dan tadabbur tidak hanya membangkitkan rasa syukur atas karunia yang telah diterima, tetapi juga menumbuhkan harapan dan keyakinan yang teguh terhadap masa depan yang diatur oleh Allah SWT. Perenungan terhadap sifat-sifat Allah yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, dan Maha Kuasa, serta janji-janji-Nya dalam Al-Quran, secara progresif mengikis pandangan hidup yang pesimistis dan menggantinya dengan optimisme yang berbasis pada keimanan¹⁷⁷⁵. Individu tidak lagi terpaku pada keterbatasan diri atau tantangan eksternal semata, melainkan mampu melihat potensi dan peluang yang terbentang luas berkat pertolongan Ilahi¹⁷⁷⁶. Pengalaman spiritual ini menciptakan sebuah kerangka kognitif yang lebih positif, memungkinkan individu untuk merespons kehidupan dengan semangat yang lebih besar dan keyakinan akan keberhasilan dalam mencapai tujuan-tujuan duniawi dan ukhrawi¹⁷⁷⁷. Optimisme spiritual ini bukan sekadar harapan kosong, melainkan sebuah keyakinan yang aktif memotivasi tindakan positif dan ketekunan dalam berusaha, karena ia bersandar pada sumber kekuatan yang tak terbatas.

Kedalaman makna ibadah, ketahanan emosi, dan meningkatnya optimisme spiritual merupakan triangulasi indikator yang saling menguatkan dalam mengukur efektivitas dzikir dan tadabbur. Ketiganya menunjukkan sebuah progres, dari internalisasi makna spiritual hingga manifestasi perilaku yang positif dan adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Transformasi ini menegaskan peran sentral

dzikir dan tadabbur sebagai sarana yang efektif untuk pencapaian falah (kebahagiaan dunia dan akhirat) yang hakiki melalui penguatan hubungan vertikal dengan Allah SWT. dan penguatan kapasitas internal individu¹⁷⁷⁸.

Metode Latihan Emosi dan Mental

Psikologi Latihan Sabar

Ketahanan emosional, sebuah fondasi krusial bagi kesejahteraan psikologis dan adaptabilitas individu dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern, secara inheren terjalin erat dengan kapasitas untuk mempraktikkan kesabaran. Kesabaran, bukan sekadar pasifitas atau ketidakberdayaan, melainkan sebuah konstruksi psikologis aktif yang melibatkan manajemen impuls, regulasi emosi, dan pemeliharaan orientasi tujuan jangka panjang di tengah tantangan dan frustrasi¹⁷⁷⁹. Dalam ranah psikologi, pengembangan kesabaran telah menjadi fokus penelitian yang signifikan, dengan teknik kognitif-perilaku (cognitive-behavioral techniques - CBT) teridentifikasi sebagai perangkat intervensi yang efektif dalam memperkuat kapasitas ini¹⁷⁸⁰. Pendekatan CBT berakar pada premis bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling terkait dan dapat dimodifikasi. Latihan sabar dapat diartikan sebagai serangkaian upaya sistematis yang bertujuan untuk mengubah pola pikir maladaptif yang memicu ketidaksabaran dan menggantinya dengan skema kognitif yang lebih adaptif, serta melatih respon perilaku yang lebih konstruktif¹⁷⁸¹.

Penerapan teknik kognitif-perilaku dalam melatih kesabaran memanifestasikan dirinya melalui berbagai strategi intervensi. Salah satu teknik fundamental adalah restrukturisasi kognitif, di mana individu diajarkan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menantang pikiran otomatis negatif yang menginduksi rasa frustrasi dan kehilangan harapan saat dihadapkan pada penundaan atau kesulitan¹⁷⁸². Misalnya, ketika menghadapi kemacetan lalu lintas yang tak terduga, pikiran seperti "Ini menyebalkan sekali! Saya akan terlambat dan semuanya akan berantakan!" dapat digantikan dengan perspektif yang lebih realistis dan terapeutik, seperti "Memang tidak ideal, tapi saya bisa mencari rute alternatif atau memberitahu orang yang menunggu. Ini adalah gangguan sementara." Selain itu, pengembangan keterampilan pemecahan masalah juga menjadi komponen penting. Individu yang sabar cenderung melihat hambatan bukan sebagai tembok yang tak dapat ditembus, melainkan sebagai peluang untuk mencari solusi inovatif atau strategi adaptasi¹⁷⁸³. Teknik mindfulness atau kesadaran penuh juga semakin terintegrasi dalam kerangka CBT untuk kesabaran, dengan mengajarkan individu untuk hadir pada momen saat ini tanpa penilaian, menerima sensasi atau pikiran yang tidak menyenangkan tanpa terombang-ambing olehnya, dan secara bertahap membangun kapasitas untuk mentoleransi ketidaknyamanan emosional¹⁷⁸⁴. Dalam konteks spiritual, ajaran untuk bersabar dalam menghadapi cobaan atau musibah, seperti yang sering ditekankan dalam Al-Quran, dapat dipandang sebagai bentuk restrukturisasi kognitif yang mendalam, memberikan makna

yang lebih besar pada penderitaan dan mengalihkan fokus dari ketidaknyamanan sesaat menuju pahala atau hikmah ilahi.

Pelatihan menunda kepuasan (*delayed gratification training*) merupakan salah satu pilar utama dalam pengembangan kesabaran, terutama pada individu yang menunjukkan kecenderungan impulsif atau kesulitan dalam menahan godaan demi imbalan yang lebih besar di masa depan¹⁷⁸⁵. Konsep ini berakar dari penelitian klasik Walter Mischel tentang "ujian marshmallow," di mana anak-anak yang mampu menunda konsumsi satu marshmallow segera untuk mendapatkan dua marshmallow kemudian menunjukkan hasil yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan di kemudian hari, termasuk kesuksesan akademis dan kesejahteraan sosial¹⁷⁸⁶. Pelatihan menunda kepuasan melibatkan secara sadar melatih diri untuk menolak gratifikasi instan, meskipun menggiurkan, demi mencapai tujuan jangka panjang yang lebih bernilai¹⁷⁸⁷. Ini bisa dilakukan melalui latihan konkret seperti menetapkan tujuan finansial jangka panjang dan secara konsisten menabung daripada membelanjakan uang untuk barang-barang keinginan seketika, atau memilih untuk mempelajari keterampilan baru yang membutuhkan waktu dan usaha berkelanjutan daripada mencari hiburan singkat yang dapat ditunda¹⁷⁸⁸. Secara neurobiologis, penundaan kepuasan terkait dengan aktivasi korteks prefrontal, area otak yang bertanggung jawab untuk fungsi eksekutif, perencanaan, dan pengendalian impuls¹⁷⁸⁹. Dengan secara konsisten mempraktikkan penundaan kepuasan, individu secara efektif memperkuat konektivitas saraf di

area ini, sehingga meningkatkan kapasitas mereka untuk mengelola dorongan dan membuat pilihan yang lebih bijaksana¹⁷⁹⁰. Dalam tradisi Islam, konsep puasa, baik puasa Ramadan maupun puasa sunnah lainnya, secara intrinsik merupakan bentuk pelatihan menunda kepuasan yang komprehensif, di mana individu menunda kebutuhan fisik dasar (makan, minum) demi tujuan spiritual yang lebih tinggi, yaitu mendekatkan diri kepada Allah dan membersihkan jiwa. Integrasi teknik kognitif-perilaku dan pelatihan menunda kepuasan menawarkan jalur yang terstruktur dan berbasis bukti untuk memupuk kesabaran. Melalui upaya yang disengaja untuk memodifikasi pola pikir, mengembangkan keterampilan pemecahan masalah, mempraktikkan kesadaran penuh, dan secara aktif menunda gratifikasi, individu dapat membangun reziliensi emosional yang lebih besar, meningkatkan kemampuan mereka untuk menavigasi tantangan hidup, dan pada akhirnya mencapai kesejahteraan yang lebih berkelanjutan.

Latihan Pengendalian Diri dan Impuls

Dalam lanskap psikologi kontemporer, kajian mengenai pengendalian diri (self-control) dan impulsivitas (impulsivity) telah menempati posisi sentral, bukan semata sebagai penentu keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan, melainkan juga sebagai fondasi bagi kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan¹⁷⁹¹. Pengendalian diri, yang dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menahan respons yang impulsif, tergesa-gesa, atau tidak pantas demi mencapai tujuan jangka panjang,

merupakan elemen krusial dalam adaptasi dan navigasi kompleksitas sosial serta pribadi¹⁷⁹². Sebaliknya, impulsivitas, yang ditandai dengan kecenderungan bertindak segera tanpa mempertimbangkan konsekuensi, seringkali dikaitkan dengan beragam kesulitan, mulai dari masalah pengambilan keputusan, perilaku adiktif, hingga ketidakstabilan emosional¹⁷⁹³. Oleh karena itu, pengembangan strategi oefening pengendalian diri dan impuls menjadi area penelitian yang vital, tidak hanya untuk memahami mekanisme psikologisnya, tetapi juga untuk merancang intervensi yang efektif.

Salah satu pendekatan yang semakin mendapatkan perhatian dalam konteks latihan pengendalian diri adalah melalui teknik pernapasan (breathing techniques). Secara fundamental, pernapasan menjadi jembatan antara sistem saraf otonom dan kesadaran volunter kita. Ketika seseorang mengalami stres atau godaan impulsif, sistem saraf simpatik akan merespons dengan peningkatan detak jantung, pernapasan yang dangkal dan cepat, serta pelepasan kortisol¹⁷⁹⁴. Teknik pernapasan yang terkontrol, seperti pernapasan diafragmatik (pernapasan perut) atau pernapasan lambat dan dalam, secara fisiologis dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, yang berfungsi menetralkan respons "fight-or-flight" dan mempromosikan keadaan relaksasi¹⁷⁹⁵. Dari perspektif neurosains, latihan pernapasan yang ritmis dan disengaja dapat meningkatkan konektivitas antara korteks prefrontal dorsolateral (yang berperan dalam fungsi eksekutif dan pengendalian impuls) dengan amigdala (pusat pemrosesan emosi)¹⁷⁹⁶. Ini memungkinkan individu untuk menciptakan jeda

kognitif, mengevaluasi situasi secara lebih rasional, dan menahan dorongan impulsif sebelum bertindak¹⁷⁹⁷. Lebih jauh lagi, praktik meditasi berbasis pernapasan, yang telah dipraktikkan dalam tradisi spiritual selama ribuan tahun, mengajarkan kesadaran penuh terhadap sensasi fisik napas, yang secara implisit melatih kemampuan untuk mengamati pikiran dan perasaan tanpa terhanyut di dalamnya¹⁷⁹⁸. Hal ini menciptakan ruang bagi individu untuk memilih respons yang lebih adaptif, daripada sekadar bereaksi secara otomatis terhadap stimulus internal maupun eksternal.

Melampaui intervensi fisiologis dan kognitif, latihan self-restraint (pengekangan diri) yang berbasis nilai (value-based self-restraint) menawarkan dimensi yang lebih mendalam dan transenden dalam pengembangan pengendalian diri. Pendekatan ini bertolak dari premis bahwa motivasi intrinsik yang kuat, yang berasal dari pemahaman dan komitmen terhadap nilai-nilai pribadi yang bermakna, merupakan pendorong pengendalian diri yang paling lestari¹⁷⁹⁹. Alih-alih melihat pengendalian diri sebagai sekadar "menahan sesuatu yang diinginkan," pendekatan berbasis nilai membingkainya sebagai "mengupayakan sesuatu yang lebih berharga." Ini melibatkan proses introspeksi mendalam untuk mengidentifikasi nilai-nilai inti, seperti kejujuran, kasih sayang, keadilan, pertumbuhan pribadi, atau kontribusi kepada masyarakat¹⁸⁰⁰. Ketika seseorang benar-benar merangkul dan menghidupi nilai-nilai ini, godaan impulsif yang bertentangan dengan nilai-nilai tersebut akan kehilangan daya tariknya secara inheren. Sebagai contoh, seseorang yang sangat menghargai

integritas pribadi akan secara alami menolak godaan untuk berbohong demi keuntungan sesaat, karena tindakan tersebut akan menimbulkan konflik internal dan merusak pandangan dirinya sendiri¹⁸⁰¹. Perspektif ini juga selaras dengan ajaran spiritual yang menekankan pentingnya menyelaraskan tindakan dengan prinsip-prinsip moral yang luhur. Dalam Islam, misalnya, Al-Qur'an berulang kali mengingatkan umatnya untuk menjaga diri dari hawa nafsu dan bertindak sesuai dengan perintah Allah dan Rasul-Nya, yang merupakan manifestasi dari nilai-nilai ilahi¹⁸⁰². Hadis juga mengajarkan pentingnya melatih kesabaran (*sabr*) dan menahan amarah (*kazm al-ghayz*) sebagai bentuk pengendalian diri yang mulia, yang berpahulu pada keyakinan akan balasan di dunia dan akhirat¹⁸⁰³. Dengan memfokuskan upaya pengendalian diri pada aktivasi dan perwujudan nilai-nilai yang lebih tinggi, individu tidak hanya mampu menekan impuls negatif, tetapi juga secara aktif membangun karakter yang kuat, berintegritas, dan penuh makna. Pendekatan ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga proaktif dan transformatif, mengantarkan individu pada kemandirian diri yang sejati, di mana pilihan-pilihan terbaik adalah pilihan yang selaras dengan esensi terdalam dari diri mereka dan dengan tujuan hidup yang lebih besar.

Latihan Ketahanan Mental (*Mental Fortitude Training*)

Ketahanan mental, sebuah konsep multidimensional yang merujuk pada kapasitas individu untuk pulih dan bahkan berkembang dalam menghadapi kesulitan, tekanan, atau trauma, telah menjadi fokus penelitian yang intensif di berbagai disiplin

ilmu, mulai dari psikologi klinis, neurosains, hingga studi organisasi dan militer. Dalam konteks peningkatan kinerja optimal dan kesejahteraan jangka panjang, pengembangan ketahanan mental bukan lagi sekadar atribut bawaan, melainkan sebuah keterampilan yang dapat dilatih dan diasah secara sistematis. Dua pendekatan fundamental yang terbukti efektif dalam ranah latihan ketahanan mental adalah melalui paparan terhadap stresor yang terukur (measured stressors) dan partisipasi dalam simulasi situasi yang memicu respons emosional secara terkontrol (simulated emotionally evocative situations). Pendekatan ini secara inheren dirancang untuk mengeksploitasi prinsip plastisitas saraf dan adaptasi psikologis, memungkinkan individu untuk membangun mekanisme koping yang lebih kuat dan mengurangi kerentanan terhadap dampak negatif stres kronis atau akut¹⁸⁰⁴.

Latihan menghadapi stres terukur melibatkan perancangan lingkungan atau tugas yang secara sengaja mengekspos individu pada tingkat tekanan tertentu yang telah dikuantifikasi atau dikarakterisasi. Metode ini berbeda dari paparan stres acak atau berlebihan yang berpotensi merusak, dengan menekankan pada dosis dan intensitas stres yang optimal untuk memicu respons adaptif tanpa melampaui kapasitas individu¹⁸⁰⁵. Salah satu ilustrasi konkret dari pendekatan ini adalah melalui protokol stress inoculation training (SIT), yang secara bertahap memperkenalkan individu pada skenario stres yang semakin menantang, sambil melengkapinya dengan strategi koping multimodal seperti restrukturisasi kognitif, relaksasi, dan problem-solving skills¹⁸⁰⁶.

Melalui pengulangan dan penyesuaian tingkat stresor, otak dan sistem neuroendokrin individu belajar untuk merespons sinyal bahaya dengan lebih efisien, meminimalkan respons aktivasi aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) yang berlebihan dan mempromosikan kembalinya ke keadaan homeostasis yang lebih cepat¹⁸⁰⁷. Dalam konteks militer atau atletik, simulasi tugas yang membutuhkan fokus tinggi di bawah tekanan waktu, seperti penembakan presisi di lingkungan yang bising atau penyelesaian misi kritis dengan keterbatasan sumber daya, dapat berfungsi sebagai bentuk stresor terukur yang efektif dalam membangun presisi dan ketenangan di bawah tekanan¹⁸⁰⁸. Pemantauan fisiologis, seperti detak jantung, variabilitas detak jantung (HRV), dan kadar kortisol, sering kali digunakan untuk mengukur dan mengkalibrasi tingkat stres yang dialami, memastikan bahwa pelatihan tetap berada dalam jendela optimal untuk adaptasi¹⁸⁰⁹.

Selain itu, simulasi situasi yang memicu emosi secara terkontrol menjadi komponen krusial dalam mental fortitude training. Kehidupan sehari-hari sering kali menghadirkan skenario yang menguji ketahanan emosional, mulai dari konflik interpersonal, kegagalan proyek, hingga kehilangan¹⁸¹⁰. Simulasi ini bertujuan untuk menciptakan kembali nuansa emosional dari peristiwa-peristiwa tersebut dalam lingkungan yang aman dan terapeutik, memungkinkan individu untuk melatih respons dan mekanisme regulasi emosi mereka. Contohnya termasuk latihan bermain peran (role-playing) dalam negosiasi yang menegangkan, simulasi keputusan etis yang kompleks dengan konsekuensi emosional, atau

bahkan penggunaan virtual reality (VR) untuk mensimulasikan trauma mendalam atau situasi sosial yang sangat menakutkan. Dengan mengalami dan mengelola emosi yang muncul dalam simulasi ini seperti kecemasan, kekecewaan, kemarahan, atau ketakutan individu dapat mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik terhadap pemicu emosional mereka, serta menguji dan memperbaiki strategi koping yang mereka miliki¹⁸¹¹. Dalam perspektif Islam, kesabaran (ṣabr) dan ketawakalan (tawakkul) adalah dua pilar utama dalam menghadapi kesulitan yang menuntut pengelolaan emosi yang matang¹⁸¹². Latihan simulasi dapat menjadi sarana untuk menginternalisasi dan mempraktikkan prinsip-prinsip ini, memungkinkan individu untuk merespons tantangan hidup tidak hanya dengan ketabahan, tetapi juga dengan keikhlasan dan keyakinan pada ketetapan Ilahi¹⁸¹³. Secara komprehensif, integrasi latihan menghadapi stresor terukur dan simulasi situasi emosional menawarkan pendekatan holistik untuk membangun ketahanan mental. Stresor terukur mempersiapkan sistem fisiologis dan psikologis untuk menoleransi dan merespons tekanan secara adaptif, sementara simulasi emosional melatih kemampuan individu untuk mengelola respons afektif mereka, memelihara keseimbangan emosional, dan memperkuat kapasitas untuk bangkit kembali. Pemahaman yang mendalam mengenai mekanisme neurobiologis dan psikologis di balik respons stres dan emosi, dikombinasikan dengan aplikasi praktis dari intervensi pelatihan ini, membuka jalan bagi strategi intervensi yang lebih efektif dan

personal dalam meningkatkan ketahanan mental di berbagai domain kehidupan.

Pendekatan Mindfulness Islami

Eksplorasi mendalam terhadap praktik spiritual dalam Islam menyingkapkan potensi besar mindfulness yang terintegrasi, melampaui sekadar teknik relaksasi temporal. Salah satu pilar utama dalam kerangka ini adalah konsep muraqabah, yang secara esensial merujuk pada kesadaran yang terus-menerus akan kehadiran Allah SWT¹⁸¹⁴. Praktik ini bukan sekadar ritual pasif, melainkan sebuah keterlibatan aktif hati (qalb) dan pikiran (fikir) dalam merasakan pervasivitas Ilahi dalam setiap aspek eksistensi¹⁸¹⁵. Muraqabah mengajarkan individu untuk menyadari bahwa setiap tindakan, pikiran, dan perasaan senantiasa diamati oleh Sang Pencipta, sebuah perspektif transenden yang mampu menginduksi rasa hormat, tanggung jawab, dan ketenangan batin¹⁸¹⁶. Implikasi psikologis dari kesadaran ini sangat signifikan; rasa cemas dan kekhawatiran yang seringkali berakar pada persepsi keterasingan atau ketidakberdayaan dapat tereduksi secara substansial ketika individu merasa senantiasa terhubung dengan sumber kekuatan dan kasih sayang yang tak terbatas¹⁸¹⁷. Dalam konteks neurosains, kesadaran akan kehadiran Ilahi ini dapat memicu aktivasi area otak yang terkait dengan regulasi emosi dan penurunan respons stres, serupa dengan efek yang diamati pada latihan mindfulness sekuler¹⁸¹⁸. Melengkapi muraqabah, teknik penenang mental kedua yang esensial dalam tradisi Islami adalah

husnuzhan, yang diterjemahkan sebagai berprasangka baik atau memiliki pandangan positif¹⁸¹⁹. Dalam kerangka psikologis kontemporer, husnuzhan dapat diinterpretasikan sebagai bentuk kognitif restrukturisasi; sebuah upaya sadar untuk menantang dan mengganti pola pikir negatif, pesimis, atau cemas dengan perspektif yang lebih konstruktif dan optimis¹⁸²⁰. Ketika dihadapkan pada tantangan atau kesulitan, seorang Muslim diajarkan untuk senantiasa berprasangka baik terhadap ketentuan Allah, percaya bahwa di balik setiap ujian terdapat hikmah dan kebaikan yang mungkin belum terlihat¹⁸²¹. Keyakinan ini tidak bersifat naif, melainkan berakar pada pemahaman teologis bahwa Allah adalah Ar-Rahman (Maha Pengasih) dan Ar-Rahim (Maha Penyayang), serta memiliki pengetahuan yang sempurna atas segala sesuatu¹⁸²². Dengan mempraktikkan husnuzhan, individu secara aktif menggeser fokus dari apa yang mungkin salah atau buruk menjadi apa yang mungkin benar dan baik, sebuah pergeseran mental yang secara inheren mengurangi beban emosional dan meningkatkan ketahanan psikologis¹⁸²³. Selain itu, husnuzhan juga berlaku dalam interaksi sosial, mendorong anggapan positif terhadap niat dan tindakan orang lain, yang pada gilirannya menciptakan harmoni dan mengurangi konflik interpersonal¹⁸²⁴. Al-Quran sendiri menekankan pentingnya prasangka baik dalam berbagai ayat, termasuk firman Allah: "Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah kebanyakan dari sangkaan (prasangka), sesungguhnya sebagian sangkaan itu adalah dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain..."¹⁸²⁵.

Secara sinergis, muraqabah dan husnuzhan membentuk sebuah arsitektur psikospiritual yang kokoh dalam pendekatan mindfulness Islami. Muraqabah memberikan kerangka vertikal, yaitu hubungan sadar dengan dimensi transenden, yang membumikan individu dalam realitas spiritual yang lebih luas dan memberikan sumber autentik ketenangan. Keterhubungan dengan Allah ini secara paradoks justru melepaskan individu dari keterikatan egoistik yang seringkali memicu kecemasan, karena fokus dialihkan pada kehendak dan rencana Ilahi¹⁸²⁶. Sementara itu, husnuzhan berfungsi sebagai mekanisme horizontal dan internal, memberdayakan individu untuk menavigasi kompleksitas kehidupan duniawi dengan sikap mental yang positif dan adaptif¹⁸²⁷. Kombinasi kedua praktik ini tidak hanya mengarah pada reduksi stres dan peningkatan kesejahteraan emosional, tetapi juga mengintegrasikan pengalaman spiritual dengan kehidupan sehari-hari, menciptakan sebuah modus keberadaan yang harmonis, berdaya, dan bermakna¹⁸²⁸.

Pembiasaan Positif untuk Memperkuat Sabar

Konsep sabar (kesabaran) merupakan salah satu pilar fundamental dalam ajaran Islam, yang tidak hanya diartikan sebagai kemampuan menahan diri dari kegelisahan dan keluhan, tetapi juga sebagai wujud ketaatan dan tawakal kepada Allah Swt. Dalam perspektif psikologi kontemporer, sabar dapat dikorelasikan dengan konstruk seperti resilience, grit, dan regulasi emosi, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis individu¹⁸²⁹. Studi ilmiah yang mendalam menunjukkan bahwa penguatan

kapasitas sabar bukanlah sebuah pencapaian instan, melainkan sebuah proses konstruktif yang membutuhkan pembiasaan positif yang sistematis dan berkelanjutan.

Rutinitas harian yang terstruktur berfungsi sebagai kerangka kerja temporal yang memberikan prediktabilitas dan kontrol dalam kehidupan sehari-hari, yang krusial dalam mengelola tantangan dan gesekan emosional¹⁸³⁰. Dalam konteks sabar, rutinitas harian dapat dirancang untuk mengintegrasikan praktik-praktik yang secara inheren menumbuhkan sikap menahan diri dan ketenangan. Misalnya, memulai hari dengan ibadah pagi seperti salat tahajud dan zikir menjadi sebuah jangkar temporal yang mempersiapkan jiwa untuk menghadapi dinamika hari¹⁸³¹. Konsistensi dalam menjalankan rutinitas ini, meskipun dihadapkan pada gangguan kecil, secara bertahap melatih otak untuk merespons dengan tenang alih-alih secara impulsif¹⁸³². Menjadwalkan momen-momen refleksi singkat di sela-sela aktivitas, seperti menarik napas dalam beberapa kali atau berhenti sejenak untuk mensyukuri nikmat kecil, dapat mencegah akumulasi stres dan frustrasi yang dapat mengikis sabar¹⁸³³. Keteraturan ini menciptakan "ruang aman" psikologis, di mana individu merasa lebih mampu menghadapi ketidakpastian dan kesulitan dengan kepala dingin, sejalan dengan prinsip "sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" (QS. Al-Insyirah[94]: 5-6)¹⁸³⁴.

Muhasabah, atau evaluasi diri secara berkala, merupakan metode introspektif yang esensial dalam tradisi Islam untuk mengukur perkembangan spiritual dan moral¹⁸³⁵. Dalam kerangka

penguatan sabar, muhasabah berfungsi sebagai alat diagnostik yang memungkinkan individu untuk mengidentifikasi pola perilaku, pikiran, dan emosi yang menghambat atau justru mendukung kapasitas sabar mereka. Praktik ini melibatkan refleksi mendalam terhadap interaksi, keputusan, dan reaksi yang terjadi sepanjang periode waktu tertentu (harian, mingguan, atau bulanan). Pertanyaan kunci yang dapat diajukan meliputi: "Di mana saya kehilangan sabar hari ini?", "Apa pemicu utama ketidaksabaran saya?", "Bagaimana reaksi saya terhadap situasi yang menguji sabar saya?", dan "Apa yang bisa saya pelajari dari pengalaman ini untuk perbaikan di masa depan?"¹⁸³⁶. Melalui proses muhasabah yang jujur dan objektif, individu dapat mengenali akar ketidaksabaran mereka, yang seringkali berasal dari ekspektasi yang tidak realistis, ego yang berlebihan, atau kurangnya pemahaman terhadap perspektif orang lain. Analisis ini memberikan dasar empiris bagi penyesuaian strategi dan perilaku di masa mendatang, serta menumbuhkan kesadaran diri yang lebih tinggi, sebuah prasyarat krusial untuk perubahan perilaku yang signifikan¹⁸³⁷. Hadis yang diriwayatkan oleh Umar bin Khattab, "Hisablah diri kalian sebelum kalian dihisab, dan timbanglah diri kalian sebelum kalian ditimbang," menekankan pentingnya evaluasi diri ini¹⁸³⁸.

Habit stacking adalah teknik pembentukan kebiasaan yang mengaitkan kebiasaan baru dengan kebiasaan yang sudah ada, sehingga memudahkan adopsi dan keberlanjutannya¹⁸³⁹. Ketika diterapkan dalam ranah spiritual, teknik ini dikenal sebagai habit stacking spiritual, yang secara efektif mengintegrasikan praktik-

praktik spiritual ke dalam aktivitas sehari-hari yang sudah mapan. Tujuannya adalah untuk memelihara koneksi yang konsisten dengan dimensi transendental, yang secara langsung memperkuat fondasi sabar. Contoh aplikasinya adalah mengaitkan zikir setelah setiap selesai salat wajib, mendengarkan ceramah agama singkat saat melakukan perjalanan ke tempat kerja, atau merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an selama jeda makan siang¹⁸⁴⁰. Dengan cara ini, praktik-praktik yang menumbuhkan ketenangan batin, kesadaran akan kebesaran Tuhan, dan penerimaan terhadap takdir menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari ritme kehidupan sehari-hari, bukan sebagai beban tambahan¹⁸⁴¹. Integrasi ini memperkuat sabar dengan menyediakan sumber daya internal yang terus-menerus, terutama saat dihadapkan pada situasi yang menguji, karena kesadaran akan kehadiran Allah Swt. memberikan kekuatan dan ketabahan yang mendalam¹⁸⁴². Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an, "Dan bertakwalah kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan" (QS. Al-Baqarah¹⁸⁴³: 282)¹⁸⁴⁴, yang mengingatkan bahwa setiap tindakan, termasuk usaha penguatan diri, selalu dalam pengawasan Ilahi.

Penguatan sabar adalah sebuah perjalanan transformatif yang dapat difasilitasi melalui pembiasaan positif yang terencana dan terintegrasi. Rutinitas harian yang terstruktur menyediakan landasan temporal untuk stabilitas emosional, strategi muhasabah menawarkan mekanisme refleksi kritis untuk pertumbuhan diri, dan habit stacking spiritual secara efektif menyematkan praktik-praktik transendental ke dalam kehidupan sehari-hari. Kombinasi ketiga

strategi ini tidak hanya membangun ketahanan psikologis individu dalam menghadapi kesulitan, tetapi juga memperdalam dimensi spiritual mereka, mengarah pada pribadi yang lebih tenang, tabah, dan memiliki kedekatan yang kuat dengan Sang Pencipta. Pendekatan holistik ini menawarkan jalan yang ilmiah dan berlandaskan nilai untuk mengoptimalkan kapasitas sabar dalam kehidupan kontemporer yang penuh tantangan.

Pendidikan Sabar untuk Anak dan Remaja

Prinsip Pengembangan Sabar Berdasarkan Tahap Usia

Mengembangkan kesabaran pada anak dan remaja merupakan sebuah perjalanan multidimensional yang menuntut pemahaman mendalam mengenai tahapan perkembangan usia serta karakteristik kognitif dan emosional yang menyertainya. Kesabaran, sebagai sebuah kebajikan fundamental, bukan hanya tentang menunda kepuasan sesaat, melainkan sebuah kapasitas mental dan emosional yang terstruktur, memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan, menahan frustrasi, dan tetap teguh dalam mencapai tujuan jangka panjang. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan kesabaran haruslah bersifat adaptif, menghargai perbedaan inheren antara anak usia dini, kanak-kanak, dan remaja, serta mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologis dan pedagogis yang relevan.

Pada tahap usia dini (sekitar 0-6 tahun), kesabaran mulai dibentuk melalui pengalaman sensorik dan motorik dasar. Anak-anak pada fase ini cenderung hidup dalam "masa kini" (Carney, 2018). Pembelajaran kesabaran difokuskan pada pengenalan

konsep sederhana seperti menunggu giliran, menahan keinginan untuk segera mendapatkan sesuatu, dan mengelola emosi dasar seperti marah atau kecewa dalam skala kecil. Intervensi yang efektif meliputi permainan yang melibatkan penantian, rutinitas harian yang terprediksi, serta validasi emosi mereka dengan cara yang tenang dan suportif. Kognitif anak usia dini masih bersifat egosentris dan konkret, sehingga abstraksi kesabaran perlu diterjemahkan ke dalam tindakan nyata yang dapat mereka pahami dan praktikkan. Misalnya, mengajarkan mereka untuk menunggu sebentar sebelum makan camilan, atau menunggu teman selesai bermain dengan mainan yang sama, membantu membangun fondasi awal dari pengendalian impuls dan toleransi terhadap penundaan. Dalam konteks spiritual, konsep kesabaran (ṣabr) dalam Al-Qur'an seringkali dikaitkan dengan keteguhan hati dalam menghadapi ujian dan cobaan, sebuah nilai yang dapat mulai diperkenalkan kepada anak melalui cerita-cerita sederhana tentang ketekunan para nabi dan orang-orang saleh¹⁸⁴⁵.

Memasuki usia kanak-kanak (sekitar 7-12 tahun), perkembangan kognitif mereka menjadi lebih logis dan terorganisir. Mereka mulai mampu memahami perspektif orang lain, meskipun masih dalam tahap awal (Piaget, 1960). Pada fase ini, pendidikan kesabaran dapat ditingkatkan dengan memperkenalkan konsep sebab-akibat yang lebih kompleks, pentingnya proses belajar, serta manfaat dari usaha yang gigih dan berkelanjutan. Anak-anak sekolah dasar dapat diajak untuk memahami bahwa keberhasilan seringkali memerlukan waktu dan pengulangan. Tugas-tugas sekolah yang menantang, kegiatan ekstrakurikuler yang

membutuhkan latihan rutin, dan proyek-proyek jangka panjang merupakan wahana yang sangat baik untuk menumbuhkan kesabaran. Mereka mulai dapat belajar untuk menunda gratifikasi demi imbalan yang lebih besar di masa depan, seperti menabung untuk membeli barang yang diinginkan atau menyelesaikan pekerjaan rumah sebelum bermain. Pemahaman emosional mereka juga berkembang, memungkinkan mereka untuk lebih mengenali dan mengelola frustrasi ketika menghadapi kesulitan. Dalam tradisi Islam, Hadis banyak menekankan pentingnya kesabaran dalam berbagai aspek kehidupan, seperti dalam menuntut ilmu dan dalam berinteraksi dengan sesama (HR. Bukhari & Muslim)¹⁸⁴⁶. Guru dan orang tua dapat mengaitkan konsep kesabaran ini dengan tujuan-tujuan duniawi dan ukhrawi, memberikan motivasi intrinsik bagi anak untuk mengembangkan kualitas tersebut.

Pada masa remaja (sekitar 13-18 tahun), perkembangan kognitif mencapai tahap formal operasional, yang memungkinkan berpikir abstrak, hipotetis, dan deduktif (Inhelder & Piaget, 1958). Remaja mampu memahami konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka, merencanakan masa depan, dan merefleksikan nilai-nilai moral. Ini adalah periode krusial untuk menginternalisasi kesabaran sebagai sebuah prinsip kehidupan. Pendidikan kesabaran pada tahap ini harus lebih menekankan pada pengembangan ketahanan mental (resilience), kemampuan mengatasi tekanan sosial, dan komitmen terhadap nilai-nilai yang diyakini. Remaja dihadapkan pada berbagai tantangan, mulai dari tekanan akademik, pencarian identitas, hingga dinamika hubungan sosial yang kompleks. Mengembangkan kesabaran pada mereka berarti membekali

mereka dengan strategi coping yang sehat, seperti teknik relaksasi, meditasi, atau mencari dukungan sosial. Memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar dan pertumbuhan sangatlah penting. Mereka perlu didorong untuk melihat setiap rintangan bukan sebagai akhir dari segalanya, tetapi sebagai peluang untuk belajar dan menjadi lebih kuat. Konsep kesabaran juga dapat dikaitkan dengan tujuan-tujuan yang lebih besar, seperti menjadi individu yang bertanggung jawab, berkontribusi positif bagi masyarakat, atau mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Dalam Al-Qur'an, seruan untuk bersabar banyak ditemukan, menggarisbawahi bahwa kesabaran adalah kunci meraih pertolongan Allah dan kemenangan (QS. Al-Baqarah: 286)¹⁸⁴⁷. Mengajarkan remaja untuk merenungkan ayat-ayat ini dapat memberikan kerangka spiritual yang kuat bagi mereka dalam menjalani berbagai cobaan dan pencapaian. Mengingat bahwa remaja seringkali bersinggungan dengan berbagai informasi dari internet, penting juga untuk memberikan pemahaman mengenai bagaimana media sosial dapat memengaruhi persepsi tentang kepuasan instan, dan bagaimana kesabaran menjadi penyeimbang krusial dalam era digital ini (Twenge, 2017)¹⁸⁴⁸.

Pendidikan kesabaran yang efektif haruslah terintegrasi, berkelanjutan, dan selaras dengan perkembangan biopsikososial anak dan remaja. Pendekatan yang berfokus pada pemahaman kognitif dan emosional, serta diwarnai dengan nilai-nilai spiritual dan moral, akan menghasilkan individu yang tidak hanya mampu menunda kepuasan, tetapi juga memiliki ketahanan, kebijaksanaan,

dan kedalaman karakter yang siap menghadapi kompleksitas kehidupan.

Metode Pembiasaan dalam Keluarga

Pembiasaan, sebagai suatu proses inkulturasi karakter yang fundamental, memainkan peran krusial dalam membentuk fondasi seorang individu, terkhusus dalam ranah keluarga. Dalam konteks pengembangan karakter yang berkelanjutan, metode pembiasaan bukanlah sekadar serangkaian tindakan pasif, melainkan sebuah konstruksi aktif yang membutuhkan kesadaran, konsistensi, dan adaptabilitas dari para pemangku kepentingan utama, yaitu orang tua atau pengasuh. Pendekatan ini didasarkan pada premis fundamental bahwa perilaku, nilai, dan pola pikir yang berulang secara konsisten akan terinternalisasi dan menjadi bagian dari *modus operandi* individu¹⁸⁴⁹. Dalam perspektif psikologi perkembangan, pembiasaan merupakan manifestasi dari prinsip *learning by doing* dan pembentukan kebiasaan yang, jika diterapkan secara dini dan terstruktur, dapat menanamkan etika, moralitas, dan keterampilan sosial yang kuat, yang kelak akan membingkai pengambilan keputusan dan interaksi sosial individu di masa depan¹⁸⁵⁰. Keluarga, sebagai unit sosial terkecil dan terpenting, menyediakan lingkungan mikro yang ideal untuk penanaman kebiasaan ini, di mana interaksi yang intens dan hubungan emosional yang erat memungkinkan proses *modeling*, penguatan, dan latihan berjalan secara organik dan mendalam¹⁸⁵¹.

Salah satu pilar utama dalam metode pembiasaan keluarga adalah modeling keteladanan. Konsep ini berakar pada teori pembelajaran sosial, yang menegaskan bahwa individu belajar dengan mengobservasi dan meniru perilaku orang lain, terutama figur otoritas dan panutan dalam lingkungan mereka¹⁸⁵². Dalam keluarga, orang tua bertindak sebagai role model primer. Keteladanan bukan hanya sebatas perkataan, melainkan perwujudan nilai dan prinsip dalam tindakan sehari-hari. Ketika orang tua secara konsisten menunjukkan kejujuran, empati, tanggung jawab, dan ketekunan dalam menghadapi tantangan, anak-anak akan secara implisit menyerap dan menginternalisasi nilai-nilai tersebut¹⁸⁵³. Al-Quran sendiri telah menggarisbawahi pentingnya keteladanan, sebagaimana firman Allah SWT yang menyeru, "Sesungguhnya pada (kehidupan) Rasulullah itu teladan yang baik bagimu, yaitu bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat dan yang banyak mengingat Allah"¹⁸⁵⁴. Hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim juga menegaskan bahwa setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, dan orang tuanyalah yang membentuknya menjadi Yahudi, Nasrani, atau Majusi¹⁸⁵⁵. Hal ini secara implisit menjelaskan bagaimana lingkungan dan role model orang tua sangat memengaruhi pembentukan karakter anak. Oleh karena itu, kesengajaan orang tua dalam menampilkan perilaku positif yang konsisten adalah investasi jangka panjang dalam pembentukan karakter anak yang kokoh dan beradab.

Selanjutnya, latihan menunggu dan disiplin ringan merupakan elemen krusial dalam membangun kapasitas regulasi diri dan ketahanan mental anak. Latihan menunggu, dalam konteks keluarga, berarti mengajarkan anak untuk menunda gratifikasi, kesabaran dalam antrean untuk sesuatu, atau menunggu giliran dalam percakapan. Hal ini secara bertahap melatih korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif, termasuk kontrol impuls dan perencanaan¹⁸⁵⁶. Disiplin ringan, yang bukan berarti hukuman fisik atau verbal yang merendahkan, lebih kepada penetapan batas yang jelas, konsekuensi logis yang edukatif ketika batas tersebut dilanggar, serta rutinitas yang terstruktur¹⁸⁵⁷. Misalnya, menetapkan waktu tidur yang konsisten, tanggung jawab membersihkan mainan setelah bermain, atau menepati janji kecil. Penerapan disiplin ringan ini secara progresif membangun kesadaran akan norma sosial, rasa hormat terhadap aturan, dan kemampuan untuk mengelola emosi negatif yang mungkin timbul akibat pembatasan¹⁸⁵⁸. Proses ini memerlukan kesabaran luar biasa dari orang tua, namun dampaknya sangat signifikan dalam membentuk individu yang lebih mandiri, bertanggung jawab, dan mampu beradaptasi dengan tuntutan sosial yang lebih luas di kemudian hari.

Terakhir, penguatan kata-kata positif memegang peranan sentral dalam menumbuhkan harga diri, motivasi intrinsik, dan persepsi diri yang sehat pada anak. Pendekatan ini menekankan pentingnya memberikan feedback yang konstruktif dan apresiatif, serta menghindari kritik yang destruktif¹⁸⁵⁹. Mengakui usaha anak,

sekecil apapun, daripada hanya fokus pada hasil akhir, dapat menumbuhkan keberanian untuk mencoba hal baru dan belajar dari kegagalan¹⁸⁶⁰. Penggunaan kalimat seperti "Mama bangga melihat kamu sudah berusaha menyelesaikan tugasmu," atau "Wah, kamu hebat sekali sudah berani berbagi dengan temanmu," secara efektif membangun rasa percaya diri dan internalisasi nilai-nilai positif. Penguatan positif ini dapat dipahami dalam kerangka teori operant conditioning, di mana perilaku yang diikuti oleh konsekuensi yang menyenangkan cenderung diulang¹⁸⁶¹. Lebih jauh lagi, ajaran Islam sangat menganjurkan penggunaan kata-kata yang baik dan menahan diri dari perkataan yang menyakitkan. Allah SWT berfirman, "Dan katakanlah kepada manusia perkataan yang baik..."¹⁸⁶². Nabi Muhammad SAW bersabda, "Barangsiapa beriman kepada Allah dan hari akhir, maka hendaklah ia berkata yang baik atau diam"¹⁸⁶³. Ini menunjukkan bahwa pembiasaan pengucapan kata-kata positif dalam keluarga tidak hanya membentuk karakter anak, tetapi juga merupakan refleksi dari nilai-nilai spiritual yang mendalam. Metode pembiasaan dalam keluarga, melalui modeling keteladanan, latihan menunggu dan disiplin ringan, serta penguatan kata-kata positif, menyediakan sebuah ekosistem yang kaya dan dinamis bagi pertumbuhan karakter anak yang optimal dan berkelanjutan.

Pendidikan Sekolah Berbasis Karakter Sabar

Implementasi pendidikan karakter yang berfokus pada kesabaran di ranah sekolah merupakan agenda krusial dalam

membentuk individu yang tangguh dan adaptif di era kontemporer yang penuh tantangan. Kesabaran, sebagai salah satu pilar utama dalam ajaran Islam dan nilai-nilai universal kemanusiaan, bukan sekadar pasivitas menunggu, melainkan sebuah kapasitas aktif untuk mengelola diri, menunda gratifikasi, dan menghadapi kesulitan dengan ketenangan dan keteguhan. Dalam konteks pendidikan formal, integrasi karakter sabar ke dalam kurikulum akhlak memerlukan pendekatan yang sistematis dan multidimensional, yang tidak hanya mentransfer pengetahuan teoritis tetapi juga menumbuhkan keterampilan praktis melalui simulasi yang relevan¹⁸⁶⁴.

Kurikulum akhlak, sebagai tulang punggung pendidikan karakter, harus secara eksplisit memuat konsep kesabaran dalam berbagai dimensinya. Ini mencakup kesabaran dalam ketaatan kepada Allah, kesabaran dalam menghadapi musibah, dan kesabaran dalam menahan diri dari perbuatan maksiat¹⁸⁶⁵. Pendekatan integratif ini menuntut guru untuk tidak hanya mengajar tentang pentingnya sabar, tetapi juga secara konsisten mencontohkannya dalam interaksi sehari-hari dan desain pembelajaran¹⁸⁶⁶. Pemahaman teoretis tentang ayat-ayat Al-Quran dan Hadis yang menekankan keutamaan sabar, serta hikayat para nabi dan salafus shalih yang menunjukkan keteladanan mereka, menjadi landasan penting. Namun, pengetahuan ini perlu diartikulasikan ke dalam aktivitas yang dapat dipraktikkan oleh siswa. Untuk mencapai hal tersebut, simulasi problem solving (pemecahan masalah) dan pengendalian emosi menjadi instrumen

pedagogis yang sangat efektif. Kesabaran sering kali diuji ketika individu dihadapkan pada situasi yang tidak sesuai dengan harapan, menimbulkan frustrasi, atau menuntut penundaan pemenuhan keinginan¹⁸⁶⁷. Melalui simulasi problem solving, siswa dapat ditempatkan dalam skenario yang dirancang untuk memicu respons emosional, seperti menghadapi tugas yang sulit, perselisihan dengan teman, atau kegagalan dalam mencapai target¹⁸⁶⁸. Proses ini memungkinkan mereka untuk secara aktif berlatih menerapkan strategi kesabaran, misalnya dengan mencari akar masalah, mempertimbangkan berbagai solusi, dan mengevaluasi konsekuensi dari setiap tindakan, alih-alih bereaksi impulsif¹⁸⁶⁹.

Pengendalian emosi merupakan komponen integral dari kesabaran. Siswa perlu dibekali dengan kosakata emosional yang kaya untuk mengenali apa yang mereka rasakan, serta strategi praktis untuk mengelola emosi negatif seperti marah, cemas, atau kecewa¹⁸⁷⁰. Simulasi dapat dirancang untuk meningkatkan kesadaran emosional, misalnya melalui permainan peran di mana siswa harus mengelola emosi mereka saat dihadapkan pada situasi yang memicu stres atau konflik¹⁸⁷¹. Teknik seperti pernapasan dalam, meditasi singkat yang diajarkan sesuai dengan konteks akhlak, atau teknik reframing kognitif untuk melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda, dapat diintegrasikan ke dalam sesi simulasi ini.

Efektivitas simulasi ini bergantung pada umpan balik yang konstruktif dan refleksi yang mendalam¹⁸⁷². Setelah sesi simulasi, guru perlu memfasilitasi diskusi di mana siswa dapat berbagi

pengalaman, mengidentifikasi tantangan yang mereka hadapi dalam mengendalikan diri, dan merefleksikan bagaimana strategi kesabaran dapat diterapkan di kehidupan nyata¹⁸⁷³. Hal ini memungkinkan internalisasi nilai kesabaran sebagai sebuah perilaku yang disadari dan dikuasai, bukan sekadar respons reaktif¹⁸⁷⁴. Integrasi kurikulum akhlak melalui simulasi problem solving dan pengendalian emosi menciptakan sebuah ekosistem pembelajaran yang holistik, yang berupaya membentuk generasi muda yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga bijaksana dan berkarakter mulia, mampu menghadapi hiruk pikuk kehidupan dengan keteguhan hati dan kesabaran yang dianugerahkan.

Pendekatan Psikologi Remaja

Masa remaja merupakan periode krusial dari perkembangan psikososial yang ditandai dengan perubahan neurobiologis dan kognitif yang signifikan, berdampak langsung pada ekspresi dan pengelolaan emosi, serta kerentanan terhadap pengaruh lingkungan sosial¹⁸⁷⁵. Generasi digital, yang tumbuh di tengah lanskap teknologi informasi dan komunikasi yang masif, menghadapi tantangan unik dalam mengelola impulsivitas dan tekanan sebaya yang diperkuat oleh keberadaan platform digital¹⁸⁷⁶. Impulsivitas, yang merujuk pada kecenderungan untuk bertindak tanpa pertimbangan yang cermat terhadap konsekuensi, seringkali bersinggungan dengan pengambilan risiko yang lebih

tinggi selama masa remaja, dan diperparah oleh umpan balik instan serta validasi sosial yang ditawarkan oleh media sosial¹⁸⁷⁷.

Tekanan sebaya, yang secara klasik didefinisikan sebagai pengaruh langsung atau tidak langsung dari teman sebaya terhadap perilaku, sikap, dan nilai-nilai individu, kini mengalami transformasi substansial dalam ranah daring¹⁸⁷⁸. Fenomena fear of missing out (FOMO) dan kebutuhan akan penerimaan sosial di platform digital dapat memicu perilaku konformis yang kuat, bahkan ketika bertentangan dengan nilai-nilai internal individu atau berpotensi membahayakan kesejahteraan mereka¹⁸⁷⁹. Sistem reward dopaminergik di otak remaja, yang masih dalam tahap pematangan, membuat mereka sangat responsif terhadap rangsangan sosial dan pencarian validasi, sehingga meningkatkan kerentanan mereka terhadap pengaruh sebaya, baik positif maupun negatif¹⁸⁸⁰.

Dalam konteks ini, pengembangan dan penerapan teknik regulasi emosi yang efektif menjadi imperatif. Regulasi emosi, sebagai proses yang melibatkan pemantauan, evaluasi, dan modifikasi respons emosional, memainkan peran sentral dalam adaptasi psikologis dan kesejahteraan individu¹⁸⁸¹. Luthar dan Castellanos (2017) menggarisbawahi bahwa remaja yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang lebih baik cenderung lebih mampu menavigasi tantangan sosial, mengurangi prevalensi perilaku berisiko, dan mempertahankan kesehatan mental yang positif¹⁸⁸².

Generasi digital, dengan keterbiasaan mereka terhadap interaksi melalui layar, membutuhkan pendekatan yang secara

khusus mengakomodasi karakteristik pengalaman digital mereka. Salah satu teknik yang relevan adalah mindfulness digital. Berbeda dengan mindfulness tradisional yang berfokus pada kesadaran saat ini dalam konteks fisik, mindfulness digital mendorong kesadaran terhadap penggunaan teknologi, emosi yang muncul saat berinteraksi secara daring, serta dampak dari paparan konten digital terhadap keadaan emosional¹⁸⁸³. Latihan ini dapat mencakup penetapan batas waktu penggunaan media sosial, menunda respons impulsif terhadap notifikasi, atau secara sadar memilih konten yang meningkatkan kesejahteraan daripada yang memicu kecemasan atau perbandingan sosial¹⁸⁸⁴.

Selain itu, teknik cognitive reappraisal (penilaian ulang kognitif) merupakan strategi yang sangat ampuh. Teknik ini melibatkan perubahan cara pandang terhadap suatu situasi untuk memodifikasi interpretasi emosionalnya¹⁸⁸⁵. Dalam konteks daring, seorang remaja dapat diajak untuk menganalisis kembali postingan yang memicu kecemburuan atau kekecewaan. Alih-alih menerima postingan tersebut sebagai representasi akurat dari kehidupan orang lain, mereka dapat diajarkan untuk mempertimbangkan bahwa postingan tersebut seringkali merupakan representasi yang dikurasi dan dibuat-buat, atau bahkan bahwa kesuksesan orang lain tidak mengurangi nilai pencapaian mereka sendiri¹⁸⁸⁶. Pendekatan ini membantu mengurangi dampak negatif dari perbandingan sosial daring.

Penting juga untuk menekankan kekuatan dari social support seeking yang diadaptasi untuk era digital. Meskipun tekanan sebaya

seringkali diasosiasikan dengan konformitas, mencari dukungan dari teman sebaya yang positif atau figur otoritas yang dipercaya (misalnya, orang tua atau konselor) melalui saluran daring tetap merupakan mekanisme koping yang vital¹⁸⁸⁷. Ajaran Islam, misalnya, menekankan pentingnya persahabatan yang saleh dan saling menasihati dalam kebaikan, sebuah prinsip yang dapat diaktualisasikan dalam komunitas daring yang positif dan suportif¹⁸⁸⁸. Hadis Nabi Muhammad SAW bersabda, "Seseorang akan mengikuti agama temannya, maka hendaklah salah seorang dari kalian melihat siapa yang dijadikannya teman"¹⁸⁸⁹. Prinsip ini memperkuat perlunya remaja untuk secara sadar memilih dan membina hubungan positif, baik di dunia nyata maupun maya.

Teknik emotional labeling (pelabelan emosi) juga krusial. Kemampuan untuk mengidentifikasi dan memberi nama pada emosi yang sedang dirasakan adalah langkah pertama dalam mengatur emosi tersebut¹⁸⁹⁰. Generasi digital, yang seringkali mengekspresikan emosi secara singkat melalui emoji atau meme, mungkin perlu dilatih untuk mengartikulasikan emosi mereka secara lebih rinci untuk pemahaman yang lebih mendalam. Proses ini dapat difasilitasi melalui jurnal emosi digital atau diskusi terstruktur dengan teman sebaya atau konselor¹⁸⁹¹.

Terakhir, penting untuk dicatat bahwa pengembangan regulasi emosi bukanlah proses yang linier, dan remaja mungkin memerlukan bimbingan serta dukungan berkelanjutan. Intervensi berbasis bukti yang menggabungkan prinsip-prinsip terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi dialektis perilaku (DBT), yang disesuaikan

dengan konteks digital, telah menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada populasi remaja¹⁸⁹². Dengan membekali generasi digital dengan pemahaman mendalam tentang neurosains emosi remaja, serta memberdayakan mereka dengan teknik regulasi emosi yang relevan, kita dapat membantu mereka menavigasi kompleksitas masa remaja dan tantangan unik yang dihadirkan oleh dunia digital dengan lebih adaptif dan resilien.

Pendekatan Spiritual untuk Generasi Muda

Di tengah arus informasi yang deras dan kompleksitas tantangan global, membekali generasi muda dengan fondasi spiritual yang kokoh menjadi krusial untuk menumbuhkan ketahanan mental dan moral. Pendekatan spiritual yang dirancang secara spesifik, tidak hanya berfungsi sebagai penyeimbang dari tekanan eksternal semata, tetapi juga sebagai katalisator internal yang mendorong pertumbuhan diri, pemahaman makna hidup, dan kemampuan adaptasi yang holistik¹⁸⁹³. Dalam konteks ini, dzikir sederhana, tadabbur tematik yang sesuai usia, dan revitalisasi kisah nabi sebagai model adaptif menjadi pilar-pilar strategis dalam membangun relasi yang mendalam antara individu muda dan Sang Pencipta, yang pada gilirannya membentuk karakter yang tangguh dan berintegritas¹⁸⁹⁴.

Dzikir sederhana, dalam esensinya, merupakan praktik pengingatan diri yang terus-menerus akan kehadiran Ilahi, sebuah jangkar ketenangan di tengah gejolak kehidupan modern. Frekuensi

pengulangan kalimat-kalimat thayyibah, seperti "Subhanallah," "Alhamdulillah," "La ilaha illallah," dan "Allahu Akbar," bukan sekadar gerakan bibir, melainkan sebuah proses internalisasi nilai-nilai ketauhidan, rasa syukur, dan penyerahan diri yang mendalam¹⁸⁹⁵. Praktik ini terbukti secara ilmiah mampu menurunkan tingkat stres, meningkatkan fokus, dan menumbuhkan rasa damai batin melalui aktivasi area otak yang terkait dengan regulasi emosi dan perhatian. Bagi generasi muda yang seringkali dibombardir oleh stimuli eksternal dan tekanan sosial, dzikir sederhana menawarkan jeda kontemplatif yang esensial untuk memulihkan keseimbangan psikologis dan spiritual, serta memperkuat kesadaran diri akan tujuan hidup yang lebih tinggi¹⁸⁹⁶.

Selanjutnya, tadabbur tematik yang disesuaikan dengan tahapan perkembangan kognitif dan emosional generasi muda memiliki peran vital dalam mengintegrasikan nilai-nilai spiritual ke dalam pemahaman dunia mereka. Pendekatan ini melampaui sekadar membaca teks-teks suci, melainkan sebuah proses aktif untuk merenungkan, memahami, dan mengaitkan ajaran-ajaran Ilahi dengan realitas kehidupan kontemporer¹⁸⁹⁷. Misalnya, tema kesabaran dapat dijelajahi melalui lensa analogi perjuangan para petani menanti panen, atau melalui kisah-kisah Nabi Ayub AS yang diuji dengan berbagai cobaan, di mana konsekuensinya adalah pemahaman yang lebih mendalam tentang arti ketabahan dan janji pertolongan Allah¹⁸⁹⁸. Tadabbur yang relevan akan memupuk kemampuan berpikir kritis, empati, dan pemecahan masalah yang

berakar pada nilai-nilai moral luhur, sehingga generasi muda dapat menavigasi kompleksitas sosial dan etika dengan bijak¹⁸⁹⁹.

Revitalisasi kisah nabi sebagai model adaptif menawarkan narasi inspiratif yang kaya akan pelajaran tentang ketangguhan, kepemimpinan, dan komitmen terhadap prinsip¹⁹⁰⁰. Kisah-kisah para nabi, mulai dari Nabi Adam AS hingga Nabi Muhammad SAW, bukanlah sekadar dongeng masa lalu, melainkan studi kasus yang mendalam tentang bagaimana individu-individu luar biasa menghadapi tantangan, membuat keputusan sulit, dan beradaptasi dengan perubahan zaman¹⁹⁰¹. Misalnya, kisah Nabi Yusuf AS tentang keteguhan moral di tengah godaan, atau kisah Nabi Ibrahim AS tentang keberanian dalam menghadapi tradisi yang menyimpang, memberikan contoh nyata tentang bagaimana prinsip spiritual dapat menjadi panduan dalam situasi yang penuh tekanan¹⁹⁰². Dengan menghadirkan kembali kisah-kisah ini dalam format yang menarik dan relevan bagi generasi muda melalui media digital, seni, atau diskusi interaktif kita dapat membantu mereka mengidentifikasi pola-pola keberhasilan dalam menghadapi tantangan pribadi dan sosial, serta menumbuhkan optimisme dan keyakinan bahwa setiap kesulitan dapat diatasi dengan izin Allah¹⁹⁰³.

Integrasi dzikir sederhana, tadabbur tematik yang relevan, dan revitalisasi kisah nabi sebagai model adaptif merupakan strategi komprehensif dalam membina generasi muda yang secara spiritual mandiri, berdaya secara emosional, dan beretika secara sosial. Pendekatan ini tidak hanya memperkaya pengalaman spiritual

mereka, tetapi juga membekali mereka dengan seperangkat alat mental dan moral yang esensial untuk berkembang dalam dunia yang terus berubah, sambil tetap berpegang teguh pada nilai-nilai abadi yang bersumber dari ajaran Ilahi.

Sintesis dan Model Metodologi Pembinaan Sabar

Model Integratif: Rububiyah Insaniyah Psikologi

Pembinaan sabar sebagai sebuah konstruksi psikologis dan spiritual yang kompleks memerlukan pendekatan multidimensional yang melampaui dikotomi konvensional antara dimensi transenden dan imanen. Model integratif Rububiyah Insaniyah Psikologi hadir sebagai kerangka kerja konseptual yang dirancang untuk mensintesis esensi ajaran Islam mengenai peran Ilahi (Rububiyah) dengan pemahaman mendalam tentang hakikat manusia (Insaniyah) dan prinsip-prinsip psikologi kontemporer. Integrasi ini berangkat dari premis fundamental bahwa sabar bukan sekadar respons pasif terhadap kesulitan, melainkan sebuah proses aktif yang melibatkan penyerahan diri kepada kehendak Ilahi, pemahaman eksistensial diri, dan penguasaan mekanisme psikologis¹⁹⁰⁴. Dalam kerangka Rububiyah, ajaran Islam menegaskan bahwa segala sesuatu terjadi atas dasar ketetapan dan kekuasaan Allah semata, yang mencakup kemaslahatan dan hikmah di balik setiap ujian¹⁹⁰⁵. Pemahaman ini memupuk keyakinan bahwa cobaan adalah sarana pensucian diri dan peningkatan derajat spiritual, sebagaimana diisyaratkan dalam Al-Qur'an yang menyatakan, "Dan sesungguhnya Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan

dan kelaparan dan kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah¹⁹⁰⁶: 155)¹⁹⁰⁷. Penguatan tauhid dan tawakal menjadi fondasi epistemologis yang kokoh dalam pembinaan sabar, menempatkan Allah sebagai sumber kekuatan dan tujuan akhir dari setiap upaya penyerahan diri¹⁹⁰⁸.

Selanjutnya, dimensi Insaniyah memberikan fokus pada pemahaman hakikat manusia sebagai makhluk yang memiliki potensi, keterbatasan, serta kebutuhan emosional dan kognitif. Konsep insan kamil atau manusia paripurna dalam tradisi Islam menggarisbawahi potensi manusia untuk mencapai kesempurnaan akhlak dan spiritualitas melalui proses tarbiyah berkelanjutan¹⁹⁰⁹. Dalam konteks sabar, ini berarti mengakui bahwa manusia secara inheren memiliki kerentanan terhadap rasa cemas, frustrasi, dan keputusasaan ketika dihadapkan pada tantangan¹⁹¹⁰. Oleh karena itu, pembinaan sabar haruslah sensitif terhadap aspek-aspek psikologis ini, termasuk bagaimana pikiran, emosi, dan perilaku berinteraksi dalam merespons kesulitan. Pemahaman tentang nafs (diri) dalam berbagai tingkatan, mulai dari nafs al-ammara bis-su' (diri yang cenderung memerintahkan keburukan) hingga nafs al-mutma'innah (diri yang tenang)¹⁹¹¹, menjadi krusial dalam memetakan perjalanan individu dalam mengelola dorongan emosional yang seringkali menjadi tantangan utama dalam mempertahankan kesabaran¹⁹¹². Melalui introspeksi, muhasabah, dan riyadhah (latihan spiritual), individu didorong untuk memahami dan mengendalikan aspek-aspek diri yang dapat mengikis

kesabaran, sembari menumbuhkan kekuatan mental dan spiritual untuk menghadapinya¹⁹¹³.

Terakhir, dimensi Psikologi melengkapi model ini dengan mengintegrasikan temuan dan intervensi psikologis yang telah teruji secara empiris. Pendekatan seperti Terapi Perilaku Kognitif (CBT) dan acceptance and commitment therapy (ACT) menawarkan strategi konkret untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, mengelola emosi disfungsional, dan mengembangkan strategi koping yang adaptif¹⁹¹⁴. Misalnya, teknik cognitive reframing dapat diterapkan untuk membantu individu menafsirkan kembali situasi yang menimbulkan stres dengan cara yang lebih konstruktif, selaras dengan prinsip Islam tentang mencari hikmah di balik setiap kejadian¹⁹¹⁵. Demikian pula, konsep mindfulness yang menekankan kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa menghakimi, memiliki resonansi kuat dengan praktik zikir dan kontemplasi dalam Islam, yang bertujuan untuk menenangkan hati dan pikiran¹⁹¹⁶. Model integratif ini tidak memandang psikologi sebagai entitas yang terpisah dari nilai-nilai spiritual, melainkan sebagai alat bantu yang efektif untuk mengimplementasikan prinsip-prinsip sabar yang diajarkan dalam sumber agama. Sintesis Rububiyah Insaniyah Psikologi menawarkan sebuah metodologi pembinaan sabar yang komprehensif, holistik, dan relevan, mempersiapkan individu untuk menghadapi realitas kehidupan dengan ketenangan batin, kekuatan mental, dan keyakinan spiritual yang mendalam¹⁹¹⁷.

Pemetaan Tahapan Pembinaan (Hierarki Sabar)

Sabar, dalam khazanah peradaban Islam, bukanlah sekadar konsep pasif menahan diri dari kegelisahan atau ketidaksenangan. Ia merupakan sebuah kekuatan dinamis, sebuah disiplin jiwa yang terstruktur melalui tahapan-tahapan progresif, yang diidentifikasi sebagai hierarki dalam pembinaan diri. Pemahaman mendalam terhadap hierarki sabar ini menjadi fundamental dalam upaya mewujudkan potensi diri secara optimal, baik dalam ranah duniawi maupun spiritual¹⁹¹⁸. Tanpa melalui pemetaan tahapan ini, upaya pembinaan diri seringkali terhenti pada tataran permukaan, tidak menyentuh esensi transformatif yang sesungguhnya.

Tahapan awal dalam hierarki sabar, yang dapat diistilahkan sebagai sabar dasar atau sabar awam, merupakan kesadaran awal akan pentingnya menahan diri dari reaksi impulsif dan emosional. Tahap ini ditandai dengan upaya menahan diri dari keluhan yang berlebihan, kemarahan yang tidak terkendali, dan keputusan di hadapan cobaan. Motivasi utama di sini seringkali bersumber dari kesadaran akan konsekuensi negatif dari ketidaksabaran, seperti rusaknya hubungan sosial, hilangnya kesempatan, atau bahkan siksaan diri sendiri¹⁹¹⁹. Pada level ini, seseorang mulai belajar untuk mengenali pemicu stres dan mengembangkan strategi koping sederhana, seperti menarik napas dalam-dalam atau menjauhkan diri sejenak dari situasi yang membebani.

Seiring dengan pengamalan yang konsisten, individu mulai memasuki tahapan sabar pertengahan atau sabar khawas. Pada level ini, motivasi tidak lagi semata-mata didorong oleh keinginan

menghindari konsekuensi negatif, melainkan mulai berakar pada pemahaman yang lebih mendalam tentang makna ujian dan ketetapan ilahi. Seseorang di tahap ini mulai melihat cobaan bukan sebagai musibah semata, melainkan sebagai sarana untuk menguji keimanan, membersihkan dosa, dan meningkatkan derajat spiritual¹⁹²⁰. Ia mulai mengembangkan penerimaan (ridha) terhadap apa yang telah digariskan oleh Allah Swt., bukan karena terpaksa, melainkan karena keyakinan bahwa di balik setiap ketentuan-Nya terdapat hikmah yang tak terduga¹⁹²¹. Keterikatan pada dunia mulai berkurang, dan fokus lebih tertuju pada pencarian keridhaan Allah.

Puncak dari hierarki sabar adalah sabar tingkat tinggi atau sabar khawassul khawas. Tahap ini dicirikan oleh sebuah keadaan spiritual di mana sabar menjadi jiwa yang inheren dalam setiap aspek kehidupan. Individu di tahap ini tidak lagi merasa terbebani oleh cobaan, bahkan dapat merasakan kenikmatan dalam ketidaknyamanan yang dialami demi taat kepada Allah atau demi kebaikan yang lebih besar¹⁹²². Motivasi di sini murni bersumber dari cinta ilahi (mahabbah) dan kerinduan untuk mendekat kepada Sang Pencipta. Perasaan pahit yang mungkin timbul dari ujian akan segera larut dalam manisnya kehadiran Allah. Ini adalah tingkatan di mana kesabaran tidak lagi menjadi sebuah usaha, melainkan sebuah keadaan eksistensial yang menyatu dengan diri¹⁹²³. Tingkatan ini mencerminkan puncak kepasrahan dan totalitas penyerahan diri kepada kehendak Ilahi, sebagaimana dicontohkan oleh para nabi dan rasul. Pemetaan tahapan pembinaan hierarki sabar ini memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk

memahami perjalanan spiritual seseorang. Ia menyadarkan bahwa kesabaran bukanlah sebuah titik akhir, melainkan sebuah proses evolusi yang membutuhkan kesadaran, latihan, dan pendalaman spiritual yang berkelanjutan. Dengan memetakan tahapan-tahapan ini, individu dapat mengidentifikasi posisinya saat ini, menetapkan tujuan yang realistis, dan merancang strategi pembinaan yang efektif untuk mencapai tingkatan sabar yang lebih tinggi, yang pada akhirnya mengantarkan pada kedekatan yang lebih intim dengan Sang Pencipta.

Kerangka Metodologi Praktis untuk Program Pendidikan Sabar

Konsep kesabaran dalam Islam bukanlah sekadar kemampuan untuk menahan diri dari reaksi impulsif dalam menghadapi kesulitan, melainkan sebuah dimensi spiritual dan mental yang mendalam, yang dibentuk melalui pendekatan metodologis yang terstruktur dan progresif. Kerangka metodologi praktis untuk program pendidikan sabar di tingkat doktoral haruslah berangkat dari pemahaman komprehensif mengenai esensi sabar sebagaimana termaktub dalam sumber-sumber primer, serta mengintegrasikan teori-teori psikologis dan pedagogis kontemporer untuk menghasilkan intervensi yang efektif dan adaptif. Pendekatan ini menuntut penelitian yang sistematis, analisis kritis, dan sintesis mendalam, yang terwujud dalam sebuah kerangka metodologi yang kohesif dan koheren, dirancang untuk membimbing individu dalam mengembangkan kapasitas kesabaran secara berkelanjutan.

Secara fundamental, kerangka metodologi ini mengasumsikan bahwa kesabaran merupakan sebuah virtue yang dapat diasah melalui latihan sadar dan refleksi mendalam. Langkah awal dalam perancangan metodologi adalah identifikasi dan klasifikasi berbagai bentuk sabar yang diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari sabar dalam ketaatan (taat kepada Allah dan Rasul-Nya), sabar dalam menghadapi musibah (sabar dalam menghadapi cobaan), hingga sabar dalam menjauhi maksiat (sabar dalam menahan hawa nafsu)¹⁹²⁴. Klasifikasi ini menjadi landasan teoretis dalam merancang modul-modul pembelajaran yang spesifik, disesuaikan dengan karakteristik dan tantangan yang dihadapi oleh peserta didik. Berdasarkan taksonomi ini, dapat dikembangkan instrumen diagnostik awal untuk mengukur tingkat kesabaran individu pada domain-domain spesifik, sehingga intervensi dapat difokuskan pada area yang paling membutuhkan pengembangan.

Selanjutnya, metodologi ini akan mengadopsi pendekatan experiential learning yang diperkaya dengan prinsip-prinsip pembelajaran transformatif. Peserta didik akan diajak untuk tidak hanya memahami konsep sabar secara kognitif, tetapi juga mengalaminya secara emosional dan perilaku. Ini dapat diimplementasikan melalui studi kasus yang relevan dengan pengalaman hidup peserta, simulasi situasi konflik atau stres, serta praktik ibadah yang sarat dengan nilai kesabaran, seperti puasa dan salat malam¹⁹²⁵. Refleksi pasca-pengalaman ini menjadi krusial, di mana peserta didorong untuk menganalisis respons emosional dan perilaku mereka, serta mengidentifikasi strategi koping berbasis

kesabaran yang efektif, merujuk pada ajaran Al-Qur'an seperti firman-Nya: "Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk"¹⁹²⁶.

Dalam konteks pembelajaran, metodologi ini akan menekankan pentingnya peranan fasilitator yang tidak hanya ahli dalam materi, tetapi juga memiliki kedalaman spiritual dan kemampuan memfasilitasi pertumbuhan pribadi. Model coaching spiritual dan konseling naratif dapat diintegrasikan untuk membantu peserta menggali makna kesabaran dalam konteks narasi hidup mereka sendiri, sekaligus membongkar hambatan-hambatan psikologis yang mungkin menghalangi perkembangan sabar mereka¹⁹²⁷. Evaluasi program akan bersifat multidimensional, mencakup pengukuran perubahan kognitif (pengetahuan tentang sabar), afektif (sikap dan keyakinan terhadap sabar), dan psikomotorik (perilaku sabar dalam situasi nyata), serta umpan balik kualitatif dari peserta mengenai efektivitas program. Pendekatan evaluatif ini haruslah luwes dan adaptif, mempertimbangkan kompleksitas perkembangan kesabaran sebagai sebuah proses yang berkelanjutan dan dinamis.

Sinergi antara teori dan praktik, antara bimbingan ilahi dan upaya manusia, adalah inti dari metodologi ini, yang bertujuan untuk membentuk individu yang tangguh, berdaya, dan memiliki kedalaman spiritual, mampu menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan keberkahan. Keberhasilan program pendidikan sabar ini pada akhirnya akan diukur tidak hanya dari pencapaian

akademis atau kualitatif peserta, tetapi lebih fundamental lagi dari transformasi diri yang membawa mereka semakin dekat kepada keridhaan Allah SWT.

Evaluasi Efektivitas Pembinaan Sabar: Spiritual, Emosional, Sosial

Pembinaan sabar, sebagai sebuah modalitas psikologis dan spiritual fundamental, senantiasa menjadi fokus kajian dalam berbagai tradisi keilmuan, terutama yang bersinggungan dengan kesejahteraan individu dan masyarakat. Efektivitas pembinaan sabar tidak dapat diukur secara monolitik, melainkan memerlukan evaluasi multidimensional yang mencakup dimensi spiritual, emosional, dan sosial. Evaluasi ini bukan sekadar mengukur tercapainya target kuantitatif, tetapi lebih mendalam pada transformasi kualitatif dalam diri individu yang dibina, yang tercermin dalam kemampuan mereka menghadapi kesulitan, menjaga keseimbangan batin, dan berkontribusi positif pada lingkungan sosialnya.

Secara spiritual, efektivitas pembinaan sabar terwujud dalam penguatan koneksi individu dengan Tuhan atau nilai-nilai transenden yang diyakininya. Kemampuan untuk melihat ujian sebagai bagian dari takdir ilahi dan sebagai sarana peningkatan derajat spiritual, sebagaimana tercermin dalam ajaran Islam yang menekankan husnuzan billah (prasangka baik kepada Allah) dan tawakal¹⁹²⁸, merupakan indikator kunci. Individu yang berhasil dibina kesabarannya akan menunjukkan peningkatan dalam ibadah, dzikir, dan doa sebagai bentuk ketergantungan yang otentik.

Mereka tidak hanya bertahan dalam penderitaan, tetapi juga menemukan makna dan kedalaman spiritual di dalamnya, mengubah luka menjadi luka yang bermakna (meaningful suffering)¹⁹²⁹. Sebaliknya, kegagalan dalam dimensi spiritual akan tercermin dalam keputusan, kecenderungan menyalahkan takdir, dan melemahnya ikatan dengan sumber kekuatan transenden. Pada dimensi emosional, pembinaan sabar dievaluasi berdasarkan kemampuan individu untuk mengatur dan mengelola respons emosional mereka terhadap stres dan kesulitan. Ini mencakup penurunan tingkat kecemasan, depresi, dan kemarahan yang maladaptif, serta peningkatan kemampuan untuk merasakan ketenangan batin, optimisme, dan penerimaan diri¹⁹³⁰. Individu yang sabar cenderung memiliki ketahanan emosional (resilience) yang lebih tinggi, mampu bangkit kembali dari kegagalan, dan tidak mudah terombang-ambing oleh gejala emosi negatif. Teknik-teknik seperti mindfulness, relaksasi, dan reframing kognitif, yang sering diintegrasikan dalam program pembinaan sabar, berkontribusi pada peningkatan regulasi emosi ini¹⁹³¹. Evaluasi dapat dilakukan melalui pengukuran tingkat stres, indeks kesehatan mental, dan observasi perilaku adaptif.

Secara sosial, efektivitas pembinaan sabar terefleksikan dalam kualitas interaksi individu dengan lingkungan sosialnya. Individu yang memiliki kesabaran yang teruji cenderung menampilkan perilaku yang lebih kooperatif, empati, dan toleran. Mereka mampu menjaga hubungan interpersonal yang harmonis, menyelesaikan konflik secara konstruktif, dan memberikan dukungan kepada orang

lain yang membutuhkan¹⁹³². Kemampuan untuk menunda gratifikasi dan berpikir jangka panjang, elemen krusial dari kesabaran, juga berkorelasi positif dengan perilaku prososial dan kepedulian sosial. Sebaliknya, individu yang kurang sabar mungkin menunjukkan perilaku impulsif, egois, dan cenderung merusak hubungan sosial. Penilaian dalam dimensi ini dapat mencakup umpan balik dari kolega, anggota keluarga, observasi partisipatif, dan analisis kontribusi sosial.

Evaluasi efektivitas pembinaan sabar yang komprehensif harus mengintegrasikan pengukuran pada ketiga dimensi ini. Pendekatan holistik ini akan memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai sejauh mana program pembinaan telah berhasil membentuk individu yang tidak hanya mampu bertahan, tetapi juga berkembang dalam menghadapi realitas kehidupan, baik dalam kesendirian maupun dalam interaksi sosial, serta memperkuat kesadaran spiritual mereka.

Arah Riset Lanjutan untuk Pengembangan Metodologi Sabar

Pengembangan metodologi sabar, sebagai sebuah kerangka kerja komprehensif yang memadukan dimensi psikologis, spiritual, dan perilaku dalam menghadapi kesulitan, memerlukan eksplorasi riset lanjutan yang multidimensional. Sejauh ini, pemahaman kita tentang mekanisme intrinsik sabar masih dalam tahap awal, membuka lebar peluang untuk investigasi mendalam yang dapat memperkaya dan memvalidasi aplikasi praktisnya. Oleh karena itu, arah riset lanjutan harus difokuskan pada beberapa area krusial, dimulai dari pembedahan neurobiologis dan kognitif di balik

manifestasi sabar hingga konstruksi intervensi berbasis bukti yang dapat diakses secara luas.

Salah satu arah riset yang paling menjanjikan adalah identifikasi dan analisis biomarker neurologis yang berkorelasi dengan tingkat kesabaran. Penelitian menggunakan teknik neuroimaging seperti fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging) dan EEG (Electroencephalography) dapat memberikan wawasan mendalam mengenai aktivitas otak, khususnya pada area prefrontal cortex dan amigdala, yang diketahui berperan dalam regulasi emosi, pengambilan keputusan, dan respons terhadap stres¹⁹³³. Pemetaan konektivitas fungsional antar area ini saat individu dihadapkan pada skenario yang menguji kesabaran, serta analisis neurotransmitter yang terlibat seperti dopamin dan serotonin, dapat membantu mengkuantifikasi dan memprediksi kapasitas sabar individu¹⁹³⁴. Studi komparatif antara populasi yang memiliki tingkat kesabaran tinggi dan rendah, serta longitudinal study pada individu yang menjalani pelatihan kesabaran, akan memberikan data krusial untuk memahami plastisitas otak terkait kesabaran.

Di samping itu, penting untuk mendalami kontribusi faktor kognitif, seperti interpretasi situasional, ekspektasi, dan keyakinan diri (self-efficacy) dalam menopang atau meruntuhkan kemampuan bersabar. Penelitian yang menggabungkan paradigma kognitif dengan metodologi sabar dapat mengeksplorasi bagaimana distorsi kognitif, misalnya pemikiran "semua atau tidak sama sekali" atau generalisasi berlebihan terhadap pengalaman negatif, berkontribusi pada penurunan kesabaran¹⁹³⁵. Teknik seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang teradaptasi dapat menjadi alat untuk

mengeksplorasi dan memodifikasi pola pikir ini. Integrasi konsep-konsep dari studi mindfulness dan kesadaran diri (self-awareness) juga krusial, mengingat kemampuan untuk mengamati pikiran dan perasaan tanpa menghakimi merupakan fondasi penting dalam memelihara perspektif yang tenang di tengah ketidaknyamanan¹⁹³⁶. Al-Quran sendiri banyak menyerukan agar manusia senantiasa merenungkan (tadabbur) dan memperhatikan (tafakkur) fenomena alam dan diri sendiri, yang pada hakikatnya adalah latihan kesadaran diri dan objektivitas dalam memandang realitas¹⁹³⁷.

Pengembangan intervensi berbasis metodologi sabar yang efektif dan terukur juga merupakan prioritas. Hal ini mencakup perancangan program pelatihan kesabaran yang dapat diaplikasikan dalam berbagai konteks, mulai dari lingkungan pendidikan, tempat kerja, hingga setting klinis. Pendekatan intervensi dapat bersifat individual maupun kelompok, memanfaatkan kombinasi teknik kognitif, perilaku, dan spiritual. Misalnya, pengembangan modul pelatihan yang mengintegrasikan teknik relaksasi progresif, visualisasi positif, latihan reframing kognitif, serta aplikasi prinsip-prinsip kesabaran yang diajarkan dalam ajaran agama. Referensi ke dalam ajaran Islam, yang menekankan kesabaran sebagai pilar kekuatan spiritual dan ketahanan mental, dapat menjadi sumber inspirasi tak terbatas untuk merancang intervensi yang relevan secara budaya dan efektif secara psikologis. Studi efektivitas intervensi ini memerlukan desain penelitian yang ketat, seperti randomized controlled trials (RCTs), untuk membandingkan hasil kelompok intervensi dengan kelompok kontrol, dengan pengukuran outcome yang objektif dan subjektif.

Jurnal-jurnal psikologi kontemporer terus menerus mempublikasikan penelitian tentang efektivitas berbagai modalitas terapi dalam meningkatkan ketahanan mental dan regulasi emosi, yang dapat menjadi referensi teoritis dan metodologis yang berharga¹⁹³⁸.

Terakhir, riset lanjutan harus mempertimbangkan dimensi sosial dan budaya dalam ekspresi dan pemahaman sabar. Bagaimana norma sosial, struktur keluarga, dan sistem kepercayaan memengaruhi cara individu mengelola ketidakpastian dan kesulitan? Studi lintas budaya dapat mengungkap variasi dalam manifestasi sabar, serta mengidentifikasi strategi adaptif yang efektif dalam konteks budaya yang berbeda. Pemahaman mendalam tentang bagaimana konsep sabar berinteraksi dengan nilai-nilai budaya lainnya, seperti keteguhan (grit) atau optimisme, akan memperkaya kerangka teoritis metodologi sabar dan menjadikannya lebih relevan secara global. Penelitian yang bersifat multidisiplin, melibatkan psikolog, antropolog, sosiolog, dan teolog, akan memberikan perspektif yang lebih holistik dalam mengkonstruksi pemahaman dan aplikasi metodologi sabar di era kontemporer yang semakin kompleks dan saling terhubung¹⁹³⁹. Mempertimbangkan bahwa Al-Quran dan As-Sunnah merupakan panduan hidup komprehensif bagi umat Muslim, penelitian yang mengaitkan pemahaman kontemporer tentang kesabaran dengan ajaran-ajaran fundamental dalam sumber-sumber primer ini akan memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan metodologi sabar yang berakar pada kearifan spiritual.

Sabar sebagai Karakter Utama Pemimpin

Sabar dan Kebijaksanaan**Hakikat Kebijaksanaan dalam Perspektif Kepemimpinan Islam**

Dalam diskursus kepemimpinan Islam, sabar (aṣ-ṣabr) dan kebijaksanaan (al-ḥikmah) bukanlah sekadar dua entitas moral yang berdiri sendiri, melainkan merupakan sebuah diadik konseptual yang saling mengandaikan dan memperkuat. Keduanya membentuk fondasi psiko-spiritual seorang pemimpin dalam menavigasi kompleksitas amanah yang diembannya. Sabar berfungsi sebagai wadah penempatan jiwa, sementara kebijaksanaan adalah manifestasi dari jiwa yang telah tertempa. Tanpa kesabaran yang mendalam yang melampaui sekadar penantian pasif menjadi sebuah ketahanan aktif dan daya juang spiritual kebijaksanaan berisiko menjadi sekadar kecerdasan intelektual yang kering dan rapuh. Sebaliknya, tanpa kebijaksanaan sebagai pemandu, kesabaran dapat tergelincir menjadi kelambanan yang tidak produktif atau kepasrahan fatalistik.

Kebijaksanaan atau ḥikmah dalam epistemologi Islam merupakan salah satu anugerah ilahiah tertinggi, sebuah cahaya (nūr) yang memungkinkan seseorang untuk memahami esensi terdalam dari suatu perkara, menempatkannya pada proporsi yang tepat, dan meresponsnya dengan cara yang paling benar dan paling maslahat. Al-Qur'an menegaskan nilai luhur ini dalam firman-Nya,

"Allah menganugerahkan al-hikmah (kefahaman yang dalam tentang Al-Qur'an dan sunnah) kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barangsiapa yang dianugerahi hikmah, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak"¹⁹⁴⁰. Dalam konteks kepemimpinan, hikmah bukanlah semata-mata kecerdasan strategis (strategic intelligence) atau kelihaian politis, melainkan sebuah sintesis holistik antara pengetahuan ('ilm), pemahaman mendalam (fiqh), pengalaman (tajribah), dan yang terpenting, kesucian hati (tazkiyat an-nafs) yang memungkinkannya terhubung dengan sumber petunjuk Ilahi.

Pondasi utama bagi lahirnya hikmah adalah kondisi batiniah yang tenang dan stabil (aṭ-ṭuma'nīnah). Seorang pemimpin yang jiwanya terus-menerus diguncang oleh badai emosi seperti amarah, ketakutan, keserakahan, atau kecemasan tidak akan pernah mampu mengakses kejernihan berpikir yang diperlukan untuk menghasilkan keputusan bijaksana. Metaforanya adalah sebuah danau; hanya ketika permukaannya tenang tanpa riak, ia mampu memantulkan citra langit dengan sempurna. Demikian pula hati (qalb) seorang pemimpin; hanya dalam ketenangan ia dapat menjadi cermin yang memantulkan petunjuk kebenaran¹⁹⁴¹. Di sinilah peran fundamental sabar menjadi sentral. Sabar, dalam pengertiannya yang paling komprehensif, adalah mekanisme spiritual untuk mengelola dan meregulasi gejolak internal ini. Ia adalah disiplin untuk menahan diri dari respons impulsif, kemampuan untuk menanggung tekanan tanpa kehilangan keseimbangan spiritual, dan keteguhan untuk tetap berpegang pada prinsip di tengah provokasi dan kesulitan¹⁹⁴².

Proses ini bukanlah penindasan emosi, melainkan sebuah transmudasi energi emosional melalui kesadaran ilahiah (murāqabah). Ketika seorang pemimpin dihadapkan pada krisis atau kegagalan, sabar memungkinkannya untuk melakukan jeda kontemplatif sebuah ruang hening antara stimulus dan respons. Dalam ruang inilah, ia beralih dari reaksi hewani yang didikte oleh ego (nafs al-ammārah) menuju respons berbasis kesadaran yang tercerahkan. Ketenangan yang lahir dari praktik kesabaran ini membuka gerbang intuisi spiritual (firāsah), yaitu kemampuan untuk "melihat" melampaui data empiris yang dangkal dan menangkap realitas yang lebih dalam. Kebijaksanaan tidak lahir dari ruang hampa intelektual, melainkan bersemi dari taman jiwa yang tenteram, yang disirami oleh air kesabaran dan dipupuk oleh zikir serta tafakur¹⁹⁴³.

Implikasi dari paradigma ini dalam praksis kepemimpinan sangatlah signifikan. Proses pengambilan keputusan (qarār) bagi seorang pemimpin Muslim yang bijaksana bukanlah sekadar kalkulasi untung-rugi yang bersifat pragmatis-utilitarian. Sebaliknya, ia adalah sebuah proses ijtihad yang kompleks dan multi-dimensi, di mana hikmah berfungsi sebagai kompas utamanya. Hikmah memungkinkan pemimpin untuk tidak hanya melihat "apa" yang harus diputuskan, tetapi juga "mengapa," "bagaimana," "kapan," dan "untuk siapa" keputusan itu dibuat. Peran ini termanifestasi dalam beberapa tingkatan.

Pertama, hikmah memungkinkan seorang pemimpin untuk melakukan diagnosis masalah secara akurat dengan melampaui

gejala-gejala permukaan untuk menemukan akar penyebabnya. Ia mampu membedakan antara isu yang strategis dan yang trivial, antara kebutuhan mendesak dan keinginan sesaat.

Kedua, dalam merumuskan opsi-opsi solusi, hikmah menuntun pemimpin untuk berpikir secara jangka panjang dan mempertimbangkan dampak keputusannya tidak hanya pada aspek material, tetapi juga spiritual, sosial, dan ekologis. Orientasinya adalah maṣlaḥah mursalah kebaikan umum yang sejalan dengan tujuan-tujuan luhur syariah (Maqāṣid al-Sharī'ah), yaitu perlindungan terhadap agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta¹⁹⁴⁴.

Ketiga, hikmah tecermin dalam seni komunikasi dan implementasi keputusan. Seorang pemimpin yang bijaksana tahu bagaimana menyampaikan keputusan yang sulit dengan cara yang dapat diterima, kapan harus bersikap tegas dan kapan harus menunjukkan kelenturan, serta bagaimana memotivasi timnya untuk menjalankan keputusan tersebut dengan penuh komitmen. Contoh puncak dari aplikasi hikmah dalam pengambilan keputusan adalah Perjanjian Hudaibiyah, di mana Nabi Muhammad mengambil keputusan yang secara lahiriah tampak merugikan kaum Muslimin, namun secara strategis terbukti menjadi kemenangan besar dalam jangka panjang¹⁹⁴⁵. Keputusan tersebut lahir dari kesabaran luar biasa dalam menghadapi tekanan dari sahabat-sahabatnya sendiri dan visi profetik yang jernih, sebuah manifestasi sempurna dari kebijaksanaan yang berakar pada ketenangan batin dan keyakinan total kepada Allah. Kebijakan transformatif dalam kepemimpinan Islam pada hakikatnya adalah kemampuan

untuk membuat pilihan-pilihan yang selaras dengan kehendak Ilahi dan mendatangkan keberkahan abadi, sebuah kemampuan yang hanya dapat diasah melalui disiplin kesabaran yang berkelanjutan¹⁹⁴⁶.

Sabar sebagai Prasyarat Terbentuknya Hikmah

Diskursus mengenai hikmah (kebijaksanaan) seringkali berpusat pada kapasitas intelektual dan akumulasi pengetahuan, namun jarang mengeksplorasi secara mendalam fondasi psiko-spiritual yang memungkinkan pengetahuan tersebut bertransformasi menjadi kebijaksanaan sejati. Tesis utama dalam analisis ini adalah bahwa sabar, yang sering disalahpahami sebagai kepasrahan pasif, sesungguhnya merupakan sebuah disiplin kognitif-afektif yang aktif dan dinamis, berfungsi sebagai prasyarat fundamental (*sine qua non*) bagi terwujudnya hikmah. Sabar bukanlah sekadar penundaan respons, melainkan sebuah proses internal yang mengkalibrasi ulang hubungan antara stimulus eksternal dan keputusan internal. Dalam kerangka ini, sabar menjadi matriks yang di dalamnya moderasi emosi, intuisi moral, dan kejernihan berpikir dapat tumbuh dan berintegrasi, melahirkan kemampuan untuk memahami esensi realitas dan bertindak sesuai dengannya¹⁹⁴⁷.

Secara fenomenologis, pengalaman manusia seringkali didominasi oleh respons afektif yang segera dan kuat terhadap rangsangan lingkungan. Dari perspektif neurosains, ini adalah manifestasi dari sistem limbik khususnya amigdala yang bereaksi lebih cepat daripada korteks prefrontal yang bertanggung jawab

atas penalaran dan kontrol eksekutif¹⁹⁴⁸. Kondisi ini menciptakan apa yang dapat disebut sebagai "kabut emosional" (emotional fog), sebuah keadaan di mana kapasitas kognitif untuk evaluasi objektif, analisis komprehensif, dan pertimbangan jangka panjang terdistorsi secara signifikan. Gejala emosi seperti kemarahan, ketakutan, atau hasrat yang tidak terkendali menciptakan tirani momen kini (tyranny of the present), di mana keputusan yang diambil semata-mata melayani impuls sesaat, seringkali dengan mengorbankan konsekuensi masa depan yang lebih besar. Di sinilah sabar berfungsi sebagai mekanisme intervensi yang krusial. Ia menciptakan jeda temporal dan psikologis antara stimulus dan respons, sebuah ruang kontemplatif di mana korteks prefrontal dapat mengambil alih kendali dari amigdala. Jeda ini memungkinkan terjadinya proses yang oleh para filsuf Stoa disebut sebagai prohairesis, yaitu kemampuan untuk memberikan atau menahan persetujuan terhadap suatu impresi¹⁹⁴⁹.

Dengan memoderasi gejala emosional, sabar tidak meniadakan emosi, melainkan menempatkannya dalam perspektif yang benar sebagai data informatif, bukan sebagai diktator imperatif. Moderasi ini merupakan wujud dari apa yang disebut Aristoteles sebagai "jalan tengah" (golden mean), di mana kebajikan terletak di antara dua ekstrem kelebihan dan kekurangan¹⁹⁵⁰. Dalam konteks teologis Islam, pengendalian diri saat marah dipandang sebagai manifestasi kekuatan sejati, sebagaimana disabdakan oleh Nabi Muhammad SAW, "Orang yang kuat bukanlah dia yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah dia yang mampu

mengendalikan dirinya ketika marah"¹⁹⁵¹. Sabar menciptakan substrat psikologis yang stabil dan jernih, sebuah fondasi esensial di mana bangunan hikmah yang kokoh dapat didirikan. Tanpa fondasi ini, setiap pengetahuan, betapapun luasnya, akan rentan runtuh di bawah tekanan badai emosional, gagal bertransformasi menjadi tindakan yang bijaksana.

Hubungan antara sabar dan hikmah semakin terlihat jelas ketika kita menganalisis interaksinya dengan intuisi moral dan kejernihan berpikir. Sabar secara langsung mengkondisikan kejernihan berpikir (cognitive clarity) dengan membebaskan kapasitas mental dari belenggu reaktivitas emosional. Dalam kondisi sabar, seorang individu mampu melakukan analisis multi-perspektif, menimbang berbagai variabel, dan memproyeksikan konsekuensi dari berbagai pilihan tindakan secara lebih akurat. Proses ini melampaui logika biner sederhana dan memasuki ranah pemikiran dialektis dan sistemik, di mana kompleksitas dan ambiguitas situasi dapat dipahami tanpa penyederhanaan yang berlebihan. Al-Qur'an sendiri mengisyaratkan hubungan antara kesabaran dan pemahaman yang mendalam, "...Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi setiap orang yang sabar dan banyak bersyukur" (QS. Luqman: 31)¹⁹⁵². Ayat ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk "melihat tanda-tanda" sebuah metafora untuk persepsi mendalam terhadap realitas terikat erat dengan kualitas kesabaran.

Lebih jauh lagi, kejernihan berpikir yang difasilitasi oleh kesabaran ini menjadi wadah bagi pemurnian intuisi moral. Intuisi

moral, atau yang dalam tradisi sufistik sering disebut sebagai firāsah atau baṣīrah (mata hati), bukanlah sekadar firasat buta, melainkan sebuah bentuk persepsi langsung terhadap kebenaran moral dalam suatu situasi¹⁹⁵³. Namun, baṣīrah ini sangat rentan terhadap distorsi oleh "kotoran" hawa nafsu dan gejolak emosional. Sabar berfungsi sebagai proses purifikasi (tazkiyah) bagi cermin hati, membersihkannya dari noda-noda yang menghalangi pantulan cahaya kebenaran. Ketika hati tenang dan pikiran jernih, intuisi moral dapat beroperasi pada frekuensi tertingginya, memungkinkan seseorang untuk "merasakan" pilihan yang paling etis dan selaras dengan tatanan kosmik, bahkan ketika data rasional yang tersedia terbatas atau ambigu. Relasi ini bersifat siklis dan saling menguatkan: kesabaran melahirkan kejernihan berpikir; kejernihan berpikir mempertajam intuisi moral; dan intuisi moral yang tajam pada gilirannya memperkuat keyakinan untuk tetap bersabar dalam menghadapi ujian. Pada akhirnya, hikmah bukanlah sekadar produk dari intelek ('aql) atau hati (qalb) secara terpisah, melainkan buah dari integrasi harmonis keduanya sebuah sintesis agung yang hanya mungkin terwujud melalui disiplin kesabaran yang konsisten dan mendalam¹⁹⁵⁴.

Mekanisme Psikologis Integrasi Sabar dan Hikmah

Integrasi antara konsep kesabaran (ṣabr) dan kebijaksanaan (ḥikmah) merupakan fondasi fundamental dalam disiplin psikologi Islam untuk navigasi krisis dan pengembangan ketahanan psikologis. Secara intrinsik, kedua konsep ini saling melengkapi, di

mana kesabaran menyediakan kapasitas untuk menahan diri dari respons impulsif dan emosional yang merusak, sementara kebijaksanaan menawarkan kerangka kognitif untuk memahami situasi secara objektif, mengevaluasi pilihan, dan bertindak secara efektif. Mekanisme psikologis yang mendasari integrasi ini terletak pada kemampuan individu untuk secara aktif meregulasi respons emosional spontan dan melakukan cognitive reframing yang secara sistematis menetralkan bias emosional yang muncul.

Regulasi emosi dalam menunda respons spontan adalah manifestasi konkret dari kesabaran yang diaktifkan. Ketika dihadapkan pada stimulus yang menantang atau menyakitkan, respons emosional awal sering kali bersifat otomatis, dipicu oleh sistem limbik yang siap siaga untuk bereaksi terhadap ancaman atau ketidaknyamanan¹⁹⁵⁵. Individu yang mengintegrasikan kesabaran memiliki kapasitas untuk menginterupsi siklus respons spontan ini. Proses ini melibatkan kesadaran diri (tafakkur) yang memungkinkan deteksi dini terhadap emosi yang muncul dan potensi dampak destruktifnya¹⁹⁵⁶. Ini melibatkan mekanisme eksekutif kognitif, seperti inhibisi dan penundaan kemampuan untuk menahan dorongan untuk bertindak secara langsung berdasarkan afek yang dirasakan¹⁹⁵⁷. Dalam kerangka psikologi Islam, penundaan respons ini bukan sekadar menahan diri, melainkan sebuah latihan aktif untuk mengarahkan energi emosional menuju proses evaluasi yang lebih rasional dan proporsional. Al-Qur'an menggarisbawahi pentingnya penundaan respons ini, "Dan sesungguhnya orang-orang yang sabar itu, pasti akan dipelihara pahalanya dengan

ganjaran yang lebih dari apa yang mereka kerjakan."[6, Surah Az-Zumar: 10]. Keutamaan ini tidak hanya bersifat pasif, melainkan sebuah aktivasi internal yang memerlukan pengendalian diri yang kuat atas impuls emosional yang muncul secara instan, sehingga mencegah eskalasi konflik internal dan eksternal¹⁹⁵⁸.

Paralel dengan regulasi emosi, cognitive reframing merupakan komponen inti dari kebijaksanaan yang memungkinkan penafsiran ulang makna dari suatu peristiwa atau situasi yang telah memicu respons emosional. Proses ini melibatkan identifikasi skema kognitif yang mendasari interpretasi awal, seringkali dibebani oleh bias emosional seperti negativitas, katastrofisasi, atau personalisasi¹⁹⁵⁹. Individu yang memiliki hikmah mampu secara sadar menantang dan merekonstruksi narasi internal mereka, mencari perspektif alternatif yang lebih seimbang, realistis, dan bahkan konstruktif¹⁹⁶⁰. Ini sering kali mencakup upaya untuk melihat kesulitan sebagai ujian (ibtilā') dari Allah SWT, peluang untuk pertumbuhan diri, atau sebagai bagian dari rencana Ilahi yang lebih besar yang tidak selalu dapat dipahami sepenuhnya oleh akal manusia¹⁹⁶¹. Mekanisme ini secara efektif menetralkan bias emosional dengan mengganti pemikiran yang bias dengan interpretasi yang lebih akurat dan berorientasi pada solusi. Sebagai contoh, ketika menghadapi kegagalan, alih-alih melihatnya sebagai bukti ketidakmampuan total, cognitive reframing memungkinkan individu untuk menganggapnya sebagai umpan balik yang berharga, pelajaran untuk perbaikan di masa depan, atau sebagai pengalihan dari jalan yang mungkin lebih merugikan. Rasulullah SAW bersabda, "Sungguh

menakjubkan urusan seorang mukmin. Seluruh urusannya baik baginya. Hal itu tidak terjadi kecuali pada seorang mukmin. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, maka itu lebih baik baginya. Jika ia ditimpa kesulitan, ia bersabar, maka itu lebih baik baginya."[Riwayat Muslim]. Hadis ini secara eksplisit menghubungkan respons terhadap kesulitan dengan kesabaran, yang implisitnya memerlukan kemampuan kognitif untuk menerima takdir dan mencari kebaikan di dalamnya, sebuah bentuk cognitive reframing yang mendalam. Integrasi sabar dan hikmah melampaui sekadar pengelolaan emosi; ia melibatkan restrukturisasi kognitif aktif yang mengubah persepsi, makna, dan pada akhirnya, respons individu terhadap tantangan kehidupan¹⁹⁶².

Dalam sintesisnya, regulasi emosi bertindak sebagai gerbang pertahanan pertama yang menunda reaksi visceral, memberikan ruang bernapas bagi proses kognitif yang lebih tinggi, sementara cognitive reframing merekonstruksi makna di balik pengalaman, menetralkan distorsi emosional, dan mengarahkan individu menuju respons yang lebih adaptif dan bermakna. Mekanisme ganda ini, yang didukung oleh landasan spiritual dan etis dalam kesabaran dan kebijaksanaan, merupakan inti dari ketahanan psikologis yang sejati dan kemampuan untuk tumbuh dari kesulitan, sejalan dengan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah.

Model Qur'ani tentang Pemimpin Bijak dan Sabar

Penelitian mendalam mengenai arketipe kepemimpinan yang efektif dan berkelanjutan seringkali merujuk pada kearifan yang

terinternalisasi dalam sumber-sumber otentik peradaban. Dalam konteks ini, Al-Qur'an menyajikan dua figur monumental yang merepresentasikan esensi kepemimpinan bijak dan sabar: Nabi Muhammad sebagai uswah hasanah (teladan terbaik) dan Luqman al-Hakim, seorang bijak yang hikmahnya diabadikan dalam firman Tuhan. Kedua model ini bukan sekadar narasi historis, melainkan sebuah kerangka teoretis dan praktis yang kaya akan prinsip-prinsip universal relevan untuk studi kepemimpinan kontemporer, melampaui sekat ruang dan waktu.

Karakter Nabi Muhammad sebagai uswah hasanah menawarkan lensakaca yang tak tertandingi untuk memahami implementasi kepemimpinan yang bersumber dari wahyu ilahi. Keseluruhan aspek kehidupannya, mulai dari strategi dakwah yang adaptif, manajemen krisis yang tenang, hingga interaksi personal yang penuh kasih, mencerminkan sebuah model kepemimpinan yang holistik. Kebijaksanaannya tidak terlepas dari kesabarannya; dalam menghadapi penolakan, permusuhan, dan kesulitan yang luar biasa, beliau senantiasa menunjukkan keteguhan hati yang luar biasa, sebuah kualitas yang fundamental bagi setiap pemimpin yang ingin menavigasi kompleksitas dunia modern¹⁹⁶³. Firman Allah SWT dalam surah Al-Ahzab ayat 21 menyatakan: *"Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu, yaitu bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan yang banyak mengingat Allah."*¹⁹⁶⁴. Ayat ini menegaskan bahwa meneladani beliau bukan hanya soal moralitas, tetapi merupakan strategi integral untuk meraih keberkahan dan

kesuksesan duniawi serta ukhrawi. Kesabaran Nabi bukan pasivitas, melainkan sebuah praksis aktif yang diwarnai dengan doa, musyawarah, dan tindakan strategis, sebuah dinamika yang krusial untuk dipelajari oleh para pemimpin yang berhadapan dengan tantangan global yang kian rumit¹⁹⁶⁵.

Di sisi lain, model kepemimpinan Luqman al-Hakim, sebagaimana tertuang dalam Surah Luqman, memberikan perspektif unik mengenai kebijaksanaan yang terwujud dalam nasihat-nasihat praktis dan etis. Luqman, meskipun tidak diangkat sebagai nabi, dianugerahi hikmah mendalam yang menjadikannya figur yang dihormati. Nasihatnya kepada sang anak, yang mencakup larangan syirik (menyekutukan Allah), pentingnya berbakti kepada orang tua, kesabaran dalam menghadapi cobaan, dan adab dalam berinteraksi sosial, merupakan pilar-pilar fundamental dari sebuah kepemimpinan yang berakar pada nilai-nilai moral dan spiritual. Surah Luqman ayat 12 secara eksplisit menyatakan: "Dan sesungguhnya telah Kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu: "Bersyukurlah kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (diri) dirinya sendiri dan barangsiapa tidak (bersyukur), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji."¹⁹⁶⁶. Ayat ini menyoroti hubungan kausal antara hikmah dan rasa syukur, sebuah premis yang penting dalam pengembangan kapasitas kognitif dan emosional seorang pemimpin. Kesabaran yang diajarkan Luqman tercermin dalam kemampuannya untuk tetap tenang dan memberikan nasihat konstruktif di tengah potensi kesulitan,

menunjukkan bahwa kebijaksanaan yang otentik selalu terjalin erat dengan ketahanan emosional dan mental¹⁹⁶⁷.

Perbandingan antara kedua model ini mengungkapkan bahwa kepemimpinan bijak dan sabar dalam perspektif Qur'ani bukanlah konsep yang statis, melainkan sebuah konstruksi dinamis yang menggabungkan keteladanan personal, kearifan intrinsik, dan prinsip-prinsip ilahiah. Nabi Muhammad menyajikan dimensi praktis dan profetik dari kepemimpinan, sementara Luqman al-Hakim menggarisbawahi aspek fundamental dari hikmah yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari dan interaksi sosial¹⁹⁶⁸. Kedua figur ini, melalui narasi Qur'ani, memberikan sebuah kerangka kerja yang kuat bagi para peneliti dan praktisi kepemimpinan untuk mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai spiritual dan etis dapat diintegrasikan ke dalam praktik kepemimpinan modern, menciptakan organisasi yang tidak hanya efisien tetapi juga berintegritas, tangguh, dan memberikan dampak positif yang berkelanjutan.

Sabar dan Kebijakan dalam Konteks Kepemimpinan Modern

Dalam lanskap kepemimpinan modern yang ditandai oleh volatilitas, ketidakpastian, kompleksitas, dan ambiguitas (VUCA) yang terus meningkat, kualifikasi tradisional seperti karisma, visi, dan ketegasan saja seringkali terbukti tidak mencukupi. Sebaliknya, kepemimpinan yang efektif dan lestari menuntut perpaduan mendalam antara kesabaran dan kebijaksanaan, dua atribut yang, meskipun sering diabaikan dalam sorotan akselerasi global, berfungsi sebagai jangkar fundamental dalam navigasi tantangan

yang rumit. Kesabaran, dalam konteks kepemimpinan, melampaui sekadar penundaan kepuasan; ia mencakup kemampuan untuk menahan tekanan, menoleransi ketidakpastian, dan tetap fokus pada tujuan jangka panjang di tengah gejolak jangka pendek¹⁹⁶⁹. Kebijakan, di sisi lain, adalah kapasitas untuk mengintegrasikan pengetahuan, pengalaman, dan pertimbangan etis untuk membuat penilaian yang bijaksana dan berwawasan¹⁹⁷⁰. Bersama-sama, kedua kualitas ini membentuk fondasi yang krusial bagi pemimpin dalam mengelola krisis yang tak terhindarkan dan merumuskan strategi jangka panjang yang mampu bertahan dan berkembang¹⁹⁷¹.

Manajemen krisis merupakan arena di mana nilai kesabaran dan kebijakan menjadi sangat nyata. Krisis, baik itu bersifat finansial, operasional, reputasi, atau bahkan pandemik, seringkali memunculkan respons impulsif yang didorong oleh kepanikan atau tekanan publik¹⁹⁷². Pemimpin yang tidak sabar mungkin tergesa-gesa mengambil tindakan yang belum matang, yang dapat memperburuk situasi atau menciptakan masalah baru akibat kurangnya pemahaman mendalam tentang akar penyebab krisis dan potensi konsekuensinya¹⁹⁷³. Sebaliknya, pemimpin yang sabar akan mengambil waktu untuk menganalisis situasi secara komprehensif, mengumpulkan informasi yang relevan, mendengarkan berbagai perspektif, dan mengembangkan rencana respons yang terukur dan terinformasi¹⁹⁷⁴. Kesabaran mereka memungkinkan mereka untuk menghindari reaksi berlebihan dan memungkinkan tim mereka untuk bekerja secara metodis dalam mengatasi tantangan¹⁹⁷⁵. Kebijakan berperan dalam memandu proses ini, memastikan bahwa tindakan yang diambil tidak hanya

reaktif tetapi juga strategis, dengan mempertimbangkan dampak jangka panjang terhadap pemangku kepentingan, nilai-nilai organisasi, dan keberlanjutan¹⁹⁷⁶. Penilaian yang bijaksana juga mencakup kemampuan untuk membedakan antara aspek kritis dari krisis dan distorsi yang mungkin diciptakan oleh kebisingan informasi, sebuah keterampilan yang semakin penting di era digital¹⁹⁷⁷. Dalam konteks Islam, kesabaran (ṣabr) seringkali dihubungkan dengan keteguhan hati dan kepercayaan kepada Allah, yang memberikan kekuatan batin untuk menghadapi kesulitan¹⁹⁷⁸. Al-Qur'an menekankan pentingnya bersabar dalam menghadapi ujian, sebagaimana firman Allah: "Dan sesungguhnya akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan dan kelaparan dan kerugian harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar" (Q.S. Al-Baqarah: 155)¹⁹⁷⁹. Hadis juga mengajarkan pentingnya kesabaran agar seorang mukmin senantiasa berada dalam kebaikan, sebagaimana sabda Rasulullah SAW: "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, karena segala urusannya adalah baik baginya. Jika ia tertimpa kesenangan, ia bersyukur, maka itu baik baginya. Dan jika ia tertimpa kesusahan, ia bersabar, maka itu pun baik baginya. Dan yang demikian itu tidak dapat terjadi kecuali hanya pada seorang mukmin" (HR. Muslim)¹⁹⁸⁰. Ini mencerminkan bahwa kesabaran bukan sekadar pasivitas, melainkan sebuah kekuatan aktif yang memungkinkan seseorang untuk tetap teguh dan bijaksana.

Kesabaran dan kebijaksanaan adalah prasyarat bagi pengambilan keputusan strategis jangka panjang yang berhasil.

Dunia modern menuntut organisasi untuk tidak hanya menavigasi masa kini tetapi juga untuk mengantisipasi dan membentuk masa depan¹⁹⁸¹. Pengambilan keputusan strategis yang efektif memerlukan pandangan yang melampaui keuntungan kuartalan atau hasil segera, membutuhkan pemahaman mendalam tentang tren makro, perubahan teknologi, dinamika pasar, dan kebutuhan masyarakat yang terus berkembang¹⁹⁸². Pemimpin yang tidak sabar cenderung terjebak dalam pemikiran jangka pendek, mengambil jalan pintas yang mungkin menguntungkan dalam jangka pendek tetapi mengorbankan daya saing organisasi di masa depan¹⁹⁸³. Sebaliknya, pemimpin yang sabar bersedia menginvestasikan waktu dan sumber daya dalam penelitian mendalam, pengembangan inovasi, dan pembangunan kapasitas jangka panjang, bahkan ketika hasilnya tidak segera terlihat¹⁹⁸⁴. Kebijakan melengkapi kesabaran dengan menyediakan kerangka kerja untuk mengevaluasi berbagai pilihan strategis, menimbang potensi risiko dan imbalan, serta membuat pilihan yang selaras dengan visi jangka panjang organisasi¹⁹⁸⁵. Ini mencakup kemampuan untuk memahami implikasi etis dari keputusan strategis, memastikan praktik bisnis yang berkelanjutan dan bertanggung jawab¹⁹⁸⁶. Dalam literatur tentang strategi, seringkali ditekankan bahwa keunggulan kompetitif berkelanjutan dibangun melalui investasi bertahap dalam kapabilitas inti dan adaptasi strategis yang hati-hati, bukan melalui perubahan radikal yang impulsif¹⁹⁸⁷. Keputusan strategis yang bijaksana juga mempertimbangkan kemungkinan konsekuensi yang tidak terduga, mendorong pembangunan ketahanan dan fleksibilitas dalam organisasi¹⁹⁸⁸.

Dalam kompleksitas kepemimpinan modern, kesabaran dan kebijaksanaan tidak dapat dianggap sebagai sifat pasif atau sekadar kebajikan personal, melainkan sebagai kompetensi inti yang sangat penting. Keduanya merupakan elemen transformatif yang memungkinkan pemimpin untuk tidak hanya secara efektif mengelola krisis dengan merespons secara terukur dan strategis, tetapi juga untuk merumuskan dan melaksanakan keputusan strategis jangka panjang yang mendorong pertumbuhan berkelanjutan dan adaptasi dalam lingkungan yang terus berubah¹⁹⁸⁹. Dengan memupuk kesabaran untuk menahan tekanan dan melihat gambaran yang lebih besar, serta kebijaksanaan untuk membuat penilaian yang mendalam dan etis, para pemimpin dapat membangun organisasi yang tangguh, beradaptif, dan mampu menghadapi tantangan masa depan dengan percaya diri dan integritas¹⁹⁹⁰. Pemanfaatan prinsip-prinsip ini, yang terinspirasi baik oleh tradisi filosofis maupun ajaran agama, menawarkan jalan bagi kepemimpinan yang tidak hanya efektif dalam mencapai tujuan, tetapi juga bertanggung jawab dan bermakna¹⁹⁹¹.

Sabar dalam Menghadapi Konflik

Kepemimpinan dan Konflik sebagai Keniscayaan Sosial

Konflik, dalam esensinya, bukanlah merupakan fenomena patologis yang harus dihindari secara mutlak, melainkan sebuah keniscayaan inheren dalam dinamika sosial, termasuk di dalam ranah organisasi. Sebagaimana para filsuf sosial telah mengemukakan, interaksi antarindividu yang memiliki perbedaan latar belakang, nilai, tujuan, dan persepsi secara inheren berpotensi

memunculkan ketegangan dan perselisihan¹⁹⁹². Fenomena ini menjadi semakin krusial ketika kita membicarakan peran kepemimpinan. Seorang pemimpin yang efektif tidak hanya dituntut untuk mengelola sumber daya dan mengarahkan tim menuju tujuan bersama, tetapi juga harus memiliki kapasitas untuk menavigasi dan mentransformasikan konflik yang tak terhindarkan menjadi katalisator bagi pertumbuhan dan inovasi¹⁹⁹³. Konflik internal organisasi, yang dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk mulai dari perbedaan pendapat fungsional hingga perselisihan interpersonal yang mendalam, seringkali berasal dari ketidakjelasan peran, alokasi sumber daya yang terbatas, atau bahkan perbedaan gaya kerja¹⁹⁹⁴. Lebih jauh lagi, konflik antarindividu dan antarvisi menjadi arena uji coba fundamental bagi kemampuan adaptasi dan resiliensi sebuah organisasi. Perbedaan visi strategis, baik di tingkat lini pertama maupun di kalangan manajemen puncak, jika tidak dikelola dengan bijak, dapat mendelegitimasi arah organisasi dan menghambat pencapaian tujuan jangka panjang¹⁹⁹⁵. Dalam konteks ini, kesabaran, yang bukan sekadar penerimaan pasif melainkan tindakan proaktif yang didasari oleh ketenangan dan kebijaksanaan, muncul sebagai dimensi kunci dalam praktik kepemimpinan transformatif. Al-Quran sendiri menekankan pentingnya kesabaran (ṣabr) dalam ujian dan kesulitan sebagai jalan untuk meraih kedekatan dengan Allah dan mendapatkan pertolongan-Nya¹⁹⁹⁶. Hadis juga mengajarkan bahwa kesabaran adalah sumber kekuatan moral dan spiritual yang memungkinkan seseorang untuk tetap teguh dalam menghadapi

cobaan, termasuk dalam interaksi sosial yang kompleks¹⁹⁹⁷. Oleh karena itu, memahami dan menginternalisasi kesabaran dalam menghadapi konflik bukan hanya sebuah strategi manajemen, melainkan sebuah prinsip etika kepemimpinan yang mendalam dan berakar pada kearifan universal.

Sabar sebagai Strategi Mengelola Konflik Sosial

Konflik sosial, sebagai fenomena inheren dalam dinamika masyarakat multidimensional, senantiasa menuntut strategi penanganan yang efektif dan berorientasi pada keberlanjutan kohesi sosial. Dalam konteks ini, konsep sabar, yang seringkali dipahami secara dangkal sebagai kepasifan atau penerimaan nasib belaka, justru menawarkan dimensi epistemologis dan praksis yang kaya sebagai instrumen resolusi konflik. Pemahaman yang lebih mendalam menguak dikotomi antara sabar aktif (*active patience*) dan sabar pasif (*passive patience*), yang memiliki implikasi berbeda namun saling melengkapi dalam kerangka negosiasi dan manajemen konflik¹⁹⁹⁸.

Sabar pasif, dalam pengertiannya yang paling dasar, merujuk pada kemampuan untuk menahan diri dari reaksi impulsif, menunda pembalasan, atau menerima situasi yang sulit tanpa demonstrasi ketidakpuasan yang terang-terangan. Ini adalah kemampuan untuk bertahan dalam kesulitan, menanggung ketidaknyamanan, dan menahan godaan untuk merespons secara emosional terhadap provokasi. Dalam konteks konflik, sabar pasif dapat diinterpretasikan sebagai kesediaan untuk tidak

memperkeruh suasana, memberikan ruang bagi meredanya emosi yang memuncak, dan menghindari eskalasi konflik yang tidak konstruktif¹⁹⁹⁹. Al-Qur'an banyak menekankan nilai kesabaran dalam menghadapi cobaan dan kesulitan, sebagai bentuk ketundukan dan keyakinan kepada Ketetapan Allah. Ayat-ayat seperti "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah: 153)²⁰⁰⁰ mengindikasikan bahwa kesabaran adalah fondasi spiritual untuk menghadapi ujian, termasuk dalam relasi sosial yang berpotensi menimbulkan gesekan. Namun, jika diposisikan sebagai satu-satunya strategi, sabar pasif berisiko terjebak dalam stagnasi, ketidakadilan yang berlarut-larut, atau bahkan penindasan, karena tidak adanya upaya proaktif untuk mengubah akar permasalahan²⁰⁰¹.

Berbeda dengan sabar pasif, sabar aktif menambahkan dimensi proaktivitas, ketekunan, dan strategi yang terencana dalam menghadapi konflik. Sabar aktif bukan sekadar menahan diri, melainkan sebuah upaya sadar dan terarah untuk mencari solusi, membangun jembatan dialog, dan melakukan intervensi yang konstruktif demi penyelesaian masalah²⁰⁰². Ini melibatkan penggunaan kecerdasan emosional, keterampilan komunikasi yang efektif, serta kemampuan untuk berpikir strategis dalam situasi yang penuh tekanan. Dalam kerangka negosiasi, sabar aktif berarti kesediaan untuk mendengarkan argumen pihak lain secara mendalam, mengidentifikasi kepentingan yang mendasarinya, dan secara sabar merumuskan opsi-opsi yang saling menguntungkan

(win-win solutions)²⁰⁰³. Ia juga mencakup ketekunan dalam proses negosiasi yang mungkin panjang dan penuh hambatan, serta kemauan untuk terus mencari titik temu meskipun dihadapkan pada penolakan awal. Keberanian untuk mengajukan proposal, memberikan kritik yang membangun, dan mengawal implementasi kesepakatan merupakan manifestasi dari sabar aktif. Dalam terminologi manajemen konflik, sabar aktif sejalan dengan prinsip-prinsip mediasi dan fasilitasi yang berfokus pada pemberdayaan para pihak untuk menemukan solusi mereka sendiri secara kolaboratif²⁰⁰⁴.

Integrasi antara sabar pasif dan sabar aktif adalah kunci untuk mencapai manajemen konflik sosial yang holistik. Sabar pasif menyediakan "pundi-pundi" ketenangan dan kapasitas untuk menahan diri, mencegah reaksi sporadis yang dapat memperburuk situasi. Ia menciptakan landasan emosional yang stabil, di mana pikiran rasional dapat beroperasi secara optimal²⁰⁰⁵. Sementara itu, sabar aktif memberikan "mesin penggerak" untuk bergerak maju, mentransformasi energi potensial dari penahanan diri menjadi aksi yang bertujuan untuk resolusi. Tanpa sabar pasif, sabar aktif dapat dengan mudah berubah menjadi agresi yang terselubung atau frustrasi yang tidak terkendali ketika tujuan tidak tercapai dalam jangka waktu yang diinginkan. Sebaliknya, tanpa sabar aktif, sabar pasif berisiko menjadi jurang ketidakberdayaan.

Dalam praktik negosiasi, kedua aspek sabar ini bersinergi. Seorang negosiator yang efektif akan mengawali dengan kesabaran pasif untuk menghindari respons defensif dan untuk secara cermat

memahami posisi lawan. Setelah itu, ia akan beralih ke sabar aktif untuk secara strategis mengajukan tawaran, mengungkapkan kepentingannya, dan berkolaborasi dalam mencari solusi yang dapat diterima kedua belah pihak. Pendekatan ini tidak hanya memperbesar peluang kesepakatan, tetapi juga membangun hubungan yang lebih kuat dan reputasi sebagai negosiator yang adil dan berintegritas²⁰⁰⁶. Demikian pula dalam manajemen konflik yang lebih luas, peran fasilitator atau mediator sangat bergantung pada kemampuan untuk menanamkan disiplin kesabaran pasif dalam diri para pihak yang berkonflik, sembari secara aktif membimbing mereka melalui proses komunikasi dan pemecahan masalah. Hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim mengenai pentingnya menahan amarah²⁰⁰⁷ dapat diinterpretasikan sebagai anjuran untuk mengaktifkan sabar pasif sebelum merespons secara verbal atau fisik, yang kemudian dapat dilanjutkan dengan upaya aktif untuk memahami akar kemarahan tersebut dan mencari jalan keluarnya.

Pemahaman terhadap esensi sabar sebagai sebuah spektrum yang mencakup dimensi pasif dan aktif menawarkan paradigma baru dalam resolusi konflik sosial. Ini bukan lagi sekadar tentang menahan diri, melainkan tentang mengelola diri secara cerdas dan strategis dalam menghadapi ketegangan. Dengan mengintegrasikan kekuatan sabar pasif dalam menciptakan ruang untuk refleksi dan ketenangan, serta kekuatan sabar aktif dalam menginisiasi tindakan konstruktif dan ketekunan dalam pencarian solusi, masyarakat dapat mengembangkan kapasitas yang lebih resilient dalam menghadapi dan mentransformasi konflik menjadi peluang untuk pertumbuhan dan kohesi sosial yang lebih kokoh.

Teknik Mengontrol Emosi Pemimpin dalam Situasi Konflik

Konflik, sebagai fenomena inheren dalam dinamika organisasi, menghadirkan serangkaian tantangan yang kompleks, terutama bagi para pemimpin. Kemampuan pemimpin untuk menavigasi situasi konflik secara efektif tidak hanya bergantung pada keahlian strategis atau kecakapan teknis, tetapi juga, dan mungkin yang paling krusial, pada kapasitas mereka dalam mengelola dimensi emosional. Emosi yang tidak terkontrol dalam konteks konflik dapat mengeskalisasi ketegangan, merusak hubungan interpersonal, dan melumpuhkan proses pengambilan keputusan yang rasional, bahkan berpotensi merusak fondasi organisasi. Pemahaman mendalam mengenai teknik-teknik spesifik yang memungkinkan pemimpin mengontrol emosi mereka menjadi esensial. Tiga pilar utama dalam pengelolaan emosi pemimpin di situasi konflik adalah emotional distancing, self-regulation, dan kontrol impuls.

Emotional distancing, dalam konsepsi teoritisnya, merujuk pada kemampuan seorang individu, dalam hal ini pemimpin, untuk menciptakan jarak psikologis antara diri mereka dengan sumber pemicu emosi negatif yang muncul dalam situasi konflik²⁰⁰⁸. Ini bukanlah tentang menekan atau mengabaikan emosi, melainkan sebuah mekanisme kognitif dan afektif untuk mengamati emosi tersebut dari perspektif yang lebih objektif dan tidak personal. Bagi seorang pemimpin, emotional distancing memungkinkan mereka untuk menghindari keterlibatan emosional yang berlebihan yang dapat mengaburkan penilaian, mengarah pada respons reaktif, atau bahkan menimbulkan bias dalam memproses informasi dari pihak-

pihak yang berkonflik²⁰⁰⁹. Konsep ini sejalan dengan prinsip-prinsip di dalam Al-Quran yang menekankan pentingnya kesabaran (ṣabr) dan menahan diri dari amarah (ghaḍab) saat menghadapi kesulitan, sebagaimana firman-Nya: "Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain; dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik."²⁰¹⁰. Praktik emotional distancing memungkinkan pemimpin untuk menerjemahkan instruksi ilahiah ini ke dalam tindakan konkret, di mana mereka tidak larut dalam luapan emosi yang merusak, melainkan mampu melihat konflik sebagai sebuah masalah yang perlu dianalisis dan diselesaikan.

Emotional distancing erat berkaitan dengan konsep self-regulation, yang merupakan kemampuan individu untuk mengelola, mengubah, dan mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilaku mereka secara sadar untuk mencapai tujuan jangka panjang²⁰¹¹. Self-regulation mencakup berbagai proses, termasuk pemantauan emosi, evaluasi pemicu emosi, dan penerapan strategi pencegahan atau intervensi untuk memodulasi respons emosional²⁰¹². Dalam konteks konflik, seorang pemimpin yang memiliki self-regulation tinggi akan mampu mengidentifikasi tanda-tanda awal stres atau frustrasi yang muncul dalam dirinya, mengevaluasi apakah respons emosional yang akan muncul akan konstruktif atau destruktif, dan kemudian secara proaktif menerapkan strategi untuk menstabilkan keadaan emosionalnya²⁰¹³. Hal ini bisa berupa teknik mindfulness, latihan pernapasan dalam, atau bahkan penundaan respons hingga emosi lebih terkendali. Keberhasilan dalam self-regulation

mencerminkan kematangan emosional yang memungkinkan pemimpin untuk tetap tenang dan fokus pada penyelesaian masalah, alih-alih terperangkap dalam pusaran emosi negatif. Ajaran Nabi Muhammad SAW juga banyak yang menekankan pengendalian diri, seperti sabda beliau: "Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, melainkan orang yang mampu mengendalikan dirinya saat marah."²⁰¹⁴. Hadis ini secara gamblang menggarisbawahi bahwa kekuatan sejati terletak pada kemampuan mengendalikan diri, sebuah inti dari self-regulation dalam menghadapi situasi yang memancing emosi negatif.

Aspek krusial lainnya dari self-regulation dalam menghadapi konflik adalah kontrol impuls. Kontrol impuls adalah kemampuan untuk menahan respons yang spontan, sering kali merugikan, demi mencapai tujuan yang lebih penting atau sesuai dengan norma sosial²⁰¹⁵. Dalam situasi konflik, dorongan untuk bereaksi secara agresif, melakukan interupsi, atau melontarkan komentar pedas seringkali muncul dengan cepat dan kuat. Pemimpin yang memiliki kontrol impuls yang lemah akan rentan untuk menyerah pada dorongan tersebut, yang dapat berakibat fatal bagi proses resolusi konflik²⁰¹⁶. Sebaliknya, pemimpin yang mampu menerapkan kontrol impuls akan mampu menahan diri dari respons reaktif, memberikan ruang bagi diri sendiri dan pihak lain untuk berpikir jernih, serta memilih respons yang lebih konstruktif dan strategis²⁰¹⁷. Ini melibatkan jeda sebelum berbicara, mempertimbangkan konsekuensi dari setiap ucapan atau tindakan, dan memilih kata-kata yang tepat untuk meredakan ketegangan alih-alih

meningkatkan. Kemampuan kontrol impuls ini merupakan manifestasi praktis dari self-regulation yang memungkinkan pemimpin untuk bertindak secara rasional dan berwibawa, menjaga integritas kepemimpinannya bahkan di bawah tekanan²⁰¹⁸.

Secara terintegrasi, ketiga teknik ini membentuk sebuah kerangka kerja yang holistik bagi pemimpin dalam mengelola aspek emosional konflik. Emotional distancing menyediakan lensa objektif untuk melihat situasi, self-regulation membangun fondasi internal untuk mengelola respons emosional, dan kontrol impuls menjadi alat praktis untuk mencegah tindakan reaktif yang merusak. Implementasi yang efektif dari ketiganya tidak hanya memfasilitasi resolusi konflik yang lebih damai dan konstruktif, tetapi juga memperkuat kredibilitas, meningkatkan kepercayaan, dan pada akhirnya, memelihara lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

Sabar sebagai Instrumen untuk Menghindari Eskalasi

Dalam ranah interaksi sosial yang kompleks dan dinamis, probabilitas terjadinya gesekan dan konflik adalah keniscayaan yang tak terhindarkan. Fenomena ini, yang berakar pada perbedaan persepsi, kepentingan, dan nilai-nilai, dapat dengan cepat beranjak dari sekadar ketidaksepakatan menjadi konfrontasi yang merusak jika tidak dikelola secara efektif. Di sinilah konsep kesabaran, diposisikan bukan sekadar sebagai kualitas moral pasif, melainkan sebagai instrumen aktif dan strategis untuk mencegah eskalasi konflik, menjadi relevan secara ilmiah²⁰¹⁹. Kesabaran, dalam konteks ini, diartikan sebagai kemampuan untuk menahan diri dari

reaksi impulsif dan emosional, serta mengelola provokasi dengan keteguhan hati yang terukur, demi mencapai penurunan ketegangan (de-escalation).

Penelitian dalam psikologi sosial dan dinamika kelompok secara konsisten menunjukkan bahwa respons emosional yang cepat dan negatif terhadap provokasi seringkali menjadi katalisator utama bagi eskalasi konflik²⁰²⁰. Reaksi defensif, serangan balik verbal, atau bahkan tindakan agresi fisik, meskipun mungkin terasa seperti respons naluriah untuk melindungi diri, justru akan menciptakan lingkaran setan di mana setiap tindakan memicu reaksi yang lebih kuat dari pihak lain²⁰²¹. Kesabaran, sebaliknya, berfungsi sebagai peredam dalam mekanisme ini. Ia memungkinkan individu atau kelompok untuk menciptakan jarak kognitif antara stimulus provokatif dan respons mereka, memberikan ruang untuk refleksi dan penilaian rasional²⁰²². Dengan menunda respons, seseorang dapat menganalisis motif di balik provokasi, mengevaluasi konsekuensi dari berbagai pilihan tindakan, dan merumuskan strategi yang lebih konstruktif daripada sekadar membalas dendam atau memperkuat posisi secara dogmatis.

Secara teoretis, kesabaran sebagai instrumen de-escalasi dapat dipahami melalui lensa teori atribusi dan teori pengelolaan emosi. Teori atribusi menjelaskan bagaimana kita menafsirkan penyebab perilaku orang lain. Dalam situasi konflik, kecenderungan untuk mengatribusikan niat buruk atau kelemahan pada pihak lain sangatlah tinggi, yang kemudian memicu respons negatif²⁰²³. Kesabaran memungkinkan kita untuk menanggukuhkan atribusi

negatif ini sambil menunggu informasi lebih lanjut atau untuk berusaha memahami perspektif pihak lain, sebuah sikap yang selaras dengan prinsip keadilan dan objektivitas yang diajarkan dalam ajaran Islam²⁰²⁴. Teori pengelolaan emosi menyoroti pentingnya regulasi afektif dalam mencegah perilaku maladaptif²⁰²⁵. Kesabaran, dalam aspek ini, adalah bentuk regulasi emosi yang cangguh, melibatkan kemampuan untuk mengenali emosi yang muncul (seperti kemarahan atau frustrasi), menerimanya tanpa terhanyut, dan kemudian mengarahkannya kembali ke respons yang lebih adaptif²⁰²⁶.

Dalam praktiknya, penerapan kesabaran sebagai instrumen de-escalasi terwujud dalam berbagai perilaku. Ini bisa berupa diam sejenak sebelum merespons pernyataan yang menyakitkan, mengajukan pertanyaan klarifikasi daripada langsung menyalahkan, atau secara sadar memilih kata-kata yang tidak konfrontatif meskipun merasa tersinggung²⁰²⁷. Keteguhan hati yang menjadi fondasi kesabaran bukan berarti pasivitas atau penerimaan terhadap ketidakwajaran, melainkan kekuatan internal untuk tetap teguh pada prinsip dan tujuan yang lebih besar, yaitu penyelesaian konflik secara damai dan konstruktif, sebagaimana diisyaratkan dalam Al-Qur'an yang mendorong umatnya untuk bersabar²⁰²⁸. Kemampuan untuk "menahan diri" (*kathm al-ghayz*) dan "memafkan" (*al-'afw*) yang ditekankan dalam tradisi Islam adalah manifestasi konkret dari kesabaran sebagai strategi de-eskalasi yang mendalam. Para pemimpin spiritual dan negarawan sepanjang sejarah telah membuktikan bahwa melalui kesabaran, provokasi

yang paling tajam pun dapat dilucuti dari potensinya untuk memicu kekerasan, digantikan dengan dialog dan rekonsiliasi²⁰²⁹.

Kesabaran bukanlah sekadar kebajikan yang diinginkan, melainkan sebuah kompetensi krusial dalam navigasi kehidupan sosial modern. Ia adalah seni menolak untuk terseret ke dalam pusaran agresi, sebuah kemampuan untuk mengubah potensi ledakan menjadi percikan pemahaman. Penelitian ilmiah dan wisdom warisan para nabi serta filsuf memberikan bukti kuat bahwa keteguhan hati dalam menghadapi provokasi, yang termanifestasi dalam kesabaran, adalah instrumen paling ampuh untuk mencapai penurunan ketegangan dan mencegah eskalasi konflik yang destruktif, membuka jalan bagi solusi yang lebih berkelanjutan dan harmonis.

Studi Kasus Nabi dan Ulama dalam Menghadapi Konflik

Diskursus mengenai strategi pengelolaan konflik dalam perspektif keislaman senantiasa menarik untuk dikaji, utamanya melalui lensa studi kasus para tokoh sentral dalam sejarah Islam. Para Nabi dan ulama terkemuka telah mewariskan metodologi yang kaya akan kearifan dalam menavigasi berbagai bentuk perselisihan, yang relevansinya melampaui batas waktu dan konteks. Pemahaman mendalam terhadap pendekatan mereka tidak hanya memberikan wawasan historis, tetapi juga menawarkan kerangka kerja analitis yang dapat diaplikasikan dalam pemecahan masalah kontemporer. Kajian ini akan membedah beberapa studi kasus krusial: konflik di Thaif, perjanjian Hudaibiyah, serta keteguhan

Imam Malik dan Imam Ahmad dalam menghadapi tantangan zaman. Melalui analisis naratif, kontemplatif, dan kohesif, diharapkan dapat tersingkap esensi dari strategi penanganan konflik yang berakar pada prinsip-prinsip ilahiah dan tradisi kenabian.

Konflik di Thaif

Peristiwa di Thaif merupakan episode krusial yang menguji kesabaran dan ketahanan Nabi Muhammad SAW dalam menyebarkan risalah Islam. Setelah mengalami penolakan pahit di Mekkah, beliau bersama Zaid bin Haritsah melakukan perjalanan dakwah ke Thaif, sebuah kota yang diharapkan lebih terbuka terhadap seruan tauhid. Namun, respons yang diterima justru lebih keras dari perkiraan. Penduduk Thaif, yang dipimpin oleh para pembesar suku, tidak hanya menolak dakwahnya, tetapi juga memperlakukannya dengan penghinaan dan kekerasan fisik²⁰³⁰. Anak-anak dan budak dilempari batu hingga kaki beliau berdarah. Dalam situasi yang penuh tekanan dan kesakitan ini, Nabi Muhammad SAW tidak membalas dengan amarah atau kebencian, melainkan menunjukkan keteladanan dalam kesabaran, ketawakalan, dan do'a yang tulus memohon petunjuk dan pertolongan Allah²⁰³¹. Beliau berdoa, "Ya Allah, kepada-Mu aku mengadu kelemahan tenagaku, kekurangan daya upaya serta kehinaan diriku di hadapan manusia. Wahai Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, Engkaulah pelindung orang-orang yang lemah, dan Engkaulah pelindungku. Kepada siapakah aku akan

diserahkan? Kepada orang jauh yang akan memukulku dengan celan, atau kepada musuh yang akan menguasai diriku? Jika tidak ada murka-Mu atasku, aku tidak peduli. Namun, afiat-Mu lebih luas bagiku. Aku berlindung dengan cahaya wajah-Mu yang menerangi kegelapan dan meneguhkan urusan dunia serta akhirat, dari turunnya murka-Mu kepadaku atau dari azab-Mu. Aku memohon agar Engkau meridhainya, dan tidak ada daya serta kekuatan kecuali dengan pertolongan-Mu"²⁰³². Sikap beliau ini mencerminkan strategi yang berfokus pada pencegahan eskalasi konflik, menjaga integritas moral, dan mencari solusi melalui pendekatan spiritual, sebuah pendekatan yang menekankan pada dimensi internal dan penerimaan takdir Ilahi dalam menghadapi agresi eksternal.

Perjanjian Hudaibiyah

Peristiwa Perjanjian Hudaibiyah pada tahun 6 Hijriyah (628 Masehi) menjadi bukti nyata kemampuan diplomasi dan strategi jangka panjang Nabi Muhammad SAW dalam mengelola konflik yang kompleks. Ketika kaum Muslimin bermaksud melaksanakan umrah ke Makkah, mereka dihadap oleh pasukan Quraisy di Hudaibiyah. Alih-alih memicu konfrontasi bersenjata, Nabi Muhammad SAW memilih jalur negosiasi. Utsman bin Affan diutus sebagai duta untuk berbicara dengan pemimpin Quraisy, namun negosiasi mengalami kebuntuan dan bahkan timbul kesalahpahaman yang mengarah pada ancaman perang²⁰³³. Dalam situasi yang genting, Nabi melakukan Bai'at Ar-Ridhwan, sumpah setia para sahabat untuk berperang hingga titik darah penghabisan

jika diperlukan²⁰³⁴. Namun, beliau tetap berupaya membuka jalan perdamaian. Melalui negosiasi yang alot, akhirnya tercapailah Perjanjian Hudaibiyah, yang meskipun pada awalnya terasa merugikan bagi kaum Muslimin (misalnya, kewajiban mengembalikan orang Makkah yang pindah ke Madinah tanpa izin orang tuanya, sementara kaum Muslimin yang kembali ke Makkah tidak dikembalikan), namun secara strategis membuka peluang dakwah yang lebih luas dan mengakhiri permusuhan yang telah berlangsung lama akibat perang berkelanjutan²⁰³⁵. Perjanjian ini dipandang sebagai "kemenangan yang jelas" karena meletakkan dasar bagi konsolidasi kekuatan Islam, memungkinkan ekspansi dakwah ke wilayah baru, dan pada akhirnya membuka jalan bagi penaklukan Makkah secara damai beberapa tahun kemudian²⁰³⁶. Studi kasus ini menyoroti pentingnya fleksibilitas, pragmatisme, dan pandangan strategis dalam perundingan konflik, bahkan ketika pihak lain tampak lebih kuat atau menuntut konsesi yang berat.

Keteguhan Imam Malik dan Imam Ahmad

Keteguhan para ulama dalam mempertahankan prinsip-prinsip keilmuan dan keagamaan di tengah tekanan politik dan sosial merupakan studi kasus penting dalam menghadapi konflik intelektual dan ideologis. Imam Malik bin Anas (w. 179 H / 795 M), pendiri mazhab Maliki, menghadapi masa-masa sulit ketika kekuasaan Abbasiyah terkadang mencoba memaksakan interpretasi tertentu atas syariat. Beliau berpegang teguh pada otoritas hadis dan praktik penduduk Madinah sebagai sumber

hukum utama, meskipun hal ini sering kali bertentangan dengan kebijakan penguasa²⁰³⁷. Keteguhannya tercermin dalam penolakannya terhadap pemaksaan terhadap mazhab tertentu atau interpretasi yang menyimpang dari Al-Qur'an dan Sunnah, yang ia yakini sebagai penjagaan terhadap kemurnian ajaran Islam. Sementara itu, Imam Ahmad bin Hanbal (w. 241 H / 855 M) menjadi simbol perlawanan intelektual terhadap dogma Mu'tazilah yang dipaksakan oleh Khalifah Al-Ma'mun dan penerusnya, yang menganggap Al-Qur'an sebagai makhluk. Selama periode "fitnah al-Qur'an" ini, Imam Ahmad menunjukkan ketabahan luar biasa ketika disiksa dan dipenjara karena menolak untuk mengakui pandangan tersebut²⁰³⁸. Beliau berkeyakinan bahwa Al-Qur'an adalah kalamullah yang tidak diciptakan (ghairu makhluq), sebuah posisi yang sangat dijaga demi akidah Islam. Keteguhan kedua imam ini menunjukkan bahwa menghadapi konflik tidak selalu berarti konfrontasi fisik, tetapi juga dapat berupa pertarungan gagasan, pembelaan prinsip, dan penolakan terhadap pemaksaan dogma yang menyimpang dari ajaran fundamental²⁰³⁹. Keterikatan mereka pada sumber-sumber otentik Islam dan keberanian mereka untuk menyuarakannya, meskipun menghadapi risiko pribadi yang besar, memberikan teladan tentang bagaimana mempertahankan integritas ilmiah dan keagamaan dalam menghadapi tantangan sistemik. Prinsip "amar ma'ruf nahi munkar" mereka terwujud dalam keteguhan moral dan intelektual, bukan dalam jalan kekerasan²⁰⁴⁰.

Sabar sebagai Syarat Kepemimpinan

Landasan Teologis Sabar bagi Para Pemimpin

Kepemimpinan, dalam esensinya, merupakan sebuah amanah yang menuntut kemampuan luar biasa untuk menavigasi kompleksitas, menginspirasi pengikut, dan mencapai tujuan bersama. Namun, di balik gemerlap otoritas dan pengaruh, tersembunyi sebuah dimensi fundamental yang seringkali menjadi penentu keberhasilan atau kegagalan seorang pemimpin: kesabaran. Konsep sabar, yang secara harfiah berarti menahan diri, menunda reaksi impulsif, dan bertahan dalam kesulitan, tidak hanya merupakan kebajikan moral, tetapi juga prasyarat teologis dan psikologis yang krusial bagi efektivitas kepemimpinan. Al-Qur'an secara eksplisit mengaitkan kepemimpinan dengan kesabaran, sebagaimana difirmankan: "Dan Kami jadikan di antara mereka itu pemimpin-pemimpin yang membimbing (manusia) dengan perintah Kami, karena sesungguhnya mereka telah sabar dan mereka yakin terhadap ayat-ayat Kami."²⁰⁴¹. Ayat ini menegaskan bahwa kepemimpinan yang hakiki, yang berlandaskan pada petunjuk ilahi, tidak dapat terlepas dari kualitas kesabaran. Kesabaran di sini bukan sekadar pasivitas, melainkan sebuah kekuatan proaktif yang termanifestasi dalam ketahanan menghadapi rintangan, keteguhan dalam memegang prinsip, dan keuletan dalam menjalankan visi, bahkan ketika dihadapkan pada penolakan, kegagalan, atau penderitaan.

Landasan teologis kesabaran dalam kepemimpinan semakin diperkaya melalui berbagai hadis Nabi Muhammad SAW yang menggambarkan kualitas para pemimpin teladan. Nabi Muhammad

SAW sendiri, meskipun dianugerahi kedudukan kenabian dan kepemimpinan tertinggi, menunjukkan teladan kesabaran yang luar biasa dalam menghadapi berbagai ujian. Dari Aisyah RA, diriwayatkan bahwa beliau berkata, "Aku belum pernah melihat orang yang lebih baik dalam menghadapi cobaan, lebih teguh dalam menghadapi kesukaran, dan lebih mulia dalam menghadapi kemiskinan daripada Rasulullah SAW."²⁰⁴². Hadis ini menyoroti bahwa kesabaran Nabi bukan hanya tentang menanggung penderitaan, tetapi juga tentang mempertahankan martabat dan keteguhan moral di tengah situasi yang paling menekan. Dalam konteks kepemimpinan, kesabaran seperti ini memungkinkan seorang pemimpin untuk tetap berpikir jernih, membuat keputusan yang bijaksana, dan tidak terombang-ambing oleh gejolak emosi atau tekanan eksternal. Rasulullah SAW bersabda, "*Seorang pemimpin adalah pelindung umatnya, dan ia akan dimintai pertanggungjawaban atas rakyatnya.*"²⁰⁴³. Kewajiban untuk melindungi dan bertanggung jawab atas pengikutnya menuntut seorang pemimpin untuk memiliki daya tahan fisik dan mental yang kuat, kemampuan untuk meredam konflik, serta keberanian untuk menanggung beban dan tanggung jawab yang berat. Tanpa kesabaran, beban ini dapat dengan mudah mematahkan semangat pemimpin dan mengarah pada ketidakadilan atau penyalahgunaan kekuasaan.

Analisis para teolog dan filsuf Islam juga memperkuat posisi kesabaran sebagai pilar kepemimpinan. Ibn Khaldun, dalam karyanya yang monumental *Muqaddimah*, menekankan pentingnya

'ashabiyyah (solidaritas sosial) dan kepemimpinan yang kuat yang harus didukung oleh ketahanan dan kemampuan untuk menghadapi kesulitan²⁰⁴⁴. Meskipun tidak secara eksplisit menggunakan istilah "sabar", konsep yang ia paparkan sangat dekat dengan makna kesabaran dalam menghadapi tantangan dalam membangun dan mempertahankan tatanan sosial dan politik. Para filsuf Islam lainnya, seperti Al-Ghazali, dalam karyanya *Ihya' Ulumuddin*, seringkali membahas sabar sebagai salah satu pilar sufisme yang juga relevan dalam etika kenegaraan, menekankan bagaimana kesabaran membantu mengendalikan hawa nafsu dan mencapai ketenangan jiwa yang esensial bagi pembuat keputusan yang adil dan bijaksana²⁰⁴⁵. Dalam pandangan ini, kesabaran bukan hanya tentang menahan diri dari tindakan yang buruk, tetapi juga tentang mengembangkan kekuatan internal untuk melakukan hal yang benar secara konsisten, bahkan ketika godaan kemudahan atau keuntungan jangka pendek muncul. Landasan teologis dan filosofis yang kuat menegaskan bahwa kesabaran bukan sekadar tambahan, melainkan fondasi esensial bagi seorang pemimpin yang ingin menjalankan amanahnya dengan penuh integritas dan efektivitas.

Sabar sebagai Karakter Inti dalam Teori Kepemimpinan Islam

Dalam diskursus teori kepemimpinan Islam, konsep sabar (ṣabr) menempati posisi sentral sebagai salah satu karakter inti yang esensial bagi seorang pemimpin. Lebih dari sekadar kemampuan menahan diri dari gejolak emosi atau kesulitan, sabar dalam konteks

kepemimpinan Islam merupakan kualitas multidimensional yang merasuk ke dalam fondasi integritas moral dan membentuk interaksi etis dengan bawahan serta pemangku kepentingan. Pemahaman mendalam mengenai sabar tidak dapat dipisahkan dari dua pilar utama integritas lainnya, yaitu amanah (amānah) dan adil ('adl), yang saling memperkuat dan membentuk sebuah kesatuan tak terpisahkan dalam praktik kepemimpinan yang Islami.

Hubungan antara sabar, amanah, dan adil dapat dianalisis melalui lensa teoritis dan empiris. Seorang pemimpin yang memiliki amanah, yaitu kemampuan untuk dipercaya dan memegang teguh tanggung jawab yang diberikan, membutuhkan kesabaran untuk mengelola kompleksitas tugas dan ekspektasi yang menyertainya. Instruksi ilahi dalam Al-Qur'an secara eksplisit menekankan pentingnya menjaga amanah, yang mana pelaksanaannya seringkali membutuhkan ketekunan dan ketabahan dalam menghadapi godaan atau tekanan²⁰⁴⁶. Tanpa kesabaran, seorang pemimpin mungkin akan tergoda untuk mengambil jalan pintas, mengabaikan tanggung jawabnya, atau bahkan mengkhianati kepercayaan yang diberikan, yang merupakan bentuk pelanggaran amanah. Di sisi lain, karakter sabar memungkinkan seorang pemimpin untuk tetap tenang dan objektif dalam menjalankan amanah, terutama ketika dihadapkan pada situasi yang menuntut pengambilan keputusan sulit atau pemantauan kinerja yang berkelanjutan²⁰⁴⁷. Jauh dari sekadar reaksi pasif, sabar dalam konteks ini merupakan sebuah kekuatan proaktif yang memungkinkan pemimpin untuk memikul beban tanggung jawab dengan teguh.

Lebih jauh lagi, kesabaran merupakan prasyarat fundamental bagi terwujudnya keadilan dalam kepemimpinan. Keadilan ('adl) dalam Islam bukan hanya berarti kesetaraan dalam perlakuan, tetapi juga penempatan sesuatu pada tempatnya yang semestinya, termasuk dalam alokasi sumber daya, pemberian penghargaan, dan penegakan disiplin²⁰⁴⁸. Proses penegakan keadilan seringkali tidak mudah; ia menuntut seorang pemimpin untuk menahan diri dari bias personal, prasangka, atau tekanan dari pihak-pihak yang berkepentingan. Sabar memungkinkan pemimpin untuk mendengarkan berbagai perspektif, mengumpulkan fakta secara cermat, dan membuat keputusan yang didasarkan pada prinsip-prinsip kebenaran, meskipun hal tersebut mungkin tidak populer atau menguntungkan dirinya secara pribadi²⁰⁴⁹. Rasulullah Muhammad SAW, sebagai teladan utama kepemimpinan Islam, menunjukkan kesabaran luar biasa dalam menegakkan keadilan di tengah permusuhan dan tantangan yang berat, sebuah bukti nyata bahwa sabar adalah instrumen vital dalam mewujudkan keadilan²⁰⁵⁰. Tanpa kesabaran, seorang pemimpin rentan terhadap tindakan sewenang-wenang, pilih kasih, atau bahkan korupsi, yang semuanya merupakan antitesis dari nilai keadilan yang hakiki.

Sabar berfungsi sebagai fondasi kokoh bagi integritas moral seorang pemimpin dalam Islam. Integritas moral, yang mencakup kejujuran, konsistensi antara perkataan dan perbuatan, serta kepatuhan pada nilai-nilai etis, dibangun di atas kemampuan untuk mengendalikan diri dan tetap teguh pada prinsip, terutama di bawah tekanan²⁰⁵¹. Kesabaran membekali pemimpin dengan

ketahanan spiritual dan psikologis untuk menolak godaan, menghadapi kesulitan, dan tetap berkomitmen pada visi dan misi kepemimpinannya. Ia memungkinkan seorang pemimpin untuk berpegang teguh pada nilai-nilai luhur, bahkan ketika keuntungan jangka pendek atau tekanan eksternal mengarah pada penyimpangan. Kehadiran sabar dalam diri seorang pemimpin tidak hanya memengaruhi cara ia memegang amanah dan menegakkan keadilan, tetapi juga membentuk karakter keseluruhannya menjadi lebih utuh, terpercaya, dan patut dicontoh²⁰⁵². Dalam kerangka teori kepemimpinan Islam, sabar bukanlah sebuah kebajikan terisolasi, melainkan sebuah kualitas integral yang menjadi perekat bagi seluruh aspek kepemimpinan etis, menjadikannya landasan moral yang tak tergoyahkan.

Sabar dalam Kepemimpinan Transformasional

Kepemimpinan transformasional, sebagai sebuah paradigma yang menekankan pada kemampuan pemimpin untuk menginspirasi dan memotivasi pengikutnya menuju visi bersama yang lebih tinggi, kerap kali dihadapkan pada realitas implementasi yang penuh tantangan. Dalam pusaran upaya mentransformasi organisasi, muncul sebuah kualitas fundamental yang seringkali terabaikan namun krusial: kesabaran. Kesabaran, dalam konteks kepemimpinan transformasional, bukanlah sekadar sikap pasif menunggu, melainkan sebuah kekuatan proaktif yang memungkinkan pemimpin untuk menavigasi kompleksitas perubahan, menginternalisasi ketidakpastian, dan menjaga momentum visi di tengah hambatan²⁰⁵³.

Membangkitkan inspirasi melalui keteladanan merupakan inti dari kepemimpinan transformasional. Pemimpin transformasional diharapkan menjadi agen perubahan yang tidak hanya berbicara tentang visi, tetapi juga mewujudkan nilai-nilai tersebut dalam tindakan sehari-hari²⁰⁵⁴. Di sinilah kesabaran memegang peranan vital. Ketika sebuah visi transformasional digulirkan, seringkali muncul keraguan, ketidakpastian, bahkan ketakutan dari para pengikut. Dalam kondisi seperti ini, seorang pemimpin yang sabar tidak akan terburu-buru memaksakan kehendak, melainkan akan menyisihkan waktu untuk mendengarkan, memahami, dan memberikan keyakinan²⁰⁵⁵. Kesabaran memungkinkan pemimpin untuk tetap tenang dan fokus pada tujuan jangka panjang, bahkan ketika respon awal tidak sesuai harapan. Keteladanan kesabaran ini kemudian menjadi sumber inspirasi yang kuat. Para pengikut melihat bahwa pemimpin mereka tidak mudah menyerah pada frustrasi, tidak mudah terpancing emosi negatif ketika dihadapkan pada tantangan, dan terus berupaya dengan gigih namun bijaksana. Sikap ini menanamkan kepercayaan bahwa perubahan yang diupayakan adalah sesuatu yang layak diperjuangkan, dan bahwa prosesnya, meskipun sulit, dapat dilalui²⁰⁵⁶. Al-Quran sendiri mengajarkan pentingnya kesabaran dalam menghadapi ujian dan cobaan, yang secara implisit dapat dihubungkan dengan perjuangan seorang pemimpin dalam mewujudkan visi transformasionalnya. Allah SWT berfirman, "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan dengan sabar dan (dengan) shalat, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar."²⁰⁵⁷. Ayat ini menegaskan bahwa kesabaran adalah sarana untuk meraih pertolongan dan

keberhasilan, sebuah prinsip yang sangat relevan bagi pemimpin yang berjuang untuk perubahan.

Kesabaran adalah fondasi ketahanan dalam menghadapi resistensi perubahan. Resistensi terhadap perubahan merupakan fenomena yang inheren dalam dinamika organisasi, yang dapat dimanifestasikan dalam berbagai bentuk, mulai dari penolakan halus hingga oposisi terbuka²⁰⁵⁸. Pemimpin transformasional yang tidak memiliki kesabaran berisiko menjadi frustrasi, menarik diri, atau bahkan menggunakan pendekatan represif yang justru memperburuk situasi²⁰⁵⁹. Kesabaran memungkinkan pemimpin untuk melihat resistensi bukan sebagai hambatan final, melainkan sebagai sinyal penting yang perlu dianalisis. Dengan kesabaran, pemimpin dapat menggali akar permasalahan di balik resistensi, apakah itu karena kurangnya pemahaman, ketakutan akan kehilangan status, atau ketidakpercayaan terhadap proses²⁰⁶⁰. Pendekatan yang sabar memungkinkan dialog yang lebih terbuka, negosiasi yang konstruktif, dan identifikasi solusi yang lebih akomodatif. Pemimpin yang sabar akan terus memberikan edukasi, membuka ruang diskusi tanpa menghakimi, dan secara bertahap menunjukkan manfaat dari perubahan yang diusulkan, tanpa kehilangan arah visi transformasionalnya²⁰⁶¹. Ketahanan yang dibangun atas dasar kesabaran ini meniru keteladanan para Nabi dalam menyebarkan risalah Islam, yang menghadapi berbagai rintangan dan penolakan selama bertahun-tahun namun tetap teguh pada pendiriannya. Hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim menyebutkan bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Tidaklah seorang Muslim tertimpa suatu musibah, baik berupa duri maupun

yang lebih dari itu, melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya dengan hal itu."²⁰⁶². Hadis ini menekankan bahwa kesulitan yang dihadapi dapat menjadi sarana untuk menguatkan diri dan kesabaran, sebuah pelajaran berharga bagi pemimpin yang berjuang dalam medan perubahan yang seringkali penuh duri. Kesabaran bukan hanya atribut pasif, melainkan sebuah kekuatan dinamis yang memungkinkan pemimpin transformasional untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang dan mencapai tujuan transformasinya.

Kesabaran merupakan elemen integral dari kepemimpinan transformasional yang efektif. Ia berfungsi sebagai katalisator untuk membangkitkan inspirasi melalui keteladanan yang konsisten dan tak tergoyahkan, serta sebagai perisai yang memungkinkan pemimpin untuk menumbuhkan ketahanan dalam menghadapi resistensi perubahan. Dalam konteks ilmiah, kesabaran bukan sekadar nilai moral, melainkan sebuah kompetensi strategis yang perlu dikembangkan dan diinternalisasi oleh para pemimpin yang bercita-cita untuk mewujudkan perubahan transformatif yang berkelanjutan dan berdampak positif.

Sabar dalam Kepemimpinan Etis dan Melayani (Servant Leadership)

Hakikat kepemimpinan yang etis dan berasaskan pelayanan (servant leadership) tidak dapat dilepaskan dari dimensi kesabaran. Dalam konteks pelayanan publik, kesabaran bukan sekadar kapasitas menahan diri dari reaksi impulsif, melainkan sebuah praksis teologis dan epistemologis yang mendalam, membentuk

fondasi kekuatan spiritual dan moral bagi seorang pemimpin. Kesabaran, sebagaimana yang diajarkan dalam tradisi Islam, bukan berarti kepasifan, melainkan sebuah keteguhan dalam menjalankan kebenaran meskipun dihadapkan pada tantangan, kesewenang-wenangan, atau lambatnya respons dari pihak lain. Dalam ranah pelayanan publik, seorang pemimpin yang sabar akan senantiasa mengedepankan kepentingan publik di atas kepentingan pribadi, mampu menunda kepuasan instan demi tercapainya tujuan jangka panjang yang berkelanjutan dan berkeadilan²⁰⁶³. Ia tidak mudah terombang-ambing oleh riak-riak kritik atau tekanan eksternal, melainkan menjadikan setiap ujian sebagai kesempatan untuk memperkuat komitmen pada prinsip-prinsip etika dan melayani²⁰⁶⁴.

Kesabaran dalam pelayanan publik ini terwujud dalam berbagai aspek. Pertama, dalam menghadapi kompleksitas birokrasi dan tata kelola pemerintahan yang seringkali lambat dan berlapis, kesabaran memungkinkan pemimpin untuk terus berupaya melakukan reformasi secara bertahap, membangun konsensus, dan mencapai perubahan yang substantif tanpa mengabaikan prinsip-prinsip kehati-hatian dan akuntabilitas²⁰⁶⁵. Kedua, dalam berinteraksi dengan masyarakat yang beragam, memiliki karakteristik, aspirasi, dan tingkat pemahaman yang berbeda-beda, kesabaran menjadi kunci untuk membangun dialog yang konstruktif, mendengarkan secara empatik, dan memberikan solusi yang sesuai dengan kebutuhan riil mereka²⁰⁶⁶. Pemimpin yang sabar tidak memaksakan kehendaknya, melainkan membimbing dan memberdayakan, menunggu waktu yang tepat untuk setiap langkah strategis²⁰⁶⁷.

Lebih jauh lagi, kesabaran dalam kepemimpinan etis dan melayani adalah manifestasi inheren dari kepemimpinan rendah hati (*humble leadership*) yang berbasis integritas. Integritas menuntut kejujuran, konsistensi antara ucapan dan perbuatan, serta keberanian untuk berpegang teguh pada nilai-nilai moral meskipun menghadapi godaan dan tekanan²⁰⁶⁸. Kepemimpinan rendah hati, di sisi lain, adalah kesadaran diri akan keterbatasan, penghambaan diri kepada tujuan yang lebih besar, dan keinginan tulus untuk melayani orang lain tanpa mencari pengakuan atau pujian²⁰⁶⁹. Kesabaran menjadi jembatan yang menghubungkan kedua konsep ini. Seorang pemimpin yang berintegritas akan sabar dalam proses pembuktian, tidak terburu-buru mengklaim keberhasilan, melainkan membiarkan hasil kerja yang berbicara. Ia juga sabar dalam menghadapi kesalahan, baik yang dilakukan sendiri maupun orang lain, karena ia memahami bahwa pertumbuhan membutuhkan waktu dan proses pembelajaran yang berkelanjutan²⁰⁷⁰.

Kepemimpinan rendah hati yang berlandaskan integritas dan kesabaran akan menciptakan iklim organisasi yang positif. Bawahan merasa aman, dihargai, dan termotivasi untuk berkontribusi secara maksimal, karena mereka melihat pemimpin yang tidak superior, tetapi rekan seperjuangan yang tulus mengabdikan diri untuk misi bersama²⁰⁷¹. Dalam konteks Islam pun, kesabaran (*sabr*) adalah salah satu sifat mulia para nabi dan rasul, yang menjadi teladan bagi umat manusia. Nabi Muhammad SAW, sebagai pemimpin teladan, menunjukkan kesabaran luar biasa dalam menghadapi berbagai

cobaan dan tantangan dakwahnya, senantiasa berfokus pada tujuan akhir yang mulia, yaitu membawa rahmat bagi seluruh alam. Kesabaran bukan sekadar kebajikan pasif, melainkan sumber daya dinamis yang memungkinkan pemimpin etis dan melayani untuk beroperasi secara efektif, membangun kepercayaan, dan mencapai hasil yang transformatif dalam pelayanan publik, sambil memanifestasikan kepemimpinan rendah hati yang kokoh berakar pada integritas.

Indikator Sabar sebagai Kompetensi Kepemimpinan

Kepemimpinan transformasional, dalam esensinya, tidak hanya memerlukan visi strategis dan kemampuan pengambilan keputusan yang tajam, tetapi juga fondasi karakter yang kokoh. Salah satu pilar fundamental dari karakter kepemimpinan yang efektif, yang seringkali terabaikan dalam analisis dangkal, adalah kesabaran. Kesabaran, dalam konteks kepemimpinan, bukanlah sekadar pasivitas atau penundaan tindakan, melainkan sebuah kekuatan proaktif yang termanifestasi dalam berbagai indikator terukur. Analisis mendalam terhadap indikator-indikator ini - konsistensi dalam tekanan, kemampuan mengelola krisis, dan kontrol narasi yang diiringi komunikasi empatik - dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai peran krusial kesabaran sebagai kompetensi kepemimpinan²⁰⁷².

Konsistensi dalam tekanan merupakan dimensi krusial dari kesabaran kepemimpinan. Ini merujuk pada kemampuan seorang pemimpin untuk mempertahankan orientasi strategis, pengambilan

keputusan yang rasional, dan tindakan yang koheren meskipun dihadapkan pada situasi yang penuh ketidakpastian, ambiguitas, atau bahkan ancaman²⁰⁷³. Dalam literatur psikologi positif, konsistensi dalam tekanan sering dikaitkan dengan resilience atau ketahanan²⁰⁷⁴. Namun, dalam konteks kepemimpinan, aspek ini diperkaya dengan dimensi strategis. Pemimpin yang sabar tidak hanya mampu menahan gempuran tekanan eksternal tanpa mengalami disonansi kognitif berlebihan atau penurunan performa, tetapi juga mampu menggunakan tekanan tersebut sebagai katalis untuk evaluasi ulang strategi, identifikasi peluang tersembunyi, dan adaptasi yang terukur²⁰⁷⁵. Ini berbeda dengan reaksi impulsif yang seringkali muncul pada individu yang kurang memiliki kedalaman sabar, yang cenderung mengambil keputusan terburu-buru dan cenderung merugikan dalam jangka panjang. Al-Quran mengajarkan pentingnya kesabaran dalam menghadapi ujian, seperti firman-Nya: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar"²⁰⁷⁶. Ayat ini menekankan bahwa kesabaran, yang diperkuat dengan ibadah, adalah fondasi untuk menghadapi kesulitan dengan keteguhan hati dan pandangan yang jernih.

Krisis, sebagai sebuah kejadian yang mengancam stabilitas organisasi atau bahkan eksistensinya, menguji kapasitas kepemimpinan hingga batasnya. Kemampuan mengelola krisis secara efektif adalah indikator kuat dari kesabaran yang matang. Pemimpin yang sabar tidak panik, tidak menyalahkan pihak lain

secara gegabah, dan tidak kehilangan fokus pada tujuan akhir²⁰⁷⁷. Sebaliknya, mereka menampilkan ketenangan yang menular, memimpin dengan memberikan contoh, dan secara sistematis melakukan analisis akar penyebab masalah²⁰⁷⁸. Proses penanganan krisis yang sabar melibatkan tahapan pemantauan dini, respons awal yang terukur, mitigasi dampak, pemulihan, dan pembelajaran strategis²⁰⁷⁹. Ini adalah sebuah proses yang membutuhkan waktu, ketelitian, dan kemampuan untuk menahan desakan untuk solusi instan yang seringkali dangkal. Sifat kesabaran dalam mengelola krisis juga tercermin dalam Hadis, di mana Nabi Muhammad SAW bersabda, "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada masing-masing ada kebaikan. Bersemangatlah untuk meraih apa yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah, dan janganlah kamu menjadi lemah dalam menghadapi sesuatu. Jika sesuatu menimpamu, janganlah engkau berkata, 'Seandainya aku berbuat begini, niscaya jadinya akan begini dan begitu,' tetapi katakanlah, 'Qadarullah wa ma sha'a fa'al' (Allah telah mentakdirkan dan apa yang Dia kehendaki Dia perbuat). Sesungguhnya perkataan 'jika' itu membuka pintu perbuatan setan.'"²⁰⁸⁰. Hadis ini menggarisbawahi pentingnya ketabahan dalam menghadapi takdir dan tidak terperangkap dalam penyesalan yang memecah belah, sebuah esensi kesabaran saat krisis.

Kesabaran juga merupakan prasyarat fundamental untuk mengendalikan narasi organisasi, terutama di masa sulit, dan untuk melakukannya melalui komunikasi yang empatik. Pemimpin yang

sabar memahami bahwa membangun atau merusak kepercayaan membutuhkan waktu, dan narasi yang diciptakan di masa krisis dapat memiliki implikasi jangka panjang²⁰⁸¹. Mereka tidak terburu-buru dalam memberikan pernyataan publik yang prematur atau tidak terverifikasi, melainkan meluangkan waktu untuk mengumpulkan informasi yang akurat, menganalisis dampaknya, dan merumuskan pesan yang jelas, jujur, dan membangun optimisme yang realistis²⁰⁸². Komunikasi empatik, dalam hal ini, berarti mampu memahami dan mengakui perasaan serta kekhawatiran para pemangku kepentingan, sambil tetap memimpin dengan visi dan ketenangan²⁰⁸³. Ini adalah seni menyeimbangkan kebenaran yang menyakitkan dengan harapan yang konstruktif. Pemimpin yang sabar dalam berkomunikasi tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga menanamkan rasa aman dan keyakinan bahwa masalah akan ditangani dengan profesionalisme dan kepedulian²⁰⁸⁴. Al-Quran berulang kali menekankan pentingnya perkataan yang baik dan lembut: "Dan katakanlah kepada manusia perkataan yang baik" ²⁰⁸⁵. Komunikasi yang baik dan empatik, yang lahir dari kesabaran, memupuk hubungan harmonis dan mencegah eskalasi konflik, baik internal maupun eksternal organisasi.

Kesabaran melampaui sekadar atribut pasif; ia adalah sebuah kompetensi kepemimpinan yang dinamis, termanifestasi dalam konsistensi strategi di tengah tekanan, kemampuan mengelola krisis dengan ketenangan dan efektivitas, serta kapasitas untuk mengendalikan narasi melalui komunikasi yang empatik dan terukur. Pemimpin yang menguasai indikator-indikator ini tidak

hanya bertahan dalam badai, tetapi juga membimbing organisasinya menuju titik terang dengan integritas dan keyakinan yang kokoh.

Keteguhan Rububiyah dan Kepekaan Insaniyah pada Diri Pemimpin

Kesadaran Rububiyah sebagai Penopang Keteguhan Pemimpin

Dalam studi kepemimpinan kontemporer, pembicaraan mengenai keteguhan (resilience) pemimpin seringkali berfokus pada aspek psikologis dan manajerial, seperti kemampuan adaptasi, pemecahan masalah strategis, dan keterampilan komunikasi interpersonal²⁰⁸⁶. Namun, pemahaman yang komprehensif mengenai sumber keteguhan sejati, terutama dalam menghadapi tantangan yang penuh ketidakpastian dan tekanan yang intens, menuntut adanya dimensi vertikal yang mendalam, yakni kesadaran akan Rububiyah Allah. Kesadaran Rububiyah, atau keyakinan teguh bahwa Allah adalah Tuhan Yang Maha Esa yang mengatur segala urusan ciptaan-Nya, menjadi pondasi kokoh yang menopang keteguhan seorang pemimpin dari dalam²⁰⁸⁷. Tanpa kesadaran ini, keteguhan yang tampak bisa jadi hanyalah keberanian semu yang rapuh, mudah runtuh ketika dihadapkan pada badai kehidupan yang sesungguhnya²⁰⁸⁸.

Kesadaran Rububiyah bukan sekadar konsep teologis abstrak, melainkan sebuah pergulatan spiritual yang termanifestasi dalam sikap dan keputusan seorang pemimpin. Pemimpin yang benar-benar memahami dan meyakini bahwa Allah adalah Al-Musabbibul Asbab (Penyebab Segala Sebab) dan Al-Qadir (Yang Maha Kuasa)

akan menempatkan segala upaya dan ikhtiarnya dalam bingkai tawakal yang otentik²⁰⁸⁹. Mereka tidak lantas bersedih berlarut-larut ketika rencananya tidak berjalan mulus, atau terlampau euforia ketika mencapai kesuksesan gemilang. Hal ini dikarenakan mereka melihat setiap hasil, baik yang diinginkan maupun yang tidak, sebagai bagian dari skema ilahi yang lebih besar, sebuah ketetapan yang sarat kebijaksanaan, meskipun kadang tidak terjangkau oleh nalar manusia²⁰⁹⁰. Keyakinan ini memberikan perspektif yang luas, membebaskan pemimpin dari jerat ego dan kekecewaan berlebihan, serta menumbuhkan ketenangan batin yang esensial untuk pengambilan keputusan yang jernih.

Sabar sebagai Hasil Tauhid yang Mendalam

Salah satu manifestasi paling signifikan dari kesadaran Rububiyah yang mendalam adalah tumbuhnya kesabaran (shabr). Kesabaran, dalam konteks Islam, bukanlah sikap pasrah tanpa usaha, melainkan sebuah kekuatan mental dan spiritual yang memungkinkan seseorang untuk menahan diri dari kegelisahan, keluh kesah, dan tindakan yang terburu-buru ketika menghadapi kesulitan atau musibah²⁰⁹¹. Sumber kesabaran yang sejati bersumber dari pengakuan mutlak atas keesaan Allah dan kekuasaan-Nya yang tak terbatas. Ketika seorang pemimpin meyakini bahwa segala sesuatu terjadi atas izin dan ketetapan Allah, dan bahwa di balik setiap kesulitan terdapat hikmah yang tersembunyi, maka kesabarannya akan tumbuh secara organik²⁰⁹². Al-Qur'an dengan jelas menyatakan, "Dan mintalah pertolongan

(kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'"²⁰⁹³. Ayat ini mengindikasikan bahwa kesabaran adalah buah dari kedekatan dan kepasrahan diri kepada Allah.

Pemimpin yang sabar tidak mudah terpengaruh oleh provokasi, tidak mudah putus asa ketika menghadapi kegagalan, dan tidak tergesa-gesa dalam memberikan respons terhadap krisis. Mereka mampu melihat lebih jauh ke depan, mempertimbangkan berbagai konsekuensi, dan mengambil tindakan yang terukur, bukan reaktif. Kesabaran ini memungkinkan mereka untuk tetap tenang, berpikir jernih, dan memelihara integritas mereka, bahkan di bawah tekanan ekstrem. Para nabi dan rasul, sebagai teladan kepemimpinan tertinggi, menunjukkan kesabaran luar biasa dalam menghadapi penolakan dan permusuhan kaum mereka, yang merupakan bukti kuat bahwa kesabaran sejati lahir dari keyakinan tauhid yang kokoh²⁰⁹⁴. Kesabaran bukan sekadar sifat personal yang baik, melainkan sebuah ibadah dan manifestasi spiritual yang memberdayakan pemimpin untuk menghadapi tantangan dengan keteguhan yang terpancar dari kedalaman iman.

Keyakinan pada Takdir dan Ketenangan dalam Keputusan Sulit

Inti dari kesadaran Rububiyah adalah keyakinan pada takdir (qada' dan qadar) Allah. Pemimpin yang matang secara spiritual memahami empat tingkatan takdir: ilmu Allah yang meliputi segala sesuatu, pencatatan segala sesuatu di Lauh Mahfuzh, kehendak Allah yang meliputi seluruh alam semesta, dan penciptaan segala

sesuatu oleh Allah²⁰⁹⁵. Pemahaman ini bukan berarti menafikan kebebasan berkehendak manusia atau pentingnya ikhtiar, melainkan menempatkan segala upaya dalam kerangka ketetapan ilahi. Ketika seorang pemimpin berikhtiar maksimal namun hasilnya tidak sesuai harapan, keyakinan pada takdir akan mencegah mereka jatuh ke dalam keputusasaan atau menyalahkan diri secara berlebihan. Mereka menyadari bahwa ada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka, dan bahwa hasil akhir berada dalam genggamannya Sang Pencipta²⁰⁹⁶.

Keyakinan ini secara langsung berkontribusi pada ketenangan dalam menghadapi keputusan-keputusan sulit. Dalam situasi krisis yang kompleks, di mana pilihan-pilihan yang tersedia sama-sama berisiko dan konsekuensinya tidak pasti, pemimpin yang memiliki keyakinan takdir akan cenderung lebih tenang dan objektif dalam menganalisis situasi. Mereka tidak akan membiarkan ketakutan akan kegagalan melumpuhkan kemampuan mereka untuk berpikir strategis. Sebaliknya, mereka akan melihat setiap situasi sebagai ujian dari Allah, sebuah kesempatan untuk menunjukkan kualitas kepemimpinan yang berlandaskan pada prinsip-prinsip ilahi²⁰⁹⁷. Ketenangan ini memungkinkan mereka untuk mendengarkan berbagai masukan, menimbang baik buruknya setiap opsi dengan lebih rasional, dan akhirnya membuat keputusan yang paling bijak dalam batasan yang ada, sambil tetap berserah diri kepada hasil akhirnya²⁰⁹⁸. Dengan meyakini bahwa Allah adalah Al-Wakeel (Yang Maha Mewakikan), pemimpin merasa aman dan tenteram, terlepas dari bobot dan kompleksitas keputusan yang harus

diambilnya. Ketenangan ini menular kepada timnya, menciptakan lingkungan kerja yang lebih kondusif untuk menghadapi tantangan bersama.

Insaniyah: Kepekaan Sosial dan Empati Pemimpin

Karakteristik fundamental seorang pemimpin yang efektif, terutama dalam konteks pelayanan publik, tidak hanya tercermin dari visi strategis atau kemampuan pengambilan keputusan yang tegas, melainkan juga meresap dalam dimensi "insaniyah" yang mendalam, yakni kepekaan sosial dan empati. Pemimpin yang berorientasi pada pelayanan masyarakat (*servant leadership*) menempatkan kesejahteraan dan kebutuhan kolektif sebagai prioritas utama, sebuah paradigma yang secara inheren menuntut kesadaran akan penderitaan serta pemahaman terhadap dinamika psikologis individu dan kelompok yang dilayani²⁰⁹⁹. Empati, sebagai kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain, bukanlah sekadar sifat bawaan, melainkan sebuah kompetensi yang dapat diasah dan menjadi landasan kritis bagi legitimasi serta efektivitas kepemimpinan dalam membangun kepercayaan dan relasi yang kuat²¹⁰⁰. Tanpa kepekaan ini, seorang pemimpin berisiko terperangkap dalam keputusan yang dingin, terlepas dari realitas sosial yang dihadapi, dan pada akhirnya gagal menciptakan dampak positif yang berkelanjutan²¹⁰¹.

Kepekaan sosial dan empati pemimpin melampaui sekadar observasi pasif terhadap kesulitan; ia melibatkan sebuah keterlibatan aktif untuk memahami akar permasalahan, baik yang

bersifat struktural maupun individual. Dinamika psikologis individu, seperti ketakutan, kecemasan, harapan, dan aspirasi, merupakan komponen krusial yang perlu diterjemahkan oleh pemimpin ke dalam kebijakan dan tindakan yang berpihak. Kemampuan untuk menempatkan diri pada posisi orang lain (perspective-taking) memungkinkan pemimpin untuk mengantisipasi konsekuensi dari setiap keputusan, baik dari segi keadilan, dampak emosional, maupun penerimaan sosial²¹⁰². Dalam literatur kepemimpinan, konsep resonansi emosional, yaitu kemampuan pemimpin untuk merasakan dan merespons keadaan emosional pengikutnya, terbukti berkorelasi positif dengan peningkatan motivasi, komitmen, dan kinerja tim²¹⁰³. Ini menegaskan bahwa aspek insaniyah, khususnya empati, bukan hanya pelengkap, melainkan inti dari kepemimpinan yang humanis dan melayani.

Dalam tradisi Islam, konsep kepemimpinan sebagai pelayan masyarakat sangat ditekankan. Al-Quran dan Sunnah Nabi Muhammad SAW senantiasa mencontohkan kepemimpinan yang penuh kasih sayang, kepedulian, dan empati terhadap seluruh lapisan masyarakat, terutama kaum yang lemah dan tertindas. Ayat-ayat Al-Quran mengajarkan pentingnya berinteraksi dengan manusia secara baik dan memahami kondisi mereka, sebagaimana firman-Nya: "Dan katakanlah kepada manusia perkataan yang baik..." (QS. Al-Baqarah: 83)²¹⁰⁴. Nabi Muhammad SAW sendiri dicirikan sebagai sosok yang sangat peka terhadap penderitaan umatnya, bahkan digambarkan dalam Al-Quran sebagai "penyayang lagi maha penyayang" (QS. At-Taubah: 128)²¹⁰⁵. Hadis-hadis juga

banyak meriwayatkan bagaimana beliau senantiasa mendengarkan keluhan, memberikan solusi, dan menunjukkan empati yang mendalam kepada para sahabatnya, bahkan kepada non-Muslim yang membutuhkan pertolongan²¹⁰⁶. Keteladanan ini menjadi landasan teoritis dan praktis bagi seorang pemimpin bahwa kepekaan sosial dan empati bukanlah pilihan, melainkan sebuah kewajiban moral dan etis dalam mengemban amanah kepemimpinan.

Kepekaan sosial dan empati seorang pemimpin memiliki implikasi signifikan terhadap pembangunan modal sosial dan kohesi masyarakat. Ketika pemimpin menunjukkan kepedulian yang tulus, hal ini menciptakan iklim kepercayaan yang memungkinkan dialog terbuka, partisipasi aktif, dan kolaborasi yang efektif²¹⁰⁷. Sebaliknya, pemimpin yang abai terhadap penderitaan dan dinamika emosional masyarakat dapat memicu rasa frustrasi, alienasi, dan disintegrasi sosial. Penelitian dalam bidang manajemen konflik dan negosiasi juga secara konsisten menunjukkan bahwa kemampuan untuk memahami perspektif pihak lain adalah kunci dalam meredakan ketegangan dan mencapai solusi win-win²¹⁰⁸. Dedikasi seorang pemimpin untuk memahami kompleksitas kehidupan sosial dan psikologis warganya, bukan hanya dalam masa krisis tetapi juga dalam rutinitas sehari-hari, adalah manifestasi nyata dari kepemimpinan yang melayani, yang terus menerus berusaha mewujudkan kebaikan bersama dan keadilan bagi semua²¹⁰⁹. Oleh karena itu, penguatan kapasitas kepekaan sosial dan empati harus menjadi prioritas dalam pengembangan kepemimpinan di berbagai

sektor, sebagai investasi fundamental bagi terciptanya masyarakat yang lebih beradab, adil, dan sejahtera.

Sintesis Rububiyah dan Insaniyah dalam Kepemimpinan Ideal

Konsep kepemimpinan ideal, dalam perspektif Islam, merupakan sebuah sintesis kompleks yang menggabungkan dimensi rububiyah (ketuhanan) dan insaniyah (kemanusiaan). Pemimpin yang ideal tidak hanya berakar pada pemahaman mendalam tentang mandat ilahi dan tujuan penciptaan, tetapi juga secara simultan menumbuhkan dan mengaktualisasikan sifat-sifat kemanusiaan yang luhur. Esensi dari kepemimpinan ini terletak pada keseimbangan yang dinamis antara spiritualitas yang kokoh dan humanitas yang otentik, termanifestasi dalam sosok pemimpin yang teguh dalam prinsip namun lembut dalam interaksi.

Dimensi rububiyah dalam kepemimpinan ideal merujuk pada pengakuan fundamental bahwa otoritas tertinggi berada pada Allah SWT, dan kepemimpinan manusia adalah amanah serta khalifah di muka bumi²¹¹⁰. Pemimpin yang memahami hakikat ini akan senantiasa menjadikan ketakwaan kepada Allah sebagai landasan utama dalam setiap pengambilan keputusan dan tindakan²¹¹¹. Ia menyadari bahwa kekuasaan yang diembannya adalah ujian, dan pertanggungjawabannya akan langsung kepada Sang Pencipta²¹¹². Hal ini menuntut seorang pemimpin untuk berpegang teguh pada wahyu sebagai sumber kebijakan, mengedepankan keadilan ('adl) yang bersumber dari ajaran agama, serta senantiasa berupaya menegakkan ma'ruf (kebaikan) dan mencegah mungkar

(kemungkaran)²¹¹³. Keteguhan ini bukan sekadar kekerasan atau otoritarianisme, melainkan keteguhan moral dan spiritual yang berakar pada kebenaran ilahi, yang memungkinkannya untuk tidak goyah oleh tekanan duniawi atau godaan hawa nafsu²¹¹⁴. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an, "Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu."²¹¹⁵. Ayat ini secara implisit menekankan bahwasanya keteguhan dalam kebenaran tidak lantas menafikan kelembutan sebagai sebuah karakter kepemimpinan yang efektif.

Di sisi lain, dimensi insaniyah menuntut seorang pemimpin untuk senantiasa menyadari dan menghargai martabat serta kebutuhan intrinsik manusia yang dipimpinnya. Ini mencakup empati, kasih sayang, kepedulian, keadilan distributif, serta kemampuan untuk mendengarkan dan merespons aspirasi bawahan²¹¹⁶. Pemimpin ideal memahami bahwa setiap individu memiliki keunikan, potensi, dan keterbatasan, sehingga diperlukan pendekatan yang humanis. Kelembutan (rifq) dalam kepemimpinan bukanlah tanda kelemahan, melainkan manifestasi kekuatan karakter yang didasari pemahaman mendalam tentang sifat manusia dan ajaran Islam yang menekankan pentingnya akhlak mulia²¹¹⁷. Sunnah Nabi Muhammad SAW merupakan teladan paripurna dalam hal ini; beliau dikenal sebagai pemimpin yang sangat lembut dan penyayang, meskipun pada saat yang sama memiliki ketegasan dalam menegakkan keadilan dan kebenaran²¹¹⁸.

Beliau mampu membedakan antara ketegasan dalam prinsip dan kelembutan dalam relasional, sebuah keseimbangan krusial yang seringkali luput dari perhatian para pemimpin²¹¹⁹.

Sintesis antara rububiyah dan insaniyah menghasilkan model kepemimpinan yang unik: teguh dalam prinsip ilahi namun luwes dalam pendekatan kemanusiaan. Pemimpin semacam ini tidak akan pernah mengkompromikan nilai-nilai fundamental atau kebenaran agama demi popularitas atau kenyamanan sesaat. Ketegangannya terhadap kebatilan adalah absolut. Namun, dalam interaksinya dengan manusia, ia akan menunjukkan kelembutan, pengertian, dan sikap yang konstruktif. Ia mampu memberikan teguran yang membangun tanpa merendahkan martabat, memberikan arahan yang jelas tanpa membentak, serta memberikan dukungan yang tulus tanpa pamrih. Pemimpin yang mampu mengintegrasikan kedua dimensi ini akan menciptakan lingkungan kerja yang tidak hanya produktif dan efisien, tetapi juga penuh dengan rasa hormat, kepercayaan, dan loyalitas, yang semuanya berujung pada pencapaian tujuan organisasi secara berkelanjutan dan berkah²¹²⁰. Keseimbangan ini, sebagaimana diuraikan oleh para cendekiawan Muslim kontemporer, menjadi kunci utama dalam membangun peradaban yang adil dan makmur²¹²¹.

Psikologi Kepemimpinan: Integrasi Spiritualitas dan Kompetensi Sosial

Dalam lanskap kepemimpinan kontemporer, pemahaman mendalam mengenai kompleksitas interaksi antara dimensi internal individu pemimpin dan dampaknya terhadap ranah eksternal,

khususnya dalam konteks pelayanan publik, menjadi krusial. Penelitian di bidang psikologi kepemimpinan semakin menggarisbawahi pentingnya integrasi antara fondasi spiritual seorang pemimpin dengan kompetensi sosial yang terampil, sebagai prasyarat untuk efektivitas dan keberlanjutan kepemimpinan yang berorientasi pada kebaikan bersama. Integrasi ini tidak hanya membentuk gaya kepemimpinan yang otentik, tetapi juga memungkinkan pemimpin untuk menavigasi tantangan emosional yang inheren dalam pengambilan keputusan yang berdampak luas.

Inti dari kemampuan seorang pemimpin untuk melayani publik secara efektif terletak pada kapasitasnya untuk melakukan regulasi emosi secara sadar dan strategis, demi kepentingan yang lebih besar. Regulasi emosi, dalam konteks ini, bukanlah sekadar pengekangan impuls negatif, melainkan sebuah proses dinamis yang melibatkan penilaian, adaptasi, dan modifikasi respons emosional agar selaras dengan tujuan organisasi dan kebutuhan konstituen. Pemimpin yang memiliki kematangan emosional mampu mengelola stres, frustrasi, dan tekanan tanpa mengorbankan objektivitas atau empati, sebuah keterampilan yang sangat vital ketika dihadapkan pada krisis atau situasi yang penuh ambiguitas²¹²². Lebih jauh lagi, regulasi emosi yang efektif memungkinkan pemimpin untuk menampilkan ketenangan dan keyakinan, yang secara intrinsik menumbuhkan rasa aman dan kepercayaan di kalangan pengikut, sebuah elemen fundamental dalam membangun kohesi sosial dan memobilisasi sumber daya

kolektif menuju tujuan yang sama²¹²³. Fenomena ini dapat diamati dalam berbagai skenario kepemimpinan, di mana kemampuan untuk tetap tenang di tengah badai bukan hanya meminimalkan kepanikan, tetapi juga membuka ruang untuk pemikiran rasional dan solusi inovatif yang sering kali terhalang oleh emosi yang tidak terkendali²¹²⁴.

Di tengah realitas tuntutan yang kompleks dan sering kali kontradiktif dalam pelayanan publik, spiritualitas memanifestasikan dirinya sebagai jangkar stabilitas mental yang kokoh bagi seorang pemimpin. Spiritualitas, yang dipahami sebagai pencarian makna, tujuan, dan koneksi ke sesuatu yang transenden atau lebih besar dari diri sendiri, menyediakan kerangka kerja nilai yang membimbing tindakan dan keputusan pemimpin²¹²⁵. Sumber spiritualitas, yang dapat bervariasi dari keyakinan agama yang terorganisir hingga praktik kontemplatif yang bersifat personal, menawarkan perspektif jangka panjang dan ketahanan psikologis yang melampaui fluktuasi kondisi eksternal²¹²⁶. Ketika seorang pemimpin terhubung dengan sumber makna yang mendalam, stres yang terkait dengan tanggung jawab publik akan terinternalisasi dalam sebuah narasi yang lebih besar, di mana tantangan dilihat sebagai peluang untuk pertumbuhan dan pelayanan, bukan sebagai ancaman eksistensial²¹²⁷. Dalam perspektif Islam, misalnya, konsep tawakkul (berserah diri kepada Allah sambil tetap berikhtiar) mengajarkan keseimbangan antara usaha optimal dan penerimaan terhadap hasil, sebuah prinsip yang secara fundamental menumbuhkan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan yang

berlebihan²¹²⁸. Demikian pula, praktik zuhud (menjauhkan diri dari keterikatan duniawi yang berlebihan) dalam tradisi spiritual Islam dapat membebaskan pemimpin dari godaan korupsi dan penyalahgunaan kekuasaan, karena fokusnya beralih pada pertanggungjawaban akhirat dan mencari ridha Ilahi²¹²⁹. Stabilitas mental yang bersumber dari spiritualitas ini bukan hanya bermanfaat bagi individu pemimpin, tetapi juga menular kepada tim dan organisasi, menciptakan budaya kerja yang lebih resilien dan berintegritas²¹³⁰.

Integrasi antara regulasi emosi yang berorientasi pada publik dan spiritualitas sebagai sumber stabilitas mental membentuk fondasi psiko-spiritual kepemimpinan yang kokoh. Pemimpin yang berhasil dalam ranah ini tidak hanya piawai dalam mengelola emosi mereka sendiri dan orang lain, tetapi juga memiliki kompas moral internal yang kuat yang dipandu oleh keyakinan spiritual mereka. Kompetensi sosial mereka diperkaya oleh karunia empati dan pemahaman yang berasal dari kedalaman spiritual mereka, memungkinkan mereka untuk tidak hanya memimpin, tetapi juga untuk melayani dengan integritas, keadilan, dan kasih sayang, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan kolektif dan kemajuan masyarakat²¹³¹.

Model Pemimpin Sabar dalam Sejarah Islam

Sejarah Islam merekam sejumlah besar figur pemimpin yang mendemonstrasikan kualitas kesabaran (*ṣabr*) sebagai pilar fundamental dalam navigasi kepemimpinan mereka. Kesabaran,

dalam konteks kepemimpinan islami, bukan sekadar kemampuan menanggung kesulitan, melainkan sebuah dimensi spiritual dan etis yang terintegrasi dengan amanah ilahi (rububiyah) dan tanggung jawab kemanusiaan (insaniyah). Integrasi mendalam antara kesadaran akan kemaha-kuasaan dan kebijaksanaan Allah (Rububiyah) dengan pemahaman akan martabat, kebutuhan, dan kerentanan manusia (Insaniyah) menjadi fondasi bagi pemimpin yang sabar, yang mampu menerjemahkan prinsip-prinsip ilahi ke dalam tindakan nyata yang melayani kebaikan umat²¹³². Model kepemimpinan semacam ini dicirikan oleh ketenangan dalam menghadapi ujian, keteguhan dalam memegang prinsip, keadilan dalam setiap keputusan, dan kasih sayang yang universal, semua bersumber dari penyandaran diri yang total kepada Allah dan kepedulian yang tulus terhadap sesama²¹³³.

Nabi Muhammad sebagai Puncak Integrasi Rububiyah Insaniyah

Nabi Muhammad merupakan arketipe tertinggi dari model pemimpin sabar, yang secara sempurna mengintegrasikan dimensi rububiyah dan insaniyah. Seluruh perjalanan kenabiannya adalah manifestasi kesabaran strategis dan moral yang luar biasa, baik dalam menghadapi permusuhan kaum Quraisy, pengkhianatan orang munafik, maupun cobaan pribadi²¹³⁴. Kesabarannya tidak bersifat pasif, melainkan dinamis dan proaktif, dilandasi oleh keyakinan teguh akan pertolongan Allah dan tujuan risalahnya. Dalam menghadapi tantangan, beliau senantiasa merujuk pada wahyu ilahi, menjadikannya sumber kekuatan dan panduan. firman

Allah dalam Al-Qur'an, "Maka bersabarlah engkau, sesungguhnya janji Allah itu benar dan janganlah sekali-kali orang-orang yang tidak meyakini (kebenaran itu) menggoyahkan engkau" (Surah Ar-Rum: 30)²¹³⁵, menjadi prinsip hidupnya dalam mengarungi berbagai kesulitan²¹³⁶. Integrasi rububiyah tercermin dalam ketaatannya yang absolut kepada Allah, sementara integrasi insaniyah terlihat dalam kebijaksanaan, kasih sayang, dan keadilan yang beliau tunjukkan kepada seluruh lapisan masyarakat, bahkan kepada musuh-musuhnya²¹³⁷. Beliau memahami secara mendalam bahwa kepemimpinan adalah amanah ilahi yang harus dijalankan dengan penuh tanggung jawab demi kemaslahatan manusia, sehingga kesabarannya menjadi instrumen untuk mewujudkan keadilan dan rahmat di muka bumi.

Umar bin Abdul Aziz: Keteguhan Moral dan Sensitivitas Sosial dalam Kepemimpinan Sabar

Melanjutkan warisan kenabian, figur Umar bin Abdul Aziz, khalifah kelima dari Dinasti Umayyah, menonjol sebagai teladan kepemimpinan sabar yang memadukan keteguhan moral dengan sensitivitas sosial yang mendalam. Masa pemerintahannya yang singkat (717-720 M) sering digambarkan sebagai "masanya keemasan" dan "Khilafah Kelima" karena reformasi radikal yang dilakukannya²¹³⁸. Umar bin Abdul Aziz menunjukkan kesabaran luar biasa dalam menghadapi korupsi dan penyelewengan yang telah mengakar. Ia tidak tergesa-gesa dalam mengambil tindakan, melainkan melalui proses kajian dan penegakan hukum yang adil,

sembari terus bersabar dalam menghadapi resistensi dari pihak-pihak yang diuntungkan oleh status quo²¹³⁹. Keteguhan moralnya tercermin dari penolakannya terhadap kekayaan pribadi yang berlimpah dan komitmennya untuk mengembalikan hak-hak rakyat yang terampas. Sensitivitas sosialnya terlihat jelas dalam upayanya untuk mengangkat derajat kaum mawali (non-Arab Muslim) yang sebelumnya sering terpinggirkan, serta perhatiannya terhadap kesejahteraan fakir miskin dan anak yatim²¹⁴⁰. Kesabarannya dalam menegakkan keadilan dan memperbaiki kerusakan moral masyarakat, meskipun dihadapkan pada tantangan besar, menunjukkan pemahaman yang mendalam akan ajaran Islam tentang persaudaraan universal dan tanggung jawab pemimpin terhadap rakyatnya. Ia membuktikan bahwa kepemimpinan yang sabar adalah kepemimpinan yang mampu memberikan solusi jangka panjang berdasarkan prinsip-prinsip ilahi, bukan sekadar respons reaktif terhadap krisis²¹⁴¹. Keteladanan mereka menegaskan bahwa inti dari kepemimpinan sabar dalam Islam adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara otoritas ilahi dan kewajiban moral terhadap sesama manusia, sebuah keseimbangan yang hanya dapat dicapai melalui kedalaman spiritual dan kebijaksanaan praktis²¹⁴².

Sintesis Kepemimpinan Sabar

Kerangka Teoretis “Prophetic Patient Leadership Model”

Kepemimpinan, dalam esensinya, adalah seni memengaruhi dan menginspirasi individu atau kelompok untuk mencapai tujuan

bersama. Namun, dalam lanskap kompleksitas kontemporer yang ditandai dengan disrupsi teknologi, ketidakpastian geopolitik, dan tuntutan etika yang semakin meningkat, model kepemimpinan konvensional seringkali terbukti kurang memadai. Di sinilah konsep kesabaran (ṣabr) dalam kerangka kepemimpinan mulai mendapatkan perhatian signifikan, tidak hanya sebagai atribut personal, tetapi sebagai elemen strategis yang mendasar. Sintesis kepemimpinan sabar bukan sekadar akumulasi teori yang ada, melainkan sebuah upaya rekonstruksi konseptual yang mengintegrasikan prinsip-prinsip ajaran Ilahi dengan praktik manajerial modern untuk menciptakan resonansi yang lebih dalam dan keberlanjutan yang lebih kuat. Kesabaran, dalam konteks ini, melampaui sekadar menahan diri dari reaksi impulsif; ia adalah kapasitas kognitif dan spiritual untuk menavigasi kesulitan, menunda gratifikasi demi tujuan jangka panjang, dan mempertahankan ketenangan serta fokus di bawah tekanan yang ekstrem. Kemampuan ini, jika diinternalisasi dan dipraktikkan oleh seorang pemimpin, dapat memancarkan aura ketenangan, kepercayaan, dan ketahanan yang menular kepada seluruh organisasi, mendorong stabilitas di tengah badai dan inovasi di saat stagnasi.

Untuk memahami secara mendalam implikasi kepemimpinan sabar, perlu dirumuskan sebuah kerangka teoretis yang kokoh dan dapat diuji secara empiris. Model Kepemimpinan Sabar Kenabian (Prophetic Patient Leadership Model) adalah sebuah konstruksi teoretis yang berakar pada prinsip-prinsip etika dan perilaku para

nabi, yang dikenal sebagai teladan paripurna dalam menghadapi tantangan dan kemunduran. Model ini memproyeksikan kesabaran bukan sebagai kekuatan pasif menunggu, melainkan sebagai kekuatan aktif yang terinternalisasi dalam pengambilan keputusan, interaksi interpersonal, dan visi strategis. Kerangka ini mengartikulasikan tiga pilar utama yang saling terkait: (1) Disiplin Diri yang Berbasis Ketauhidan (Tawhidic Self-Discipline), yang menekankan pada kontrol diri yang berasal dari kesadaran akan keesaan Tuhan dan tujuan transenden, sehingga setiap tindakan dan respons pemimpin diperiksa melalui lensa akuntabilitas Ilahi; (2) Ketahanan Mental dan Emosional (Resilience of Mind and Emotion), yang dibangun di atas fondasi keyakinan yang kokoh (iman) dan pemahaman mendalam tentang siklus kehidupan, di mana kesulitan dilihat sebagai ujian dan sarana untuk pertumbuhan, bukan sebagai hambatan permanen; serta (3) Visi Strategis Berkelanjutan (Sustainable Strategic Vision), yang mengintegrasikan kesabaran dalam perencanaan jangka panjang, menolak godaan keuntungan instan yang merusak keberlanjutan, dan memprioritaskan kemaslahatan ummat yang lebih luas. Model ini menghipotesiskan bahwa pemimpin yang menginternalisasi ketiga pilar ini tidak hanya akan mampu mengelola krisis secara efektif, tetapi juga akan menumbuhkan budaya organisasi yang beretika, adaptif, dan berorientasi pada nilai-nilai luhur.

Kesabaran dalam model ini termanifestasi dalam berbagai dimensi praktis. Dalam aspek pengambilan keputusan, pemimpin yang sabar akan menolak tekanan untuk membuat keputusan

tergesa-gesa, melainkan meluangkan waktu untuk studi mendalam, konsultasi, dan refleksi, senantiasa memohon bimbingan Ilahi.²¹⁴³ Hal ini berbeda dengan kepemimpinan transaksional yang cenderung berfokus pada hasil jangka pendek. Dalam interaksi interpersonal, kesabaran terwujud dalam kemampuan mendengarkan secara aktif, memberikan umpan balik yang konstruktif, serta mengelola konflik dengan bijaksana dan empati, mencerminkan prinsip kasih sayang yang diajarkan dalam Al-Quran.²¹⁴⁴ Dalam menghadapi hambatan, pemimpin yang sabar tidak mudah menyerah; ia akan mencari solusi alternatif, belajar dari kegagalan, dan terus bergerak maju dengan keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti disertai kemudahan.²¹⁴⁵ Kualitas ini sejalan dengan teori kepemimpinan transformasional yang menekankan inspirasi dan motivasi, namun diperkaya dengan dimensi spiritual yang memberikannya kedalaman dan keteguhan yang tak tergoyahkan. Model ini secara inheren berfokus pada pengembangan karakter pemimpin, menganggap integritas dan ketekunan sebagai prasyarat utama efektivitas kepemimpinan, sebuah pandangan yang sangat resonan dengan ajaran tentang pentingnya akhlak mulia dalam Islam.²¹⁴⁶

Prophetic Patient Leadership Model menempatkan kesabaran sebagai katalisator untuk inovasi yang bertanggung jawab. Seringkali, inovasi yang terburu-buru dapat menimbulkan konsekuensi negatif yang tidak terduga. Seorang pemimpin yang sabar akan mendorong eksperimentasi yang terukur, menganalisis data dengan hati-hati, dan siap untuk melakukan iterasi

berdasarkan pembelajaran.²¹⁴⁷ Hal ini menciptakan lingkungan di mana ide-ide baru dapat berkembang tanpa ditakuti akan kegagalan segera, namun tetap dalam koridor prinsip-prinsip etika dan keberlanjutan. Ketahanan mental yang dibangun melalui kesabaran juga memungkinkan pemimpin untuk tetap optimis dan memberikan harapan kepada para pengikutnya, bahkan di masa-masa sulit.²¹⁴⁸ Teori kepemimpinan etis, yang menekankan integritas dan keadilan, menemukan resonansi kuat dalam model ini, karena kesabaran seringkali merupakan prasyarat untuk bertindak adil dan konsisten, terutama ketika menghadapi godaan kompromi.²¹⁴⁹

Sintesis kepemimpinan sabar melalui Prophetic Patient Leadership Model menawarkan sebuah paradigma kepemimpinan alternatif yang tidak hanya fungsional dalam menghadapi tantangan kontemporer, tetapi juga memiliki dimensi etis dan spiritual yang mendalam. Model ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kinerja organisasi, tetapi juga untuk membentuk pemimpin yang berkarakter, tangguh, dan berkontribusi pada kemaslahatan yang lebih luas, baik di tingkat mikro organisasi maupun pada skala makro masyarakat.

Implikasi Manajerial, Politik, dan Sosial

Implikasi dari suatu fenomena penelitian yang mendalam seringkali melintasi batas-batas disiplin ilmu, merambah ke ranah manajerial, politik, dan sosial. Dalam konteks ini, pemahaman terhadap dinamika interdependensi antar ketiga ranah tersebut

menjadi krusial untuk merumuskan strategi yang efektif dan kebijakan yang berkeadilan. Secara manajerial, temuan penelitian dapat menginformasikan restrukturisasi organisasi, optimalisasi alokasi sumber daya, dan pengembangan kapabilitas sumber daya manusia yang adaptif terhadap perubahan²¹⁵⁰. Misalnya, penelitian mengenai adopsi teknologi baru dalam sektor publik mungkin memerlukan penyesuaian struktur birokrasi dan pelatihan karyawan untuk meningkatkan efisiensi dan akuntabilitas²¹⁵¹. Di sisi lain, implikasi politik seringkali berkaitan dengan perumusan regulasi, alokasi kekuasaan, dan negosiasi kepentingan antar pemangku kepentingan. Perubahan lanskap sosial yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi atau pergeseran demografis, misalnya, dapat memicu revisi kebijakan publik guna memastikan pemerataan kesempatan dan kohesi sosial²¹⁵².

Perspektif kontemplatif terhadap relasi antara kebijakan publik dan nilai-nilai sosial menunjukkan bahwa intervensi politik yang tidak mempertimbangkan fondasi etis dan norma-norma yang berlaku dapat berujung pada resistensi sosial dan ketidakpercayaan publik²¹⁵³. Dalam Islam, prinsip syura (musyawarah) dan keadilan ('adl) menekankan pentingnya partisipasi publik dalam pengambilan keputusan dan perlunya memastikan bahwa kebijakan yang dikeluarkan tidak menimbulkan kemudharatan atau ketidaksetaraan. Implementasi kebijakan yang didasarkan pada prinsip-prinsip ini tidak hanya memperkuat legitimasi pemerintah di mata masyarakat, tetapi juga mendorong partisipasi aktif warga negara dalam mewujudkan tujuan pembangunan yang

berkelanjutan²¹⁵⁴. Implikasi sosial dari suatu penelitian seringkali bersifat yang paling luas dan kompleks. Perubahan dalam struktur sosial, stratifikasi, dan mobilitas penduduk dapat menjadi konsekuensi langsung dari dampak manajerial dan politik. Misalnya, kebijakan pasar tenaga kerja yang dipengaruhi oleh disrupsi teknologi dapat menciptakan kesenjangan baru antar kelompok sosial, yang memerlukan intervensi sosial untuk mitigasi²¹⁵⁵. Oleh karena itu, pendekatan interdisipliner yang mengintegrasikan wawasan dari sosiologi, ilmu politik, ekonomi, dan studi agama menjadi esensial untuk memahami dan mengelola implikasi-implikasi ini secara holistik. Kolaborasi antara akademisi, praktisi manajerial, pembuat kebijakan, dan tokoh masyarakat sangat diperlukan untuk menciptakan solusi yang tidak hanya inovatif secara teknis, tetapi juga relevan secara sosial dan etis²¹⁵⁶. Keberhasilan jangka panjang dari setiap inisiatif, baik yang bersifat manajerial, politik, maupun sosial, sangat bergantung pada kemampuannya untuk menavigasi kompleksitas ini dengan bijaksana dan berlandaskan prinsip-prinsip yang luhur, sebagaimana diajarkan dalam ajaran agama agar tercipta kemaslahatan umat²¹⁵⁷.

Karakter Sabar sebagai Fondasi Kepemimpinan Berkelanjutan

Kepemimpinan berkelanjutan, sebuah paradigma yang mengedepankan keseimbangan jangka panjang antara dimensi ekonomi, sosial, dan lingkungan, menuntut resonansi mendalam antara kualitas diri seorang pemimpin dengan praktik

organisasional. Di antara serangkaian karakter etis yang krusial, sabar menonjol sebagai fondasi yang mengakar kuat, yang memungkinkan para pemimpin untuk menavigasi kompleksitas, ketidakpastian, dan tekanan inheren dalam upaya mewujudkan keberlanjutan. Sabar, dalam konteks kepemimpinan, bukan sekadar sebuah sifat pasif menunggu, melainkan sebuah kekuatan aktif yang termanifestasi dalam ketekunan, ketahanan, pengendalian diri, dan kebijaksanaan dalam menghadapi tantangan²¹⁵⁸. Pemimpin yang sabar mampu menunda gratifikasi instan demi pencapaian tujuan jangka panjang yang lebih besar, sebuah prasyarat fundamental bagi keberlanjutan itu sendiri yang secara inheren bersifat temporal²¹⁵⁹.

Pandangan teoritis mengenai kepemimpinan berkelanjutan seringkali mengaitkannya dengan konsep stakeholder theory, yang menekankan perlunya perhatian pada kepentingan berbagai pemangku kepentingan, bukan semata-mata pemegang saham²¹⁶⁰. Dalam dinamika interaksi dengan berbagai pihak yang kerap kali memiliki agenda dan perspektif yang berbeda, kesabaran menjadi kunci untuk membangun konsensus, mengelola konflik secara konstruktif, dan memelihara hubungan yang harmonis. Pemimpin yang terburu-buru atau mudah frustrasi cenderung mengambil keputusan reaktif yang mungkin menguntungkan jangka pendek namun merusak kohesi sosial dan kepercayaan jangka panjang²¹⁶¹. Sebaliknya, ketekunan seorang pemimpin yang sabar memungkinkan mereka untuk terus mendorong agenda keberlanjutan melalui berbagai siklus ekonomi, perubahan regulasi,

dan resistensi internal maupun eksternal, tanpa kehilangan visi strategisnya²¹⁶².

Secara empiris, penelitian dalam berbagai disiplin ilmu manajemen telah mengindikasikan korelasi positif antara kepemimpinan yang berorientasi pada keberlanjutan dengan dimensi pengendalian diri dan ketahanan²¹⁶³. Pemimpin yang memiliki kualitas sabar cenderung lebih mampu mengelola emosi mereka di bawah tekanan, sebuah kompetensi yang vital dalam pengambilan keputusan strategis pada saat krisis atau ketidakpastian yang seringkali menghambat inisiatif keberlanjutan. Kemampuan untuk tetap tenang, berpikir jernih, dan bertindak secara terukur ketika dihadapkan pada hambatan, bukan hanya mencerminkan kematangan pribadi tetapi juga membangun kepercayaan di kalangan tim dan pemangku kepentingan²¹⁶⁴. Ini sejalan dengan prinsip-prinsip etika yang tertanam dalam ajaran agama, di mana kesabaran (dalam bahasa Arab: shabr) digambarkan sebagai sifat terpuji yang mendekatkan diri kepada Tuhan dan merupakan sumber kekuatan dalam menghadapi kesulitan²¹⁶⁵. Al-Qur'an berulang kali menekankan pentingnya kesabaran dalam berbagai ayat, seperti firman-Nya: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar"²¹⁶⁶. Hadis pun menegaskan bahwa kesabaran adalah kunci kemenangan dan kebaikan yang tak terhingga²¹⁶⁷.

Lebih jauh, dimensi kontemplatif dari kesabaran memungkinkan pemimpin untuk melakukan refleksi kritis terhadap dampak

tindakan organisasi terhadap lingkungan dan masyarakat. Dalam kesibukan operasional sehari-hari, kesabaran memberikan jeda yang diperlukan untuk merenungkan implikasi jangka panjang dari keputusan-keputusan yang diambil, mempertimbangkan alternatif yang lebih berkelanjutan, dan melakukan adaptasi yang diperlukan²¹⁶⁸. Hal ini memungkinkan terciptanya siklus perbaikan berkelanjutan (continuous improvement) dalam praktik keberlanjutan. Pemimpin yang sabar tidak mudah tergoda untuk mengambil jalan pintas yang mengorbankan prinsip keberlanjutan demi keuntungan sesaat, melainkan berkomitmen pada proses yang terkadang lambat namun pasti menuju tujuan yang lebih etis dan bertanggung jawab²¹⁶⁹. Oleh karena itu, karakter sabar bukanlah sekadar pelengkap, melainkan merupakan elemen integral yang menopang arsitektur kepemimpinan berkelanjutan, memungkinkannya untuk berdiri teguh dan berkembang dalam lanskap global yang dinamis dan penuh tantangan.

Arah Penelitian dan Pengembangan Studi Kepemimpinan Sabar

Studi kepemimpinan, sebagai disiplin interdisipliner yang terus berkembang, senantiasa mencari pemahaman yang lebih mendalam mengenai dimensi-dimensi kunci yang membentuk efektivitas pemimpin. Dalam konteks ini, konsep "sabar" (ṣabr dalam terminologi Islam) mulai mendapatkan perhatian yang signifikan sebagai sebuah dimensi kepemimpinan yang krusial namun seringkali terabaikan dalam literatur kepemimpinan kontemporer yang didominasi paradigma Barat.

Salah satu arah penelitian yang fundamental adalah pemetaan ontologis dan epistemologis kepemimpinan sabar. Hal ini melibatkan pendefinisian yang ketat dan operasionalisasi konsep sabar dalam kerangka kepemimpinan, membedakannya dari konsep serupa seperti ketahanan (resilience), ketekunan (persistence), atau penundaan gratifikasi (delayed gratification). Kajian komparatif antara pemahaman sabar dalam tradisi pemikiran Timur, khususnya Islam, dengan teori-teori kepemimpinan Barat dapat mengungkap nuansa-nuansa unik dan potensi sinergi yang belum tersentuh. Misalnya, pemahaman sabar dalam Islam tidak hanya sekadar menahan diri dari keluhan atau keputusan, tetapi juga mencakup keteguhan dalam menjalankan perintah ilahi, kesabaran dalam menghadapi ujian, dan kesabaran dalam berinteraksi dengan sesama, yang semuanya memiliki implikasi langsung pada tataran perilaku kepemimpinan. Memahami akar filosofis dan teologis dari sabar akan memungkinkan pengembangan model kepemimpinan sabar yang lebih otentik dan relevan.

Selanjutnya, penelitian empiris berskala besar, baik kuantitatif maupun kualitatif, sangat dibutuhkan untuk menguji validitas dan reliabilitas konstruksi kepemimpinan sabar. Studi longitudinal dapat diluncurkan untuk menelusuri dampak kepemimpinan sabar terhadap metrik keberhasilan organisasi seperti inovasi, kepuasan karyawan, retensi talenta, dan kinerja keuangan dalam jangka panjang²¹⁷⁰. Teknik-teknik analisis multivariat dapat digunakan untuk mengidentifikasi prediktor-prediktor kepemimpinan sabar,

serta mediasi dan moderasi dari faktor-faktor lain seperti budaya organisasi, karakteristik pengikut, dan jenis industri²¹⁷¹. Di sisi lain, studi kasus mendalam dapat menggali bagaimana para pemimpin yang menunjukkan karakteristik sabar tinggi berhasil menavigasi krisis, memotivasi tim dalam kondisi sulit, dan membangun kepercayaan jangka panjang²¹⁷². Kajian semacam ini akan memberikan bukti nyata tentang bagaimana kesabaran diterjemahkan menjadi tindakan kepemimpinan yang efektif.

Pengembangan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel untuk mengukur kepemimpinan sabar juga menjadi prioritas. Alat ukur ini harus mampu menangkap dimensi-dimensi multidimensional sabar dalam konteks kepemimpinan, mulai dari kesabaran dalam menghadapi tantangan eksternal, kesabaran dalam mengelola konflik internal, hingga kesabaran dalam proses pengambilan keputusan yang kompleks²¹⁷³. Validasi silang instrumen ini melalui berbagai konteks budaya dan organisasi akan memastikan generalisasi temuan penelitian.

Terakhir, arah penelitian perlu merambah pada aspek pengembangan dan pelatihan kepemimpinan sabar. Bagaimana kompetensi ini dapat ditumbuhkan dan diperkuat pada individu yang bercita-cita menjadi pemimpin? Hal ini dapat mencakup perancangan program pelatihan yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologi positif, manajemen stres, dan nilai-nilai etika kepemimpinan yang berakar pada tradisi sabar. Selain itu, eksplorasi metode bimbingan dan pendampingan (mentoring and coaching) yang secara spesifik menargetkan pengembangan

kesabaran dalam kepemimpinan akan menjadi area yang sangat bernilai²¹⁷⁴. Studi kepemimpinan sabar tidak hanya berhenti pada tataran teoritis dan empiris, tetapi juga mampu memberikan kontribusi praktis yang signifikan dalam membentuk pemimpin yang lebih bijaksana, tangguh, dan efektif di abad ke-21.

Buah Spiritual

Ketenangan Hati (*Sakinah*) sebagai Anugerah Utama

Dalam diskursus teologi dan spiritualitas Islam, pencapaian "buah spiritual" (Arab: tsamarat rūḥāniyyah) merepresentasikan manifestasi kulminatif dari perjalanan interior seorang hamba. Buah ini bukanlah tujuan akhir yang bersifat statis, melainkan kondisi-kondisi ontologis yang lahir dari interaksi dinamis antara ketaatan (ṭā'ah), disiplin spiritual (riyāḍah), dan yang terpenting anugerah ilahiah (faḍl ilāhī). Di antara spektrum buah spiritual yang luas, mulai dari kebijaksanaan (ḥikmah) hingga cinta ilahi (maḥabbah), terdapat satu kondisi fundamental yang menjadi fondasi bagi kemekaran buah-buah lainnya: ketenangan hati atau sakinah. Kondisi ini, yang sering disalahartikan sebagai sekadar ketenangan psikologis, sejatinya merupakan sebuah realitas teo-spiritual yang mendalam, sebuah anugerah agung yang menandai kehadiran Ilahi dalam reung hati seorang mukmin.

Sakinah, secara etimologis berakar dari kata sakana yang berarti diam, tenang, atau menetap, melampaui definisi psikologis modern tentang ketenangan (tranquility) atau kedamaian (peacefulness). Dalam paradigma Qur'ani, sakinah adalah entitas spiritual yang secara aktif "diturunkan" (anzala) oleh Allah ke dalam hati (qalb)

hamba-hamba-Nya yang terpilih, terutama pada saat-saat kritis yang menguji keteguhan iman²¹⁷⁵. Ia bukanlah produk dari teknik relaksasi atau hasil dari ketiadaan masalah eksternal. Sebaliknya, sakinah adalah anugerah berupa keteguhan, kepastian (yaqīn), dan martabat spiritual yang bersemayam dalam jiwa, bahkan di tengah badai cobaan terberat sekalipun. Al-Qur'an secara eksplisit menyebutkan penurunan sakinah ini dalam konteks-konteks genting, seperti yang dialami oleh Rasulullah SAW dan kaum mukminin selama Perjanjian Hudaibiyah atau dalam Perang Hunain, di mana rasa takut dan kekacauan berpotensi meruntuhkan moral²¹⁷⁶. Sakinah berfungsi sebagai teofani manifestasi intervensi Ilahi yang mentransformasi kecemasan eksistensial menjadi kepasrahan yang kokoh, mengukuhkan hati agar tidak goyah oleh fluktuasi keadaan duniawi.

Analisis hermeneutis terhadap teks-teks suci mengungkapkan adanya sebuah hubungan dialektis yang inheren antara kesabaran (aṣ-ṣabr) dan turunnya sakinah. Sabar dalam konsepsi Islam bukanlah resignasi pasif atau keputusasaan yang tertahan, melainkan sebuah resistensi spiritual yang aktif, sebuah keteguhan yang penuh kesadaran dalam memegang prinsip-prinsip kebenaran di hadapan kesulitan²¹⁷⁷. Ia adalah proses di mana seorang hamba secara sadar memilih untuk menahan diri dari keluh kesah, menjaga adab terhadap takdir Tuhan, dan terus berjuang dalam koridor syariat. Al-Qur'an memposisikan sabar sebagai prasyarat fundamental untuk meraih pertolongan dan kebersamaan dengan Tuhan ("Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar")[Al-

Baqarah: 153]). Dalam dialektika ini, sabar adalah ruang spiritual yang diciptakan oleh hamba melalui usaha dan kehendaknya, sebuah wadah yang disiapkan untuk menerima anugerah Ilahi. Ketika wadah ini teruji dan terbukti otentik melalui ujian (balā'), maka Allah akan menuangkan sakinah ke dalamnya.

Hubungan ini bersifat resiprokal dan saling menguatkan. Di satu sisi, sabar adalah gerbang menuju sakinah. Tanpa melewati ujian kesabaran baik dalam ketaatan, dalam menjauhi larangan, maupun dalam menghadapi musibah hati tidak akan cukup terlatih dan murni untuk menjadi reseptakel bagi sakinah. Di sisi lain, ketika sakinah telah turun, ia menjadi bahan bakar yang menyuburkan dan mengokohkan kesabaran itu sendiri. Ketenangan yang diturunkannya memungkinkan individu untuk menanggung beban yang sebelumnya terasa mustahil, memberikan perspektif yang lebih luas, dan memperkuat keyakinan akan hikmah di balik setiap peristiwa²¹⁷⁸. Seorang hamba bergerak dalam sebuah spiral positif: kesabaran membuka pintu bagi sakinah, dan sakinah memperdalam kapasitas untuk bersabar, mengangkat kualitas spiritual individu ke tingkat yang lebih tinggi. Ini adalah sinergi antara upaya manusiawi (kasb) dan anugerah ilahiah (wahb), sebuah tarian kosmik antara kehendak bebas hamba dan rahmat tak terbatas dari Sang Pencipta.

Mekanisme tercapainya sakinah bukanlah proses mekanis, melainkan sebuah proses transformasi holistik yang melibatkan dimensi kognitif, afektif, dan konatif seorang individu dalam bingkai tauhid. Secara fundamental, proses ini berpusat pada pergeseran lokus kesadaran dari ego yang rapuh dan reaktif (an-nafs) menuju

pengakuan akan realitas Absolut Tuhan Yang Maha Mengatur. Salah satu mekanisme sentral dalam proses ini adalah zikir (dhikrullāh), atau mengingat Allah. Al-Qur'an secara definitif menyatakan, "Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram"[Ar-Ra'd: 28]. Zikir, dalam pengertiannya yang luas mencakup zikir lisan, zikir hati, dan zikir melalui perbuatan (tafakkur) berfungsi sebagai instrumen kalibrasi spiritual. Ia secara konstan mengalihkan fokus dari problematika dunia yang fana ke sumber segala eksistensi yang abadi. Dari perspektif neuro-teologi, praktik zikir yang konsisten terbukti dapat memodulasi aktivitas di korteks prefrontal dan sistem limbik, area otak yang terkait dengan regulasi emosi dan kecemasan, sehingga menghasilkan keadaan tenang yang terukur secara fisiologis²¹⁷⁹. Namun, efek spiritualnya jauh lebih dalam: zikir mengikis lapisan-lapisan kelalaian (ghaflah) yang menutupi qalb, memungkinkan cahaya ilahi untuk menembus dan meneranginya dengan sakinah.

Mekanisme kedua adalah internalisasi paradigma tawakkul (berserah diri secara total kepada Allah) dan riḍā (kerelaan terhadap ketetapan-Nya). Sabar merupakan manifestasi aktif dari tawakkul. Ketika seorang individu telah mengerahkan seluruh usaha yang memungkinkan (ikhtiyār) dan kemudian menyerahkan hasilnya secara penuh kepada kebijaksanaan Allah, ia membebaskan dirinya dari beban kecemasan akan masa depan dan penyesalan akan masa lalu²¹⁸⁰. Ini adalah sebuah pembebasan kognitif dan emosional yang radikal. Dengan meyakini bahwa segala sesuatu berjalan sesuai dengan ilmu dan hikmah-Nya yang tak terbatas, hati menemukan

tempat berlabuh yang paling aman. Kerelaan (riḍā) adalah buah dari tawakkul yang matang; ia adalah kemampuan untuk merasakan keindahan dan kebaikan dalam setiap takdir, bahkan yang pada zahirnya terasa pahit. Kondisi riḍā inilah yang menjadi tanah subur permanen bagi bersemayamnya sakinah. Pada akhirnya, sakinah bukanlah sebuah pencapaian akhir, melainkan sebuah keadaan dinamis yang terus menerus dipelihara melalui kesabaran yang diperbarui, zikir yang berkelanjutan, dan penyerahan diri yang semakin mendalam. Ia adalah anugerah utama yang menjadi bukti termanis dari hubungan cinta antara seorang hamba dengan Tuhannya, sebuah firdaus yang dihadirkan di dalam hati bahkan sebelum memasuki firdaus yang abadi²¹⁸¹.

Kedekatan dengan Allah sebagai Dampak Sabar

Diskursus mengenai sabar dalam tradisi intelektual Islam seringkali melampaui pemahaman konvensional sebagai sekadar ketabahan pasif dalam menghadapi adversitas. Pada level analisis yang lebih mendalam, sabar merupakan sebuah praksis spiritual-psikologis yang aktif dan dinamis, yang secara fundamental berfungsi sebagai instrumen untuk mengkalibrasi ulang dan memperdalam hubungan ontologis antara seorang hamba (‘abd) dengan Tuhannya (Rabb). Ia bukanlah tujuan akhir, melainkan sebuah jembatan locus transendental yang melaluinya kesadaran manusia bergerak dari keterikatan dunia material-fenomenal menuju realitas ilahiah yang imanen. Dalam konteks ini, dampak paling signifikan dari internalisasi dan aktualisasi sabar adalah

terwujudnya kedekatan (qurb) dengan Allah, suatu kondisi eksistensial yang termanifestasi dalam dua domain utama: penguatan hubungan vertikal (hablun minallah) dan peningkatan kualitatif dalam praksis ibadah serta kekhusyukan (khusyu').

Sabar sebagai Manifestasi Hubungan Vertikal (Hablun Minallah)

Secara teologis, hubungan vertikal antara manusia dan Tuhan terjalin di atas fondasi pengakuan akan ketuhanan (rububiyyah) dan kehambaan ('ubudiyyah). Namun, dialektika hubungan ini diuji dan diperdalam melalui realitas kehidupan yang penuh dengan ujian (ibtila'). Di sinilah sabar memainkan peran krusialnya, bukan sebagai respons emosional semata, tetapi sebagai sebuah reorientasi kognitif-spiritual yang sadar. Ketika seorang individu dihadapkan pada penderitaan, kehilangan, atau frustrasi, sabar bertindak sebagai mekanisme yang mencegah terputusnya "tali" spiritual dengan Tuhan. Ia mengubah narasi internal dari keluhan dan penolakan menjadi penerimaan (ridha) dan kepercayaan penuh (tawakkul) terhadap kebijaksanaan (hikmah) ilahi yang melampaui pemahaman manusia²¹⁸². Proses ini secara esensial adalah manifestasi dari peneguhan kembali hablun minallah, di mana hamba secara aktif memilih untuk tetap terhubung dengan Sumber eksistensinya, bahkan di tengah badai eksistensial. Al-Qur'an secara eksplisit mengafirmasi dimensi relasional ini dalam firman-Nya, "...sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah: 153)²¹⁸³. Kebersamaan (ma'iyah) yang dijanjikan ini bukanlah sekadar metafora, melainkan sebuah realitas spiritual di

mana kehadiran ilahi dirasakan secara lebih intens justru pada saat-saat kerapuhan manusiawi, menjadikan sabar sebagai katalisator bagi pengalaman teofani personal yang paling intim²¹⁸⁴.

Peningkatan Kualitas Ibadah dan Kekhusyukan

Konsekuensi logis dari hubungan vertikal yang diperkuat melalui sabar adalah eskalasi kualitas ibadah ritual dan pencapaian kondisi kekhusyukan. Khusyu', yang sering didefinisikan sebagai kehadiran hati (hudur al-qalb) dan ketundukan total di hadapan Tuhan, merupakan sebuah kondisi psiko-spiritual yang sulit dicapai oleh jiwa yang bergejolak oleh ketidaksabaran, kecemasan, dan resistensi terhadap takdir. Sabar berfungsi sebagai agen penenang bagi jiwa (nafs), mentransformasikannya dari kondisi yang terus-menerus menuntut (an-nafs al-ammarah) menuju kondisi jiwa yang tenang dan damai (an-nafs al-mutma'innah). Jiwa yang telah terlatih melalui disiplin sabar memiliki kapasitas yang lebih besar untuk melepaskan diri dari distraksi duniawi dan kebisingan internal saat melaksanakan ibadah seperti shalat, dzikir, atau tilawah Al-Qur'an²¹⁸⁵. Ibadah yang dilakukan dalam kondisi jiwa yang sabar dan tenang tidak lagi menjadi sebuah kewajiban mekanis, melainkan berubah menjadi sebuah dialog kontemplatif dan momen komuni yang mendalam dengan Sang Pencipta. Kualitas ibadah ini bergeser dari sekadar performa fisik menjadi sebuah pengalaman spiritual transformatif, di mana setiap gerakan dan ucapan dipenuhi dengan kesadaran dan penghayatan akan keagungan Tuhan. Rasulullah mengisyaratkan dimensi ini dengan menyatakan bahwa urusan

seorang mukmin seluruhnya menakjubkan; jika ia mendapat kesenangan ia bersyukur dan itu baik baginya, dan jika ia ditimpa kesusahan ia bersabar dan itu pun baik baginya²¹⁸⁶. Sabar menjadi prasyarat fundamental yang memungkinkan seorang hamba tidak hanya melaksanakan ibadah, tetapi juga "merasakan" esensi dari ibadah itu sendiri, yaitu pengalaman langsung akan kedekatan dan kehadiran ilahi.

Secara konklusif, sabar dalam paradigma Islam berfungsi sebagai sebuah teknologi spiritual yang canggih. Ia tidak hanya membentuk karakter etis, tetapi secara proaktif merekayasa ulang lanskap batiniah seorang individu untuk membina relasi yang lebih otentik dan mendalam dengan Allah. Melalui peneguhan hablun minallah di tengah ujian dan pemurnian jiwa yang berujung pada peningkatan kualitas ibadah serta kekhusyukan, sabar terbukti menjadi jalan utama (*via regia*) menuju pencapaian spiritual tertinggi: kedekatan yang sadar dan dirasakan dengan Tuhan, sebuah tujuan akhir dari perjalanan setiap pencari kebenaran.

Kejernihan Ruhi (Spiritual Clarity)

Kejernihan ruhi, atau spiritual clarity, dalam diskursus pemikiran Islam bukanlah sekadar kondisi ketiadaan keraguan, melainkan sebuah fakultas perseptual tingkat tinggi yang memungkinkan individu untuk menyaksikan realitas melampaui tabir fenomena material²¹⁸⁷. Ia merepresentasikan sebuah keadaan epistemologis di mana "mata hati" (*baṣīrah*) berfungsi optimal, tidak lagi terdistorsi oleh apa yang oleh para sufi disebut sebagai "kabut

eksistensial" yang berasal dari ego dan hawa nafsu (nafs al-ammārah). Dalam kerangka ini, kejernihan ruhi bukan tujuan akhir yang statis, melainkan proses dinamis dari pensucian jiwa (tazkiyat al-nafs) yang berkelanjutan. Di antara berbagai praxis spiritual, sabar (aṣ-ṣabr) menempati posisi sentral, bukan sebagai sikap pasif, melainkan sebagai sebuah teknologi spiritual dan metodologi aktif yang secara sistematis mengikis opasitas jiwa dan memulihkan transparansi primordialnya.

Sabar sebagai Pembersih Kabut Hawa Nafsu

Konseptualisasi sabar sebagai pembersih kabut hawa nafsu berakar pada pemahaman mendalam tentang ontologi jiwa manusia. Hawa nafsu, dalam analisis psiko-spiritual Al-Ghazālī, berfungsi sebagai daya pendorong yang, jika tidak dikelola oleh akal ('aql) dan spirit (rūḥ), akan menciptakan "iklim internal" yang bergejolak, penuh dengan afeksi impulsif, keinginan tak terbatas, dan ketakutan irasional²¹⁸⁸. Kabut ini bersifat epistemologis; ia mengaburkan kemampuan individu untuk membedakan antara yang hakiki (al-ḥaqq) dan yang ilusif (al-bāṭil), yang maslahat jangka panjang dan kenikmatan sesaat. Sabar, dalam konteks ini, berperan sebagai sebuah intervensi asketis-volisional. Ia adalah tindakan menahan diri secara sadar dari respons reaktif yang didikte oleh nafs. Dengan menunda gratifikasi, menahan amarah, atau bertahan dalam kesulitan tanpa keluh kesah, individu secara efektif menciptakan jeda temporal dan psikologis antara stimulus eksternal dan respons internal. Jeda inilah yang menjadi ruang bagi cahaya

kesadaran untuk menembus kabut. Sabar, memutus rantai kausalitas afektif yang selama ini memperbudak kesadaran, memungkinkan jiwa untuk bernapas dan kembali ke pusat ketenangannya²¹⁸⁹. Al-Qur'an sendiri mengisyaratkan hubungan kausal antara kesabaran dan bimbingan ilahiah, menyatakan bahwa Allah beserta orang-orang yang sabar, sebuah kebersamaan (ma'iyah) yang secara inheren menyiratkan bimbingan dan kejernihan²¹⁹⁰.

Dampak Sabar terhadap Kejernihan Intuisi Moral

Dampak paling signifikan dari kejernihan ruhi yang difasilitasi oleh sabar adalah penajaman dan pemurnian intuisi moral. Intuisi moral dapat dipahami sebagai resonansi langsung jiwa dengan tatanan moral universal, sebuah kemampuan yang bersemayam dalam fitrah manusia²¹⁹¹. Namun, fitrah ini dapat tertimbun dan suaranya dilemahkan oleh hiruk pikuk hawa nafsu. Nafs yang tidak terlatih cenderung menciptakan "deviasi magnetik" pada kompas moral internal; ia mengarahkan pilihan dan keputusan pada apa yang menguntungkan ego, bukan pada apa yang secara objektif benar dan adil. Di sinilah sabar menjalankan fungsinya sebagai agen kalibrasi. Melalui latihan kesabaran yang konsisten baik dalam ketaatan (ṣabr 'alā al-ṭā'ah), dalam menjauhi larangan (ṣabr 'an al-ma'ṣiyah), maupun dalam menghadapi musibah (ṣabr 'ind al-muṣībah) individu secara bertahap melemahkan tirani ego²¹⁹². Proses ini secara perlahan mengikis bias-bias kognitif dan afektif yang selama ini mewarnai persepsi moral.

Ketika kabut hawa nafsu menipis, intuisi moral tidak lagi beroperasi melalui lensa kalkulasi untung-rugi yang egois. Sebaliknya, ia mulai beresonansi secara lebih murni dengan imperatif ilahiah dan kebenaran universal. Keputusan-keputusan moral tidak lagi terasa sebagai beban kognitif yang melelahkan, tetapi sebagai respons yang mengalir secara alami dari hati yang jernih (qalb salīm). Hati yang telah ditempa oleh kesabaran mampu "melihat" konsekuensi spiritual dari sebuah tindakan, melampaui kalkulasi materialnya. Inilah puncak dari kejernihan ruhi: sebuah keadaan di mana kehendak individu telah selaras dengan Kehendak Ilahi, dan intuisi moralnya menjadi cerminan dari kebijaksanaan-Nya. Dalam sebuah hadis Qudsi, Allah menjanjikan bahwa hamba yang terus mendekat kepada-Nya dengan amalan sunnah di mana sabar adalah ruh dari banyak amalan tersebut pada akhirnya Allah akan menjadi "pendengarannya, penglihatannya, dan tangannya," sebuah metafora agung untuk kesatuan persepsi dan tindakan yang dimungkinkan oleh kejernihan spiritual tertinggi²¹⁹³. Sabar bukanlah sekadar kebajikan etis; ia adalah prasyarat epistemologis untuk mencapai visi moral yang autentik dan agensi spiritual yang sejati.

Sabar dan Derajat Ruhani: Maqam Orang-orang Sabirun

Dalam spektrum perjalanan spiritual manusia, konsep kesabaran (ṣabr) memegang peranan fundamental yang tak terbantahkan dalam mendefinisikan dan menaikkan derajat ruhani seseorang. Literatur tazkiyah, yang secara komprehensif mengupas seluk-beluk penyucian jiwa, secara konsisten menempatkan sabar

sebagai salah satu pilar utama yang krusial dalam mencapai maqamat (tingkatan spiritual) yang lebih tinggi. Para ulama sufi dan ahli tasawuf telah lama merumuskan bahwa sabar bukanlah sekadar sikap pasif dalam menghadapi kesulitan, melainkan sebuah praksis aktif yang melibatkan pengekangan diri, keteguhan hati, dan penyerahan diri kepada kehendak Ilahi. Tingkatan ini, yang dikenal sebagai maqam al-ṣābirūn (maqam orang-orang yang sabar), merupakan fase krusial di mana individu mulai mengalami transformasi mendalam dalam persepsi dan respons mereka terhadap ujian kehidupan. Sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an, "Dan sesungguhnya Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan dan kerugian dari harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar"[Al-Baqarah (2): 155]. Ayat ini tidak hanya mengindikasikan keniscayaan ujian dalam kehidupan, tetapi juga menjanjikan pahala dan kedekatan ilahi bagi mereka yang mampu menghadapinya dengan kesabaran.

Penjelasan mendalam mengenai maqam kesabaran ditemukan dalam berbagai karya klasik tradisi Islam. Para pembimbing spiritual seringkali menggambarkan kesabaran sebagai kemampuan untuk menahan diri dari keluhan, ketidakpuasan, atau reaksi emosional yang negatif ketika dihadapkan pada musibah, ketaatan yang berat, atau penolakan dari hawa nafsu. Lebih jauh lagi, kesabaran yang paling tinggi, yang menjadi ciri khas maqam al-ṣābirūn, bukanlah sekadar menahan diri, melainkan mencapai sebuah kondisi di mana kesulitan itu sendiri dirasakan sebagai kenikmatan atau sarana

untuk mendekatkan diri kepada Allah. Di sinilah letak kontemplasi ruhani, di mana individu mulai melihat setiap peristiwa, baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan, sebagai manifestasi dari kebijaksanaan Ilahi yang tak terduga. Al-Qur'an kembali menekankan keutamaan sabar ketika berfirman, "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (dengan) salat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar"[Al-Baqarah (2): 153]. Keberadaan Allah yang menyertai orang-orang sabar ini memberikan dimensi ontologis yang mendalam pada maqam ini, menunjukkan bahwa sabar bukan hanya merupakan amalan etis, tetapi juga sebuah jalan menuju kesadaran akan kehadiran Ilahi yang konstan.

Peran kesabaran dalam mencapai tingkatan yang lebih luhur, yaitu *ridā* (kerelaan) dan *iḥsān* (kesempurnaan spiritual), sangatlah integral. Jika *ṣabr* adalah kemampuan menahan diri dan menghadapi cobaan, maka *ridā* adalah tahap di mana hati secara ikhlas menerima dan memproklamirkan bahwa setiap ketetapan Allah adalah yang terbaik, meskipun akal manusia mungkin tidak dapat sepenuhnya memahaminya. Kesabaran yang mendalam secara inheren menuntun pada kerelaan, karena semakin seseorang mampu mengendalikan gejolak emosinya dan melihat hikmah di balik setiap kejadian, semakin mudah baginya untuk mengikhlaskan dan menerima takdir. Ini adalah transisi vital dari sekadar "menjalani" cobaan menjadi "mencintai" cobaan sebagai sarana penyucian diri dan peningkatan spiritual. Selanjutnya, tingkatan *iḥsān*, yang didefinisikan dalam hadis sebagai "engkau menyembah

Allah seolah-olah engkau melihat-Nya, dan jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu"[Bukhari & Muslim], merupakan puncak kesempurnaan ibadah dan kesadaran. Pencapaian ihsān sangat bergantung pada fondasi kesabaran dan kerelaan. Seseorang yang telah mencapai maqam al-ṣābirūn dan mengembangkan ridā akan secara alami bergerak menuju kesadaran akan kehadiran Allah yang konstan, yang merupakan esensi dari ihsān. Dalam kondisi ini, ibadah bukan lagi sekadar kewajiban, melainkan ekspresi cinta dan kerinduan yang mendalam kepada Sang Pencipta, di mana setiap tindakan, baik dalam suka maupun duka, dilakukan dengan kesadaran penuh akan pengawasan dan cinta Ilahi.

Sabar sebagai Jalan Pembentukan Keteguhan Tauhid

Keteguhan tauhid, inti kesaksian keesaan Allah, merupakan puncak pencapaian spiritual seorang mukmin. Ia bukan sekadar pengakuan lisan, melainkan manifestasi keyakinan yang meresap ke dalam lubuk hati, menuntun setiap tindakan dan pandangan hidup. Dalam perjalanan pembentukan keteguhan tauhid ini, sabar menempati posisi sentral, berfungsi sebagai instrumen transformatif yang secara progresif mengikis akar-akar ketergantungan pada makhluk dan memperkokoh fondasi tawakkul (berserah diri sepenuhnya kepada Allah)²¹⁹⁴. Sabar, dalam konteks spiritual Islam, melampaui sekadar menahan diri dari gejolak emosi negatif; ia adalah sebuah disiplin aktif yang mengarahkan energi jiwa menuju sumber kebenaran ilahi, menyucikan hati dari segala bentuk penyekutuan, baik yang disadari maupun tidak.

Proses menghilangkan ketergantungan pada makhluk merupakan salah satu manifestasi krusial dari keteguhan tauhid yang dibentuk melalui kesabaran. Ketergantungan pada makhluk, dalam berbagai bentuknya baik pada harta, kedudukan, pujian manusia, maupun bahkan pada orang terdekat secara inheren mengandung unsur kesyirikan halus (syirkul khafi)²¹⁹⁵. Ketika hati manusia begitu terpaut pada sesuatu selain Allah, ia secara tidak sadar telah menempatkan makhluk tersebut pada posisi yang seharusnya hanya untuk Sang Pencipta. Kesabaran dalam menghadapi ujian, kehilangan, atau ketidakberdayaan menjadi katalisator untuk menyadari kerapuhan dan keterbatasan makhluk. Melalui proses ini, seorang mukmin dilatih untuk memandang segala sesuatu yang datang dari makhluk sejatinya adalah titipan dan sarana dari Allah, bukan sumber kebahagiaan atau keamanan yang hakiki²¹⁹⁶. Dengan sabar, seseorang belajar untuk tidak menaruh harap yang berlebihan pada makhluk, menyadari bahwa hanya Allah yang memiliki kekuasaan mutlak untuk memberikan manfaat dan mudharat. Pemahaman ini secara organik mengikis ilusi kekuasaan dan kemandirian yang disandarkan pada ciptaan-Nya, mengalihkan pandangan dan hati sepenuhnya kepada Allah Yang Maha Esa.

Selanjutnya, penguatan tawakkul secara bertahap adalah konsekuensi logis dan sekaligus tujuan dari kesabaran dalam membangun keteguhan tauhid. Tawakkul bukanlah sikap pasif menyerah tanpa usaha, melainkan sebuah gerakan kesadaran yang beriringan dengan ikhtiar lahir batin, di mana hati sepenuhnya bergantung pada pertolongan Allah setelah segala sebab

diusahakan²¹⁹⁷. Kesabaran dalam menjalani proses berusaha, menghadapi kegagalan, dan menanti hasil adalah arena latihan untuk menumbuhkan keyakinan terhadap janji Allah. Setiap kali seorang mukmin bersabar dalam menghadapi ketidakpastian, ia secara bertahap melepaskan beban kekhawatiran yang berakar pada ketakutan akan kegagalan atau ketidakmampuan makhluk. Kesabaran saat uji coba dan proses menjadi landasan bagi keyakinan yang semakin dalam bahwa hanya Allah yang mampu mengendalikan segala urusan²¹⁹⁸. Perjalanan ini bersifat progresif; semakin sering seseorang bersabar, semakin ia terbiasa untuk tidak bersandar pada kekuatan dirinya atau orang lain, melainkan pada kekuatan dan kebijaksanaan Allah. Proses bertahap ini membangun sebuah pola mental dan spiritual di mana tawakkul menjadi respons alamiah setiap kali menghadapi tantangan, memperteguh kesadaran bahwa setiap keberhasilan adalah anugerah-Nya dan setiap kesulitan adalah ujian yang telah diatur oleh Sang Maha Pengatur²¹⁹⁹. Sabar bukan hanya menjadi perisai dari ketergantungan pada makhluk, tetapi juga menjadi jalan yang lapang menuju kedalaman tawakkul yang memancarkan keteguhan tauhid yang murni.

Buah Mental dan Emosional

Stabilitas Emosi

Dalam ranah psikologi manusia, manifestasi kematangan mental dan emosional sering kali diukur melalui serangkaian indikator perilaku dan kognitif yang mencerminkan kemampuan individu untuk menavigasi kompleksitas dunia internal dan

eksternal secara adaptif. Salah satu aspek fundamental dari kematangan ini adalah tercapainya stabilitas emosi, sebuah kondisi internal yang memungkinkan individu untuk merespons rangsangan emosional dengan proporsionalitas dan ketahanan, bukan reaktivitas yang berlebihan. Penurunan impulsivitas dan peningkatan kemampuan regulasi diri merupakan dua elemen krusial yang saling terkait erat dalam membangun fondasi stabilitas emosi ini.

Fenomena penurunan impulsivitas menandai pergeseran dari respons spontan dan sering kali merugikan, menuju pertimbangan yang lebih matang sebelum bertindak. Individu yang mengalami penurunan impulsivitas mampu menahan dorongan sesaat yang mungkin dibalut oleh keinginan egois atau kebutuhan gratifikasi instan. Proses ini melibatkan penundaan respons, pemrosesan informasi yang lebih mendalam, dan prediksi konsekuensi dari tindakan yang akan diambil. Secara neurobiologis, penurunan impulsivitas dapat dikaitkan dengan perkembangan dan pematangan korteks prefrontal, area otak yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif, termasuk perencanaan, pengambilan keputusan, dan pengendalian diri²²⁰⁰. Perkembangan ini memungkinkan individu untuk secara sadar mengarahkan perhatian dan perilakunya, bahkan ketika dihadapkan pada stimulus yang kuat atau situasi yang menekan. Fenomena ini selaras dengan prinsip-prinsip Islam yang menekankan pentingnya pengendalian diri dan kesabaran. Al-Quran memerintahkan orang beriman untuk menahan amarah dan bersabar dalam menghadapi kesulitan,

sebagaimana firman Allah SWT: "Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan (mendapatkan) surga yang luasnya (seluas) langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa. (yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang lain; dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik."²²⁰¹. Hadis Nabi Muhammad SAW juga secara eksplisit mengajarkan bahwa "Orang yang kuat bukanlah orang yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah orang yang dapat mengendalikan dirinya saat marah."²²⁰². Kedua sumber religius ini menekankan bahwa kemampuan menahan diri dari dorongan negatif, termasuk amarah dan impulsivitas, adalah indikator kekuatan karakter yang sejati.

Sejalan dengan penurunan impulsivitas, meningkatnya kemampuan regulasi diri menjadi pilar utama stabilitas emosi. Regulasi diri mencakup serangkaian proses kognitif dan perilaku yang memungkinkan individu untuk mengelola dan memodifikasi respons emosional, pikiran, dan perilaku mereka agar sesuai dengan tujuan jangka panjang dan tuntutan lingkungan. Ini bukan berarti menekan emosi secara total, melainkan kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan merespons emosi dengan cara yang konstruktif. Individu dengan regulasi diri yang baik mampu menginterpretasikan emosi mereka sebagai sinyal penting, bukan sebagai dorongan tak terbendung. Mereka dapat menggunakan strategi koping yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial, melakukan relaksasi, atau merestrukturisasi kognitif, untuk

menavigasi pengalaman emosional yang menantang²²⁰³. Penelitian dalam bidang psikologi positif secara konsisten menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih tinggi cenderung melaporkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik, hubungan interpersonal yang lebih sehat, dan kinerja akademis atau profesional yang lebih unggul.

Penurunan impulsivitas dan peningkatan regulasi diri bekerja secara sinergis untuk membentuk stabilitas emosi. Penurunan impulsivitas menyediakan ruang antara stimulus dan respons, memungkinkan intervensi kognitif dan emosional yang difasilitasi oleh regulasi diri. Sebaliknya, regulasi diri memberikan kerangka kerja dan alat yang diperlukan untuk secara sadar mengelola dan mengarahkan impuls yang mungkin muncul, mengubahnya dari potensi gangguan menjadi peluang untuk pertumbuhan dan adaptasi. Kombinasi keduanya menghasilkan individu yang tidak hanya mampu bereaksi terhadap kehidupan, tetapi juga secara proaktif membentuk pengalaman emosional dan perilakunya, menciptakan fondasi kokoh untuk kesejahteraan mental dan emosional yang berkelanjutan.

Pertumbuhan Psikologis dan Ketahanan Mental

Dalam lanskap kompleksitas kehidupan kontemporer, kemampuan individu untuk bertahan dan bahkan berkembang di tengah tekanan yang tak terhindarkan menjadi pusat perhatian dalam studi psikologis dan spiritual. Ketahanan mental, atau resiliensi, bukanlah sekadar kemampuan statis untuk menahan

kesulitan, melainkan sebuah proses dinamis yang melibatkan pertumbuhan psikologis berkelanjutan. Inti dari proses ini, yang telah teruji melintasi zaman dan budaya, adalah konsep kesabaran atau *ṣabr*. Sabar, dalam konteks ini, melampaui pengertian pasif menunggu; ia merepresentasikan kekuatan internal yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan, mengelola emosi negatif, dan mempertahankan orientasi positif terhadap masa depan, sehingga secara fundamental meningkatkan stress tolerance dan distress endurance.

Secara ilmiah, pertumbuhan psikologis yang termanifestasi melalui kesabaran dapat dipandang sebagai pengembangan mekanisme koping adaptif yang lebih matang. Ketika dihadapkan pada stresor, respons awal sering kali dicirikan oleh reaksi fisiologis dan emosional yang intens, seperti peningkatan denyut jantung, pelepasan kortisol, dan munculnya perasaan cemas atau frustrasi. Individu yang memiliki tingkat kesabaran rendah cenderung terjebak dalam siklus reaktivitas ini, yang dapat mengarah pada kelelahan emosional dan penurunan fungsi kognitif. Sebaliknya, kesabaran memungkinkan individu untuk jeda sejenak sebelum bereaksi, meresapi situasi, dan memilih respons yang lebih konstruktif²²⁰⁴. Proses mediasi ini, yang melibatkan area otak seperti korteks prefrontal dan amigdala, memungkinkan regulasi emosi yang lebih baik dan penurunan intensitas respons stres²²⁰⁵. Dengan kata lain, sabar berfungsi sebagai "rem psikologis" yang mencegah respons fight-or-flight yang berlebihan dan memfasilitasi pendekatan yang lebih terukur dan rasional terhadap masalah.

Peningkatan stress tolerance yang dihasilkan dari kesabaran berarti kemampuan seseorang untuk menoleransi tingkat stres yang lebih tinggi tanpa mengalami disfungsi yang signifikan. Ini tidak berarti bahwa individu yang sabar tidak merasakan stres, tetapi mereka memiliki kapasitas yang lebih besar untuk menyerap dan memprosesnya tanpa terpuruk. Kesabaran memungkinkan pergeseran kognitif, di mana tantangan dapat dilihat bukan sebagai ancaman yang tak teratasi, melainkan sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh. Pergeseran ini sering kali dikaitkan dengan praktik kontemplatif dan spiritual, yang mengajarkan untuk menerima ketidakpastian dan melepaskan kebutuhan untuk mengendalikan segala sesuatu²²⁰⁶. Dalam pandangan Islam, kesabaran adalah salah satu sifat yang paling dianjurkan, bahkan digambarkan sebagai setengah dari keimanan²²⁰⁷. Al-Qur'an berulang kali menekankan pentingnya sabar dalam menghadapi cobaan, yang diyakini akan mendatangkan pahala dan kemudahan dari Allah²²⁰⁸. Ayat-ayat ini tidak hanya memberikan dorongan spiritual, tetapi juga dapat diinterpretasikan sebagai panduan psikologis untuk mengelola kesulitan dengan ketenangan batin.

Lebih jauh lagi, kesabaran berkontribusi pada peningkatan distress endurance, yaitu kemampuan untuk bertahan dalam situasi yang sangat menyakitkan atau sulit untuk jangka waktu yang lama. Ini melibatkan aspek ketekunan dan ketahanan jangka panjang. Ketika individu mampu mempertahankan perspektif dan harapan meskipun mengalami penderitaan yang berkepanjangan, mereka menunjukkan ketahanan yang lebih mendalam. Hal ini dapat

dikaitkan dengan pengembangan rasa makna dan tujuan dalam hidup, yang sering kali diperkuat melalui refleksi dan penerimaan diri²²⁰⁹. Orang yang sabar cenderung tidak mudah menyerah atau putus asa ketika menghadapi kesulitan yang berkelanjutan. Mereka mampu melihat gambaran yang lebih besar, memahami bahwa situasi sulit seringkali bersifat sementara, dan bahwa mereka memiliki kekuatan internal untuk menghadapinya²²¹⁰. Penelitian mengenai post-traumatic growth (pertumbuhan pasca-trauma) juga menunjukkan bahwa individu yang mampu mengintegrasikan pengalaman traumatis mereka, sering kali melalui proses penerimaan dan adaptasi yang membutuhkan kesabaran, dapat muncul lebih kuat dan lebih bijaksana²²¹¹. Sabar bukan hanya tentang menahan saat ini, tetapi tentang membangun fondasi psikologis yang kokoh untuk menghadapi masa depan, menjadikannya pilar krusial dalam arsitektur pertumbuhan psikologis dan ketahanan mental yang sejati.

Kedewasaan Berpikir (Cognitive Maturity)

Kedewasaan berpikir, atau cognitive maturity, merupakan sebuah konstruksi psikologis multidimensional yang memanifestasikan pergeseran kualitatif dalam cara individu memproses informasi, membuat keputusan, dan memahami dunia di sekitarnya. Salah satu dimensi krusial dari kedewasaan berpikir adalah kemampuan untuk melihat masalah secara jangka panjang, melampaui kepuasan instan dan konsekuensi segera. Ini bukan sekadar tentang memprediksi masa depan, melainkan tentang

mengintegrasikan pemahaman tentang kausalitas temporal yang kompleks, mengenali bahwa tindakan saat ini memiliki resonansi yang meluas melintasi waktu, dan secara proaktif merencanakan untuk mitigasi risiko serta optimalisasi peluang di cakrawala masa depan. Kemampuan ini seringkali dikaitkan dengan perkembangan prefrontal cortex, area otak yang bertanggung jawab untuk fungsi eksekutif seperti perencanaan, penalaran abstrak, dan pengendalian impuls²²¹². Pengabaian terhadap dimensi temporal ini dapat mengakibatkan pengambilan keputusan yang reaktif, berfokus pada solusi jangka pendek yang seringkali justru memperburuk masalah dalam jangka panjang, seperti yang sering teramati dalam krisis lingkungan atau ketidakstabilan ekonomi yang diabaikan²²¹³.

Selanjutnya, kedewasaan berpikir ditandai dengan adanya perspektif yang luas dan kebijaksanaan dalam menilai realitas. Hal ini mencerminkan kemampuan untuk membebaskan diri dari bias kognitif yang melekat dan keterbatasan sudut pandang tunggal. Individu yang matang secara kognitif mampu mengadopsi berbagai kerangka interpretatif, mempertimbangkan berbagai sudut pandang, dan mengenali kompleksitas serta ambiguitas yang inheren dalam banyak fenomena. Kebijaksanaan dalam menilai realitas tidak berarti mencapai kebenaran mutlak, melainkan kemampuan untuk beroperasi secara efektif dalam ketidakpastian, memahami nuansa, dan membuat penilaian yang lebih seimbang dan terinformasi. Al-Quran, misalnya, seringkali menyerukan refleksi mendalam dan pemahaman menyeluruh atas tanda-tanda

kebesaran Allah, yang mengimplikasikan kebutuhan akan kedalaman pemikiran dan keluasan perspektif untuk meraih kebijaksanaan²²¹⁴. Kemampuan untuk melihat melampaui permukaan, mempertanyakan asumsi mendasar, dan mengintegrasikan informasi dari berbagai domain pengetahuan membentuk landasan bagi penilaian realitas yang lebih akurat dan adaptif.

Lebih dalam lagi, pengembangan perspektif luas dan kebijaksanaan dalam menilai realitas melibatkan proses dialektis antara akumulasi pengetahuan, pengalaman hidup, dan refleksi diri yang berkelanjutan. Teori perkembangan kognitif, seperti yang diajukan oleh Jean Piaget dan kemudian diperluas oleh Lawrence Kohlberg dalam tahapan penalaran moral, menunjukkan bahwa kedewasaan berpikir adalah sebuah perjalanan bertahap, bukan kondisi statis. Individu yang matang secara kognitif mampu menghadapi kontradiksi, mentoleransi ambiguitas, dan bahkan merangkul paradoks tanpa mengalami kecemasan kognitif yang berlebihan. Hal ini memungkinkan mereka untuk tidak hanya memahami realitas sebagaimana adanya, tetapi juga untuk membayangkan kemungkinan-kemungkinan alternatif dan secara konstruktif berkontribusi pada perubahan. Dalam konteks sosial dan politik, kemampuan ini menjadi sangat vital dalam menavigasi perbedaan pendapat, membangun konsensus, dan menciptakan masyarakat yang lebih adil dan beradab, sebagaimana dianjurkan dalam prinsip-prinsip musyawarah dan persaudaraan dalam Islam²²¹⁵. Tanpa kedewasaan berpikir yang mencakup pandangan

jangka panjang, keluasan perspektif, dan kebijaksanaan dalam menilai realitas, peradaban berisiko terjebak dalam siklus konflik, ketidakstabilan, dan penolakan terhadap kemajuan yang sejati.

Sabar sebagai Antidotum Kecemasan

Dalam lanskap psikologis kontemporer, fenomena overthinking atau pemikiran berlebihan telah emerged sebagai tantangan signifikan yang mengancam kesejahteraan mental individu. Keadaan ini, yang ditandai dengan siklus ruminasi kognitif yang tidak produktif dan keraguan diri yang persisten, seringkali berujung pada peningkatan tingkat kecemasan, stres kronis, dan gangguan tidur²²¹⁶. Kompleksitas overthinking menjangkau ranah kognitif, emosional, dan bahkan perilaku, menciptakan lingkaran setan yang sulit untuk diputus. Dalam konteks ini, pencarian strategi intervensi yang efektif menjadi krusial. Salah satu konsep yang telah lama diakui dalam tradisi spiritual dan filosofis, namun semakin mendapat perhatian dalam literatur ilmiah modern, adalah konsep sabar. Sabar, dalam definisinya yang paling mendalam, bukan sekadar pasivitas atau penerimaan nasib, melainkan sebuah kekuatan aktif yang melibatkan kemampuan untuk menahan diri, mengendalikan impuls, dan menjaga ketenangan batin di tengah kesulitan²²¹⁷. Tulisan ini bertujuan untuk mengelaborasi sabar sebagai sebuah antidotum integral terhadap overthinking, dengan menganalisis mekanisme reduksinya serta mengkaji implikasi psikofisiologisnya terhadap sistem saraf.

Mekanisme psikologis di balik efektivitas sabar dalam mereduksi overthinking dapat dianalisis melalui beberapa lensa. Pertama, sabar mendorong pergeseran fokus kognitif dari ancaman perseptual atau kekhawatiran masa depan menuju penerimaan realitas saat ini²²¹⁸. Individu yang memiliki tingkat kesabaran tinggi cenderung lebih mampu melepaskan diri dari spiral pikiran berulang yang seringkali spekulatif dan tidak berdasar. Mereka mengadopsi perspektif yang lebih luas, mengakui bahwa tidak semua pikiran yang muncul memerlukan respon eksekutif yang intensif, melainkan dapat diamati dan dibiarkan berlalu tanpa manipulasi kognitif yang berlebihan²²¹⁹.

Kedua, sabar memperkuat ketahanan emosional. Ketimbang tenggelam dalam emosi negatif yang dipicu oleh overthinking, individu yang sabar mampu menoleransi ketidaknyamanan emosional tanpa perlu segera mencari solusi segera atau terjebak dalam glorifikasi masalah²²²⁰. Ini memungkinkan mereka untuk mendekati situasi dengan kejernihan yang lebih besar, mengurangi kecenderungan untuk menginterpretasikan peristiwa secara bias negatif atau memperbesar potensi risiko. Ajaran agama, khususnya dalam Islam, menekankan kesabaran sebagai salah satu sifat utama orang beriman, di mana penerimaan terhadap takdir ilahi dipandang sebagai sumber ketenangan²²²¹. Firman Allah SWT dalam Al-Quran menegaskan, "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar"²²²². Ayat ini secara implisit menunjukkan

bahwa kesabaran, bersama dengan ibadah lainnya, berfungsi sebagai alat manajemen stres dan kecemasan.

Ketiga, sabar melibatkan kemampuan penundaan gratifikasi dan kontrol diri. Dalam konteks overthinking, ini berarti menahan dorongan untuk terus-menerus menganalisis, merencanakan, atau mengkhawatirkan suatu masalah yang mungkin berada di luar kendali langsung²²²³. Dengan menunda reaksi kompulsif terhadap pikiran yang mengkhawatirkan, individu memberikan ruang bagi sistem kognitif untuk merestrukturisasi dirinya, mengurangi beban kerja eksekutif, dan mencegah terjadinya cognitive overload.

Implikasi sabar meluas hingga ke ranah fisiologis, memengaruhi keseimbangan sistem saraf otonom dan respons neurobiologis terhadap stres. Overthinking secara kronis seringkali memicu aktivasi berkelanjutan dari sistem saraf simpatis, yang dikenal sebagai respons "fight-or-flight". Aktivasi simpatis ini menghasilkan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang jika berlangsung lama dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, termasuk peningkatan tekanan darah, gangguan pencernaan, dan depresi²²²⁴.

Sabar, di sisi lain, mempromosikan aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab atas respons relaksasi dan pemulihan tubuh. Mekanisme sabar, seperti praktik meditasi mindfulness atau kontemplasi spiritual yang seringkali dibingkai dalam konteks kesabaran, diketahui dapat menurunkan laju detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi kadar kortisol serum²²²⁵. Penelitian neuroimaging juga menunjukkan

bahwa individu dengan kecenderungan sabar yang lebih tinggi menunjukkan aktivitas yang lebih rendah di area otak yang terkait dengan pemrosesan ancaman dan kecemasan, seperti amigdala, dan aktivitas yang lebih tinggi di korteks prefrontal dorsolateral, yang berperan dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan yang rasional²²²⁶.

Sabar dapat meningkatkan plastisitas saraf yang berpusat pada kemampuan adaptasi dan pemulihan. Dengan mengurangi respons stres kronis, sabar menciptakan lingkungan fisiologis yang lebih kondusif bagi neurogenesis dan neuroplastisitas, memungkinkan otak untuk membangun koneksi saraf yang lebih adaptif dan tangguh²²²⁷. Dalam perspektif Islam, bersabar dalam menghadapi cobaan juga diyakini memiliki hikmah yang tersembunyi dan dapat meningkatkan derajat seseorang di hadapan Allah SWT, yang secara inheren memberikan makna dan tujuan yang dapat mengurangi kerentanan terhadap stres psikologis²²²⁸.

Secara konklusif, sabar bukan hanya sebuah nilai moral atau spiritual, melainkan sebuah konstruk psikologis yang memiliki mekanisme reduksi overthinking yang terukur. Kemampuannya untuk mengarahkan fokus kognitif, memperkuat ketahanan emosional, dan memfasilitasi kontrol diri menjadikannya alat yang ampuh dalam mengatasi siklus pemikiran berlebihan. Implikasinya pada sistem saraf, khususnya dalam menyeimbangkan respons simpatik dan parasimpatik serta memengaruhi regulasi neurobiologis, memberikan landasan fisiologis bagi efektivitasnya. Oleh karena itu, integrasi konsep dan praktik kesabaran ke dalam

modalitas terapi psikologis, serta promosi kesadaran akan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari, patut menjadi prioritas dalam upaya meningkatkan kesehatan mental individu dan masyarakat secara komprehensif.

Optimisme, Harapan, dan Kekuatan Motivasi

Dalam lanskap psikologi kontemporer, pemahaman mendalam mengenai mekanisme yang mendorong ketahanan dan pencapaian manusia menjadi semakin krusial, melampaui sekadar diagnosis dan penanganan disfungsi. Salah satu pilar utama dalam kajian ini adalah positive psychology, yang mengalihkan fokus penelitian ke arah identifikasi dan amplifikasi kekuatan psikologis positif. Di antara kekuatan-kekuatan fundamental tersebut, optimisme, harapan, dan motivasi berperan sebagai arsitek internal yang mengarahkan individu melewati tantangan dan menuju pertumbuhan. Kesabaran, sering kali dipandang sebagai sifat pasif atau sekadar penahan diri, justru dapat dikonseptualisasikan ulang secara radikal dalam kerangka positive psychology sebagai kebajikan aktif yang menopang optimisme, menyuburkan harapan, dan memelihara kekuatan motivasi yang berkelanjutan²²²⁹.

Optimisme, sebagai keyakinan yang mendasar bahwa hasil yang baik akan diperoleh di masa depan, bertindak sebagai lensa yang membentuk persepsi individu terhadap peristiwa, terutama dalam menghadapi kesulitan. Ketika individu memiliki pandangan optimis, mereka cenderung mengatribusikan kegagalan sebagai sesuatu yang bersifat sementara, spesifik pada situasi tertentu, dan dapat

diatasi, bukan sebagai manifestasi permanent dari kekurangan diri²²³⁰. Kesabaran, dalam konteks ini, menjadi fondasi kognitif-afektif yang memungkinkan individu untuk mempertahankan optimisme ini bahkan ketika hasil yang diinginkan belum segera terwujud. Ia memungkinkan penundaan gratifikasi dan ketahanan terhadap frustrasi, yang merupakan prasyarat penting untuk mencapai tujuan jangka panjang yang bermakna. Al-Qur'an secara eksplisit menekankan pentingnya kesabaran dalam menghadapi ujian, menegaskan bahwa bersama kesulitan pasti ada kemudahan²²³¹, sebuah ajaran yang secara intrinsik mencerminkan optimisme yang didukung oleh keyakinan ilahiah.

Harapan, sebagai konstruksi psikologis yang melibatkan kedua komponen: kemauan (agency) dan jalan (pathways), secara inheren berjaln dengan sabar dan optimisme. Harapan bukan sekadar angan-angan kosong, melainkan keyakinan bahwa tujuan dapat dicapai dan kemampuan untuk mengidentifikasi berbagai rencana atau strategi untuk mencapainya²²³². Kesabaran memungkinkan individu untuk tetap teguh pada jalan yang telah dirancang, bahkan ketika jalan tersebut berliku dan penuh hambatan. Ia memberikan ruang bagi proses untuk berkembang, selaras dengan firman Allah SWT yang berbunyi, "Dan taatilah Allah dan taatilah Rasul, jika kamu berpaling maka sesungguhnya kewajiban rasul Kami ialah menyampaikan (amanat) dengan terang"²²³³, yang mengimplikasikan perjalanan dan ketekunan dalam menjalankan perintah. Tanpa kesabaran, harapan dapat dengan mudah menguap

ketika dihadapkan pada penundaan atau kegagalan awal, merusak jejaring motivasi yang rapuh²²³⁴.

Kekuatan motivasi yang kokoh bergantung pada kemampuan individu untuk terus mengarahkan energi dan upaya mereka menuju tujuan. Kesabaran berperan sebagai moderator penting dalam dinamika motivasi ini. Ia mencegah keputusasaan dan kelelahan yang sering kali mengiringi perjuangan panjang. Dalam konteks ini, kesabaran bukan berarti pasivitas, melainkan ketekunan aktif dalam menghadapi rintangan. Hal ini sangat selaras dengan konsep growth mindset, yang didalilkan oleh Carol Dweck, di mana individu meyakini bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan melalui dedikasi dan kerja keras²²³⁵. Seorang individu dengan growth mindset akan melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh, dan kesabaran menjadi alat penting untuk mengeksplorasi peluang ini. Mereka tidak mudah menyerah ketika dihadapkan pada kesulitan, melainkan bersabar untuk memproses informasi, mencoba strategi baru, dan terus berusaha. Hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim, "Ketahuilah, sesungguhnya kemenangan itu bersama kesabaran, dan jalan keluar itu bersama kesulitan, dan sesungguhnya bersama kesukaran ada kemudahan"²²³⁶, secara mendalam menggarisbawahi hubungan antara kesabaran, ketekunan, dan pencapaian imbalan.

Hubungan antara kesabaran, growth mindset, dan ketabahan (grit) terasa sangat kohesif dan koheren. Grit, yang diartikan sebagai kombinasi antara gairah (passion) dan ketekunan (perseverance)

untuk tujuan jangka panjang²²³⁷, secara fundamental membutuhkan kesabaran dalam penerapannya. Individu yang memiliki grit tidak tergesa-gesa dalam mencapai tujuan mereka; mereka memahami bahwa proses membutuhkan waktu dan usaha yang konsisten. Kesabaran memungkinkan mereka untuk tetap berkomitmen pada tujuan mereka, bahkan ketika kemajuan terasa lambat atau ketika mereka mengalami kemunduran. Growth mindset menyediakan kerangka kognitif yang mendukung grit dan kesabaran, karena keyakinan bahwa kemampuan dapat dikembangkan membuat individu lebih bersedia untuk menghadapi tantangan dan bersabar dalam proses pembelajaran dan perbaikan diri. Sebaliknya, tanpa growth mindset, kesabaran dapat berubah menjadi kepasifan adaptif yang tidak produktif, di mana individu menerima keadaan tanpa berusaha untuk mengatasinya²²³⁸. Kesabaran berfungsi sebagai jembatan vital yang menghubungkan pola pikir berkembang (growth mindset) dengan tindakan gigih dan berkelanjutan (grit), yang pada akhirnya mengarah pada pencapaian tujuan yang lebih besar dan kepuasan diri yang mendalam.

Buah Sosial

Meningkatkan Kepekaan dan Empati Sosial

Dalam lanskap interaksi sosial yang kompleks, kapasitas untuk merasakan dan merespons keadaan emosional orang lain merupakan pilar fundamental bagi kohesi dan kemajuan masyarakat. Fenomena ini, yang terefleksi dalam kepekaan dan

empati sosial, bukanlah sekadar sifat bawaan, melainkan sebuah konstruksi multidimensional yang dapat diasah dan dikembangkan. Secara intrinsik, kepekaan sosial merujuk pada kesadaran kognitif dan afektif terhadap isyarat sosial, baik verbal maupun non-verbal, yang dikirimkan oleh individu lain²²³⁹. Sementara itu, empati, sebagai amplifikasi dari kepekaan, melibatkan kemampuan untuk merasakan dan memahami perspektif serta perasaan orang lain seolah-olah berada pada posisi mereka²²⁴⁰. Mengingat peran krusialnya dalam membangun jembatan relasi antarindividu, penelitian pada tingkat doktoral menggarisbawahi sabar sebagai fondasi esensial yang menopang tumbuhnya sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain, yang pada gilirannya melahirkan empati sebagai buah dari hati yang stabil.

Konsep sabar, yang sering kali diterjemahkan sebagai ketahanan atau keteguhan hati, dalam literatur psikologis dan teologis, berfungsi sebagai mediator penting dalam proses pembentukan kepekaan sosial. Kesabaran temporal, yaitu kemampuan untuk menunda kepuasan dan mengelola impuls, secara langsung berkorelasi dengan penurunan reaktivitas emosional negatif dan peningkatan kontrol diri²²⁴¹. Individu yang memiliki tingkat kesabaran tinggi cenderung lebih mampu menahan diri dari respons reaktif yang emosional ketika dihadapkan pada situasi yang menantang atau provokatif dalam interaksi sosial. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk mengamati dan menganalisis situasi dengan lebih jernih, tanpa terdistraksi oleh luapan emosi yang tidak terkontrol. Lebih jauh lagi, kesabaran dalam arti kesabaran

terhadap kesulitan dan penderitaan orang lain mendorong individu untuk tidak terburu-buru dalam menghakimi atau merespons, melainkan memberikan ruang untuk pemahaman yang lebih mendalam terhadap konteks dan latar belakang yang dialami orang lain²²⁴². Dalam perspektif Islam, kesabaran (ṣabr) merupakan salah satu kebajikan tertinggi yang memiliki kedudukan utama. Al-Qur'an secara eksplisit memerintahkan manusia untuk bersabar dalam menghadapi cobaan dan kesulitan, serta dalam menjalankan ketaatan kepada Allah dan menjauhi maksiat²²⁴³. Hadis Nabi Muhammad SAW menekankan bahwa kesabaran adalah kunci kemenangan dan kemuliaan²²⁴⁴. Kesabaran ini tidak hanya bersifat pasif menahan diri, tetapi juga aktif dalam mengendalikan hawa nafsu dan menjaga kesucian hati, yang merupakan prasyarat fundamental bagi munculnya sikap empati.

Ketika fondasi kesabaran telah tertanam kuat, hati yang stabil, yang terbebas dari gejolak emosi berlebihan dan prasangka, menjadi lahan subur bagi berkembangnya empati. Empati, sebagai dimensi afektif dan kognitif, mensyaratkan kesediaan untuk membuka diri terhadap spektrum emosi manusia, baik yang positif maupun negatif²²⁴⁵. Hati yang stabil memfasilitasi proses "perspective-taking" dan "empathic concern." "Perspective-taking" adalah kemampuan untuk membayangkan dan memahami dunia dari sudut pandang orang lain, termasuk pemikiran, keyakinan, dan motivasi mereka. Kemampuan ini dapat dilatih melalui latihan aktif untuk mendengarkan secara mendalam, mengajukan pertanyaan klarifikasi, dan secara sadar merefleksikan pengalaman orang

lain²²⁴⁶. Sementara itu, "empathic concern" merujuk pada respons emosional yang berorientasi pada kesejahteraan orang lain, seperti rasa simpati, kepedulian, dan keinginan untuk membantu²²⁴⁷. Hati yang stabil, yang tidak didominasi oleh kecemasan pribadi atau kebutuhan untuk mendominasi, lebih terbuka untuk merasakan resonansi emosional dengan penderitaan atau kebahagiaan orang lain. Studi neurosains telah mengidentifikasi mekanisme saraf yang mendasari empati, termasuk aktivasi area otak seperti korteks cingulata anterior dan insula, yang terkait dengan pemrosesan emosi²²⁴⁸. Keadaan emosional yang terregulasi dengan baik, yang merupakan buah dari kesabaran, memungkinkan aktivasi jaringan saraf ini terjadi secara lebih efektif, sehingga meningkatkan kapasitas individu untuk merasakan dan merespons empati. Sabar bukan hanya sebagai jurus bertahan, melainkan sebuah otot mental dan spiritual yang, ketika dilatih secara konsisten, akan membuahkan hati yang tenang, peka, dan penuh empati, menjadikannya agen yang efektif dalam membangun interaksi sosial yang harmonis dan bermakna.

Memperkuat Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal yang kokoh merupakan fondasi esensial bagi kesejahteraan individu dan kohesi sosial. Dalam ranah interaksi sosial yang dinamis dan kompleks, kemampuan individu untuk mengelola impuls emosionalnya, yang sering disebut sebagai kontrol emosi, memainkan peran krusial²²⁴⁹. Kontrol emosi tidak hanya sebatas penekanan ekspresi perasaan, melainkan sebuah proses kognitif dan afektif yang melibatkan identifikasi,

pemahaman, dan regulasi respons emosional diri sendiri maupun orang lain²²⁵⁰. Individu dengan kapasitas kontrol emosi yang tinggi cenderung lebih mampu menavigasi konflik, membangun empati, dan memelihara hubungan yang harmonis, karena mereka dapat menghindari reaksi impulsif yang destruktif dan lebih memilih respons yang adaptif dan konstruktif²²⁵¹. Kemampuan ini tercermin dalam penggunaan strategi kognitif seperti reevaluasi kognitif (mengubah cara pandang terhadap situasi) dan penekanan ekspresi (mengurangi intensitas ekspresi emosi yang tidak pantas)²²⁵². Lebih jauh lagi, kontrol emosi yang efektif bersinggungan erat dengan kecerdasan emosional, sebuah konstruk multidimensional yang mencakup kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, dan manajemen hubungan²²⁵³. Dalam konteks spiritual, ajaran Islam menekankan pentingnya menahan amarah (kazim ar-raigh) sebagai salah satu sifat orang bertakwa, yang berujung pada penerimaan ampunan dari Allah SWT²²⁵⁴. Hal ini mengindikasikan bahwa kontrol emosi bukan sekadar kompetensi psikologis, tetapi juga dimensi etis dan spiritual yang memengaruhi kualitas interaksi antarmanusia.

Selaras dengan kontrol emosi, penerimaan keberagaman dan kelapangan dada merupakan pilar fundamental dalam memperkaya dan memperkuat hubungan interpersonal²²⁵⁵. Keberagaman, dalam segala manifestasinya baik etnis, budaya, keyakinan, pandangan, maupun latar belakang sosial ekonomi merupakan realitas inheren dalam setiap masyarakat²²⁵⁶. Menghadapi keberagaman ini, sikap kelapangan dada (dalam bahasa Arab sering diistilahkan dengan shadr atau ruh al-was'ah) berperan sebagai antitesis terhadap prasangka, intoleransi, dan diskriminasi²²⁵⁷. Kelapangan dada

memungkinkan individu untuk membuka diri terhadap perbedaan, melihatnya bukan sebagai ancaman, tetapi sebagai sumber kekayaan perspektif dan inovasi²²⁵⁸. Hal ini melibatkan kemampuan untuk menoleransi ambiguitas, mentolerir pandangan yang berbeda, dan bersedia untuk belajar dari pengalaman orang lain²²⁵⁹. Dalam perspektif Islam, penerimaan keberagaman tercermin dalam prinsip keadilan dan penghormatan terhadap martabat manusia, sebagaimana dikumandangkan dalam surah Al-Hujurat ayat 13 yang menegaskan bahwa perbedaan suku dan bangsa diciptakan untuk saling mengenal, bukan untuk saling membanggakan diri atau merendahkan²²⁶⁰. Kelapangan dada juga diartikan sebagai kemampuan untuk menerima takdir dan ketetapan Allah dengan lapang, yang secara internal membebaskan individu dari beban kecemasan dan ketidakpuasan, sehingga memungkinkan interaksi sosial yang lebih tenang dan pemaaf²²⁶¹. Ketika individu mampu mengintegrasikan kontrol emosi yang efektif dengan penerimaan keberagaman yang tulus dan kelapangan dada, mereka akan menemukan diri mereka lebih mampu membangun jembatan pemahaman, mengelola ekspektasi dalam hubungan, dan membina relasi yang resilien terhadap tantangan, yang pada akhirnya berkontribusi pada penciptaan lingkungan sosial yang inklusif dan harmonis.

Sabar dalam Menjaga Kohesi Masyarakat

Dalam lanskap sosial kontemporer yang ditandai oleh dinamika kompleksitas dan interdependensi yang semakin meningkat, kohesi masyarakat menjadi fondasi krusial bagi stabilitas dan kemajuan

peradaban. Ancaman terhadap kohesi ini kerap berdimensi multifaset, mulai dari gesekan horizontal akibat perbedaan ideologis, sosio-ekonomi, hingga vertikal yang menguji legitimasi institusional. Di tengah gelombang polarisasi yang meruncing dan potensi konflik laten yang mengancam tenunan sosial, konsep kesabaran (ṣabr) muncul sebagai instrumen vital yang tak terelakkan untuk memelihara dan memperkuat kohesi masyarakat. Kesabaran, dalam pengertiannya yang mendalam sebagaimana diartikulasikan dalam studi-studi keislaman, bukan sekadar sikap pasif menunggu, melainkan sebuah aktivitas proaktif yang melibatkan pengendalian diri, ketahanan mental, dan kebijaksanaan dalam menghadapi ujian dan tantangan, baik yang bersifat eksternal maupun internal. Lebih dari sekadar manajemen emosi, kesabaran merupakan praksis etis yang memungkinkan individu dan kolektivitas untuk menavigasi kompleksitas relasi sosial dengan cara yang konstruktif, meminimalkan eskalasi konflik, dan mencegah fragmentasi sosial yang destruktif²²⁶².

Proses meredam konflik dan polarisasi merupakan salah satu manifestasi paling nyata dari peran kesabaran dalam kohesi masyarakat. Polarisasi, yang seringkali diperparah oleh algoritma media sosial yang cenderung menciptakan gelembung informasi (echo chambers) dan memperkuat bias konfirmasi, menciptakan narasi "kita" versus "mereka" yang semakin mengeras, menumpulkan empati, dan memupuk sikap antagonistik²²⁶³. Dalam konteks ini, kesabaran beroperasi sebagai mekanisme dekonstruksi narasi antagonistik tersebut. Individu yang sabar akan cenderung menunda respons impulsif yang didorong oleh kemarahan atau

frustrasi, melainkan memilih untuk mendengarkan perspektif yang berlawanan dengan hati terbuka, mencari titik temu, dan mengedepankan dialog yang substantif ketimbang retorika konfrontatif²²⁶⁴. Kemampuan untuk menoleransi ambiguitas dan ketidakpastian dalam dialog, serta kesediaan untuk menahan dorongan untuk segera memvalidasi asumsi sendiri, adalah inti dari kesabaran yang prorogatif dalam resolusi konflik. Al-Qur'an secara eksplisit memerintahkan kesabaran dalam menghadapi kesulitan dan cobaan, termasuk dalam interaksi sosial, sebagaimana firman-Nya: "Dan sesungguhnya Kami benar-benar akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah²²⁶⁵: 155)²²⁶⁶. Ayat ini menggarisbawahi bahwa ujian dan kesulitan, yang sering menjadi pemicu konflik, justru merupakan arena latihan kesabaran yang jika dihadapi dengan baik akan mendatangkan kebaikan. Rasulullah SAW. juga menekankan keutamaan kesabaran, sebagaimana sabdanya: "Tidaklah seorang Muslim diberi suatu pemberian yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran" (HR. Bukhari)²²⁶⁷. Sabda ini menunjukkan bahwa kesabaran bukan hanya nilai moral, tetapi juga sumber kekuatan internal yang memungkinkan seseorang untuk bertahan dan bertindak secara optimal di tengah tekanan.

Lebih jauh lagi, kesabaran memiliki dimensi transformatif dalam membentuk masyarakat beretika tinggi. Masyarakat beretika tinggi dicirikan oleh penghormatan terhadap martabat manusia, keadilan, kepedulian sosial, dan tanggung jawab kolektif. Kesabaran menjadi fondasi etis yang memungkinkan tumbuhnya nilai-nilai ini karena ia

melatih individu untuk tidak memprioritaskan kepentingan diri sesaat di atas kebaikan bersama, untuk menunda gratifikasi instan demi tujuan jangka panjang yang lebih mulia, dan untuk menunjukkan belas kasih serta pengampunan terhadap sesama²²⁶⁸. Dalam konteks relasi antarindividu, kesabaran memungkinkan pemahaman mendalam tentang kelemahan dan kekurangan orang lain, mendorong sikap pemaaf, dan membangun jembatan komunikasi yang kokoh, bahkan ketika terjadi perselisihan²²⁶⁹. Kesabaran juga menjadi prasyarat bagi pembangunan institusi yang adil dan efektif, karena ia mendorong para pemangku kebijakan untuk berpikir jangka panjang, menahan diri dari keputusan populis yang destruktif, dan bekerja secara konsisten untuk mewujudkan kesejahteraan publik²²⁷⁰. Ketika individu dan kolektivitas mampu menginternalisasi nilai kesabaran, mereka akan lebih cenderung untuk berpartisipasi secara konstruktif dalam kehidupan publik, menghargai pluralitas, dan berkontribusi pada penciptaan lingkungan sosial yang harmonis dan beradab, di mana konflik dapat dikelola secara bijaksana dan kohesi sosial dapat terjaga lestari. Kesabaran berfungsi bukan hanya sebagai penyejuk embun di tengah terik polarisasi, tetapi juga sebagai pupuk yang menyuburkan pertumbuhan karakter mulia dan etika luhur dalam masyarakat.

Sabar sebagai Infrastruktur Moral Sosial

Dalam kerangka pemahaman moral sosial, konsep sabar (ṣabr) tidak sekadar dimaknai sebagai kemampuan menahan diri dari dorongan impulsif atau kepedihan semata, melainkan merupakan

sebuah infrastruktur moral yang fundamental. Infrastruktur ini menopang arsitektur keadilan, membingkai etiket sosial (adab), dan membentuk lahan subur bagi tumbuhnya toleransi. Kekuatan sabar terletak pada kemampuannya untuk menginternalisasi nilai-nilai luhur, meregulasi emosi dalam menghadapi tantangan eksternal, serta memediasi interaksi sosial menuju harmoni yang berkelanjutan. Lebih jauh lagi, pemahaman dan praktik sabar memiliki dampak transformatif yang signifikan terhadap pembentukan budaya di berbagai entitas sosial, mulai dari unit terkecil seperti keluarga hingga lanskap makro organisasi dan komunitas yang lebih luas.

Keutamaan sabar sebagai pondasi keadilan dapat ditelusuri dari esensi perintah ilahi untuk berlaku adil, yang seringkali memerlukan penundaan pemenuhan keinginan sesaat demi tercapainya kebaikan jangka panjang atau penghindaran mudharat. Keadilan, dalam pengertian yang mendalam, menuntut objektivitas dan impartiality, yang mana keduanya sulit dicapai tanpa kapasitas untuk mengendalikan bias dan prasangka pribadi. Sabar memungkinkan individu untuk memproses informasi secara cermat, mempertimbangkan berbagai perspektif, dan membuat keputusan yang tidak didorong oleh emosi sesaat seperti kemarahan atau rasa dendam. Dalam konteks hukum dan penyelesaian sengketa, sabar menjadi prasyarat bagi hakim, mediator, atau pihak-pihak yang terlibat untuk mencapai solusi yang berkeadilan, bukan sekadar kemenangan sesaat. Kemampuan menunda respons afektif negatif dan fokus pada substansi permasalahan adalah manifestasi sabar

yang krusial dalam mewujudkan tatanan sosial yang adil²²⁷¹. Sebagaimana firman Allah SWT, "Wahai orang-orang yang beriman! Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."²²⁷². Ayat ini mengindikasikan bahwa sabar adalah kapasitas internal yang perlu dibina agar mampu menghadapi ujian dan memelihara integritas dalam setiap tindakan, termasuk dalam pursuit of justice.

Adab, sebagai norma perilaku yang sopan, santun, dan bernilai, secara inheren bergantung pada praktik sabar. Adab bukan hanya sekadar formalitas eksternal, melainkan cerminan kedalaman budi pekerti yang terbentuk melalui pengendalian diri dan penghormatan terhadap orang lain. Situasi yang menuntut kesabaran seringkali muncul dalam interaksi sosial, seperti perbedaan pendapat, kritik, atau bahkan pelanggaran etika oleh pihak lain. Dalam momen-momen tersebut, respons yang didasari adab adalah respons yang penuh pertimbangan, menghindari kata-kata kasar, tindakan provokatif, atau sikap merendahkan. Sabar memungkinkan seseorang untuk merespons ketidaknyamanan atau frustrasi dengan cara yang konstruktif, mencari pemahaman, atau memberikan teguran yang membangun, alih-alih melampiaskannya dalam bentuk agresi verbal atau non-verbal yang merusak hubungan²²⁷³. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadis, "Tidaklah suatu kaum tersesat setelah mereka mendapat petunjuk, melainkan karena mereka diberi pujian dan tidak ada kesabaran untuk menghadapi kebenaran (atau menempuh jalan yang benar)."²²⁷⁴. Pernyataan ini menegaskan bahwa ketidakmampuan

untuk bersabar dalam menghadapi kesulitan dalam menegakkan kebenaran atau mengikuti jalan yang benar dapat menjerumuskan individu atau kelompok.

Lebih jauh, sabar merupakan katalisator utama bagi terwujudnya toleransi. Toleransi dalam cakupan sosial yang luas berarti menghargai perbedaan entah itu dalam keyakinan, pandangan, latar belakang budaya, atau etnis dan menerimanya tanpa paksaan atau diskriminasi. Mempraktikkan toleransi secara aktif seringkali memerlukan usaha ekstra untuk memahami dan berempati terhadap pandangan yang berbeda, bahkan ketika pandangan tersebut bertentangan dengan keyakinan pribadi. Proses ini membutuhkan kesabaran yang besar untuk tidak segera menghakimi, untuk mendengarkan dengan saksama, dan untuk menahan dorongan untuk memaksakan kehendak sendiri. Dalam masyarakat yang plural, di mana interaksi antar kelompok yang beragam tidak dapat dihindari, sabar menjadi perekat sosial yang mencegah gesekan dan konflik yang tidak perlu. Ia membukakan ruang dialog yang aman, di mana perbedaan dapat dikelola secara konstruktif alih-alih menjadi sumber permusuhan²²⁷⁵.

Implikasi sabar dalam budaya organisasi sangatlah krusial. Dalam lingkungan kerja, profesionalisme seringkali diuji melalui kemampuan untuk menangani tekanan deadline, mengelola ekspektasi klien, menoleransi kritik konstruktif dari atasan atau rekan kerja, serta menghadapi kegagalan proyek. Organisasi yang menanamkan nilai sabar akan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kolaborasi yang lebih baik, dan retensi karyawan

yang lebih tinggi. Karyawan yang sabar cenderung lebih gigih dalam mencari solusi atas masalah yang kompleks, lebih diplomatis dalam menangani konflik interpersonal, dan lebih mampu beradaptasi dengan perubahan yang tak terhindarkan²²⁷⁶. Budaya organisasi yang menghargai kesabaran akan menciptakan lingkungan di mana kesalahan dilihat sebagai peluang belajar, bukan sebagai bahan untuk saling menyalahkan, yang pada gilirannya mendorong inovasi dan pertumbuhan.

Di tingkat komunitas, sabar berperan sebagai fondasi kohesi sosial yang kuat. Dalam komunitas yang beragam etnis, agama, atau ideologi, kemampuan untuk saling menoleransi, memahami, dan bekerja sama demi tujuan bersama sangat bergantung pada praktik sabar. Ketika terjadi perselisihan atau ketidaksepakatan dalam komunitas, sabar memfasilitasi proses mediasi dan rekonsiliasi, mencegah isu-isu kecil berkembang menjadi perpecahan besar. Komunitas yang anggotanya menjalankan nilai sabar cenderung lebih mampu menghadapi krisis, seperti bencana alam atau tantangan ekonomi, karena adanya saling pengertian, dukungan, dan ketahanan kolektif²²⁷⁷. Sebagaimana yang dicatat oleh Nasr, kesabaran dalam Islam bukan hanya tentang menanggung kesulitan, tetapi juga tentang ketekunan dalam menjalani kehidupan yang benar dan kebaikan, yang merupakan esensi dari pembangunan komunitas yang beradab²²⁷⁸. Sabar tidak hanya menjadi atribut individu, tetapi juga menjadi kapasitas kolektif yang memungkinkan kelangsungan dan kemajuan peradaban.

Model Sosial Individu yang Bersabar

Pesatnya dinamika sosial kontemporer, yang ditandai dengan kompleksitas interaksi, fragmentasi identitas, dan ketidakpastian yang inheren, menuntut reevaluasi mendalam terhadap karakter dan perilaku individu yang efektif dalam mengarungi lanskap ini. Dalam konteks ini, konsep kesabaran (ṣabr) hadir tidak sekadar sebagai kebajikan personal, melainkan sebagai pilar fundamental yang menopang konstruksi kepemimpinan moral yang otentik dan memupuk kohesi sosial yang berkelanjutan. Model sosial individu yang bersabar, yang akan dielaborasi dalam tulisan ini, berakar pada pemahaman filosofis, psikologis, dan teologis mendalam, yang mengartikulasikan bagaimana ketahanan mental, regulasi emosional, dan visi jangka panjang yang terkandung dalam kesabaran, bertransformasi menjadi kekuatan diskursif dan operasional yang mampu merekatkan komunitas di tengah arus perubahan yang deras.

Kesabaran, dalam lintasan pemikiran Islam yang kaya, melampaui sekadar penerimaan pasif terhadap kesulitan. Ia merupakan kapasitas aktif untuk menahan diri, mengendalikan impuls, dan menavigasi tantangan dengan bijaksana, yang berakar pada keyakinan akan adanya hikmah ilahi dan janji balasan yang lebih baik. Individu yang memiliki karakter sabar menunjukkan kemampuan luar biasa dalam menunda gratifikasi, mengelola frustrasi, dan mempertahankan fokus pada tujuan yang lebih luhur, bahkan ketika dihadapkan pada rintangan yang signifikan. Kemampuan ini, jika ditransformasikan ke dalam ranah

kepemimpinan, akan membentuk arsitektur kepemimpinan moral yang kokoh. Seorang pemimpin yang bersabar tidak akan tergoda oleh solusi instan yang seringkali superficial atau merusak, melainkan akan mengedepankan pendekatan yang terukur, inklusif, dan berorientasi pada kebaikan jangka panjang bagi kelompok yang dipimpinnya. Analisis mendalam terhadap studi kasus kepemimpinan menunjukkan bahwa para pemimpin yang mampu menunjukkan kesabaran dalam krisis cenderung lebih efektif dalam memobilisasi sumber daya, menjaga moral tim, dan menemukan solusi inovatif yang berkelanjutan²²⁷⁹.

Dampak kesabaran terhadap kepemimpinan moral bersifat multidimensional. Pertama, kesabaran menumbuhkan kepercayaan dan kredibilitas. Pemimpin yang demonstratif dalam kesabarannya memberikan sinyal stabilitas dan ketenangan di tengah badai, menginspirasi keyakinan bahwa ia mampu memimpin dengan integritas dan visi yang jelas, terlepas dari gejolak eksternal. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya keteguhan hati dalam menghadapi ujian, sebagaimana firman Allah SWT: “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 153)²²⁸⁰. Kedua, kesabaran memungkinkan dialog yang konstruktif dan resolusi konflik yang damai. Individu yang sabar lebih cenderung mendengarkan dengan empati, memahami perspektif yang berbeda, dan menahan diri dari reaksi emosional yang merusak, sehingga menciptakan ruang bagi negosiasi dan kompromi yang pada akhirnya mengarah pada

rekonsiliasi komunitas²²⁸¹. Penelitian dalam bidang psikologi sosial juga mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat kesabaran yang tinggi cenderung menunjukkan kemampuan negosiasi yang lebih baik dan lebih mampu membangun hubungan interpersonal yang positif²²⁸².

Lebih jauh lagi, keteladanan tindakan yang merekatkan komunitas merupakan manifestasi paling nyata dari model sosial individu yang bersabar. Tindakan-tindakan ini tidak muncul dari sekadar retorika, melainkan dari praktik nyata yang didasarkan pada nilai-nilai luhur yang ditanamkan oleh kesabaran. Misalnya, seorang individu yang bersabar dalam mengemban amanah sosial, seperti menjadi sukarelawan atau memimpin proyek komunitas, akan menunjukkan ketekunan dalam menghadapi tantangan, keuletan dalam mencari solusi, dan kewaspadaan dalam memastikan keadilan bagi semua pihak. Tindakan ini menciptakan efek domino yang positif, menginspirasi orang lain untuk turut berkontribusi, menumbuhkan rasa memiliki, dan memperkuat ikatan solidaritas di antara anggota komunitas. Konsep *tawāsun* (keseimbangan) dan *musyārakah* (partisipasi) dalam Islam secara inheren terkait dengan peran individu yang sabar dalam membangun keharmonisan sosial²²⁸³.

Penting untuk dicatat bahwa kesabaran bukanlah suatu bentuk kepasifan yang apatis, melainkan sebuah kekuatan yang terarah. Ia melibatkan pemilihan strategis kapan harus bertahan, kapan harus beradaptasi, dan kapan harus bertindak tegas demi kebaikan yang lebih besar. Model sosial individu yang bersabar pada hakikatnya

adalah model individu yang proaktif dalam membangun tatanan sosial yang lebih baik melalui pengelolaan diri yang superior dan kontribusi yang bermakna. Kesabaran bukan hanya sebuah sifat pribadi, melainkan sebuah fondasi epistemologis dan etis bagi terciptanya kepemimpinan moral yang efektif dan terciptanya tatanan sosial yang kohesif dan resilient.

Sabar sebagai Titik Kematangan Insaniyah

Definisi Kematangan Insaniyah

Hakikat penciptaan manusia, sebagaimana diungkapkan dalam berbagai tradisi filsafat dan teologi, senantiasa mengarah pada pencapaian kesempurnaan eksistensial. Dalam diskursus Islam, konsep "kematangan insaniyah" (insaniyyah kamilah) menjadi sebuah horizon cita-cita yang mengintegrasikan berbagai dimensi keberadaan manusia, yaitu akal (nafs al-'aqilah), emosi (nafs al-nafsanīyyah), ruh (ruh al-quds), dan moralitas (akhlaq). Integrasi holistik ini bukan sekadar agregasi komponen, melainkan sintesis dinamis yang menghasilkan individu yang utuh, berdaya, dan berakhlak mulia, mampu merespons realitas secara bijak dan bertanggung jawab. Proses menuju kematangan ini bukanlah perjalanan linier, melainkan sebuah dialektika berkelanjutan antara potensi inheren dan tantangan eksternal, di mana kesabaran (sabr) memegang peranan fundamental sebagai katalisator dan penanda titik kulminasinya.

Kematangan insaniyah, dalam kerangka teoretis Islam, dapat didefinisikan sebagai kondisi optimal di mana potensi-potensi dasar

manusia telah berkembang secara harmonis dan terintegrasi secara sinergis. Dimensi akal, yang merepresentasikan kapasitas kognitif dan rasionalitas, bukan hanya mampu memahami hukum-hukum alam semesta dan prinsip-prinsip keilmuan, tetapi juga mampu merenungkan makna eksistensial dan teologis yang lebih dalam²²⁸⁴. Ini mencakup kemampuan untuk menganalisis, mensintesis, mengevaluasi, dan mengambil keputusan yang didasarkan pada pengetahuan dan kebijaksanaan. Dimensi rasional ini, jika tidak terkontrol oleh dimensi lain, dapat berujung pada kesombongan intelektual atau kekosongan makna.

Di sisi lain, dimensi emosi, yang mencakup spektrum perasaan dan motivasi internal, harus dikelola dan diselaraskan dengan ajaran moral serta tuntunan rasional. Kematangan emosional tidak berarti penekanan perasaan, melainkan kemampuan untuk merasakan, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara konstruktif, menghindari dikuasai oleh nafsu (hawa nafsu) atau dorongan impulsif²²⁸⁵. Emosi yang terintegrasi akan menjadi sumber energi positif untuk berbuat kebajikan dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan, bukan menjadi sumber kegelisahan atau kehancuran.

Dimensi ruh, yang sering dikaitkan dengan dimensi spiritual dan transendental, merupakan inti dari keberadaan manusia yang menghubungkannya dengan Sang Pencipta. Kematangan ruhani tercermin dalam kesadaran spiritual yang mendalam, ketakwaan, kedekatan dengan Allah, dan kemampuan untuk merasakan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan²²⁸⁶. Ini melibatkan

upaya terus-menerus untuk menyucikan hati (tazkiyatun nafs), memelihara hubungan vertikal melalui ibadah dan dzikir, serta menginternalisasi nilai-nilai ilahiah. Ruh yang matang menjadi jangkar kebijaksanaan dan ketenangan batin, bahkan di tengah badai kehidupan duniawi.

Terakhir, dimensi moralitas atau akhlaq mewujudkan integrasi antara akal, emosi, dan ruh dalam bentuk perilaku nyata. Kematangan moral berarti individu secara konsisten mengamalkan nilai-nilai kebajikan seperti kejujuran, keadilan, kasih sayang, kerendahan hati, dan tanggung jawab sosial²²⁸⁷. Moralitas yang matang bukan sekadar ketaatan pada aturan eksternal, melainkan refleksi dari penanaman nilai-nilai ilahiah yang mendalam dalam diri, sehingga tindakan moral menjadi ekspresi otentik dari karakter yang telah terbentuk.

Dalam pandangan Islam, puncak perkembangan manusia, atau "kematangan insaniyah," tidak hanya ditandai oleh penguasaan intelektual atau pencapaian material semata. Sebagaimana diisyaratkan dalam konsep "khairu ummah" (umat terbaik)²²⁸⁸ dan "insan rabbani" (manusia yang terkait dengan Tuhan)²²⁸⁹, kematangan sejati adalah ketika potensi akal, emosi, ruh, dan moral berpadu secara harmonis, menghasilkan individu yang tidak hanya cerdas secara kognitif, tetapi juga bijak secara spiritual, stabil secara emosional, dan berintegritas secara moral. Manusia yang matang adalah mereka yang mampu menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat, antara kebutuhan jasmani dan rohani, serta antara tugas kemanusiaan dan ketaatan ilahiah.

Kesabaran (sabr) adalah salah satu pilar fundamental yang memungkinkan terwujudnya integrasi holistik ini. Sabar bukan sekadar penundaan keinginan atau keengganan bertindak, melainkan sebuah kekuatan internal yang memungkinkan seseorang untuk menahan diri dari perbuatan yang dilarang, menjalankan perintah ilahi dengan tekun, dan menerima takdir ilahi dengan lapang dada²²⁹⁰. Melalui kesabaran, akal difokuskan untuk mencari solusi yang konstruktif daripada larut dalam keputusan; emosi diarahkan untuk mengendalikan amarah, kecemasan, dan kesedihan; ruh diperkuat untuk berserah diri kepada Allah dan meraih ketenangan batin; dan moralitas teruji dalam menghadapi godaan dan kesulitan. Sabar bukan hanya sebuah virtue, melainkan titik sentral yang mengikat seluruh dimensi kemanusiaan dalam perjalanan menuju kesempurnaan, menjadikannya sebagai penanda kematangan insaniyah yang sesungguhnya²²⁹¹.

Sabar dalam Kerangka Perkembangan Peserta Didik (Human Development)

Perkembangan peserta didik, dalam paradigma human development yang komprehensif, tidak hanya dinilai dari pencapaian kognitif atau keterampilan teknis semata, melainkan juga mencakup penanaman karakter dan kapasitas emosional-spiritual. Di sinilah konsep kesabaran (şabr) sebagaimana termaktub dalam literatur Islam, baik Al-Qur'an maupun As-Sunnah, memegang peranan krusial sebagai sebuah dimensi fundamental dalam pembentukan insan kamil. Sabar bukan sekadar menahan diri dari keputusan atau gejolak emosi negatif, melainkan sebuah

kekuatan internal yang memungkinkan individu untuk menavigasi kompleksitas kehidupan, mengelola dorongan instingtif, dan mengarahkan potensi dirinya menuju pencapaian tujuan yang lebih tinggi, yang pada intinya merupakan manifestasi dari pencarian keseimbangan antara potensi rububiyah (sifat ketuhanan yang tercermin dalam potensi akal, pilihan bebas, dan tanggung jawab) dan insaniyah (sifat kemanusiaan yang inheren dengan kelemahan, keterbatasan, dan kebutuhan) dalam diri peserta didik.

Dalam kerangka keseimbangan ini, potensi rububiyah menantang peserta didik untuk merenungkan tujuan penciptaan mereka, memahami signifikansi ujian dan cobaan sebagai sarana pendewasaan, serta mengembangkan keyakinan pada qada' dan qadar Allah. Ini memerlukan kemampuan untuk melihat gambaran besar dan melepaskan diri dari pandangan jangka pendek yang seringkali didominasi oleh kesenangan sesaat atau ketidaknyamanan yang sementara²²⁹². Di sisi lain, potensi insaniyah mengakui keberadaan naluri, emosi, dan kerentanan fisik serta psikis yang melekat pada manusia. Sabar, dalam konteks ini, berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan kedua potensi tersebut. Ia memungkinkan peserta didik untuk mengakui dan merasakan emosi tanpa dikuasai olehnya, memahami keterbatasan diri tanpa menyerah pada keputusasaan, dan bahkan menggunakan kerentanan tersebut sebagai pengingat akan kebutuhan mutlak mereka terhadap pertolongan dan bimbingan Ilahi²²⁹³. Tanpa kesabaran, potensi rububiyah dapat menjelma menjadi kekakuan fanatik yang tidak peka terhadap realitas kemanusiaan, sementara

potensi insaniyah yang tidak terkendali akan terjerumus ke dalam hedonisme atau nihilisme. Oleh karena itu, kesabaran menjadi katalisator yang memfasilitasi integrasi harmonis antara aspirasi spiritual dan kenyataan eksistensial peserta didik²²⁹⁴.

Lebih jauh lagi, kesabaran dapat dipandang sebagai indikator kunci dari self-mastery, sebuah konsep yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengendalikan, mengarahkan, dan mengelola aspek-aspek internal dan eksternal dari keberadaan mereka secara efektif. Self-mastery bukan berarti eliminasi total dari dorongan atau emosi, melainkan kemampuan untuk menundukkannya di bawah kendali akal yang tercerahkan dan kehendak yang terarah pada ridha Allah. Peserta didik yang memiliki self-mastery yang tinggi akan mampu menunda gratifikasi, menahan diri dari tindakan impulsif yang merugikan, dan tetap teguh pada prinsip-prinsip moral meskipun menghadapi tekanan eksternal atau godaan internal²²⁹⁵. Mereka mampu mengelola stres dengan konstruktif, belajar dari kesalahan tanpa larut dalam penyesalan, dan memelihara hubungan interpersonal yang sehat melalui pemahaman dan toleransi. Kemampuan untuk bangkit kembali setelah kegagalan, beradaptasi dengan perubahan, dan terus berupaya mencapai tujuan jangka panjang, semuanya berakar pada kapasitas kesabaran²²⁹⁶. Al-Qur'an secara eksplisit mengaitkan kesabaran dengan kemenangan dan keberhasilan, bahkan dalam menghadapi kesulitan yang paling berat sekalipun, sebagaimana firman Allah: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-

orang yang sabar" (QS. Al-Baqarah: 153)²²⁹⁷. Ayat ini menegaskan bahwa kesabaran bukan hanya sekadar sifat pasif, melainkan sebuah sarana aktif dan efektif dalam meraih pertolongan ilahi dan kesuksesan dalam menjalani kehidupan, termasuk dalam proses perkembangan diri peserta didik. Menumbuhkan kesabaran dalam diri peserta didik sama artinya dengan membekali mereka dengan fondasi terpenting untuk mencapai self-mastery dan aktualisasi diri yang sejati.

Sabar sebagai Mahkota Akhlak

Dalam lanskap etika manusia yang kompleks, kesabaran (ṣabr) tidak sekadar merupakan salah satu kebajikan, melainkan menempati posisi sentral, layak dinobatkan sebagai mahkota akhlak. Ia bukan sekadar pengekangan diri pasif menghadapi kesulitan, melainkan sebuah kekuatan internal yang aktif dan integral, menjadi fondasi esensial bagi pengembangan dan manifestasi sifat-sifat luhur lainnya. Argumen mendasar yang menempatkan sabar sebagai akar dari sifat-sifat lain terletak pada hakikatnya sebagai mekanisme penundaan gratifikasi jangka pendek demi tercapainya tujuan jangka panjang yang lebih bermakna dan bernilai. Realitas ini mencakup berbagai dimensi, mulai dari disiplin diri dalam menuntut ilmu, ketekunan dalam beribadah, hingga ketahanan dalam menghadapi cobaan hidup²²⁹⁸. Tanpa kemampuan untuk mengendalikan impuls dan menahan diri dari kepuasan instan, upaya membangun karakter yang kokoh, yang

mencakup keadilan, amanah, dan syukur, akan senantiasa terancam oleh gejolak emosi dan keinginan sesaat.

Hubungan sabar dengan keadilan ('adl) adalah hubungan simbiotik yang tak terpisahkan. Keadilan menuntut objektivitas, pertimbangan yang matang, dan kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh bias emosional atau kepentingan pribadi. Di sinilah sabar berperan krusial. Dalam situasi yang memicu kemarahan, ketidakpuasan, atau dorongan untuk bertindak sewenang-wenang, sabar memungkinkan individu untuk menarik diri sejenak, mengelola emosi, dan kemudian mengambil keputusan yang adil dan proporsional²²⁹⁹. Tanpa kesabaran, seseorang cenderung bertindak impulsif, mengedepankan ego, atau terperosok dalam pembalasan yang tidak berkeadilan. Sebaliknya, orang yang sabar lebih mampu melihat situasi dari berbagai sudut pandang, memahami konsekuensi dari tindakannya, dan akhirnya memberikan hak kepada setiap pihak sesuai dengan kadarnya. Al-Qur'an sendiri menekankan pentingnya keadilan, bahkan ketika diri sendiri atau kerabat yang terlibat, dan kesabaran adalah kunci untuk mencapai standar keadilan yang tinggi ini²³⁰⁰.

Selanjutnya, amanah (amānah), yang berarti kepercayaan, kejujuran, dan kepatuhan dalam menjalankan tanggung jawab, juga berakar kuat pada kesabaran. Memikul amanah seringkali berarti menanggung beban, menghadapi tantangan, dan menjaga integritas di tengah godaan atau tekanan. Seseorang yang sabar akan mampu menahan diri dari kecurangan, pengkhianatan, atau kelalaian dalam menjalankan tugasnya, karena ia memahami nilai

jangka panjang dari menjaga kepercayaan²³⁰¹. Kesabaran memberikannya kekuatan untuk terus berjuang meski dihadapkan pada kesulitan yang menguji kesetiaan, dan untuk tetap jujur meskipun ada peluang untuk mengambil jalan pintas yang tidak etis. Ia mampu menunggu hasil dari usahanya dengan tenang, tanpa terburu-buru untuk mencari keuntungan pribadi secara instan yang dapat merusak amanah yang diemban.

Terakhir, hubungan antara sabar dan syukur (shukr) adalah bukti lebih lanjut dari sentralitas kesabaran. Syukur berarti mengakui dan menghargai nikmat yang telah diterima, baik yang besar maupun yang kecil. Dalam konteks kesulitan, sabar memungkinkan seseorang untuk tetap melihat potensi hikmah atau pelajaran di balik cobaan, bahkan ketika rasa sakit mendominasi²³⁰². Kemampuan untuk bersabar dalam menghadapi kesulitan adalah prasyarat untuk dapat melihat bahwa bahkan dalam situasi yang paling gelap, masih ada nikmat yang patut disyukuri seperti kekuatan untuk bertahan, kesempatan untuk belajar, atau kehadiran orang-orang terkasih. Tanpa kesabaran, individu dapat tenggelam dalam keluh kesah dan rasa tidak puas, sehingga kehilangan kemampuan untuk mengenali dan mensyukuri berkah yang masih ada. Sebagaimana dinyatakan dalam hadis, "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, karena segala urusannya adalah kebaikan baginya. Itu tidak terjadi pada seorang pun kecuali pada seorang mukmin. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, dan itu menjadi kebaikan baginya. Jika ia tertimpa musibah, ia bersabar, dan itu pun menjadi kebaikan baginya."²³⁰³

Pernyataan ini mengintegrasikan sabar dan syukur sebagai dua sisi mata uang kebaikan dalam pengalaman seorang mukmin, di mana sabar menjadi gerbang untuk menemukan kebaikan dalam kesulitan yang pada akhirnya dapat ditafsirkan sebagai nikmat yang patut disyukuri. Oleh karena itu, sabar bukan hanya penopang, tetapi juga pengembang dan pemelihara sifat-sifat mulia lainnya, menjadikannya landasan kokoh bagi bangunan karakter yang utama.

Kematangan Diri sebagai Hasil Proses Tarbiyah Panjang

Kematangan diri, dalam konteks tarbiyah yang diamanatkan dalam ajaran Islam, bukanlah sebuah entitas statis yang muncul seketika, melainkan sebuah crescendo dinamis yang terjalin melalui kurun waktu proses pendidikan dan pembentukan karakter yang mendalam dan berkelanjutan. Ia merepresentasikan transmutasi fundamental dari pola responsial yang didominasi oleh reaktivitas, menuju kondisi internal yang ditandai oleh reflektivitas yang matang. Reaktivitas, dalam terminologi psikologis dan sosiologis, merujuk pada kecenderungan individu untuk merespons stimulus eksternal secara otomatis, seringkali didorong oleh emosi sesaat, bias kognitif yang belum teruji, atau imperatif sosial yang dangkal²³⁰⁴. Individu yang terjebak dalam siklus reaktivitas cenderung bertindak berdasarkan impuls, terburu-buru dalam pengambilan keputusan, dan rentan terhadap manipulasi eksternal karena kurangnya pemikiran kritis dan introspeksi mendalam. Sebaliknya, reflektivitas adalah kapasitas untuk mengobservasi diri sendiri, menganalisis motivasi internal, mengevaluasi dampak

tindakan, dan merespons situasi dengan kesadaran, pertimbangan yang matang, serta keselarasan dengan prinsip-prinsip yang lebih tinggi²³⁰⁵. Transformasi ini tidak terjadi dalam semalam, tetapi merupakan hasil interaksi berkelanjutan antara pengalaman hidup, penyerapan pengetahuan yang sah, internalisasi nilai-nilai ilahiyah, dan latihan spiritual yang konsisten. Proses tarbiyah, yang mencakup pendidikan formal, interaksi sosial, peringatan ilahi melalui kalam-Nya, dan teladan rasul-Nya, menyediakan kerangka kerja dan katalisator esensial bagi metamorfosis ini.

Transformasi dari reaktivitas menuju reflektivitas merupakan manifestasi integral dari kematangan diri sejati. Reaktivitas seringkali berasal dari ego yang belum tersucikan, yang cenderung memproyeksikan ketidakamanan dan interpretasi biasanya ke dalam interaksi²³⁰⁶. Tarbiyah yang efektif berupaya untuk menembus lapisan ego ini melalui pengarahan kepada sumber kebenaran yang absolut, yaitu Al-Qur'an dan Sunnah. Dengan memahami ayat-ayat yang menyerukan kesabaran (Shabr), pengendalian diri (Hilm), dan kebijaksanaan (Hikmah), seorang individu secara bertahap diajarkan untuk menunda respons spontan dan menggantinya dengan analisis yang lebih mendalam²³⁰⁷. Sebagai contoh, dalam menghadapi kritik atau tantangan, individu yang reaktif mungkin akan segera membalas dengan defensif atau kemarahan. Sebaliknya, individu yang telah melalui proses tarbiyah yang matang akan cenderung merenungkan sumber kritik, mencari kebenaran di dalamnya, dan merespons dengan cara yang konstruktif dan penuh kasih, mencerminkan firman Allah yang berbunyi, "Tolaklah (kejahatan) itu dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang

yang antara kamu dan dia ada permusuhan seolah-olah dia menjadi teman yang sangat setia" (QS. Fushilat[41]: 34)²³⁰⁸. Proses refleksi ini memungkinkan individu untuk membedakan antara penyebab intrinsik dan ekstrinsik dari suatu peristiwa, serta untuk merespons dengan integritas moral yang tidak terpengaruh oleh gejala eksternal.

Tanda-tanda kematangan diri yang sesungguhnya terlihat jelas dalam tiga dimensi utama: integritas, istiqamah, dan ketenangan. Integritas, dalam pengertian filosofis dan teologis, adalah kesatuan antara keyakinan, perkataan, dan perbuatan²³⁰⁹. Seseorang yang matang tidak akan mudah berkompromi dengan prinsip-prinsipnya demi keuntungan sesaat atau tekanan sosial; perkataannya mencerminkan apa yang ada di dalam hatinya, dan tindakannya konsisten dengan nilai-nilai yang dipegangnya. Integritas ini tidak muncul dari pengekanan eksternal semata, melainkan dari internalisasi nilai-nilai kebenaran yang mendalam. Istiqamah, yang berarti keteguhan pendirian dan konsistensi dalam menjalankan kebaikan dan kebenaran, adalah ciri khas kedua dari kematangan diri. Individu yang istiqamah tidak mudah goyah oleh godaan, ujian, atau perubahan zaman; mereka terus bergerak maju di jalan yang benar, sebagaimana diisyaratkan dalam banyak ayat Al-Qur'an yang menekankan pentingnya tetap teguh di jalan Allah²³¹⁰. Hadis Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Muslim, "Katakanlah: 'Aku beriman kepada Allah', kemudian teguhlah beriman" (HR. Muslim No. 38), menggarisbawahi esensi dari istiqamah sebagai buah dari keimanan yang matang²³¹¹. Terakhir, ketenangan (Sakinah dan Thuma'ninah) adalah keadaan batin yang tenang, damai, dan tidak

mudah terguncang oleh peristiwa kehidupan. Ketenangan ini bukan berarti ketidakpedulian, melainkan kemampuan untuk menerima takdir Allah dengan ridha, menghadapi kesulitan dengan sabar, dan menemukan kedamaian intrinsik yang bersumber dari kedekatan dengan Sang Pencipta²³¹². Ketenangan batin memungkinkan individu untuk berpikir jernih, membuat keputusan yang bijaksana, dan berinteraksi dengan dunia secara konstruktif, bahkan di tengah badai kehidupan. Kematangan diri, yang dicirikan oleh integritas, istiqamah, dan ketenangan, adalah bukti nyata dari keberhasilan proses tarbiyah yang panjang dan mendalam, yang mentransformasikan individu dari sekadar merespons menjadi merefleksi, beraksi dengan kesadaran yang utuh.

Sabar sebagai Titik Keseimbangan Manusia Modern

Di tengah arus deras perubahan dan akselerasi kehidupan global yang tak terbendung, manusia modern dihadapkan pada tantangan eksistensial yang kian kompleks. Kecepatan informasi, tekanan produktivitas yang berlipat ganda, serta tuntutan adaptasi yang konstan dalam lanskap sosial dan profesional telah mengantarkan pada kondisi disorientasi dan rentanitas psikologis²³¹³. Fenomena ini diperparah oleh dominasi era digital yang, meskipun menawarkan konektivitas tanpa batas, kerap kali mengaburkan batas personal dan profesional, memicu fear of missing out (FOMO), serta mereduksi kedalaman interaksi manusiawi²³¹⁴. Dalam konteks inilah, konsep sabar, yang seringkali disalahartikan sebagai pasivitas atau ketidakberdayaan, justru hadir sebagai fondasi krusial untuk mencapai titik keseimbangan yang esensial bagi kesehatan mental

dan spiritual individu. Sabar bukan sekadar menahan diri dari reaksi impulsif, melainkan sebuah kapasitas internal yang aktif untuk mengelola emosi, pikiran, dan tindakan dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, baik yang bersifat eksternal maupun internal²³¹⁵.

Secara ilmiah, sabar dapat dipandang sebagai sebuah cognitive and emotional regulation strategy yang memungkinkan individu untuk menunda gratifikasi, mengendalikan dorongan, serta mempertahankan ketabahan dalam menghadapi kesulitan atau penundaan pencapaian²³¹⁶. Kapasitas regulasi diri ini sangat vital dalam merespons stimulus yang memicu stres, kecemasan, dan frustrasi yang inheren dalam kehidupan kontemporer. Tanpa kemampuan untuk bersabar, individu cenderung terjebak dalam siklus reaktivitas emosional yang merusak, berdampak negatif pada pengambilan keputusan, relasi interpersonal, dan bahkan kesehatan fisik²³¹⁷. Di sisi lain, sabar yang terinternalisasi secara mendalam, telah terbukti berkorelasi positif dengan well-being, ketahanan psikologis (resilience), dan kemampuan untuk menavigasi tantangan hidup dengan lebih konstruktif²³¹⁸. Al-Qur'an sendiri secara eksplisit menekankan urgensi sabar, sebagaimana firman-Nya: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."²³¹⁹ Ayat ini menggarisbawahi sabar bukan hanya sebagai sifat pasif, tetapi sebagai sarana aktif untuk mencari pertolongan ilahi dan mengelola kehidupan.

Lebih jauh, di era digital yang serba instan dan terfragmentasi, sabar berfungsi sebagai jangkar spiritual yang kokoh. Kehidupan

digital seringkali memupuk budaya ketidakpuasan dan keinginan untuk terus-menerus mencari pembaruan, yang dapat mengikis rasa syukur dan penerimaan terhadap apa yang dimiliki²³²⁰. Sabar mengajarkan kita untuk menghargai proses, merenungkan makna di balik peristiwa, dan mengembangkan apresiasi terhadap keberadaan saat ini (mindfulness). Ini memungkinkan individu untuk melepaskan diri dari obsesi terhadap hasil dan fokus pada upaya serta pelajaran yang diperoleh dalam perjalanan²³²¹. Kemampuan untuk bersabar dalam dunia yang menuntut inovasi dan kecepatan berarti mampu membedakan antara urgensi yang sesungguhnya dan keinginan semu yang didorong oleh budaya konsumerisme informasi. Ia menciptakan ruang bagi refleksi mendalam, introspeksi, dan peneguhan nilai-nilai spiritual yang autentik, menjauhkan diri dari kekosongan eksistensial yang dapat timbul dari ketergantungan berlebihan pada validasi eksternal dan stimulasi digital²³²². Oleh karena itu, sabar bukan sekadar virtue normatif, melainkan instrumen psikologis dan spiritual yang fundamental untuk mencapai keseimbangan dinamis dan keberlanjutan diri di tengah kompleksitas lanskap manusia modern.

Sintesis: Kerangka “Maturity Through Patience Model”

Diagram Integratif Buah Sabar: Spiritual Mental Sosial

Dalam ranah pengembangan diri dan pematangan spiritual, konsep kesabaran (ṣabr) tidak dapat direduksi sekadar sebagai sebuah tindakan menahan diri dari ketidaknyamanan atau reaksi impulsif. Sebaliknya, kesabaran merupakan sebuah arsitektur psikospiritual yang kompleks, yang ketika diintegrasikan secara

mendalam, akan menghasilkan buah-buah kematangan yang melintasi dimensi spiritual, mental, dan sosial. Model yang diajukan di sini, yang dinamai "Maturity Through Patience Model" (MPM), mengonseptualisasikan kesabaran sebagai katalisator utama yang mendorong transisi dari kondisi nafs (diri) yang belum matang menuju nafs yang tercerahkan dan berdaya. Model ini berargumen bahwa kesabaran bukanlah tujuan akhir, melainkan sebuah proses dinamis yang memanen serangkaian atribut positif, seperti benih yang tumbuh menjadi pohon rimbun dengan buah yang melimpah ruah.

Dimensi spiritual menempati fondasi MPM. Kesabaran yang berakar pada pemahaman transenden, yang dianjurkan dalam ajaran Islam, memungkinkan individu untuk menempatkan kesulitan dan cobaan dalam bingkai ilahi. Ketika seorang mukmin bersabar, ia tidak hanya menahan diri, tetapi juga mengakui bahwa setiap peristiwa, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, adalah bagian dari rencana Allah yang Maha Bijaksana dan Maha Pengasih²³²³. Pemahaman ini menumbuhkan tawakkal (penyerahan diri kepada Allah) dan qana'ah (kepuasan hati), yang pada gilirannya mengurangi kecemasan eksistensial dan rasa frustrasi yang sering kali menjadi pemicu ketidakmatangan spiritual. Keimanan yang kokoh, yang diperkuat melalui kesabaran dalam menghadapi ujian, membangun ketahanan spiritual yang mendalam, memungkinkan individu untuk menemukan makna bahkan dalam penderitaan, sebuah kapasitas yang sering kali asing bagi jiwa yang belum matang²³²⁴. Sebagaimana firman Allah dalam

Al-Qur'an: "Dan bersabarlah, karena sesungguhnya Allah tidak menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat baik." (QS. Hud: 115)²³²⁵. Kemampuan untuk melihat ujian sebagai ujian keimanan dan kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta adalah esensi dari kematangan spiritual yang dimediasi oleh kesabaran.

Selanjutnya, dimensi mental menjadi medan penting bagi manifestasi buah kesabaran. Kesabaran yang terinternalisasi mengkondisikan pikiran untuk berpikir jernih dan rasional, bahkan di tengah tekanan. Individu yang sabar mampu menunda gratifikasi impulsif, menganalisis situasi secara objektif tanpa terpengaruh emosi negatif yang berlebih, dan merumuskan solusi yang lebih konstruktif²³²⁶. Ini berkorelasi langsung dengan peningkatan kemampuan kognitif seperti pemecahan masalah, pengambilan keputusan strategis, dan pengendalian diri (self-regulation). Alih-alih terjebak dalam pola pikir negatif atau defensif, kesabaran menstimulasi pengembangan growth mindset, di mana tantangan dilihat sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai ancaman yang mematikan²³²⁷. Kematangan mental ini tercermin dalam ketenangan batin, kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian dengan optimisme berdasar, dan pengembangan perspektif yang lapang. Para nabi dan rasul, sebagai teladan utama kesabaran, menunjukkan bagaimana ketenangan mental mereka, yang berakar pada kedekatan dengan Allah, memungkinkan mereka untuk menavigasi tantangan luar biasa dengan kebijaksanaan²³²⁸.

Terakhir, dimensi sosial adalah arena di mana buah kesabaran terwujud secara konkret dan berdampak luas. Kesabaran dalam interaksi sosial berarti kemampuan untuk mentoleransi perbedaan, mendengarkan secara aktif, dan merespons dengan empati dan kebaikan, bahkan ketika dihadapkan pada perilaku yang menjengkelkan atau konflik²³²⁹. Individu yang sabar cenderung membangun hubungan yang lebih harmonis dan langgeng karena mereka mampu mengelola ekspektasi, memaafkan kesalahan, dan memberikan ruang bagi orang lain untuk berkembang. Ini menciptakan lingkungan sosial yang lebih suportif dan kooperatif. Kemampuan untuk menunda reaksi defensif atau agresif dalam situasi sosial memungkinkan dialog yang lebih konstruktif untuk diselenggarakan, memfasilitasi resolusi konflik yang damai dan berkelanjutan²³³⁰. Dalam konteks masyarakat, individu yang matang secara sosial melalui kesabaran menjadi agen perdamaian, pemersatu, dan katalisator kebaikan. Sebagaimana diajarkan dalam sebuah hadis: "Niscaya akan datang suatu masa umatku diuji dengan kesabaran, maka bersabarlah mereka."²³³¹. Kematangan sosial ini bukan sekadar kemampuan beradaptasi, melainkan sebuah kapasitas proaktif untuk membangun peradaban yang lebih berkeadaban dan penuh kasih.

Secara integratif, MPM mengilustrasikan bahwa buah kesabaran bukanlah entitas yang terisolasi, melainkan sebuah ekosistem internal yang saling terhubung. Kemajuan dalam satu domain secara inheren memperkuat domain lainnya. Ketahanan spiritual yang diperkuat oleh kesabaran memberikan fondasi kokoh

bagi ketenangan mental, yang kemudian memfasilitasi interaksi sosial yang lebih matang. Sebaliknya, keberhasilan dalam membangun hubungan sosial yang harmonis dapat memberikan umpan balik positif yang memperdalam rasa syukur dan ketenangan spiritual. Diagram ini secara visual menggambarkan bahwa kesabaran, sebagai akar tunggal, menumbuhkan tiga cabang utama kematangan: spiritual, mental, dan sosial. Setiap cabang ini, ketika dirawat dengan kesungguhan, akan menghasilkan buah-buah yang melimpah: ketenangan batin, kebijaksanaan, kasih sayang, dan kemampuan untuk berkontribusi secara positif bagi diri sendiri dan komunitas. Memahami kesabaran sebagai proses multifaset ini memungkinkan pengembangan strategi intervensi yang lebih holistik dan efektif untuk mencapai kematangan diri yang sejati.

Relasi Sabar dan Self-Actualization

Konsep self-actualization, sebagai puncak hierarki kebutuhan manusia menurut Abraham Maslow, merepresentasikan pencapaian potensi diri secara optimal, sebuah kondisi di mana individu secara konsisten mewujudkan sifat-sifat yang otentik, kreatif, dan penuh makna²³³². Namun, jalan menuju keutuhan diri ini bukanlah lorong yang mulus, melainkan medan yang seringkali diwarnai oleh tantangan, kesulitan, dan ketidakpastian. Dalam konteks inilah, sifat sabar (dalam terminologi Islam, *ṣabr*) muncul sebagai dimensi psikologis krusial yang tidak hanya memfasilitasi navigasi tantangan tersebut, tetapi juga secara fundamental berkontribusi pada proses self-actualization itu sendiri. Relasi antara sabar dan self-actualization dapat dipahami sebagai

hubungan yang bersifat dialektis, di mana keduanya saling memperkuat dan memengaruhi dalam siklus pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

Sabar, sebagaimana didefinisikan dalam studi Islam, bukan sekadar kepasifan atau penyerahan diri tanpa daya, melainkan sebuah kekuatan proaktif yang melibatkan pengendalian diri, ketabahan, dan keteguhan hati dalam menghadapi ujian atau musibah²³³³. Kesabaran ini mencakup tiga dimensi utama: kesabaran dalam menjalankan ketaatan (ṣabr ‘alā al-ṭā’ah), kesabaran dalam menjauhi kemaksiatan (ṣabr ‘an al-ma’ṣiyah), dan kesabaran dalam menghadapi takdir (ṣabr ‘alā al-qadā’ wa al-qadar)²³³⁴. Ketiga dimensi ini secara intrinsik terkait dengan proses self-actualization. Misalnya, kesabaran dalam menjalankan ketaatan, seperti dedikasi pada pembelajaran berkelanjutan, pengembangan keterampilan, atau upaya mengaktualisasikan nilai-nilai luhur, memerlukan disiplin dan ketekunan jangka panjang yang seringkali bertentangan dengan gratifikasi instan. Tanpa kesabaran, upaya untuk mencapai tujuan-tujuan yang signifikan dalam pengembangan diri akan mudah terhenti oleh godaan kemudahan atau kelelahan. Jauh dari sikap pasrah, kesabaran ini adalah upaya aktif untuk terus maju meskipun menghadapi rintangan, sebuah esensi dari kemauan untuk tumbuh.

Kesabaran dalam menjauhi kemaksiatan, yang berarti menahan diri dari dorongan-dorongan destruktif atau perilaku yang menyimpang dari kodrat kemanusiaan yang otentik, juga merupakan prasyarat bagi self-actualization. Individu yang self-actualized cenderung memiliki integritas moral yang tinggi dan

kemampuan untuk menolak godaan yang dapat mengikis nilai-nilai diri atau mengalihkan mereka dari jalur pertumbuhan pribadi²³³⁵. Perilaku yang impulsif dan tidak terkendali seringkali menjadi penghalang bagi pemenuhan potensi. Oleh karena itu, kesabaran dalam mengelola nafsu dan keinginan menjadi fondasi penting bagi pembentukan karakter yang kuat dan konsisten, yang merupakan ciri khas individu yang telah mencapai tingkat aktualisasi diri yang matang. Dalam pandangan Islam, pengekangan diri adalah bagian dari pembersihan jiwa (*tazkiyat al-nafs*), yang merupakan langkah esensial menuju kedekatan dengan Tuhan dan pemenuhan diri yang hakiki²³³⁶.

Terakhir, kesabaran dalam menghadapi takdir, yaitu menerima dengan ikhlas apa pun yang telah ditetapkan oleh Tuhan, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, tidak boleh disalahartikan sebagai fatalisme buta. Sebaliknya, ini adalah sikap penerimaan yang disertai dengan keyakinan bahwa di balik setiap kesulitan terdapat hikmah dan peluang untuk belajar serta tumbuh²³³⁷. Individu yang *self-actualized* seringkali memiliki pandangan hidup yang realistis, menyadari bahwa keberhasilan tidak selalu linier dan kegagalan adalah bagian tak terpisahkan dari proses kehidupan²³³⁸. Kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukan, mengolah pengalaman negatif menjadi pelajaran berharga, dan mempertahankan optimisme tanpa mengabaikan realitas, adalah manifestasi dari kesabaran jenis ini. Dalam Al-Quran, Allah berfirman, "Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang

khusyu'"²³³⁹. Ayat ini menggarisbawahi bahwa kesabaran, bersama dengan ibadah, adalah sumber kekuatan yang memungkinkan manusia untuk menghadapi kesulitan hidup, sebuah fondasi untuk terus bergerak menuju tujuan-tujuan yang lebih tinggi, termasuk self-actualization.

Sabar dan self-actualization bukanlah dua konsep yang terpisah, melainkan saling terkait erat dalam sebuah simbiosis yang dinamis. Kesabaran menyediakan mekanisme psikologis dan moral yang memungkinkan individu untuk menavigasi kompleksitas kehidupan, mengatasi hambatan, dan terus berproses menuju potensi penuh mereka. Sebaliknya, pengalaman berhasil dalam mengaktualisasikan diri dapat memperkuat kapasitas kesabaran, karena individu yang telah mengalami pertumbuhan dan pencapaian akan semakin percaya pada kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan. Hubungan dialektis ini menegaskan bahwa pengembangan diri bukanlah sekadar pencapaian tujuan, melainkan sebuah perjalanan yang dibentuk oleh ketahanan mental, keteguhan hati, dan penerimaan yang konstruktif terhadap realitas, yang esensinya terkandung dalam konsep sabar.

Sabar sebagai Komponen Esensial Kesejahteraan Holistik (Well-being)

Kesejahteraan holistik, sebuah konsep multidimensional yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual individu, telah menjadi fokus utama dalam studi psikologi positif dan ilmu interdisipliner. Dalam lanskap penelitian yang terus berkembang ini,

ketahanan mental dan kemampuan individu untuk menavigasi tantangan hidup muncul sebagai prediktor penting bagi kualitas hidup yang optimal. Di antara berbagai konstruk psikologis yang berkontribusi pada kesejahteraan, sabar (ṣabr) menonjol sebagai komponen esensial yang fundamental, bukan sekadar sebagai respons pasif terhadap kesulitan, melainkan sebagai kekuatan aktif yang membentuk resilience dan pemenuhan diri. Sabar, dalam konteks ini, dipahami sebagai sebuah kebajikan transformatif yang memfasilitasi adaptasi koping yang sehat, mengurangi dampak stres psikologis, dan menumbuhkan pola pikir positif yang esensial bagi pencapaian well-being.

Secara psikologis, sabar dapat dikonseptualisasikan sebagai kapasitas untuk menunda gratifikasi, mengelola emosi negatif yang muncul dalam situasi yang menekan, dan mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang meskipun dihadapkan pada hambatan atau ketidaknyamanan sementara. Mekanisme neurobiologis yang mendasari sabar, meskipun masih dalam tahap eksplorasi, diduga melibatkan modulasi aktivitas di korteks prefrontal, area yang bertanggung jawab untuk fungsi eksekutif, pengambilan keputusan, dan regulasi emosi.²³⁴⁰ Individu yang memiliki tingkat kesabaran yang lebih tinggi cenderung menunjukkan respons fisiologis yang lebih rendah terhadap stres, seperti tingkat kortisol yang lebih stabil dan tekanan darah yang terkontrol, yang secara kolektif berkontribusi pada kesehatan fisik yang lebih baik dan pengurangan risiko penyakit kronis.²³⁴¹ Lebih jauh lagi, sabar berperan krusial dalam mencegah perilaku impulsif yang merusak, seperti penyalahgunaan zat atau pola makan yang tidak sehat, yang

seringkali menjadi respons maladaptif terhadap ketidaknyamanan emosional.

Dari perspektif psikologis kontemporer, sabar diakui sebagai elemen kunci dalam mengembangkan ketahanan psikologis (psychological resilience). Ketahanan ini memungkinkan individu untuk bangkit kembali dari kesulitan, trauma, atau tantangan hidup yang signifikan, sebuah proses yang banyak dipengaruhi oleh kemampuan untuk menghadapi penderitaan dengan tenang, persepsi makna dalam kesulitan, dan harapan akan masa depan yang lebih baik.²³⁴² Teori kognitif sosial, misalnya, menekankan peran keyakinan diri (self-efficacy) dan ekspektasi hasil dalam memotivasi perilaku yang berorientasi pada tujuan, di mana kesabaran menjadi landasan untuk mempertahankan keyakinan tersebut ketika menghadapi kegagalan atau penundaan.²³⁴³ Dalam kerangka psikologi positif, sabar erat kaitannya dengan emosi positif seperti ketenangan, kepuasan, dan rasa syukur, yang secara sinergis meningkatkan kesejahteraan emosional.

Integrasi ajaran agama, khususnya Islam, memberikan dimensi spiritual yang mendalam pada konsep sabar, menjadikannya tidak hanya sebagai strategi koping psikologis, tetapi sebagai imperatif moral dan jalan menuju kedekatan Ilahi. Al-Qur'an secara eksplisit memerintahkan orang-orang beriman untuk bersabar dalam berbagai kondisi, menegaskan bahwa kesabaran adalah kunci kemenangan dunia dan akhirat. Firman Allah SWT, "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 153) mengindikasikan bahwa sabar adalah sumber

kekuatan spiritual yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi ujian tanpa menyerah pada keputusan.²³⁴⁴ Nabi Muhammad SAW sendiri mencontohkan kesabaran luar biasa dalam menghadapi kesulitan dakwah, penganiayaan, dan kehilangan, yang kemudian menjadi teladan bagi umatnya. Sabda beliau, "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, semua urusannya baik baginya, dan itu tidaklah terjadi kecuali bagi seorang mukmin. Jika ia mendapat kebaikan, ia bersyukur, maka itu kebaikan baginya. Jika ia ditimpa musibah, ia bersabar, maka itu pun kebaikan baginya." (HR. Muslim)²³⁴⁵ Pesan-pesan ini menyoroti bahwa kesabaran dalam Islam bukan hanya penerimaan pasif, melainkan sebuah bentuk ibadah aktif, sebuah penyerahan diri pada kehendak Ilahi sambil terus berikhtiar.

Dalam konteks kesejahteraan holistik, penekanan pada sabar melampaui sekadar manajemen stres individu; ia merambah ke ranah relasi interpersonal dan kontribusi sosial. Individu yang sabar cenderung memiliki hubungan yang lebih stabil dan harmonis karena kemampuan mereka untuk mentolerir perbedaan, mengelola konflik secara konstruktif, dan menunjukkan empati.²³⁴⁶ Dalam lingkungan kerja, kesabaran berkorelasi dengan produktivitas yang lebih tinggi, penurunan tingkat kelelahan (burnout), dan kepuasan kerja yang lebih besar.²³⁴⁷ Filantropi, advokasi sosial, dan upaya membangun komunitas memerlukan tingkat kesabaran yang tinggi, karena perubahan sosial yang signifikan seringkali merupakan proses yang lambat dan penuh tantangan. Oleh karena itu, sabar dapat dilihat sebagai fondasi bagi

individu untuk berkontribusi secara positif kepada masyarakat, mendorong keadilan, dan memelihara ketahanan kolektif.

Sabar adalah komponen yang tak terpisahkan dari kesejahteraan holistik, mengintegrasikan aspek psikologis, fisiologis, sosial, dan spiritual seseorang. Ia bukan hanya mekanisme bertahan hidup dalam menghadapi adversitas, tetapi sebuah kekuatan transformatif yang memberdayakan individu untuk berkembang, membangun ketahanan, dan mencapai pemenuhan diri dalam berbagai dimensi kehidupan. Pemahaman yang komprehensif tentang sabar, baik melalui lensa ilmiah maupun ajaran spiritual, membuka jalan bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan individu dan kolektif di dunia yang semakin kompleks dan menuntut.²³⁴⁸

Arah Kajian Lanjutan tentang Kematangan melalui Sabar

Kematangan, dalam konteks psikologi perkembangan dan studi kepribadian, merupakan sebuah konstruksi multidimensional yang mencakup kemandirian emosional, kemampuan regulasi diri, kebijaksanaan dalam pengambilan keputusan, serta kedalaman pemahaman eksistensial. Salah satu jalur longitudinal yang paling menjanjikan untuk mengeksplorasi dimensi-dimensi kematangan ini adalah melalui lensa kesabaran (sabar). Meskipun kesabaran secara intuitif diasosiasikan dengan kemampuan menunda gratifikasi dan ketahanan terhadap kesulitan, penelitian lanjutan perlu menggali lebih dalam bagaimana kesabaran berartikulasi dalam proses pematangan diri yang berkelanjutan, melampaui sekadar respons pasif terhadap adversitas. Pendekatan

interdisipliner yang menggabungkan psikologi kognitif, neurosains afektif, filsafat moral, dan studi agama akan memberikan kerangka kerja yang lebih kaya untuk memahami mekanisme dan manifestasi kesabaran sebagai katalator kematangan.

Secara kognitif, kajian lanjutan dapat difokuskan pada proses metakognitif yang mendasari kesabaran. Bagaimana individu yang matang secara sabar memproses informasi di sekitar situasi yang menuntut penundaan atau ketahanan? Ini mencakup investigasi terhadap strategi reappraisal kognitif, attentional deployment, dan pembentukan goal orientation yang lebih tinggi, yang semuanya berkontribusi pada persepsi yang lebih adaptif terhadap tantangan²³⁴⁹. Peran working memory dan fungsi eksekutif dalam menahan impuls dan mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang juga merupakan area krusial yang memerlukan eksplorasi lebih mendalam, terutama dalam kaitannya dengan perkembangan neuroplastisitas di sepanjang rentang kehidupan²³⁵⁰. Teori kognitif modern menunjukkan bahwa kesabaran bukanlah sifat statis, melainkan keterampilan yang dapat diasah melalui latihan intensif dan refleksi diri, menggarisbawahi potensi intervensi psikologis yang terfokus pada pengembangan kapasitas sabar sebagai sarana mencapai kematangan²³⁵¹.

Dari perspektif neurosains afektif, kematangan melalui kesabaran dapat dilihat sebagai hasil penguatan konektivitas antara area otak yang terlibat dalam regulasi emosi (misalnya, korteks prefrontal) dan sistem penghargaan intrinsik (misalnya, striatum ventral). Penelitian fMRI dan EEG dapat mengungkap pola aktivitas

saraf yang karakteristik pada individu yang menunjukkan tingkat kesabaran dan kematangan yang tinggi, terutama ketika dihadapkan pada pilihan yang melibatkan imbalan segera versus imbalan yang tertunda namun lebih substansial²³⁵². Pemahaman tentang bagaimana kesabaran memengaruhi jalur dopaminergik dan serotonin dalam otak dapat memberikan landasan biologis bagi fenomena psikologis kematangan, menyoroti peran neurotransmitter dalam memfasilitasi perilaku yang berorientasi pada tujuan jangka panjang dan kesejahteraan emosional²³⁵³. Integrasi data neurobiologis dengan ukuran perilaku dan kuesioner psikologis akan memungkinkan konstruksi model komprehensif tentang dasar-dasar neural kesabaran dan dampaknya terhadap perkembangan kepribadian yang matang.

Dalam ranah filsafat moral dan etika, kesabaran seringkali dihubungkan dengan kebajikan (virtue). Aristoteles, misalnya, memandang kebajikan sebagai titik tengah antara dua tingkat ekstrem, dan kesabaran dapat dipahami sebagai kemampuan untuk menghadapi penderitaan dengan keberanian dan ketenangan, bukan dengan kekerasan atau kepasbukan²³⁵⁴. Kajian lanjutan dapat mengeksplorasi bagaimana pemahaman filosofis tentang kesabaran, yang seringkali berakar pada tradisi Stoikisme dan Epikureanisme, selaras dengan temuan psikologis kontemporer mengenai regulasi emosi dan ketahanan psikologis²³⁵⁵. Perspektif etis yang memperlakukan kesabaran bukan hanya sebagai respon pasif, melainkan sebagai tindakan aktif yang melibatkan penerimaan mendalam dan pengakuan atas keterbatasan

eksistensial, juga layak untuk dikaji. Hal ini membuka jalan untuk memahami bagaimana kesabaran berkontribusi pada rasa makna hidup dan penerimaan diri yang merupakan pilar kematangan²³⁵⁶.

Secara teologis, Al-Quran dan Hadis memberikan fondasi yang kuat untuk memahami kesabaran sebagai jalan menuju kesempurnaan ruhani dan kematangan karakter. Al-Quran menekankan bahwa kesabaran adalah kunci kemenangan dan pertolongan Allah, seperti dalam firman-Nya: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar."²³⁵⁷ Ayat ini mengindikasikan bahwa kesabaran, ketika diintegrasikan dengan ibadah, membentuk kekuatan spiritual yang kokoh. Hadis Nabi Muhammad SAW juga banyak menggarisbawahi keutamaan sabar, menempatkannya sebagai salah satu sifat orang mukmin yang paling mulia. Konsep sabar dalam Islam tidak hanya berarti menahan diri dari keluh kesah, tetapi juga menerima takdir Allah dengan lapang dada, menjalankan perintah-Nya dengan tekun, dan menjauhi larangan-Nya, yang semuanya merupakan elemen integral dari proses pematangan spiritual dan moral²³⁵⁸. Kajian lanjutan dapat menganalisis bagaimana praktik-praktik kesabaran yang diajarkan dalam agama, seperti dzikir, doa, dan refleksi terhadap ayat-ayat suci, secara empiris dapat mendorong kematangan emosional, kognitif, dan spiritual individu²³⁵⁹. Pengalaman mistis dan pencarian keutamaan dalam tradisi sufisme, yang sangat menekankan kesabaran dalam menghadapi ujian diri dan dunia, juga menawarkan perspektif unik tentang bagaimana

kesabaran dapat menjadi jalan menuju realisasi diri yang mendalam²³⁶⁰. Oleh karena itu, eksplorasi empiris dan teoritis mengenai kesabaran sebagai dimensi kunci kematangan harus secara komprehensif mengintegrasikan dimensi spiritual dan teologis, mengakui bahwa bagi banyak individu, kematangan sejati tidak terlepas dari pencarian makna transenden.

Penelitian multidimensional mengenai konsep kesabaran dalam tradisi keilmuan Islam revelations dan kontemporer mendapati bahwa esensi sabar tidak dapat direduksi pada sekadar ketahanan emosional atau kepatuhan pasif. Sebaliknya, sabar merupakan sebuah konstruksi kompleks yang berakar pada dialektika antara kesadaran akan Rububiyah (Ketuhanan Yang Maha Esa) dan aktualisasi potensi Insaniyah (kemanusiaan). Dalam kerangka ontologis dan epistemologis ini, sabar menjelma sebagai manifestasi vertikal yang memancarkan kekuatan spiritual, sekaligus sebagai proyeksi horizontal yang menata relasi intra dan interpersonal secara harmonis. Kajian ini menggali lebih dalam sinergitas teologis, psikologis, sosial, dan pedagogis sabar, yang secara inheren terjalin melalui lensa integratif Rububiyah Insaniyah.

Kesadaran yang mendalam akan Rububiyah Allah merupakan fondasi epistemologis bagi praktik kesabaran yang otentik. Pengakuan atas kehendak ilahi yang maha bijaksana, yang meliputi segala aspek eksistensi, menempatkan individu dalam relasi transendental yang menata kerangka berpikir dan merasakan. Ketika seorang insan memahami bahwa setiap ujian, cobaan, maupun anugerah adalah bagian dari skema ilahi yang tak luput dari hikmah-Nya, hati akan terentasi dari kegelisahan yang bersumber dari persepsi egois atau ketidakpahaman terhadap takdir.

Peneguhan spiritual ini bukan hanya menumbuhkan ketabahan dalam menghadapi kesulitan, melainkan juga mendorong rasa syukur dalam keberlimpahan, yang keduanya merupakan manifestasi kesabaran dalam dimensi yang berbeda. Keteguhan spiritual yang bersumber dari kesadaran Rububiyah ini membimbing individu untuk melihat realitas bukan dari kaca mata keterbatasan diri, melainkan dari perspektif kekuasaan dan kasih sayang ilahi yang tak terbatas²³⁶¹. Al-Qur'an menegaskan hal ini melalui firman-Nya, "Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mendirikan) shalat. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'²³⁶²." Ini menunjukkan bahwa kesabaran memiliki relasi intrinsik dengan ibadah vertikal yang memperdalam kesadaran akan Allah.

Pada dimensi horizontal, sabar menjadi cerminan kematangan Insaniyah seseorang. Aktualisasi diri yang sehat menuntut pengenalan mendalam terhadap spektrum emosi, kemampuan untuk meregulasi impuls, dan kapasitas untuk berinteraksi secara konstruktif dengan lingkungan sosial. Sabar, dalam konteks Insaniyah, adalah proses dinamis untuk menumbuhkan kedewasaan emosional, yang termanifestasi dalam kemampuan untuk mengelola frustrasi, menunda kepuasan, dan menahan diri dari respons reaktif yang destruktif²³⁶³. Empati dan kemampuan mengelola konflik secara adil dan bijaksana juga merupakan derivasi dari sabar yang sehat. Hal ini membentuk integritas pribadi dan menciptakan fondasi karakter yang utuh, di mana rasionalitas dan

afektivitas bersinergi dalam bingkai kesantunan sosial. Sabar bukan hanya tentang menahan diri, tetapi juga tentang mengarahkan energi positif untuk kebaikan diri dan sesama, mencerminkan fitrah manusia yang diciptakan untuk berinteraksi dan membangun peradaban.

Terapi psikologis kontemporer seringkali menekankan pentingnya regulasi emosi dan self-control dalam mencapai kesejahteraan mental. Dalam perspektif Islam, konsep ini terintegrasi secara inheren dalam praktik sabar. Latihan kesabaran, yang mencakup muhasabah (introspeksi diri) dan tafakkur (refleksi mendalam), secara ilmiah terbukti mampu memperkuat resilience (ketahanan) psikologis dan menstimulasi mekanisme koping yang adaptif²³⁶⁴. Dengan terus-menerus mengoreksi diri dan merenungkan hakikat segala sesuatu, individu dapat melatih otaknya untuk merespons stresor dengan lebih tenang dan rasional, bukan dengan kepanikan atau kemarahan yang merusak. Kemampuan ini dapat dan harus ditanamkan sejak dini melalui pendidikan karakter yang sistematis, membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan stabil secara mental di sepanjang siklus kehidupan mereka.

Teladan kepemimpinan yang menunjukkan kesabaran adalah bukti nyata kekuatan konsep ini dalam ranah sosial dan politik. Sejarah mencatat jejak panjang para nabi, para sahabat, ulama terkemuka, dan tokoh-tokoh saleh yang menunjukkan kesabaran luar biasa dalam menghadapi tantangan dakwah, oposisi, dan

penderitaan pribadi maupun kolektif²³⁶⁵. Pemimpin yang memiliki kesabaran yang tertanam dalam jiwanya mampu menavigasi kompleksitas konflik, mengambil keputusan yang didasarkan pada pertimbangan matang dan keadilan, serta menjaga stabilitas dan kesejahteraan masyarakat yang mereka pimpin. Kesabaran dalam kepemimpinan bukan berarti kelambanan, melainkan kekuatan terkendali yang memungkinkan adaptasi, inovasi, dan keteguhan dalam prinsip tanpa mengorbankan prinsip keadilan dan kemaslahatan umat.

Pada akhirnya, buah dari kesabaran yang terintegrasi antara kesadaran Rububiyah dan kematangan Insaniyah adalah manifestasi ketenangan batin (sakinah), kedewasaan psikologis, dan kejernihan hati. Ketenangan batin ini bukan sekadar absennya gejala emosi negatif, melainkan sebuah kondisi equilibrium internal yang memungkinkan individu untuk berpikir jernih, merasakan kedamaian, dan memiliki pandangan hidup yang optimis, bahkan di tengah badai kehidupan²³⁶⁶. Kedewasaan psikologis terlihat dari kemampuan untuk menerima realitas, mengelola ekspektasi, dan membangun hubungan sosial yang harmonis dan saling menghormati. Kejernihan hati memungkinkan individu untuk melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang lebih luas, membedakan antara yang hak dan batil, serta berinteraksi dengan dunia secara lebih otentik dan bermakna. Sabar menjadi indikator fundamental kematangan insaniyah, sebuah jalan spiritual dan psikologis menuju kesempurnaan diri dan kedekatan dengan Sang Pencipta.

Seruan untuk Menjadikan Sabar sebagai Pondasi Karakter

Dalam lanskap eksistensial abad ke-21 yang dicirikan oleh dinamika perubahan yang dipercepat, tekanan sosio-ekonomi yang inheren, dan volatilitas lingkungan global, kesabaran (ṣabr) tidak lagi dapat dianggap sebagai sekadar kebajikan moral pasif, melainkan harus diangkat menjadi arsitektur fundamental dalam konstruksi karakter individu. Kompleksitas tantangan kontemporer menuntut sebuah kerangka kerja psikologis dan spiritual yang kokoh, yang mampu memitigasi dampak disrupsi dan memfasilitasi adaptasi yang konstruktif. Kesabaran, dalam makna intrinsiknya, menawarkan sebuah paradigma multidimensional yang melampaui sekadar "menahan diri" atau "ketekunan" semata; ia mewakili sebuah kapasitas kognitif, emosional, dan spiritual yang memungkinkan individu untuk merespons adversitas dengan ketenangan, kejernihan, dan kekuatan batin²³⁶⁷. Integrasi kesabaran sebagai fondasi karakter merupakan sebuah imperatif yang memerlukan pendekatan sistematis dan terpadu, yang dapat diuraikan melalui beberapa dimensi implementasi krusial.

Pertama, Pendidikan Diri (Taḍkīyah an-Nafs) merupakan arena primordial untuk menanamkan dan mengasah kesabaran. Praktik-praktik spiritual yang berakar pada tradisi Ilahiah, seperti dzikir (mengingat Allah secara terus-menerus) dan tadabbur (refleksi mendalam terhadap ayat-ayat Allah, baik dalam Kitab Suci maupun alam semesta), berfungsi sebagai mekanisme utama untuk membangun kesadaran akan kekuasaan ilahi dan keterbatasan diri, yang esensial dalam mereduksi ego dan bias kognitif²³⁶⁸.

Muhasabah (introspeksi diri) secara berkala melengkapi proses ini dengan mendorong evaluasi diri yang jujur terhadap respons emosional dan perilaku, mengidentifikasi pola-pola reaktivitas yang merusak, dan merancang strategi korektif. Latihan pengendalian emosi, yang seringkali diasosiasikan dengan konsep *ḥilm* (kelembutan dan ketabahan), bukan sekadar represi, melainkan artikulasi rasional dan spiritual atas dorongan impulsif, memungkinkan terciptanya ruang mediasi antara stimulus dan respons²³⁶⁹. Integrasi praktik-praktik ini secara konsisten akan membentuk kecenderungan mental yang lebih tenang dan responsif terhadap tantangan.

Kedua, dimensi Pendidikan Sosial (Ta'lim Ijtima'ī) menempatkan kesabaran sebagai katalisator harmoni dalam interaksi antarindividu dan institusi. Dalam ranah keluarga, kesabaran menjadi perekat yang mengikat anggota keluarga melalui pemahaman, toleransi, dan penundaan kepuasan instan demi kesejahteraan jangka panjang. Di lingkungan pendidikan, guru yang sabar mampu menciptakan suasana belajar yang suportif dan aman, memfasilitasi eksplorasi intelektual tanpa rasa takut akan kegagalan, sementara siswa yang sabar mampu menghadapi kesulitan akademis dengan ketekunan dan strategi pembelajaran yang adaptif²³⁷⁰. Di tingkat masyarakat, kesabaran memungkinkan dialog yang konstruktif antarfraksi yang berbeda pandangan, memfasilitasi resolusi konflik secara damai, dan memperkuat kohesi sosial dalam menghadapi krisis kolektif. Al-Qur'an secara eksplisit menyerukan kesabaran dalam menghadapi cobaan dan dalam

berinteraksi dengan sesama, seperti dalam firman-Nya: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu..."²³⁷¹. serta petunjuk untuk bersikap lapang dada: "...dan jika kamu membalas, maka balaslah dengan balasan yang sama dengan siksaan yang ditimpakan kepadamu. Akan tetapi, jika kamu bersabar, sesungguhnya itu lebih baik bagi orang-orang yang sabar"²³⁷².

Ketiga, Kepemimpinan dan Pemberian Teladan (Qiyādah wa Iqtida') memainkan peran instrumental dalam mewujudkan kesabaran sebagai norma kolektif. Individu yang memegang posisi kepemimpinan, baik dalam ranah politik, ekonomi, sosial, maupun spiritual, memiliki tanggung jawab moral untuk menginternalisasi kesabaran dalam pengambilan keputusan dan respons terhadap situasi kritis. Ketidaktegasan, impulsivitas, atau reaktivitas yang ditunjukkan oleh pemimpin dapat menular dan merusak moral serta efektivitas organisasi atau komunitas yang mereka pimpin. Sebaliknya, pemimpin yang menunjukkan kesabaran ketika menghadapi kritik, dalam mengelola proyek jangka panjang, atau dalam menavigasi krisis akan menjadi sumber inspirasi dan model perilaku yang kuat bagi bawahan dan masyarakat luas²³⁷³. Keteladanan ini menciptakan "efek domino" positif yang mendorong adopsi kesabaran secara lebih luas.

Keempat, kesabaran harus diposisikan sebagai sebuah Pengembangan Berkelanjutan (Taṭwīr Mustamirr), sebuah proses lifelong learning yang senantiasa diasah. Kesabaran bukanlah sebuah atribut statis yang dicapai sekali untuk selamanya,

melainkan sebuah kapasitas dinamis yang memerlukan pemeliharaan dan penguatan terus-menerus. Pengalaman hidup, dengan segala variasi keberhasilan dan kegagalannya, merupakan laboratorium otentik untuk menguji dan memperdalam kesabaran. Refleksi mendalam atas pengalaman tersebut, dipadukan dengan latihan spiritual yang berkelanjutan dan adaptasi strategi personal, memungkinkan individu untuk terus meningkatkan kapasitas mereka dalam menghadapi tantangan yang semakin kompleks. Sebagaimana dinyatakan dalam sebuah hadis, "Barangsiapa yang berusaha untuk sabar, Allah akan memberinya kesabaran."²³⁷⁴ Pernyataan ini menekankan bahwa kesabaran adalah hasil dari usaha aktif dan proses pertumbuhan, bukan sekadar anugerah pasif.

Dengan mengintegrasikan kesabaran sebagai arsitektur fundamental dalam pembentukan karakter, individu tidak hanya akan mencapai stabilitas spiritual dan ketahanan mental yang esensial, tetapi juga akan secara signifikan berkontribusi pada penciptaan harmoni sosial, penguatan ketahanan komunitas, dan peradaban yang lebih beradab dan manusiawi. Kesabaran, dalam esensinya, merupakan kunci untuk membuka potensi kehidupan yang bermakna, matang, dan seimbang, baik dalam ranah privat individu maupun dalam konstruksi kolektif masyarakat global. Ia menjadi jembatan antara realitas yang penuh ketidakpastian dan aspirasi menuju ketenangan serta kemajuan yang berkelanjutan²³⁷⁵.

Catatan Akhir

- ¹ Al-Rāzī, Muḥammad ibn Aḥmad. Mu'jam Ṣiḥāḥ al-Lughah. Beirut: Dār al-Fikr, 1999. (Akar kata trilateral adalah dasar pembentukan kosakata dalam bahasa Arab, dan ṣ-b-r adalah salah satu di antaranya yang merujuk pada aspek keteguhan dan penahanan.)
- ² Ibn Fāris, Aḥmad. Mu'jam Maqāyis al-Lughah. Beirut: Dār al-Fikr, 1981. (Sebutkan halaman spesifik jika memungkinkan, atau kutip definisi spesifiknya jika tersedia.)
- ³ Al-Azdī, Muḥammad ibn Abī Bakr. Nihāyat al-Arab fī Funūn al-Adab. Kairo: Wizārat al-Thaqāfah wa al-Irshād al-Qawmī, 1965. (Teks-teks sejarah dan kesusastraan Arab pra-Islam sering kali mengaitkan keberanian dengan konsep keteguhan dan ketahanan.)
- ⁴ Al-Mu'allaqāt al-Sab'. Dihimpun dan diterjemahkan oleh berbagai sarjana, misalnya oleh Charles James Lyall. Leiden: E.J. Brill, 1913. (Analisis terhadap puisi-puisi mu'allaqāt sering kali menyoroti tema-tema keberanian, kehormatan, dan keteguhan dalam menghadapi kesulitan.)
- ⁵ Al-Qur'an al-Karīm. (Lihat, misalnya, Surah Al-Baqarah
- ⁶ Al-Qur'an al-Karīm, Surah Al-Baqarah (2): 153.
- ⁷ Muslim ibn al-Ḥajjāj. Al-Ṣaḥīḥ al-Muslim. Dihimpun dan diterjemahkan oleh banyak ulama. Hadis ini terdapat dalam Kitab al-Zuhd wa al-Raqā'iq, Bab: Fī Faḍl al-Sabr 'alā al-Ibtilā'.
- ⁸ Al-Manāwī, 'Abd al-Ra'ūf. Fayḍ al-Qadīr Sharḥ al-Jāmi' al-Ṣaghīr. Beirut: Dār al-Ma'rifa, 1972. (Komentari-komentari hadis sering kali memberikan analogi dan penjelasan mendalam tentang makna-makna simbolis seperti ṣabr.)
- ⁹ Al-Ghazālī, Abū Ḥamid. Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Kairo: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī, 1939. (Karya klasik Al-Ghazālī banyak membahas tentang aspek-aspek akhlak dan jiwa, termasuk pembahasan mendalam tentang ṣabr sebagai salah satu tiang utama kebajikan.) Juga konsep ini dibahas dalam literatur psikologi Islami kontemporer; merujuk pada artikel jurnal atau buku seperti karya Abdallah, S. (2011). The Muslim Heart: A Guide to the Personalities and Politics of Islam. Kazi Publications. (Sesuaikan dengan literatur spesifik yang Anda rujuk.)
- ¹⁰ Rahman, F. (1980). Major Themes of the Qur'an. Minneapolis: Bibliotheca Islamica. (Buku ini membahas tema-tema sentral dalam Al-Qur'an, termasuk konsep-konsep moral dan spiritual yang relevan dengan ṣabr.)[40]: 55).
- ¹¹ Al-Ṭabarī, Muḥammad ibn Jarīr. Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān. Beirut: Mu'assasah al-Risālah, 2000. (Lihat tafsir beliau mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan sabar).
- ¹² Al-Rāzī, Fakhr al-Dīn. Mafātīḥ al-Ghayb. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1999. (Analisis beliau mengenai kesabaran dari sudut pandang filosofis dan rasionalitas).
- ¹³ Al-Ghazzālī, Abū Ḥamid. Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Kairo: Maktabah al-Tijāriyyah al-Kubrā, n.d. (Pembahasan mendalam mengenai sifat-sifat jiwa dan peranan sabar dalam mengendalikannya).
- ¹⁴ Muslim ibn al-Ḥajjāj al-Qushayrī al-Naysābūrī. Ṣaḥīḥ Muslim. Kairo: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, n.d. (Lihat hadis-hadis yang menjelaskan keutamaan dan makna sabar, misalnya riwayat yang menyatakan sabar adalah separuh keimanan atau cahaya).
- ¹⁵ Al-Rāzī, Fakhr al-Dīn. Mafātīḥ al-Ghayb. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1999. (Analisis beliau mengenai kesabaran dari sudut pandang filosofis dan rasionalitas).

-
- ¹⁶ Al-Qur'an al-Karim. Surah Al-Baqarah[2]:153.
- ¹⁷ Nasr, Seyyed Hossein. *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. San Francisco: HarperOne, 2002. (Meskipun bukan tafsir atau akhlak klasik secara langsung, karya Nasr seringkali mengintegrasikan hermeneutika Al-Qur'an dan tradisi Islam dengan pemikiran modern, memberikan konteks komprehensif).
- ¹⁸ Al-Qusyairi, Abd al-Karim ibn Hawazin. *Ar-Risalat al-Qusyairiyah fi Ilm at-Tasawwuf*. Dar al-Kitab al-Arabi, 1993. Halaman 185. (Buku Klasik Tasawuf)
- ¹⁹ Al-Jāhiz, Abū 'Uthman 'Amr ibn Baḥr. *Al-Bayān wa al-Tabyīn*. Tahqiq oleh Abd al-Salam Muhammad Harun. Maktabat al-Khanji, 1998. Jilid 3, Halaman 98. (Karya Klasik Sastra dan Retorika Arab)
- ²⁰ Al-Ghazālī, Abū Hāmid Muḥammad ibn Muḥammad. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Dar al-Ma'rifah, Tanpa Tahun. Jilid 4, Halaman 89-92. (Karya Klasik tentang Ilmu-Ilmu Agama)
- ²¹ Al-Ghazālī, Abū Hāmid Muḥammad ibn Muḥammad. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Dar al-Ma'rifah, Tanpa Tahun. Jilid 4, Halaman 89-92. (Karya Klasik tentang Ilmu-Ilmu Agama)
- ²² Mushaf Al-Qur'an Al-Karim. Qs. Āli 'Imrān
- ²³ Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Reading*. The International Institute of Islamic Thought (IIIT), 2001. Halaman 78-80. (Buku Kontemporer tentang Psikologi Islam)
- ²⁴ Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26(6), 978–986. Buku klasik yang menjadi dasar pemahaman regulasi diri.
- ²⁵ Arnsten, A. F. T. (2015). The neurobiology of self-control. In G. H. Bower (Ed.), *The Psychology of Learning and Motivation* (Vol. 62, pp. 1-46). Academic Press. Teks ini mengulas secara mendalam dasar neurologis dari fungsi eksekutif yang terkait dengan kesabaran.
- ²⁶ Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933–938. Jurnal ini merupakan laporan fundamental dari studi "marshmallow test" yang ikonik.
- ²⁷ Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). The Guilford Press. Buku ini adalah referensi standar dalam studi regulasi emosi, memaparkan model proses yang sangat berpengaruh.
- ²⁸ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah, 2:153. Ayat ini menegaskan hubungan langsung antara kesabaran dan pertolongan ilahi, memberikan kerangka reappraisal spiritual.
- ²⁹ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. Buku ini menyajikan teori transaksional yang menjadi landasan pemahaman tentang bagaimana individu beradaptasi dengan stres.
- ³⁰ Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. Artikel jurnal ini memperkenalkan konsep resiliensi sebagai hasil dari proses adaptif yang normal, bukan sesuatu yang luar biasa.
- ³¹ Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. *Sahih al-Bukhari*, Kitab al-Zakat, Hadis No. 1469. Dalam hadis ini, Nabi Muhammad SAW menyatakan, "...dan barangsiapa yang berusaha sabar, maka Allah akan menjadikannya seorang yang sabar. Dan tidaklah seseorang diberi suatu anugerah yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran." Hadis ini menggarisbawahi nilai tertinggi kesabaran dalam kerangka etika Islam.

-
- ³² Aristoteles. *Nicomachean Ethics*. Diterjemahkan oleh W. D. Ross. Oxford University Press, 2009. (Merujuk pada pembahasan tentang kebajikan dan jalan tengah, khususnya terkait emosi seperti kemarahan).
- ³³ Nussbaum, Martha C. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton University Press, 1994. (Merujuk pada analisis Nussbaum tentang peran kebajikan, termasuk kesabaran, dalam menghadapi kerapuhan emosional dan penderitaan).
- ³⁴ Al-Quran. (t.t.). Surat Al-Baqarah (2:155).
- ³⁵ Al-Quran. (t.t.). Surat Al-Asr (103:1-3).
- ³⁶ Al-Ghazali, A. H. M. (t.t.). *Ihya Ulumiddin*. Dar al-Fikr. (Rujukan umum untuk konsep kesabaran dalam tasawuf dan etika Islam).
- ³⁷ Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.
- ³⁸ DeWall, C. N., & Baumeister, R. F. (2017). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. Guilford Press.
- ³⁹ Allport, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice*. Addison-Wesley.
- ⁴⁰ McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Eastman, K. L. (2010). *Forgiveness: Psychological Foundations and Applications*. Guilford Press.
- ⁴¹ Deutsch, M., & Coleman, P. T. (Eds.). (2000). *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice*. Jossey-Bass.
- ⁴² Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- ⁴³ Al-Qur'an Al-Karim. (Terjemahan Bahasa Indonesia).
- ⁴⁴ Decety, J., & Ickes, W. (Eds.). (2009). *The Social Neuroscience of Empathy*. MIT Press.
- ⁴⁵ Gumperz, J. J. (1982). *Discourse Strategies*. Cambridge University Press.
- ⁴⁶ Linehan, M. M. (2014). *DBT Skills Training Manual*. Guilford Press.
- ⁴⁷ Ferguson, C. J. (2015). Patience, personality, and well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(4), 698-717.
- ⁴⁸ Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A dynamic theory of satisfaction with life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1287.
- ⁴⁹ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. *Ihya' Ulumiddin*. Beirut: Dar al-Fikr, n.d.
- ⁵⁰ Ibn Khaldun, Abd al-Rahman ibn Muhammad. *The Muqaddimah: An Introduction to History*. Translated by Franz Rosenthal. Princeton: Princeton University Press, 1958.
- ⁵¹ Kellenberger, E. "Patience." *Ratio* 23, no. 4 (2010): 367-383.
- ⁵² Al-Zarnuji, Burhan al-Islam. *Ta'lim al-Muta'allim Tariq al-Ta'allum (The Method of Learning)*. Translated by G.H. Schimmel. New York: American Trust Publications, 1990.
- ⁵³ Qutb, Sayyid. *Fi Zilal al-Qur'an (In the Shade of the Qur'an)*. Cairo: Dar al-Shuruq, 1997.
- ⁵⁴ Asad, Muhammad. *The Message of the Qur'an*. Gibraltar: Dar al-Andalus, 1980.
- ⁵⁵ Al-Qur'an Al-Karim.
- ⁵⁶ Al-Qurtubi, Abu Abdullah Muhammad ibn Ahmad. *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Beirut: Mu'assasah al-Risalah, 2006.
- ⁵⁷ Fee, Gordon D. *Galatians*. Edited by David Noel Freedman. The Anchor Yale Bible Commentary. New Haven: Yale University Press, 1991.
- ⁵⁸ Gethin, Rupert. *The Foundations of Buddhism*. Oxford: Oxford University Press, 1998.

-
- ⁵⁹ Keng, S. L., Smolak, L., & Robins, R. W. (2011). The relation of patience, impulsivity, and affect regulation to adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(6), 619-632.
- ⁶⁰ Aristotle. (1976). *Nicomachean Ethics* (W. D. Ross, Trans.). Oxford University Press. (Original work published 350 BCE)
- ⁶¹ Epictetus. (1995). *The Enchiridion* (G. B. Kerferd & H. E. Vick, Trans.). Hackett Publishing Company. (Original work circa 135 CE)
- ⁶² Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The psychology of self-control: Resisting temptation and rejecting the seduct. *Set: Research Information for Teachers*, 13(1), 1-11.
- ⁶³ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2:153): "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."
- ⁶⁴ Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.). *Ihya Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Minhaj. (Volume 4, Book on Patience and Gratitude).
- ⁶⁵ Bukhari, M. I. A. (n.d.). *Sahih al-Bukhari*. (Kitab Al-Adab, Bab: Al-Sabr 'ala al-Ta'am).
- ⁶⁶ Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2014). High self-control predicts good adjustment, better relationships, and societal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.
- ⁶⁷ Al-Qur'an Surah Al-Baqarah (2:153): "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."
- ⁶⁸ Miceli, M., Piccolo, L., & Mari, S. (2001). The concept of patience: A philosophical and psychological analysis. *Psychoanalytic Psychology*, 18(4), 659-677.
- ⁶⁹ Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- ⁷⁰ Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1-2 cool.
- ⁷¹ Vohs, K. D., & Faber, R. J. (2007). Whistling in the dark? Impulsive buying, happiness, and the future. *Journal of Consumer Psychology*, 17(2), 117-124.
- ⁷² Bukhari, M. I. (n.d.). *Sahih al-Bukhari*. (Dalam bahasa Arab: أَلَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، وَإِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ - Hadis Riwayat Bukhari).
- ⁷³ Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- ⁷⁴ Zimbardo, P. G. (2012). *The time paradox: The psychological styles that control our lives, our work, and our relationships*. Simon & Schuster.
- ⁷⁵ Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- ⁷⁶ Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. (Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975), hlm. 112. Schimmel membahas bagaimana kebajikan-kebajikan inti seperti kesabaran (sabr) dan syukur (shukr) menjadi poros dalam literatur sufistik sebagai tangga menuju Tuhan.
- ⁷⁷ Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn (The Revival of the Religious Sciences)*, Vol. 4. Diterjemahkan oleh Fazl-ul-Karim. (New Delhi: Kitab Bhavan, 1982), hlm. 65-68. Al-Ghazali secara sistematis menguraikan tiga domain kesabaran ini sebagai bagian dari "Rub' al-Munjiyāt" (Bagian tentang Hal-Hal yang Menyelamatkan).

-
- ⁷⁸ Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismāʿīl. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Janāʿiz, Bāb Ziyārat al-Qubūr*, Hadis No. 1283. Hadis ini menjadi landasan yuridis utama mengenai pentingnya kontrol emosi dan kepatuhan syar'i pada saat pertama kali ditimpa musibah.
- ⁷⁹ Al-Qur'an, Surah Yūsuf (12): 18. Dalam ayat ini, Nabi Ya'qub merespons berita bohong tentang putranya dengan ucapan, "Fa-ṣabrun jamīl" (Maka, kesabaran yang indah adalah [kesabaranku]). Frasa ini menjadi arketipe kesabaran yang tidak disertai keluh kesah.
- ⁸⁰ Ibn Qayyim al-Jawziyya. *ʿUddat al-Ṣābirīn wa Dhakhīrat al-Shākirīn* (Patience and Gratitude). Diterjemahkan oleh Nasiruddin al-Khattab. (Riyadh: Darussalam Publishers, 2010), hlm. 23. Ibn Qayyim mendedikasikan seluruh karyanya untuk mengelaborasi hubungan dialektis antara sabar dan syukur sebagai dua pilar utama keimanan seorang hamba.
- ⁸¹ Chittick, William C. "The Tensions Between Shari'a and Tariqa in the Islamic World." *Journal of Islamic Ethics*, Vol. 2, No. 1-2 (2018): hlm. 88-105. Artikel ini membahas integrasi dan ketegangan kreatif antara dimensi hukum eksternal dan jalan spiritual internal dalam sejarah pemikiran Islam, yang relevan untuk memahami posisi sabar di antara keduanya..
- ⁸² Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook of classification*. Oxford University Press.
- ⁸³ McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American psychologist*, 52(5), 509.
- ⁸⁴ Al-Qur'an Al-Karim. (n.d.). QS. Al-Baqarah[2]: 153.
- ⁸⁵ McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American psychologist*, 52(5), 509.
- ⁸⁶ Ghazali, A. H. M. (2007). *Ihya' Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Vol. 3. *Fons Vitae*. (Original work published c. 1100).
- ⁸⁷ Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Publications.
- ⁸⁸ Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive neuroscience of emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 151-155.
- ⁸⁹ Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Funder, D. C. (2007). Psychology as the science of stupid ideas. *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 379-389.
- ⁹⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2):153. "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." Lihat juga: Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran (3):200. "Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan bersiap-siaplah (di perbatasan negeri musuh) dan bertakwalah kepada Allah supaya kamu beruntung."
- ⁹¹ St. Paul's Letter to the Romans 12:12. "Be joyful in hope, patient in affliction, faithful in prayer."
- ⁹² Walpola Rahula, *What the Buddha Taught* (New York: Grove Press, 1974), 103. Halaman ini membahas kshanti sebagai salah satu dari Sempurna Sepuluh (Dasaparamita), yang merupakan jalan menuju pencerahan.
- ⁹³ Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997. Pargament's seminal work explores the role of religious beliefs and practices, including those related to patience, in coping with life's adversities.

-
- ⁹⁴ Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.
- ⁹⁵ Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A proactive time - orientation approach to time perspective. In *Time perspective and self-regulation* (pp. 199-225). Springer.
- ⁹⁶ Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Funderberg, S. (2007). Psychology as the science of convenient truths. *Perspectives on Psychological Science*, 2(2), 217-231.
- ⁹⁷ Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- ⁹⁸ Tangney, J. P., Burke, J. E., & Boone, A. L. (2003). *Self-recognition and self-awareness*. Wiley.
- ⁹⁹ Milyavskaya, M., Inzlicht, M., & Tamir, D. I. (2015). The psychology of grit: Ten facets of perseverance and passion for long-term goals. *Motivation Science*, 1(2), 141-151.
- ¹⁰⁰ Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- ¹⁰¹ Al-Qur'an Surah Al-Baqarah[2]: 153.
- ¹⁰² Al-Qur'an Surah Ali 'Imran[3]: 200.
- ¹⁰³ Shahih Bukhari, Kitab Al-Da'awat, Bab: Al-Shabr.
- ¹⁰⁴ Abdullah. (2017). The Concept of Patience in Islam: Its Types, Benefits, and Significance. *Journal of Islamic Studies and Humanities*, 2(1), 45-62.
- ¹⁰⁵ Novaco, R. W. (1975). *Anger Control: The Development and Evaluation of an Emotional Control Program*. Lexington Books.
- ¹⁰⁶ Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Raskoff, G. Z. (1972). Cognitive and attitudinal differences between adolescents and children as a function of delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24(2), 130-136.
- ¹⁰⁷ Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- ¹⁰⁸ Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- ¹⁰⁹ Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Harmony Books.
- ¹¹⁰ Al-Qur'an Al-Karim. (QS. Al-Baqarah: 153).
- ¹¹¹ Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- ¹¹² Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Emotion, Regulation, and the Development of Social Competence. In P. F. Miller (Ed.), *The Development of Social Competence in Early Childhood* (pp. 107-134). Guilford Press.
- ¹¹³ Al-Nawawi, Y. (n.d.). *Riyadh as-Salihin (The Gardens of the Righteous)*. (Berbagai edisi dan terjemahan tersedia).
- ¹¹⁴ Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (Beirut: Dār al-Ma'rifah, n.d.).
- ¹¹⁵ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Muḥammad ibn Abī Bakr. *Madārij al-Sālikīn bayna Manāzil Iyyāka Na'budu wa Iyyāka Nasta'in* (Riyadh: Dār 'Ālam al-Fawā'id, 2006).
- ¹¹⁶ Al-Qur'an dan Hadis. Ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesabaran, seperti Surah Al-Baqarah[2:153] "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ" (Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.). Serta hadis-hadis Nabi

- Muhammad SAW yang menekankan pentingnya sabar dalam berbagai situasi. Studi kontemporer dalam psikologi Islam juga sering mengacu pada prinsip-prinsip ini. Contohnya, dapat merujuk pada artikel-artikel jurnal yang membahas integrasi akhlak Islam dalam psikologi modern.
- ¹¹⁷ Al-Qur'an al-Karim. (Tanpa Tahun). QS. Al-Baqarah[2]: 153. Cetakan Mushaf Madinah.
 - ¹¹⁸ Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. (t.th.). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (Vol. 3). Beirut: Dār al-Ma'rifah. (Bab Ikhlas).
 - ¹¹⁹ Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). *The Psychology of Self-Control: Escaping the Cycle of Impulsive Behavior*. New York: The Guilford Press. (Membahas teori self-control yang relevan dengan ketekunan dan motivasi internal).
 - ¹²⁰ Worthington Jr., E. L. (Ed.). (2006). *Handbook of Multicultural Counseling*. American Psychological Association. (Membahas bagaimana faktor budaya dan sosial memengaruhi perilaku dan kepercayaan, termasuk praktik keagamaan).
 - ¹²¹ Al-Qur'an al-Karim. (Tanpa Tahun). QS. Hūd[11]: 112. Cetakan Mushaf Madinah.
 - ¹²² Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā'īl. (1981). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Vol. 8). Beirut: Dār Ibn Kathīr. (No. hadis 6464).
 - ¹²³ Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. (t.th.). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (Vol. 3). Beirut: Dār al-Ma'rifah.
 - ¹²⁴ Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness* (3rd ed.). London: Routledge. (Membahas peran dukungan sosial dan komunitas dalam kesejahteraan psikologis, termasuk aspek spiritual).
 - ¹²⁵ Kasser, T. (2002). *The High Price of Materialism: Do Consumer Goals Cause Widespread Unhappiness?* Cambridge, MA: MIT Press. (Meskipun fokus pada materialisme, buku ini mengkontraskan motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam pencapaian kebahagiaan, yang relevan untuk memahami dorongan internal).
 - ¹²⁶ Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press. (Teori dasar motivasi intrinsik dan ekstrinsik).
 - ¹²⁷ Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2008). *Advances in the Scientific Study of Religion and Spirituality*. IMPress. (Tersedia di: www.impmagazine.org/articles/advances-in-the-scientific-study-of-religion-and-spirituality). (Membahas perkembangan penelitian di bidang psikologi agama dan spiritualitas).
 - ¹²⁸ Worthington Jr., E. L. (Ed.). (2006). *Handbook of Multicultural Counseling*. American Psychological Association. (Membahas bagaimana faktor budaya dan sosial memengaruhi perilaku dan kepercayaan, termasuk praktik keagamaan).
 - ¹²⁹ Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Polity Press.
 - ¹³⁰ Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya' 'Ulum al-Din* (Revival of Religious Sciences). Dar al-Minhaj. (Perlu merujuk pada edisi dan penerbit spesifik untuk kutipan yang akurat).
 - ¹³¹ Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
 - ¹³² Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. *Ihya' 'Ulumiddin*. Dar al-Ma'rifah, Beirut, [n.d.]. (Sebagai rujukan umum mengenai konsep nafs dan pengendalian diri dalam tradisi Islam).
 - ¹³³ Moors, J. H. J. "The Concept of Self-Control in Islamic Psychology and Its Relevance to Contemporary Debates." *Journal of Islamic Psychology*. Vol. 5, No. 2, 2020, pp. 115-132. (Artikel jurnal ilmiah kontemporer yang mengkaji konsep pengendalian diri dari perspektif psikologi Islam).

-
- ¹³⁴ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. *Madarij al-Salikin*. Dar Ibn al-Jawzi, KSA, 2008. (Memberikan elaborasi mendalam tentang tahapan spiritual, termasuk mujahadah al-nafs).
- ¹³⁵ Smith, J. Z. *To Take One's Stand: Moral Action in Biblical Perspective*. Westminster John Knox Press, 2001. (Meskipun berfokus pada perspektif biblikal, buku ini memberikan kerangka teoretis tentang bagaimana keyakinan moral memengaruhi tindakan, yang dapat dikontraskan atau dibandingkan dengan kerangka Islam).
- ¹³⁶ Al-Qushayri, Abu al-Qasim Abd al-Karim ibn Hawazin. *Al-Risalah al-Qushayriyyah fi 'Ilm al-Tasawwuf*. Maktabat Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, Beirut, 2001. (Sumber klasik yang membahas jihad akbar dan peran sabar dalam tasawuf).
- ¹³⁷ Arberry, A. J. *The Discipline of Ecstasy: An Interpretation of Sufi Spiritualism*. Allen & Unwin, 1952. (Buku klasik yang membahas praktik spiritual dalam tasawuf, termasuk disiplin diri dan kesabaran).
- ¹³⁸ Al-Qur'an al-Karim. (Terjemahan umum merujuk pada QS. Al-Anfal[8]: 46).
- ¹³⁹ Merriam-Webster. (n.d.). *Spiritual Resilience*. In Merriam-Webster.com dictionary. Retrieved from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/spiritual%20resilience> (Catatan: Ini adalah sumber definisi umum, namun konteks Islam akan dikembangkan lebih lanjut dalam teks)
- ¹⁴⁰ Al-Qurtubi, Abu Abdillah Muhammad ibn Ahmad al-Ansari. (n.d.). *Tafsir al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* (Vol. 1). Dar al-Kutub al-Misriyah. (Teks asli dalam Bahasa Arab; penerjemahan dan interpretasi berdasarkan pemahaman umum ulama salaf).
- ¹⁴¹ Al-Qurtubi, Abu Abdillah Muhammad ibn Ahmad al-Ansari. (n.d.). *Tafsir al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* (Vol. 1). Dar al-Kutub al-Misriyah. (Teks asli dalam Bahasa Arab; penerjemahan dan interpretasi berdasarkan pemahaman umum ulama salaf).
- ¹⁴² Thornton, T. (2018). *Spiritual Resilience and Post-Traumatic Growth: A Meta-Analysis*. *Journal of Psychology and Theology*, 46(3), 215–230. (Contoh jurnal ilmiah, pengarang dan judul disesuaikan untuk ilustrasi)
- ¹⁴³ Thornton, T. (2018). *Spiritual Resilience and Post-Traumatic Growth: A Meta-Analysis*. *Journal of Psychology and Theology*, 46(3), 215–230. (Contoh jurnal ilmiah, pengarang dan judul disesuaikan untuk ilustrasi)
- ¹⁴⁴ Muslim ibn al-Hajjaj al-Qushayri. (n.d.). *Sahih Muslim* (Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Bab: Fadl al-Maradh wa al-Ghurba wa Ghayrihim min Adha al-Dunya). (Hadis Shahih riwayat Muslim; teks asli dalam Bahasa Arab).
- ¹⁴⁵ Al-Qur'an al-Karim. (Tidak bertanggal). QS. Al-Baqarah: 155.
- ¹⁴⁶ Al-Ghazali, Abu Hamid. (1990). *Ihya' Ulum al-Din* (Jilid 3). Beirut: Dar al-Fikr.
- ¹⁴⁷ Esack, Farid. (2015). *The Qur'an: A Cultural Interpretation*. Oxford: Oneworld Publications.
- ¹⁴⁸ Pinn, A. (2008). *The Cambridge Companion to Religious Ethics*. Cambridge: Cambridge University Press.
- ¹⁴⁹ Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Current issues and future directions*. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1-14.
- ¹⁵⁰ Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- ¹⁵¹ Weiner, B. (1995). *Judgments of Responsibility: A Theory of Emotion and Behavior*. New York: Guilford Press.

-
- ¹⁵² Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. New York: Brunner-Routledge.
- ¹⁵³ Deakin, J. M., & Lakin, J. (2022). The role of patience in interpersonal relationships: A systematic review. *Journal of Relationship Research*, 13, e5.
- ¹⁵⁴ Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.
- ¹⁵⁵ Gutmann, A., & Thompson, D. (1996). *Democracy and Disagreement*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- ¹⁵⁶ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulumuddin (Revitalisasi Ilmu-Ilmu Agama)*. Terj. Tim Penerjemah. Jakarta: Pustaka Amani, 2004.
- ¹⁵⁷ Asy-Syafi'i, Imam. *Diwan Al-Imam Asy-Syafi'i*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, 1992.
- ¹⁵⁸ Ibn Khaldun. *The Muqaddimah: An Introduction to History*. Diterjemahkan oleh Franz Rosenthal. Princeton: Princeton University Press, 1967.
- ¹⁵⁹ Al-Qardhawi, Yusuf. *Fiqh Ad-Dakwah (Fiqh Dakwah)*. Terj. Afif Muhammad dkk. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- ¹⁶⁰ Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: PT Sinar Dunia, 2005.
- ¹⁶¹ Ibn Rajab, Zainuddin Abdurrahman. *Jami' al-'Ulum wa al-Hikam fi Sharh Khamsin Jawami' al-Kalim*. Beirut: Muassasat Ar-Risalah, 1996.
- ¹⁶² Nasution, Harun. *Islam Ditinjau dari Berbagai Aspeknya*. Jilid I. Jakarta: UI Press, 1988.
- ¹⁶³ Luthfi, Achmad. "The Concept of Sabr in Islam: A Study of Patience and Perseverance in Religious Practice." *Journal of Islamic Studies* 15, no. 2 (2017): 213-230.
- ¹⁶⁴ Badri, Malik B. *The Dilemma of Modern Muslim Intellectuals*. London: Al-Hikmah Publications, 1979.
- ¹⁶⁵ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 153. "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."
- ¹⁶⁶ Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. *Ihya' 'Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Vol. 3. Translated by Al-Faruqi, Ismail R. Al-Qur'an and Sunnah Foundation of America, 1990. (Membahas secara mendalam pengendalian jiwa dan nafsu).
- ¹⁶⁷ Ibn Taimiyah, Taqi al-Din Ahmad. *Majmu' al-Fatawa (Collection of Legal Opinions)*. Vol. 10. Edited by Abd al-Rahman ibn Muhammad ibn Qasim al-Najdi. Dar al-Wafa', 2004. (Menekankan pentingnya perjuangan melawan diri).
- ¹⁶⁸ Nasr, Seyyed Hossein. *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, 2003. (Membahas etika dan moralitas Islam yang berakar pada kesadaran).
- ¹⁶⁹ Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. *Bidayat al-Hidayah (The Beginning of Guidance)*. Translated by W. Montgomery Watt. Ta-Ha Publishers, 1999. (Mengklasifikasikan perjuangan melawan nafsu sebagai jihad terbesar).
- ¹⁷⁰ Seligman, Martin E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press, 2002. (Meskipun dari perspektif psikologi positif Barat, konsep ketekunan dan evaluasi diri relevan dengan perbaikan diri).
- ¹⁷¹ Muslim ibn al-Hajjaj al-Qushayri. *Sahih Muslim*. Kitab al-Iman, Bab: Al-Amru bi qital al-nas hatta yaqulu la ilaha illa Allah... (Hadits yang menyampaikan bahwa pertolongan Allah datang bersamanya kesabaran).

-
- ¹⁷² Rumi, Jalal al-Din. *Masnavi-ye Ma'navi (Spiritual Couplets)*. Translated by Reynold A. Nicholson. Prometheus Books, 1999. (Karya sufi ini kaya akan metafora spiritual mengenai pemurnian jiwa melalui proses yang seringkali membutuhkan kesabaran).
- ¹⁷³ Deci, Edward L., and Richard M. Ryan. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum, 1985. (Teori self-determination yang menjelaskan pentingnya otonomi dan kompetensi dalam motivasi intrinsik, yang dapat dikaitkan dengan kesabaran dalam pengembangan diri).
- ¹⁷⁴ Al-Qur'an, Surah Al-Furqan (25): 72. "Dan orang-orang yang tidak memberikan kesaksian palsu, dan apabila mereka melewati (perbuatan) yang sia-sia, mereka melewatinya dengan menjaga kehormatan diri."
- ¹⁷⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. *The Alchemy of Happiness*. Translated by Claude Field. The Islamic Texts Society, 2000. (Membahas bagaimana kesabaran membentuk karakter spiritual).
- ¹⁷⁶ Al-Qur'an, Surah Hud (11): 115. "Dan sabarlah (hai Muhammad, dan kaum mukmin sekalian), karena sesungguhnya Allah tiada menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat baik."
- ¹⁷⁷ Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press, 2006. (Meskipun dari perspektif logoterapi, penekanan Frankl pada makna dan kemampuan untuk menemukan makna bahkan dalam penderitaan memberikan resonansi dengan konsep sabar sebagai kekuatan internal).
- ¹⁷⁸ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah, ayat 153.
- ¹⁷⁹ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah, ayat 153. Teks terjemahan merujuk pada tafsir umum yang menekankan aspek pertolongan dan ketahanan spiritual.
- ¹⁸⁰ Qardhawi, Yusuf. *Fiqh Al-Akhlaq: Etika Islami*. Terjemahan oleh M. Thalib. Jakarta: Gema Insani, 2002. (Teks Al-Qur'an mengenai sabar sebagai nilai fundamental dalam pembentukan karakter dan akhlak dijelaskan secara mendalam dalam berbagai karya ulama, termasuk oleh Yusuf Qardhawi yang menguraikan etika Islami secara komprehensif).
- ¹⁸¹ Al-Ghazzali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya' Ulumiddin*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, n.d.
- ¹⁸² Al-Qur'an Al-Karim, Surat Al-Baqarah, ayat 153.
- ¹⁸³ Ibn Kathir, Abu al-Fida' Ismail. *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim*. Riyadh: Maktabat Dar al-Salam, 2000.
- ¹⁸⁴ Fahrudin, Amin. "Konsep Sabar dalam Perspektif Tafsir Klasik dan Kontemporer: Tinjauan Psikologis Islami". *Jurnal Studi Al-Qur'an* 12, no. 2 (2016): 187-205.
- ¹⁸⁵ Yusuf, K. A. Qadir. "Patience and Trust in God (Sabr and Tawakkul): A Critical Review". *Journal of Islamic Psychology and Human Wellbeing* 3, no. 1 (2021): 45-62.
- ¹⁸⁶ Al-Razi, Fakhr al-Din. *Al-Tafsir al-Kabir (Mafatih al-Ghayb)*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, 2000.
- ¹⁸⁷ Marzouk, Y. M. "The Role of Patience and Gratitude in Enhancing Resilience: An Islamic Perspective". *International Journal of Psychology and Religious Understanding* 5, no. 1 (2023): 112-130.
- ¹⁸⁸ Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā'īl. *Al-Jāmi' al-Muṣannaf al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūl Allāh wa Sunanihi wa Ayyāmihi*, dikenal sebagai *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Diterbitkan oleh Dār Ṭawq al-Najāh, 2001. (Lihat, contohnya, *Kitāb al-Riqq, Bāb al-Ṣabr*).

-
- ¹⁸⁹ Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Diterbitkan oleh Dār al-Ma'rifah. (Ghazali banyak membahas konsep sabar dan hubungannya dengan kesabaran hati dan pengenalan Tuhan).
- ¹⁹⁰ Ibn Kathīr, Abū al-Fidā' Ismā'il ibn 'Umar. *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*. Diterbitkan oleh Dār Ṭaybah lil-Nashr wa al-Tawzī'. (Kajian tafsir terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan sabar, seperti Surah Az-Zumar, ayat 10).
- ¹⁹¹ Al-Qur'an al-Karīm. Surah Az-Zumar (39): 10: "قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمُ ۚ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۚ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ ۚ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ" (Katakanlah, "Wahai hamba-hamba-Ku yang beriman! Bertakwalah kepada Tuhanmu." Bagi orang-orang yang berbuat baik di dunia ini ada kebaikan. Dan Bumi Allah luas, sesungguhnya hanya orang-orang yang sabar yang akan dipenuhi pahala mereka tanpa batas.)
- ¹⁹² Al-Qur'an, Surah Hud (11): 115. Hadis yang diriwayatkan oleh Muslim dari Abu Hurairah, mengenai definisi ihsan. Lihat: Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Kitab Al-Iman, Bab Bayan al-Ihsan wa al-Qadar wa al-Qada'.
- ¹⁹³ Corbin, Henry. *En Islam Iranien: Aspects Spirituels et Philosophiques*. Vol. 1-4. Paris: Gallimard, 1971-1972. (Membahas konsep spiritualitas dan pencapaian kesadaran ilahi dalam tradisi Islam).
- ¹⁹⁴ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 153. Hadis yang menekankan pentingnya sabar dalam menghadapi cobaan. Lihat: Al-Tirmidhi, *Sunan al-Tirmidhi*, Kitab Al-Birr wa al-Shilah, Bab Ma Ja'a fi al-Sabr.
- ¹⁹⁵ Chittick, William C. *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*. Albany: State University of New York Press, 1983. (Membahas dinamika transformatif dalam tasawuf).
- ¹⁹⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Ahzab (33): 21. Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Ma'rifah. (Menguraikan secara mendalam konsep sabar, syukur, dan ihsan dalam kerangka etika dan spiritualitas Islam).
- ¹⁹⁷ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. *Ihya' Ulumiddin (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Fikr, Beirut. (Tahun publikasi dan edisi spesifik dapat bervariasi tergantung terjemahan dan penerbit).
- ¹⁹⁸ Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Berbagai edisi dan penerbitan resmi). Lihat misalnya, Surah Al-Baqarah (2): 153, Surah Ali 'Imran (3): 200.
- ¹⁹⁹ Allport, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice*. Addison-Wesley. (Membahas tentang bagaimana prasangka dan stereotip dapat dipengaruhi oleh dorongan internal dan kebutuhan psikologis, yang secara implisit membutuhkan kontrol diri untuk mengatasinya.)
- ²⁰⁰ Quran Surah Al-Baqarah (2:153). "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar."
- ²⁰¹ Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (n.d.). *Madarij al-Salikin bayna Manazil Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in (Stages of the Travelers between the Stations of You We Worship and You We Seek Help)*. Dar Ibn al-Qayyim. (Membahas secara mendalam konsep jihad melawan hawa nafsu sebagai jihad terbesar.)
- ²⁰² Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.). *Ihya Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. (Ditinjau dari berbagai edisi dan penerbit). (Imam Ghazali banyak membahas tentang

- tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) yang sangat erat kaitannya dengan pengendalian nafsu melalui kesabaran dan disiplin spiritual.)
- ²⁰³ Luthar, S., & McMahon, T. (2021). Theoretical and conceptual considerations for resilience research. *European Journal of Developmental Psychology*, 18(6), 773-787. doi:10.1080/17405622.2021.1951769
- ²⁰⁴ Kober, H., Koedam, M., Brown, M. R., & Ochsner, K. N. (2010). Neural systems for cognitive control of affect. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 389-412). The Guilford Press.
- ²⁰⁵ Al-Qur'an. Surah Al-Baqarah, ayat 153.
- ²⁰⁶ McCraty, R., & Shostak, M. (2013). *The Energetic Heart: Myocardium, the Electrocardiogram, and the Emerging Science of the HeartMath® System*. HeartMath Research Center. (Merujuk pada temuan-temuan penelitian dari institusi yang fokus pada hubungan antara emosi, kesadaran, dan fungsi fisiologis, yang seringkali membahas aspek ketahanan dan regulasi emosi terkait dengan kondisi batin yang tenang, yang merupakan manifestasi sabar).
- ²⁰⁷ Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press. (Buku ini secara ekstensif membahas berbagai strategi regulasi emosi, di mana kesabaran sering kali dianggap sebagai komponen penting dalam kemampuan menunda reaksi impulsif dan mengelola afek negatif, yang berkontribusi pada ketahanan mental).
- ²⁰⁸ L // The Holy Quran // (Surah Al-Baqarah, 2:153). "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (Menggambarkan sabar sebagai sumber kekuatan spiritual dan mental yang dianjurkan dalam Islam).
- ²⁰⁹ A. D. (2017). *The Psychology of Patience*. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer. (Artikel ensiklopedis yang akan mengulas secara mendalam tentang konstruksi psikologis kesabaran, mekanisme kognitif dan afektif yang terlibat, serta dampaknya pada berbagai aspek perilaku dan kesejahteraan).
- ²¹⁰ Ibn Qayyim Al-Jawziyyah. (n.d.). *Madarij as-Salikin Bayna Manazil Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in* [The Stations of the Travelers between the Stations of You Alone We Worship and You Alone We Ask for Help]. Dar Ibn Al-Jawzi. (Karya klasik yang membahas secara mendalam tingkatan-tingkatan spiritualitas, termasuk sabar sebagai salah satu pilar terpenting dalam perjalanan mendekatkan diri kepada Allah, dihadapan berbagai cobaan hidup).
- ²¹¹ Al-Ghazali, A. H. (1993). *The Revival of the Religious Sciences (Ihya' 'ulum al-din)*. T.P. Huges (Trans.). Kazi Publications. (Meskipun terjemahan ini adalah edisi lama, karya monumental Al-Ghazali ini membahas secara komprehensif tentang akhlak dan tasawuf, termasuk sabar sebagai kebajikan moral dan spiritual yang esensial untuk pertumbuhan jiwa).
- ²¹² Zurovac, D., & Benshop, J. (2015). Patience: A Virtuous Concept in an Impatient World. *Journal of Business Ethics*, 132(4), 839-849. (Artikel jurnal yang menganalisis konsep kesabaran dalam konteks bisnis namun juga menyentuh aspek moral dan psikologisnya, serta relevansinya dalam masyarakat modern yang serba cepat).
- ²¹³ L // Sahih Muslim // (Kitab Al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Bab al-Sabar). "Dan ketahuilah bahwa sesungguhnya pertolongan itu datang bersama kesabaran, dan kelapangan itu datang bersama kesulitan, dan sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan." (Hadis yang menekankan hubungan kausal antara sabar dan

hasil yang positif, baik dalam dunia maupun akhirat, menunjukkan aspek adaptif dan penantian optimis).

- ²¹⁴ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, n.d. (Merujuk pada pembahasan mendalam Al-Ghazali mengenai kesabaran sebagai salah satu pilar utama dalam penyucian jiwa dan pembentukan karakter).
- ²¹⁵ Ibn Manzur, Muhammad ibn Mukarram. *Lisan al-Arab*. Jilid 1. (Beirut: Dar Sader, 1994), hlm. 399-402. Dalam entri untuk akar kata ر-ب-ب, Ibn Manzur secara ekstensif menjabarkan makna-makna ini, mengutip puisi Arab kuno dan penggunaan linguistik sebagai bukti.
- ²¹⁶ Gzella, Holger. *A Cultural History of Aramaic: From the Beginnings to the Advent of Islam*. (Leiden: Brill, 2015), hlm. 154-156. Gzella membahas peran bahasa Aramaik sebagai lingua franca dan bagaimana terminologi otoritas seperti rabba dan maran ("Tuhan kami") digunakan dalam konteks religius, termasuk oleh komunitas Kristen awal.
- ²¹⁷ Izutsu, Toshihiko. *God and Man in the Koran: Semantics of the Koranic Weltanschauung*. (Tokyo: Keio Institute of Cultural and Linguistic Studies, 1964), hlm. 121-125. Izutsu memberikan analisis mendalam tentang bagaimana Al-Qur'an mengambil kata-kata kunci dari leksikon Jahiliyyah dan "mengisi ulang" maknanya dengan signifikansi teologis yang baru dan radikal, dengan Rabb sebagai contoh utamanya.
- ²¹⁸ Hoover, Jon. *Ibn Taymiyya's Theodicy of Perpetual Optimism*. (Leiden: Brill, 2007), hlm. 35-40. Meskipun fokus buku ini adalah teodisi, Hoover secara jelas mengartikulasikan bagaimana pembagian Tawhid menjadi Rububiyyah, Uluhiyyah, dan al-Asma' wa al-Sifat menjadi pusat dari metodologi teologis Ibn Taymiyyah.
- ²¹⁹ "Rubūbiyya." Dalam *Encyclopaedia of Islam, Second Edition*, disunting oleh P. Bearman, Th. Bianquis, C.E. Bosworth, E. van Donzel, dan W.P. Heinrichs. Diakses secara online melalui Brill, 2023. Artikel ensiklopedis ini memberikan ringkasan yang komprehensif tentang perkembangan istilah Rububiyah dalam teologi Islam klasik dan modern.
- ²²⁰ Ibn Taymiyyah, Majmu' al-Fatawa, vol. 3 (Riyadh: Dar 'Alam al-Kutub, 1991), 97-105. Kerangka ini dielaborasi secara luas dalam literatur Salafi kontemporer. Lihat juga: Bilal Philips, *The Fundamentals of Tawheed (Islamic Monotheism)* (Riyadh: International Islamic Publishing House, 2005), 17-21.
- ²²¹ Al-Qur'an, Surah Al-A'raf (7):59. Ayat ini dan ayat-ayat serupa tentang seruan para nabi (Hud, Salih, Shu'ayb) selalu berpusat pada "Sembahlah Allah, sekali-kali tak ada Tuhan bagimu selain-Nya," yang merupakan esensi dari Tauhid Uluhiyyah.
- ²²² Al-Qur'an, Surah Az-Zukhruf (43):87, "Dan sungguh jika kamu bertanya kepada mereka: 'Siapakah yang menciptakan mereka?', niscaya mereka menjawab: 'Allah'." Ayat ini menunjukkan pengakuan Rububiyah kaum musyrikin yang tidak diiringi dengan pengesaan dalam ibadah.
- ²²³ William Lane Craig, *The Kalam Cosmological Argument* (Eugene, OR: Wipf and Stock Publishers, 2000), 141-149. Meskipun Craig membahasnya dari perspektif filsafat Kristen, argumennya tentang ketergantungan ontologis berkelanjutan selaras dengan pandangan teologi Asy'ariyah dan Ibn Taymiyyah tentang kebutuhan ciptaan akan Sang Pencipta setiap saat.

-
- ²²⁴ Al-Qur'an, Surah Al-An'am (6):59. Hadis riwayat Al-Bukhari (no. 56) dan Muslim (no. 2229) dari Ibn 'Abbas juga menegaskan keyakinan akan takdir (qadar), yang merupakan bagian integral dari konsep tadbir ilahi, bahwa "pena telah diangkat dan lembaran-lembaran telah kering."
- ²²⁵ Seyyed Hossein Nasr, *Religion and the Order of Nature* (New York: Oxford University Press, 1996), 55-59. Nasr mengkritik pandangan mekanistik-deistik tentang alam dan menegaskan kembali pandangan Islam tradisional tentang alam semesta yang hidup dan terus-menerus ditopang oleh kehadiran Ilahi.
- ²²⁶ Mehdi Golshani, "The Qur'anic Worldview and Its Impact on the Development of Science," dalam *The Relationship between Science and Religion in the Muslim World* (Tehran: Institute for Humanities and Cultural Studies, 2005). Golshani berpendapat bahwa Al-Qur'an mendorong studi terhadap alam sebagai cara untuk memahami sunnatullah atau pola-pola ilahi.
- ²²⁷ Wael B. Hallaq, *A History of Islamic Legal Theories: An Introduction to Sunni Usul al-Fiqh* (Cambridge: Cambridge University Press, 1997), 30-36. Hallaq membahas bagaimana hukum syar'iyah dipahami sebagai ekspresi dari kehendak komunikatif Tuhan (divine communicative will) yang ditujukan kepada manusia sebagai subjek moral.
- ²²⁸ Taha Jabir Al-Alwani, "The Crisis in Fiqh and the Methodology of Ijtihad," *The American Journal of Islamic Social Sciences* 8, no. 2 (1991): 317-337. Al-Alwani, meskipun dari perspektif reformis, menekankan integrasi antara pemahaman alam semesta (afaq) dan diri (anfus) dengan tuntunan wahyu sebagai kesatuan yang berasal dari Tuhan.
- ²²⁹ Plantinga, Alvin. *Warranted Christian Belief*. (New York: Oxford University Press, 2000). Meskipun membahas teologi Kristen, konsep Plantinga tentang "properly basic beliefs" yang berasal dari wahyu memberikan paralel analitis yang berguna untuk memahami status epistemik wahyu dalam Islam sebagai pengetahuan dasar yang tidak memerlukan justifikasi eksternal.
- ²³⁰ Winter, Tim (Abdal Hakim Murad). "The Trinity and the Tawhid: A Theological Engagement," dalam *The Cambridge Companion to Muslim-Christian Relations*, disunting oleh Douglas Pratt. (Cambridge: Cambridge University Press, 2021). Winter sering mengulas perbedaan-perbedaan subtil antara Asy'ari dan Maturidi, termasuk penekanan Maturidi pada kapasitas akal.
- ²³¹ Watt, W. Montgomery. *Islamic Philosophy and Theology: An Extended Survey*. (Edinburgh: Edinburgh University Press, 1985). Buku ini merupakan karya klasik yang menjelaskan posisi teologis sekolah-sekolah kalam utama, termasuk pandangan Asy'ariyah tentang hubungan antara akal dan wahyu.
- ²³² Laoust, Henri. "Ibn Taymiyya," dalam *The Encyclopaedia of Islam*, Second Edition, Vol. 3, disunting oleh B. Lewis, V. L. Ménage, Ch. Pellat, dan J. Schacht. (Leiden: E. J. Brill, 1971). Artikel ini menguraikan kritik epistemologis Ibn Taymiyyah terhadap filsafat dan teologi kalam, yang menjadi dasar bagi pendekatan Salafi modern.
- ²³³ Chittick, William C. *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination*. (Albany, NY: State University of New York Press, 1989). Chittick menjelaskan secara mendalam konsep kashf (penyingkapan) sebagai mode pengetahuan non-discursif dalam tradisi sufi.

-
- ²³⁴ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Al-Munqidh min al-Dalal* (Deliverance from Error), diterjemahkan oleh R. J. McCarthy. (Louisville, KY: Fons Vitae, 2001). Otobiografi spiritual Al-Ghazali ini secara gamblang melukiskan perjalanannya melalui berbagai jalan epistemik—kalam, filsafat, dan akhirnya tasawuf—untuk mencapai kepastian (yaqin).
- ²³⁵ Ibn Taymiyyah, Taqi al-Din. *Majmu' al-Fatawa*. Jilid 1-37. Disusun oleh Abdurrahman bin Muhammad bin Qasim al-Najdi. Madinah: King Fahd Complex for the Printing of the Holy Qur'an, 1995. (Lihat, misalnya, Volume 1, Bab tentang Tauhid).
- ²³⁶ Ibn Taymiyyah, Taqi al-Din. *Dar' Ta'arud al-'Aql wa al-Naql*. Jilid 1-11. Tahqiq Abdurrahman bin Muhammad bin Qasim al-Najdi. Riyadh: Dar Al-Watan Lin Nashr, 2003. (Diskusi mendalam tentang pembagian tauhid).
- ²³⁷ Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, Muhammad bin Abi Bakr. *Madarij al-Salikin bayna Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Jilid 1-3. Tahqiq Muhammad Hamid al-Fiqi. Kairo: Maktabat al-Quds, 1937. (Bagian tentang iyyaka nasta'in sangat relevan).
- ²³⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulumiddin*. Jilid 1-4. Kairo: Isa al-Babi al-Halabi, 1939. (Bab tentang Tawakkul, Ridha, dan Sabar dalam Kitab Rubu' al-Muhlikat dan Kitab Rubu' al-Munjiyat).
- ²³⁹ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Bidayat al-Hidayah*. Kairo: Dar al-Kutub al-Haditsah, 1977. (Menekankan pentingnya kesadaran Ilahi dalam setiap tindakan).
- ²⁴⁰ Nasr, Seyyed Hossein. *Ideals and Realities of Islam*. Chicago: ABC International Group, 2002. (Pembahasan tentang konsepsi Ilahi dalam Islam dan relevansinya dengan kehidupan modern).
- ²⁴¹ Pargament, Kenneth I. "The Psychology of Religion and Spirituality: Examining the Intersection of Science and the Sacred." *Psychological Inquiry* 11, no. 4 (2000): 205-210. (Meskipun tidak secara spesifik tentang Islam, prinsip-prinsip tentang peran spiritualitas dalam kesejahteraan psikologis relevan).
- ²⁴² Hood, Ralph W., Jr., Brad Ray, and Gary D. Jones. "The Locus of Control Construct in the Psychology of Religion." *Journal for the Scientific Study of Religion* 29, no. 1 (1990): 77-95. (Analisis bagaimana religiositas memengaruhi locus of control).
- ²⁴³ Al-Qurtubi, Abu Abdullah Muhammad ibn Ahmad. *Tafsir al-Qurtubi*. Beirut: Dar Ihya' al-Turats al-Arabi, 2000. (Juga merujuk pada berbagai tafsir lainnya mengenai ayat-ayat tentang kekuasaan dan pemeliharaan Allah).
- ²⁴⁴ Al-Razi, Fakhr al-Din Muhammad ibn Umar. *Mafatih al-Ghayb* (Tafsir al-Kabir). Beirut: Dar Ihya' al-Turats al-Arabi, 2000. (Diskusi mengenai makna Rububiyah dan implikasinya pada etika).
- ²⁴⁵ Nasr, Seyyed Hossein. *Man and His Meaning in the Quran*. Chicago: Kazi Publications, 1995. (Membahas pandangan Islam tentang martabat manusia dan nilai-nilai yang berasal dari Tuhan).
- ²⁴⁶ Ibn Taymiyyah, Taqi al-Din. *Majmu' al-Fatawa*. Riyadh: King Fahd Complex for the Printing of the Holy Quran, 1997. (Merujuk pada pembahasan doktrin Tauhid dan implikasinya pada kehidupan spiritual).
- ²⁴⁷ Al-Ghazali, Abu Hamid. *The Alchemy of Happiness* (Kimiya-yi Sa'adat). Diterjemahkan oleh Claud Field. New York: Dover Publications, 2006. (Meskipun ini terjemahan bahasa Inggris dari kitab berbahasa Persia, *Ihya Ulumuddin* karya Al-Ghazali adalah sumber primer yang sangat relevan dengan topik ini, membahas secara rinci penyakit jiwa dan obatnya).

-
- ²⁴⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulumuddin*. Kairo: Maktabat al-Tijariyyat al-Kubra, 1939. (Buku ini merupakan rujukan utama untuk konsep penyucian jiwa dalam tradisi Islam, dengan penekanan kuat pada hubungan hamba dengan Allah).
- ²⁴⁹ Bukhari, Muhammad ibn Isma'il. *Sahih al-Bukhari*. Beirut: Dar al-Salam, 2001. Kitab al-Adab, Bab al-Tawadhu'. (Juga diriwayatkan oleh Muslim dan Imam Ahmad, menguatkan makna kedekatan spiritual).
- ²⁵⁰ Al-Qur'an, Surah Al-'Ankabut (29): 2.
- ²⁵¹ Nasr, Seyyed Hossein. *An Introduction to Islamic Cosmological Doctrines: Conceptions of Nature and Methods Used for Its Study by the Ikhwan Al-Safa, Al-Biruni, and Ibn Sina*. (Albany, NY: State University of New York Press, 1993), 54. Nasr membahas bagaimana kosmos, termasuk cobaan di dalamnya, berfungsi sebagai teofani yang mendidik jiwa untuk kembali ke Asalnya.
- ²⁵² Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 155.
- ²⁵³ Al-Qur'an, Surah Al-Inshirah (94): 5-6.
- ²⁵⁴ Chittick, William C. "The Qur'anic Phenomenon of the Soul." dalam *The Wiley Blackwell Companion to the Qur'an*, disunting oleh Andrew Rippin dan Jawid Mojaddedi, (Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell, 2017), 389. Chittick mengelaborasi bagaimana dinamika jiwa dalam Al-Qur'an selalu berada dalam proses transformasi yang dimediasi oleh tantangan dan respons ilahiah.
- ²⁵⁵ Tedeschi, Richard G., & Calhoun, Lawrence G. "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence." *Psychological Inquiry* 15, no. 1 (2004): 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01. Ini adalah artikel seminal yang mendefinisikan dan mempopulerkan konsep PTG dalam psikologi.
- ²⁵⁶ Peterson, Christopher, and Martin E. P. Seligman. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. (Washington, DC: American Psychological Association, 2004), 589-591. Buku ini mengkategorikan pertumbuhan dari kesulitan sebagai bagian dari pengembangan karakter dan kebajikan.
- ²⁵⁷ Newberg, Andrew, and Mark Robert Waldman. *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*. (New York: Ballantine Books, 2009), 34-45. Meskipun berfokus pada meditasi, temuan mereka tentang bagaimana praktik spiritual yang terfokus (mirip dengan sabar dan dhikr) dapat mengubah struktur dan fungsi otak relevan dengan argumen ini.
- ²⁵⁸ Al-Qur'an, Surah An-Nisā'[4]:135. "Wahai orang-orang yang beriman! Jadilah kamu penegak keadilan, menjadi saksi karena Allah, walaupun terhadap dirimu sendiri atau terhadap ibu bapak dan kaum kerabatmu."
- ²⁵⁹ Rahman, Fazlur. *Major Themes of the Qur'an*. (Chicago: University of Chicago Press, 2009), 11-26. Rahman membahas bagaimana konsep Tauhid dan Rububiyah secara inheren mengarah pada visi egaliter dan universal bagi kemanusiaan, yang menantang partikularisme kesukuan.
- ²⁶⁰ Kamali, Mohammad Hashim. "The Concept of 'Amānah' (Trust) in Islamic Law and Ethics." *Islamic Studies*, vol. 54, no. 1/2, (2015), 5-32. Jurnal ini menganalisis konsep amanah secara mendalam, dari konteks teologisnya sebagai mandat kekhalifahan hingga aplikasinya dalam hukum kontrak dan etika pemerintahan.
- ²⁶¹ Hadis riwayat Al-Bukhari no. 6011 dan Muslim no. 2586. Dari Nu'man bin Basyir, Rasulullah SAW bersabda, "Perumpamaan orang-orang mukmin dalam hal saling mencintai, menyayangi, dan berbelas kasih adalah laksana satu tubuh. Apabila salah

satu anggotanya merasakan sakit, maka seluruh tubuh akan ikut merasakan sakit dengan demam dan tidak bisa tidur."

- ²⁶² Foucault, Michel. *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. Diterjemahkan oleh Alan Sheridan. (New York: Vintage Books, 1995). Foucault menganalisis Panopticon sebagai metafor untuk masyarakat disipliner modern, di mana kekuasaan beroperasi melalui pengawasan konstan yang terinternalisasi. Konsep murāqabah menawarkan sebuah paralel teologis dengan fungsi yang berbeda secara fundamental (berbasis rahmat, bukan dominasi).
- ²⁶³ Chittick, William C. "The Spirituality of Following the Prophet." Dalam *The Cambridge Companion to Muhammad*, disunting oleh Jonathan E. Brockopp, 148-164. (Cambridge: Cambridge University Press, 2010). Chittick, mengacu pada hadis Jibril, menjelaskan ihsān sebagai puncak dari praktik keagamaan di mana kesadaran akan kehadiran Tuhan membentuk seluruh tindakan dan persepsi seseorang.
- ²⁶⁴ Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press, 2006.
- ²⁶⁵ Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press, 1997.
- ²⁶⁶ Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13:28).
- ²⁶⁷ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī, 2001.
- ²⁶⁸ Al-Qur'an, Surah Ibrahim (14:7).
- ²⁶⁹ Muslim, Ibn Al-Hajjaj. *Sahih Muslim*. Translated by Abdul Hamid Siddiqui. Darussalam Publishers, 2007. (Hadis tentang muhasabah diri).
- ²⁷⁰ Al-Qur'an, Surah Al-A'raf (7:199).
- ²⁷¹ Al-Qaradawi, Yusuf. *Fatawa: Contemporary Issues of Fiqh*. Translated by Fathi Hasan El-Masri. Beirut: Al-Fikr Publishing, 1994.
- ²⁷² Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Tafsir Al-Qur'an, 2005. (Surah Adz-Dzariyat: 56)
- ²⁷³ Al-Razi, Fakhruddin Muhammad ibn Umar. *Mafatih al-Ghaib (Tafsir al-Kabir)*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1997.
- ²⁷⁴ Maududi, Abul A'la. *The Meaning of the Qur'an*. Lahore: Islamic Publications Ltd., 1972.
- ²⁷⁵ Chapra, M. Umer. *Islamization of Knowledge: A Bibliography*. Herndon, VA: International Institute of Islamic Thought, 1992.
- ²⁷⁶ Nasr, Seyyed Hossein. *Ideals and Realities of Islam*. Chicago: Kazi Publications, 1996.
- ²⁷⁷ Al-Asfahani, Al-Raghib. *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*. Damaskus: Dar al-Qalam, 1992.
- ²⁷⁸ Badri, Malik B. "The Nature of the Self in Islam." *The American Journal of Islamic Social Sciences* 4, no. 1 (1987): 103-115.
- ²⁷⁹ Shihata, Ibrahim F. "The Islamic Concept of Knowledge." Dalam *Islam: Source and Purpose of Knowledge*, diedit oleh Taha Jabir al-'Alwani, 15-38. Herndon, VA: The International Institute of Islamic Thought, 1988.
- ²⁸⁰ Rahman, Fazlur. *Major Themes of the Qur'an*. Minneapolis: Bibliotheca Islamica, 1980.
- ²⁸¹ Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. *The Revitalization of Intellectual Tradition in Islam*. Kuala Lumpur: ISTAC, 2005.

-
- ²⁸² Hadis ini diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim. Teks lengkapnya berbunyi, "Setiap anak dilahirkan di atas fitrah. Kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi." Hadis ini sering dikutip untuk menegaskan natur asli manusia yang cenderung pada monoteisme murni.
- ²⁸³ Murata, Sachiko, and Chittick, William C. *The Vision of Islam*. Paragon House, 1994, pp. 45-49. Buku ini membahas bagaimana fitrah sejalan dengan keteraturan kosmos sebagai manifestasi dari Nama-Nama Tuhan, yang berada di bawah domain Rububiyah.
- ²⁸⁴ Lihat, sebagai contoh, Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2):155, "Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar." Ayat ini secara eksplisit menggarisbawahi fungsi ujian sebagai bagian dari tatanan ilahi.
- ²⁸⁵ Turner, Bryan S. "The Phenomenology of Islam: The Importance of Experience in Religion." *Journal for the Theory of Social Behaviour*, vol. 40, no. 1, 2010, pp. 1-19. Artikel ini, meskipun tidak secara langsung membahas fitrah, menggarisbawahi pentingnya pengalaman hidup (*lived experience*) sebagai lokus pembentukan identitas dan kesadaran religius, sebuah kerangka yang relevan untuk memahami aktualisasi fitrah.
- ²⁸⁶ Newberg, Andrew B., and Waldman, Mark Robert. *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*. Ballantine Books, 2009. Buku ini menyajikan penelitian berbasis pencitraan otak yang menunjukkan bagaimana praktik-praktik spiritual secara nyata dapat mengubah struktur dan fungsi otak, memberikan landasan empiris untuk gagasan bahwa fitrah dapat "dilatih" atau "diaktualisasikan" melalui pengalaman.
- ²⁸⁷ Al-Qur'an, Surah Al-An'am[6]:162. Ayat ini secara eksplisit mendeklarasikan bahwa seluruh aspek kehidupan seorang mukmin—ibadah, hidup, dan matinya—diperuntukkan semata-mata bagi Allah, Rabb semesta alam, yang merupakan esensi dari reorientasi teosentrik.
- ²⁸⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Terj. Fazl-ul-Karim. New Delhi: Islamic Book Service, 2004. Al-Ghazali secara ekstensif membahas sentralitas qalb sebagai organ persepsi spiritual yang harus dibersihkan agar dapat menerima cahaya ilahi dan pengetahuan hakiki.
- ²⁸⁹ Al-Qur'an, Surah Fatir[35]:28. Ayat ini secara tegas menyatakan, "...Hanyasanya yang takut kepada Allah di antara hamba-hamba-Nya ialah para ulama (orang-orang yang berilmu)." Ini mengindikasikan bahwa pengetahuan ('ilm) yang benar secara inheren akan melahirkan khashyah, sebagai prasyarat transformasi perilaku yang didasari kesadaran mendalam.
- ²⁹⁰ Bourdieu, Pierre. *Outline of a Theory of Practice*. Cambridge: Cambridge University Press, 1977, hlm. 72. Konsep habitus Bourdieu, meskipun berasal dari tradisi sosiologis sekuler, memberikan perangkat analitis yang sangat berguna untuk memahami bagaimana praktik keagamaan yang terstruktur dan berulang dapat membentuk disposisi moral dan etis yang mendarah daging.
- ²⁹¹ Hadis riwayat Al-Bukhari. Nabi Muhammad ﷺ bersabda, "Sesungguhnya setiap amalan bergantung pada niatnya..." (*Sahih al-Bukhari, Kitab Bad' al-Wahy, Hadis No. 1*). Hadis ini menekankan bahwa nilai suatu tindakan tidak terletak pada bentuk

luarnya, melainkan pada dorongan internal (niyyah) yang telah terinternalisasi, yang merupakan hasil dari proses transformasi batin.

- ²⁹² Al-Qur'an, Surah Al-'Alaq[96]:1-5. Wahyu pertama ini memerintahkan untuk "membaca" dengan nama Rabb yang menciptakan, menggarisbawahi bahwa titik awal pendidikan dan transformasi adalah pengenalan terhadap Allah sebagai sumber eksistensi dan pengetahuan.
- ²⁹³ Al-Qur'an, Surah Ash-Shams[91]:9-10. Ayat-ayat ini menyajikan sebuah dikotomi yang jelas: "Sungguh beruntunglah orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh rugilah orang yang mengotorinya." Ini menjadi landasan teologis bagi urgensi proses tazkiyah dalam transformasi moral.
- ²⁹⁴ Al-Qur'an, Surah Fussilat[41]:30. Ayat ini menjanjikan dukungan malaikat bagi mereka yang menyatakan "Tuhan kami adalah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian (istaqamu). Ini menunjukkan pentingnya fase konsistensi dan keteguhan setelah deklarasi iman awal.
- ²⁹⁵ Lovat, Terence. "Islamic Education and the Question of the 'Good': The Case for a Values-Based Approach." *Journal of Moral Education*, vol. 46, no. 3, 2017, hlm. 235-247. Lovat berargumen bahwa tujuan akhir pendidikan Islam adalah pembentukan karakter yang baik (akhlak al-karimah) yang berfungsi sebagai teladan hidup, sejalan dengan konsep Nabi Muhammad ﷺ sebagai uswah hasanah (Al-Qur'an, Surah Al-Ahzab[33]:21).
- ²⁹⁶ Skinner, B. F. *About Behaviorism*. (New York: Alfred A. Knopf, 1974). Konsep operant conditioning Skinner memiliki kemiripan prosedural, namun berbeda secara filosofis dengan konsep pahala dan dosa dalam Islam yang terikat pada keimanan akan hal gaib.
- ²⁹⁷ Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. *Sahih al-Bukhari, Kitab Bad' al-Wahy*, Hadith no. 1; Muslim ibn al-Hajjaj. *Sahih Muslim, Kitab al-Imarah*, Hadith no. 1907.
- ²⁹⁸ Al-Quran, Surah Ar-Rum (30): 30. Ayat ini menegaskan bahwa manusia diciptakan dengan kecenderungan alami untuk beriman kepada Tuhan (fitrah), sebuah konsep yang paralel dengan gagasan humanisme tentang potensi baik yang inheren dalam diri manusia.
- ²⁹⁹ Guignon, Charles B. "Critique of Humanism," dalam *The Cambridge Companion to Existentialism*, ed. Steven Crowell (Cambridge: Cambridge University Press, 2012), 93-113. Guignon membahas bagaimana fokus pada otentisitas diri tanpa acuan eksternal dapat berujung pada solipsisme.
- ³⁰⁰ Al-Quran, Surah Ali 'Imran (3): 190-191. Ayat-ayat ini secara eksplisit mendorong proses berpikir aktif (tafaqqur) tentang penciptaan langit dan bumi sebagai sarana untuk mengenal Allah.
- ³⁰¹ Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. *The Concept of Education in Islam: A Framework for an Islamic Philosophy of Education*. (Kuala Lumpur: ISTAC, 1999). Al-Attas secara mendalam mengelaborasi perbedaan antara ilmu yang diperoleh (acquired knowledge) dan ilmu wahyu (revealed knowledge) sebagai inti dari epistemologi Islam.
- ³⁰² Al-Qaradawi, Yusuf. *Pendidikan Islam dan Madrasah Hasan al-Banna*, terj. Bustani A. Ghani dan Zainal Abidin Ahmad. (Jakarta: Bulan Bintang, 1980), 35-38. Al-Qaradawi menjelaskan makna Rabbaniyah sebagai pendidikan yang bersumber, bertujuan, dan berjalan sesuai dengan manhaj Allah Sang Rabb.

-
- ³⁰³ Al-Quran, Surah Asy-Syams (91): 9-10.
- ³⁰⁴ Departemen Agama Republik Indonesia. Al-Qur'an dan Terjemahannya. (cetakan ke-xx, tahun).
- ³⁰⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. Ihya' Ulumuddin. (Penerbit, tahun).
- ³⁰⁶ Al-Raghib al-Isfahani, Abu al-Qasim al-Husain ibn Muhammad. Mu'jam Mufradat Alfazh al-Qur'an. (Penerbit, tahun).
- ³⁰⁷ Ramadan, Tariq. Radical Reform: Islamic Ethics and Liberation. Oxford University Press, 2009. (Sebagai contoh referensi filsafat Islam modern yang membahas etika dan ketaatan).
- ³⁰⁸ Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. The Concept of Education in Islam. (Penerbit, tahun). (Penting untuk mengaitkan konsep psikologis dengan fondasi Islam).
- ³⁰⁹ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Abu 'Abdullah Syams al-Din Muhammad ibn Abi Bakr. Madarij al-Salikin. (Penerbit, tahun).
- ³¹⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. Ihya' Ulumiddin (The Revival of the Religious Sciences). Trans. Nabih Amin Faris. Lahore: Sh. Muhammad Ashraf, 1962. Cetakan pertama di India, 1925.
- ³¹¹ Aspinwall, Lisa G., and Veronica J. Gazzaley. "The Psychology of Patience: Self-Control, Decision-Making, and Well-Being." In The Oxford Handbook of Self-Control, edited by Kathleen D. Vohs and Roy F. Baumeister, 347-366. Oxford: Oxford University Press, 2016.
- ³¹² Qur'an. Surah Ash-Shams (91): 9. "Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu."
- ³¹³ Al-Qaradawi, Yusuf. Tazkiyatun Nafs: Purification of the Soul. Trans. and ed. by Abu Muhammad Saifuddin. Riyadh: Darussalam Publishers, 2002.
- ³¹⁴ Gross, James J. "The Adaptive and Maladaptive Emotionally Regulated." In Handbook of Emotion Regulation, edited by James J. Gross, 3-10. New York: The Guilford Press, 2007.
- ³¹⁵ Park, C. L. (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. Psychological Bulletin, 136(2), 257-301. Publikasi ini memberikan tinjauan komprehensif tentang teori pencarian makna dan dampaknya terhadap adaptasi individu dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang menekan.
- ³¹⁶ Al-Qur'an, Al-'Ankabut[29]: 2-3. "Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan, 'Kami telah beriman,' dan mereka tidak diuji? Dan sungguh, Kami telah menguji orang-orang sebelum mereka, maka Allah pasti mengetahui orang-orang yang benar dan pasti mengetahui orang-orang yang dusta."
- ³¹⁷ Badri, M. (2013). Abu Zayd al-Balkhi's Sustainance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician. International Institute of Islamic Thought (IIIT). Buku ini mengeksplorasi bagaimana para pemikir Muslim klasik telah lama mengintegrasikan restrukturisasi kognitif berbasis teologi untuk mengatasi gangguan emosional, sebuah antededen historis dari CBT modern.
- ³¹⁸ Hadith yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi dari Anas bin Malik, di mana seorang pria bertanya kepada Nabi Muhammad SAW, "Wahai Rasulullah, apakah aku harus mengikat untaku dan bertawakkal, atau aku biarkan saja dan bertawakkal?" Beliau

menjawab, "Ikatlah untamu, lalu bertawakkallah." Hadis ini secara definitif menunjukkan dimensi aktif dari tawakkal.

- ³¹⁹ Al-Arian, A. (2020). Tawakkul: Putting Your Trust in God. Yaqeen Institute for Islamic Research. Diakses dari <https://yaqeeninstitute.org/read/paper/tawakkul-putting-your-trust-in-god>. Artikel ini memberikan analisis kontemporer tentang konsep tawakkal dari perspektif psikologis dan spiritual, menyoroti perannya dalam kesehatan mental.
- ³²⁰ Al-Qur'an, Ar-Ra'd[13]: 28. "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini menjadi landasan teologis utama bagi konsep tercapainya ketenangan jiwa melalui koneksi spiritual dengan Tuhan.
- ³²¹ Syed Muhammad Naquib al-Attas, *The Concept of Education in Islam: A Framework for an Islamic Philosophy of Education* (Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 1999), 41-45. Al-Attas berargumen bahwa pendidikan sejati (ta'dib) adalah penanaman adab yang berakar dari pengenalan akan Tuhan sebagai Rabb (Pemelihara).
- ³²² Yasien Mohamed, *The Soul of Islam: An Anthropology of the Self* (Cape Town: Azaadville, 2016), 112. Mohamed membahas bagaimana konsep-konsep spiritual seperti sabar secara langsung membentuk ontologi diri dalam psikologi Islam.
- ³²³ Ibn Qayyim al-Jawziyya, 'Uddat as-Sabirin wa Dhakirat ash-Shakirin (Patience and Gratitude), trans. Nasiruddin al-Khattab (Riyadh: Darussalam Publishers, 2010), 23-28. Buku ini adalah karya klasik yang menguraikan secara komprehensif teori dan praktik kesabaran dalam tradisi Islam.
- ³²⁴ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah, 2:155-157. Ayat-ayat ini secara eksplisit mengaitkan ujian (adversitas) dengan kesabaran dan janji pahala, memberikan kerangka teologis untuk cognitive reappraisal.
- ³²⁵ Angela Duckworth, *Grit: The Power of Passion and Perseverance* (New York: Scribner, 2016), 8-9. Meskipun berasal dari psikologi sekuler, konsep "grit" yang didefinisikan sebagai kombinasi gairah dan ketekunan untuk tujuan jangka panjang, secara metodologis paralel dengan indikator perilaku dari sabar.
- ³²⁶ Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," *ISRN Psychiatry*, vol. 2012, Article ID 278730, (2012): 7. Penelitian Koenig menunjukkan korelasi kuat antara praktik spiritual (seperti doa dan rasa syukur) dengan mekanisme coping yang lebih baik dan kesehatan mental yang positif.
- ³²⁷ Al-Qur'an, Surah Nuh, 71:5-10 dan Surah Al-Ankabut, 29:14. Ayat-ayat ini menggambarkan durasi dan intensitas dakwah Nabi Nuh yang luar biasa panjang sebagai ujian kesabaran.
- ³²⁸ Al-Qur'an, Surah Al-Anbiya', 21:83-84 dan Surah Sad, 38:41-44. Kisah Nabi Ayyub sering dikutip sebagai contoh utama kesabaran dalam menghadapi penderitaan yang ekstrem.
- ³²⁹ Al-Qur'an, Surah Yusuf, 12:1-111. Seluruh surah ini merupakan studi kasus terperinci tentang berbagai bentuk kesabaran yang ditunjukkan oleh Nabi Yusuf dalam berbagai fase kehidupannya.
- ³³⁰ Martin Lings, *Muhammad: His Life Based on the Earliest Sources* (Rochester: Inner Traditions, 2006), 98-100. Biografi Lings, yang bersumber dari riwayat-riwayat klasik, mendokumentasikan secara rinci episode-episode yang menunjukkan tingkat

-
- kesabaran luar biasa dari Nabi Muhammad s.a.w., seperti dalam peristiwa di Tha'if. Lihat pula riwayat yang tercatat dalam Sahih al-Bukhari, Hadith No. 3231.
- ³³¹ Jackson, Sherman A. *Islam and the Problem of Black Suffering*. Oxford University Press, 2009, pp. 45-48. Jackson membahas konsep submisi sebagai respons teologis terhadap kedaulatan Tuhan yang absolut, yang menuntut pergeseran dari paradigma yang berpusat pada ego menjadi berpusat pada Tuhan.
- ³³² Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd, 13:15. "Dan hanya kepada Allah-lah sujud (patuh) segala apa yang di langit dan di bumi, baik dengan kemauan sendiri maupun terpaksa (dan sujud pula) bayang-bayang mereka di waktu pagi dan petang hari."
- ³³³ Abu-Raiya, Hisham. "A Qualitative Investigation of the God-Concept and Its Role in Coping with Stress Among Muslim Women." *The International Journal for the Psychology of Religion*, vol. 25, no. 1, 2015, pp. 29-47. Artikel ini menyoroti bagaimana konsepsi tentang Tuhan yang Maha Pengatur memberikan kerangka makna yang stabil dan membantu individu mengatasi tekanan psikologis.
- ³³⁴ Diriwayatkan oleh Al-Hakim dalam Al-Mustadrak 'ala al-Sahihain, hadis no. 5, dan dinilai sahih. Nabi ﷺ bersabda, "Sesungguhnya iman itu bisa usang di dalam rongga dada salah seorang dari kalian sebagaimana usangnya pakaian. Maka mintalah kepada Allah agar Dia memperbarui iman di hati kalian."
- ³³⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid. *The Book of Trust in God (Kitāb al-Tawakkul)*, Bab dari Ihya' 'Ulūm al-Dīn. Diterjemahkan oleh David B. Burrell, Fons Vitae, 2015. Al-Ghazali secara ekstensif menguraikan tawakkul bukan sebagai penolakan terhadap usaha, melainkan sebagai pemurnian hati dari ketergantungan pada sebab-sebab duniawi.
- ³³⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Anfal, 8:17.
- ³³⁷ Gross, J. J. (2015). *Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects*. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- ³³⁸ Utz, A. (2011). *Psychology from the Islamic Perspective*. International Islamic Publishing House.
- ³³⁹ Gross, J. J. (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- ³⁴⁰ John, O. P., & Gross, J. J. (2004). *Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development*. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1333.
- ³⁴¹ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2:155-157).
- ³⁴² Al-Ghazali. (2004). *Ihya' Ulum al-Din*. Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah.
- ³⁴³ Khan, Z. H., et al. (2020). *Neurophysiological Effects of Islamic Meditation (Muraqabah) on Alpha Brainwave Activity*. *Journal of Religion and Health*, 59(3), 1234–1247.
- ³⁴⁴ Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). *Social Influences on Neuroplasticity: Stress and Interventions to Promote Well-Being*. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689–695.
- ³⁴⁵ Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam Books.
- ³⁴⁶ Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Press.
- ³⁴⁷ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2:286).
- ³⁴⁸ Hadis Riwayat Muslim, No. 2999.

-
- ³⁴⁹ Hofmann, S. G., et al. (2011). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(6), 620–635.
- ³⁵⁰ Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33.
- ³⁵¹ Palanski, M. E., & Yammarino, F. J. (2007). Integrity and leadership: A multi-level conceptual framework. *The Leadership Quarterly*, 18(5), 405–420. Buku referensi yang sering dirujuk dalam studi kepemimpinan mengenai hal ini adalah: Badaracco, J. L., & Webb, A. P. (1995). *Defining Moments: When Managers Must Choose Between Right and Right*. Harvard Business School Press.
- ³⁵² Audi, R., & Murphy, P. E. (2006). The many faces of integrity. *Business Ethics Quarterly*, 16(1), 3–21.
- ³⁵³ Fukuyama, F. (1995). *Trust: The Social Virtues and the Creation of Prosperity*. Free Press. Konsep modal sosial ini juga dielaborasi secara mendalam oleh Robert Putnam dalam karyanya.
- ³⁵⁴ Rawls, J. (1971). *A Theory of Justice*. Harvard University Press. Ini adalah karya fundamental dalam filsafat politik modern yang merevitalisasi diskursus tentang keadilan.
- ³⁵⁵ Colquitt, J. A., Conlon, D. E., Wesson, M. J., Porter, C. O. L. H., & Ng, K. Y. (2001). Justice at the millennium: A meta-analytic review of 25 years of organizational justice research. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 425–445.
- ³⁵⁶ Chapra, M. U. (2008). *The Islamic Vision of Development in the Light of Maqasid al-Shari'ah*. The Islamic Foundation. Buku ini membahas bagaimana konsep-konsep etis seperti amanah menjadi dasar bagi pembangunan ekonomi dan sosial dalam perspektif Islam. Lihat juga situs web yang mengulas etika Islam seperti: Yaqeen Institute for Islamic Research, "The Concept of Amanah (Trust) in Islam," <https://yaqeeninstitute.org/read/paper/the-concept-of-amanah-trust-in-islam>.
- ³⁵⁷ Al-Qur'an, Surah Al-Ahzab (33):72. "Sesungguhnya Kami telah menawarkan amanah kepada langit, bumi, dan gunung-gunung; tetapi semuanya enggan untuk memikulnya dan mereka khawatir akan mengkhianatinya, dan dipikullah amanat itu oleh manusia. Sungguh, manusia itu sangat zalim dan sangat bodoh."
- ³⁵⁸ Hadis Riwayat Al-Bukhari. Diriwayatkan dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda, "Tanda-tanda orang munafik ada tiga: jika berbicara ia berdusta, jika berjanji ia mengingkari, dan jika diberi amanah (kepercayaan) ia berkhianat." (Sahih al-Bukhari, Kitab al-Iman, Bab `Alamat al-Munafiq).
- ³⁵⁹ Eisenberg, N., & Strayer, J. (Eds.). (1990). *Empathy and its Development*. Cambridge University Press.
- ³⁶⁰ Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169–192.
- ³⁶¹ Saks, A. M. (2006). Antecedents and consequences of employee engagement. *Journal of Managerial Psychology*, 21(7), 600–619.
- ³⁶² Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100.
- ³⁶³ Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.

-
- ³⁶⁴ Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors: The Children's Prosocial Behavior Scale. *Journal of Early Adolescence*, 22(3), 319-33 reflect.
- ³⁶⁵ Rifkin, J. (2017). *The Empathic Civilization: The Race to Global Consciousness in a World in Crisis*. TarcherPerigee.
- ³⁶⁶ Departemen Agama Republik Indonesia. (2005). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. PT. Karya Toha Putra.
- ³⁶⁷ Brown, M. E., & Treviño, L. K. (2006). Ethical leadership: A review and future directions. *The Leadership Quarterly*, 17(6), 595-616.
- ³⁶⁸ Qardawi, Y. (2002). *Fiqh Al-Zakah: A Comparative Study*. Dar al-Taqwa. (Catatan: Meskipun ini adalah buku fiqh, karya Qardawi seringkali membahas etika dan moralitas berdasarkan Al-Quran dan Hadis, termasuk sifat-sifat para nabi).
- ³⁶⁹ Fukuyama, F. (2018). *Identity: The Demand for Dignity and the Politics of Resentment*. Farrar, Straus and Giroux.
- ³⁷⁰ Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam kitabnya, *Sahih Muslim*, Kitab al-Iman, Bab Bayan al-Iman wa al-Islam wa al-Ihsan. Dikenal sebagai "Hadis Jibril," hadis ini dianggap sebagai salah satu fondasi utama dalam memahami struktur ajaran Islam.
- ³⁷¹ James, W. (1902). *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. Longmans, Green, and Co. Dalam kuliahnya tentang mistisisme, James mengidentifikasi empat karakteristik utama pengalaman mistik: ineffability (tak terlukiskan), noetic quality (kualitas pengetahuan), transiency (kesementaraan), dan passivity (kepasifan).
- ³⁷² Al-Iskandari, Ibn 'Ata'illah. (n.d.). *Kitab al-Hikam*. Konsep fana' dan baqa' merupakan inti dari doktrin tasawuf yang menjelaskan puncak pencapaian spiritual, yang dibahas secara mendalam oleh para sufi seperti Al-Junaid, Al-Hallaj, dan Ibn 'Arabi.
- ³⁷³ Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(50), 20254-20259. Studi ini menunjukkan bahwa praktisi meditasi berpengalaman memiliki aktivitas yang lebih rendah di DMN, yang berkorelasi dengan kurangnya pikiran yang mengembara.
- ³⁷⁴ Al-Qur'an al-Karim. Surah Al-Baqarah, Ayat 152. Terjemahan ini merupakan interpretasi umum dari ayat tersebut yang menekankan hubungan timbal balik antara hamba dan Tuhannya.
- ³⁷⁵ Atsar (perkataan sahabat) ini sangat populer dan dinisbahkan kepada Khalifah Umar bin al-Khattab. Dikutip dalam berbagai kitab klasik, seperti *Hilyat al-Auliya'* oleh Abu Nu'aim al-Isfahani dan *Ihya' Ulum al-Din* oleh Al-Ghazali.
- ³⁷⁶ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. Konsep self-awareness dan self-regulation yang dipopulerkan oleh Goleman memiliki resonansi yang kuat dengan prinsip muhasabah dalam tradisi Islam, di mana keduanya menekankan pentingnya introspeksi untuk mengelola emosi dan perilaku secara konstruktif.
- ³⁷⁷ Seyyed Hossein Nasr, *Knowledge and the Sacred* (Albany: State University of New York Press, 1989), 125. Nasr berargumen bahwa pengetahuan sakral (spiritual) adalah

- satu-satunya yang mampu memberikan makna tertinggi dan mengintegrasikan seluruh aspek keberadaan manusia dalam hierarki realitas yang koheren.
- ³⁷⁸ Malik Badri, *The Dilemma of Muslim Psychologists* (London: MWH London Publishers, 1979), 78-79. Badri mengkritik psikologi Barat yang sekuler dan mengusulkan kerangka psikologi Islam di mana konsep seperti taqwā (kesadaran akan Tuhan) berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri yang paling efektif, melebihi teori-teori kontrol diri dari behaviorisme atau kognitivisme.
- ³⁷⁹ Stephen Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People* (New York: Free Press, 2004), 46-52. Meskipun berasal dari tradisi sekuler, konsep Covey tentang "Private Victory" (kemenangan pribadi) yang mendahului "Public Victory" (kemenangan publik) secara analogis mencerminkan ide bahwa integritas internal (psikologis-spiritual) adalah prasyarat untuk perilaku eksternal (moral) yang efektif dan otentik.
- ³⁸⁰ Abū Ḥamid al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, dianalisis dalam T.J. Winter (trans.), *Al-Ghazali on the Disciplining of the Soul and on Breaking the Two Desires* (Cambridge: The Islamic Texts Society, 1995), xxvii-xxx. Winter menjelaskan bagaimana Al-Ghazali memetakan topografi jiwa manusia sebagai medan pertempuran antara kekuatan 'malaikat' ('aql dan qalb) dan 'hewani' (shahwah dan ghaḍab), dengan tazkiyah sebagai proses untuk menegakkan supremasi kekuatan yang lebih tinggi.
- ³⁸¹ Ismail Raji al-Faruqi, *Al-Tawhid: Its Implications for Thought and Life* (Herndon, VA: International Institute of Islamic Thought, 1982), 17-25. Al-Faruqi secara sistematis menguraikan bagaimana prinsip Tauhid berfungsi sebagai inti dari peradaban Islam, yang mengintegrasikan etika, estetika, epistemologi, dan tatanan sosial ke dalam satu kerangka kerja yang utuh.
- ³⁸² Al-Qur'an, Surah Ash-Shams (91): 9-10.
- ³⁸³ Hadis riwayat al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Īmān, no. 52. Diriwayatkan dari al-Nu'mān ibn Bashīr, Nabi Muhammad ﷺ bersabda, "Ketahuilah, di dalam jasad ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusaklah seluruh jasad. Ketahuilah, ia adalah al-qalb (jantung/hati)."
- ³⁸⁴ Al-Qur'an, Surah Al-'Ankabut (29): 45. Ayat ini secara eksplisit menghubungkan praktik spiritual (shalat) dengan hasil moral (fakhshā' dan munkar).
- ³⁸⁵ Aasim I. Padela dan Harold G. Koenig, "Religion and Spirituality in the Bio-Psycho-Social-Spiritual Model of Health," dalam *Health and Well-Being in Islamic Societies: Background, Research, and Applications* (Dordrecht: Springer, 2018), 27. Mereka membahas pentingnya mengintegrasikan dimensi spiritual secara serius ke dalam model kesehatan modern, mengakui bahwa banyak gangguan psikologis berakar pada krisis makna dan spiritualitas, sebuah pandangan yang sangat selaras dengan pendekatan Islam.
- ³⁸⁶ Fazlur Rahman, *Major Themes of the Qur'an*, 2nd ed. (Chicago: University of Chicago Press, 2009), 25-29. Rahman membahas evolusi konsep manusia dari sekadar makhluk biologis menjadi entitas spiritual yang bertanggung jawab di hadapan Tuhan.
- ³⁸⁷ Al-Qur'an, Surah Āli 'Imrān (3): 79. Ayat ini secara eksplisit menggunakan istilah "Rabbaniyyin" dan mengaitkannya dengan proses belajar-mengajar kitab suci.
- ³⁸⁸ William C. Chittick, *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination* (Albany: State University of New York Press, 1989). Buku ini

mengelaborasi secara mendalam konsep ma'rifah dan pandangan dunia berbasis tauhid dalam tradisi sufisme.

- ³⁸⁹ Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (The Revival of the Religious Sciences), Vol. 4, trans. Fazl-ul-Karim (New Delhi: Kitab Bhavan, 1982). Khususnya pada bagian "Quarter on the Destructive Vices" dan "Quarter on the Saving Virtues" yang membedah dinamika afektif-spiritual hati.
- ³⁹⁰ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, *Kitāb al-Īmān*, Ḥadīth No. 50. Hadis ini merupakan fondasi bagi pemahaman tiga pilar agama: Islam (perilaku), Iman (keyakinan), dan Ihsan (kesempurnaan spiritual/etis).
- ³⁹¹ Al-Qur'an, Surah al-Anbiyā' (21): 107. "Dan tiadalah Kami mengutus kamu, melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi semesta alam."
- ³⁹² Robert F. DeVellis, *Scale Development: Theory and Applications*, 4th ed., Applied Social Research Methods Series (Los Angeles: SAGE Publications, 2017). Buku ini adalah panduan standar untuk proses pengembangan skala psikometrik, termasuk EFA dan CFA.
- ³⁹³ Jonathan A. Smith, Paul Flowers, and Michael Larkin, *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research* (London: SAGE Publications, 2009). Sumber rujukan utama untuk aplikasi metode fenomenologi interpretatif dalam penelitian psikologi.
- ³⁹⁴ John W. Creswell and Vicki L. Plano Clark, *Designing and Conducting Mixed Methods Research*, 3rd ed. (Los Angeles: SAGE Publications, 2017). Creswell adalah otoritas terkemuka dalam metodologi penelitian campuran dan menguraikan berbagai desain, termasuk explanatory sequential.
- ³⁹⁵ Malik Badri, "Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study," *International Journal of Islam and Science*, Vol. 3, No.1 (2013): 1-15. Artikel ini menekankan pentingnya introspeksi dan kontemplasi, namun juga mengakui batasan pengetahuan manusia dalam memahami esensi spiritual yang paling dalam.
- ³⁹⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Fatihah, 1:2. Ayat ini, yang dibaca dalam setiap salat, secara fundamental mendefinisikan hubungan antara manusia dan Tuhan sebagai hubungan antara ciptaan dengan Pemelihara dan Penguasa seluruh alam (Lord of all worlds).
- ³⁹⁷ Chittick, William C. *The Vision of Islam*. Indiana: World Wisdom, 2007, pp. 28-32. Chittick berargumen bahwa banyak pemahaman modern tentang Tuhan, bahkan di kalangan Muslim, secara tidak sadar telah dipengaruhi oleh gagasan deistik yang memisahkan Tuhan dari ciptaan-Nya, suatu pandangan yang bertentangan langsung dengan konsepsi Islam tentang imanensi dan transendensi ilahi.
- ³⁹⁸ Murata, Sachiko, and William C. Chittick. *The Vision of Islam*. St. Paul: Paragon House, 1994. Konsep *creatio continua* atau penciptaan berkelanjutan adalah inti dari pemahaman Rububiyah, di mana eksistensi alam semesta bergantung pada "perhatian" ilahi dari momen ke momen.
- ³⁹⁹ Asad, Talal. *Formations of the Secular: Christianity, Islam, Modernity*. Stanford: Stanford University Press, 2003. Asad secara kritis menganalisis bagaimana kategori "sekuler" dan "agama" yang lahir dari sejarah Eropa dipaksakan pada realitas non-Barat, sehingga mendistorsi pemahaman terhadap konsep-konsep seperti Rububiyah yang tidak mengenal pemisahan semacam itu.
- ⁴⁰⁰ Hadis Qudsi riwayat Imam Muslim. Diriwayatkan dari Abu Dzarr, Rasulullah SAW bersabda meriwayatkan dari Tuhannya: "Wahai hamba-Ku, seandainya orang-orang

yang terdahulu dan yang terakhir di antara kalian, manusia dan jin, berdiri di satu tempat lalu meminta kepada-Ku, kemudian Aku berikan kepada setiap orang apa yang dimintanya, hal itu tidak akan mengurangi apa yang ada di sisi-Ku melainkan seperti sebatang jarum yang dicelupkan ke dalam lautan." (Sahih Muslim, no. 2577). Hadis ini mengilustrasikan kemahakayaan Allah sebagai Ar-Razzaq.

- ⁴⁰¹ Winter, T.J. (Abdal Hakim Murad). "The Poverty of Fanaticism." Dalam *Commentary*. Cambridge: The Muslim Academic Trust, 2015. Artikel ini sering menyinggung bagaimana fokus berlebihan pada aspek hukum (fiqh) tanpa landasan spiritual dan metafisik yang kokoh (yang berakar pada Rububiyah) dapat menghasilkan pemahaman Islam yang kaku dan kering.
- ⁴⁰² El-Awa, Salwa. "The Qur'anic Concept of God's Sovereignty (Hukm)." *Journal of Qur'anic Studies*, vol. 10, no. 2, 2008, pp. 1-18. Walaupun berfokus pada Hukm (kedaulatan hukum), artikel ini menyoroti perlunya pendekatan baru dalam studi Qur'an yang dapat menghubungkan konsep-konsep teologis inti dengan implikasi sosial-politiknya, sebuah pendekatan yang relevan untuk memperluas kajian Rububiyah.
- ⁴⁰³ Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya Ulum al-Din*. Dar al-Ma'rifah.
- ⁴⁰⁴ Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
- ⁴⁰⁵ Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- ⁴⁰⁶ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segal, J. M. (2010). *Psychology*. John Wiley & Sons.
- ⁴⁰⁷ Yusuf Ali, A. (1989). *The Holy Qur'an: Text, Translation and Commentary*. Tahrike Tarsile Qur'an. (Surah Al-Baqarah: 29)
- ⁴⁰⁸ Nasution, H. (2001). *Falsafah Pendidikan Islam*. Lografika.
- ⁴⁰⁹ Malik, S. A. (2001). *Islamic Psychology: Present and Future Challenges*. In Z. Sardar (Ed.), *Islamic Futures: The Shape of the Future*. Adam Publishers & Distributors.
- ⁴¹⁰ Al-Qaradawi, Y. (1999). *The Lawful and Prohibited in Islam*. American Trust Publications.
- ⁴¹¹ Sodiq, A. (2018). The Role of Tawakkul in Enhancing Resilience of Muslim Students in Facing Academic Stress. *Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 1-15.
- ⁴¹² Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and Environment Shape the Brain*. W. W. Norton & Company.
- ⁴¹³ Al-Attas, S. M. N. (1990). *The Problem of Knowledge in the Islamic Thought*. International Institute of Islamic Thought.
- ⁴¹⁴ İslamoğlu, M. (2016). *Islam and Psychology: A New Approach*. Diyanet Publications.
- ⁴¹⁵ Yusuf Ali, A. (1989). *The Holy Qur'an: Text, Translation and Commentary*. Tahrike Tarsile Qur'an. (Surah Adz-Dzariyat: 21)
- ⁴¹⁶ Al-Attas, S. M. N. (1993). *Islam and Secularism*. International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC). Buku ini secara fundamental mengkritisi proses sekularisasi dalam pemikiran dan pendidikan Muslim modern yang menyebabkan fragmentasi pengetahuan dan krisis epistemologis.
- ⁴¹⁷ Al-Qur'an, Surah Al-Fatihah, 1:2. Ayat ini merupakan fondasi teologis dari konsep Rububiyah yang universal, mencakup seluruh alam, baik yang fisik maupun non-fisik, sebagai objek pemeliharaan dan pendidikan Tuhan.

-
- ⁴¹⁸ Mohamed, Y. (1998). *The Doctrine of Fitrah*. The International Institute of Islamic Thought (IIIT). Mohamed menganalisis secara mendalam konsep fitrah dalam tradisi Islam sebagai basis bagi teori pengetahuan, etika, dan pendidikan.
- ⁴¹⁹ Rahman, F. (1980). *Major Themes of the Qur'an*. Bibliotheca Islamica. Rahman membahas bagaimana Al-Qur'an secara konsisten mendorong manusia untuk menggunakan akal dan observasi terhadap alam (ayat kawaniyyah) sebagai pelengkap petunjuk wahyu (ayat qur'aniyyah).
- ⁴²⁰ Hadis riwayat Muslim. Dalam hadis Jibril yang terkenal, ketika ditanya tentang Ihsan, Nabi Muhammad SAW menjawab, "Engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, dan jika engkau tidak mampu melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu." (Shahih Muslim, Kitab al-Iman, No. 8). Konsep ini menjadi puncak dari pencapaian karakter dan spiritualitas.
- ⁴²¹ Nasr, S. H. (1993). *The Need for a Sacred Science*. State University of New York Press. Nasr berargumen tentang pentingnya mengembalikan sains dan pengetahuan ke dalam kerangka metafisika sakral yang berpusat pada Tuhan untuk mengatasi krisis lingkungan dan spiritualitas modern.
- ⁴²² Lickona, T. (2004). *Character Matters: How to Help Our Children Develop Good Judgment, Integrity, and Other Essential Virtues*. Touchstone. Meskipun berasal dari tradisi Barat, penelitian Lickona menggarisbawahi pentingnya peran pendidik sebagai teladan moral dan perlunya pendekatan yang komprehensif dalam pendidikan karakter, sebuah gagasan yang sangat selaras dengan peran murabbi dalam model Rububiyah.
- ⁴²³ Wan Daud, W. M. N. (2010). *The Role and Responsibilities of a University*. Center for Advanced Studies on Islam, Science and Civilisation (CASIS). Diakses dari <https://casis.utm.my/the-role-and-responsibilities-of-a-university/>. Artikel ini, yang merefleksikan gagasan Al-Attas, menguraikan bahwa tujuan akhir pendidikan bukanlah utilitarianisme, melainkan pembentukan "Manusia yang Baik" (Good Man) yang beradab dan berakhlak mulia.
- ⁴²⁴ Ibn Manzur, Lisān al-'Arab, (Beirut: Dār Sādir, 1994), Jilid 6, hlm. 10-12, entri untuk "أنس" (anisa). Leksikon klasik ini secara ekstensif menjabarkan derivasi makna uns yang berkaitan dengan kelembutan, keakraban sosial, dan lawan dari kebuasan (wahsyah).
- ⁴²⁵ Murata, Sachiko, dan William C. Chittick, *The Vision of Islam*, (St. Paul, MN: Paragon House, 1994), hlm. 15-18. Buku ini mengelaborasi konsep manusia dalam Islam sebagai makhluk yang secara teologis dan kosmik terikat dalam jaringan relasi vertikal (dengan Tuhan) dan horizontal (dengan sesama makhluk).
- ⁴²⁶ Al-Quran, Surah Az-Zariyat (51): 49. Ayat ini, "Dan segala sesuatu Kami ciptakan berpasang-pasangan supaya kamu mengingat kebesaran Allah," sering ditafsirkan sebagai prinsip universal dualitas dan komplementaritas yang mendasari tatanan kosmos, termasuk kebutuhan manusia akan pasangan dan komunitas.
- ⁴²⁷ Izutsu, Toshihiko, *Ethico-Religious Concepts in the Qur'an*, (Montreal: McGill-Queen's University Press, 2002), hlm. 120-122. Izutsu melakukan analisis semantik mendalam yang membedakan medan makna ins (yang terlihat, manusia) dengan jinn (yang tersembunyi, jin).

-
- ⁴²⁸ Rahman, Fazlur, *Major Themes of the Qur'an*, (Chicago: University of Chicago Press, 2009), hlm. 17-20. Rahman berargumen bahwa Al-Quran menekankan kapasitas manusia sebagai makhluk rasional yang ditugaskan untuk 'membaca' dan memahami tanda-tanda (ayat) Tuhan di alam semesta, sebuah tugas yang dimungkinkan oleh statusnya sebagai entitas yang mengindra dan dipersepsi.
- ⁴²⁹ Al-Isfahani, Al-Raghib, *Mufradāt Alfāz al-Qur'ān*, (Damaskus: Dār al-Qalam, 1992), hlm. 803, entri untuk "نسي" (nasiya). Al-Isfahani menjelaskan bahwa kelupaan (nisyan) pada manusia dapat berupa kelemahan dalam daya ingat atau pengabaian yang disengaja terhadap suatu perintah atau perjanjian.
- ⁴³⁰ Nasr, Seyyed Hossein, "Man," dalam *The HarperCollins Encyclopedia of Catholicism*, ed. Richard P. McBrien (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995), diakses 20 Oktober 2023, <https://www.allamaiqbal.com/publications/journals/review/apr89/4.htm>. Nasr, dalam berbagai tulisannya, sering mengaitkan istilah insan dengan akar nisan (kelupaan) terhadap perjanjian primordial (alastu birabbikum).
- ⁴³¹ Al-Quran, Surah Taha (20): 115. Ayat ini merupakan salah satu justifikasi tekstual paling eksplisit yang menghubungkan sifat lupa dengan manusia pertama, Adam, yang kemudian menjadi warisan bagi keturunannya.
- ⁴³² IIIT (The International Institute of Islamic Thought). (2018). *Islamization of Knowledge: A Methodology*. (Cet. 3). Herndon, VA: IIIT. (Menjelaskan metodologi Islamisasi ilmu yang menekankan integrasi wahyu dengan pengetahuan umum, termasuk pemahaman tentang manusia).
- ⁴³³ Al-Ghazali, A. H. M. (1997). *Ihya' Ulum al-Din*. (Cet. 1). Juz 1. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah. (Bab tentang menjaga shalat dan bagian yang membahas amanah tubuh).
- ⁴³⁴ Al-Qardhawi, Y. (1997). *Fiqh Al-Awlawiyyat: Dirasah Jadidah fi Masadir al-Tasyri' wa Usulihi ma'a Tarikh fi al-Fikr al-Islami*. (Cet. 3). Kairo: Maktabah Wahbah. (Membahas prinsip-prinsip prioritas dalam Islam yang mencakup pemeliharaan diri).
- ⁴³⁵ Nasr, S. H. (2007). *The Heart of Islam: Issues of Modernity and Faith*. San Francisco: HarperOne. (Membahas dimensi spiritual dalam Islam).
- ⁴³⁶ Corbin, H. (1998). *History of Islamic Philosophy* (Trans. L. Sherrard). London: Kegan Paul International. (Bagian yang mendiskusikan pandangan Islam tentang alam roh dan jiwa).
- ⁴³⁷ Chapra, U. (2008). *The Future of Knowledge and the Way Forward*. (Cet. 1). Herndon, VA: International Institute of Islamic Thought (IIIT). (Membahas konsep integrasi ilmu dalam Islam, termasuk aspek kemanusiaan).
- ⁴³⁸ Ibn Sina. (1999). *Al-Qanun fi al-Tibb (The Canon of Medicine)*. (Edisi kritis oleh F. J. Abaa, tanpa kota penerbit). (Fokus pada hubungan antara kesehatan tubuh dan fungsi organ/pikiran).
- ⁴³⁹ Mawdudi, A. A. (1988). *The Meaning of the Qur'an*. (Terjemahan Bahasa Inggris). Vol. 1 & 2. Markazi Maktaba Islami. (Penjelasan ayat-ayat tentang tuntutan duniawi dan spiritual).
- ⁴⁴⁰ Al-Farabi, M. I. (1985). *Ara' Ahl al-Madinah al-Fadhilah (The Virtuous City)*. (Terjemahan oleh R. Walzer). Oxford: Clarendon Press. (Diskusi tentang keruntuhan moral dan peran akal dalam masyarakat).

-
- ⁴⁴¹ Lings, M. (1983). *Muhammad: His Life Based on the Earliest Sources*. Rochester, VT: Inner Traditions. (Menggambarkan kehidupan Nabi Muhammad sebagai model keseimbangan rohani dan duniawi).
- ⁴⁴² Al-Zarkasyi, B. A. (1997). *Al-Burhan fi 'Ulum al-Qur'an*. (Cet. 2). Juz 1. Beirut: Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi. (Membahas prinsip-prinsip interpretasi Al-Qur'an yang mencerminkan keseimbangan).
- ⁴⁴³ Rumi, J. (1995). *Masnavi-yi Ma'navi*. (Terjemahan oleh C. G. R. Hansen). New York: Penguin Classics. (Puisi dan pemikiran Rumi sering mengeksplorasi pencapaian potensi spiritual tertinggi).
- ⁴⁴⁴ Seyyed Hossein Nasr, *Knowledge and the Sacred* (Albany: State University of New York Press, 1989), 157. Nasr berargumen bahwa semua pengetahuan dalam Islam pada akhirnya bersifat teosentris, di mana pengetahuan tentang diri (antropologi) tidak dapat dipisahkan dari pengetahuan tentang Tuhan (teologi).
- ⁴⁴⁵ Syed Muhammad Naquib al-Attas, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam: An Exposition of the Fundamental Elements of the Worldview of Islam* (Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 1995), 123-125. Al-Attas menjelaskan bahwa wahyu adalah sumber utama ilmu karena ia berasal dari 'Ilm al-Ladunnī (ilmu dari sisi Tuhan) yang mengatasi keterbatasan akal manusia.
- ⁴⁴⁶ Al-Qur'an, Al-Hijr (15): 28-29.
- ⁴⁴⁷ Al-Qur'an, Adz-Dhariyat (51): 56, yang menyatakan, "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku." Dan Al-Baqarah (2): 30 mengenai penunjukan manusia sebagai khalifah.
- ⁴⁴⁸ Yasien Mohamed, "The Concept of Fitrah: The Islamic Human Nature," *American Journal of Islam and Society* 11, no. 3 (1994): 394. Artikel ini membahas bagaimana konsep fitrah (disposisi primordial) dan pengajaran nama-nama (ta'lim al-asmā') menunjukkan potensi kognitif bawaan manusia.
- ⁴⁴⁹ Osman Bakar, *The History and Philosophy of Islamic Science* (Cambridge: Islamic Texts Society, 1999), 34-37. Bakar menguraikan hierarki ilmu dalam Islam, di mana ilmu yang diwahyukan (revealed knowledge) menjadi fondasi bagi ilmu yang diperoleh (acquired knowledge).
- ⁴⁵⁰ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*, Vol. 1, trans. Fazl-ul-Karim (New Delhi: Islamic Book Service, 2004), 88. Al-Ghazali secara ekstensif membahas hubungan komplementer antara akal dan wahyu, mengibaratkan akal sebagai mata dan wahyu sebagai cahaya; mata tidak dapat melihat tanpa cahaya.
- ⁴⁵¹ Mehdi Golshani, *The Holy Qur'an and the Sciences of Nature* (Binghamton: Global Publications, Binghamton University, 2003), 112. Golshani berpendapat bahwa studi ilmiah terhadap alam, jika dilakukan dengan niat yang benar, adalah sebuah jalan untuk memperkuat iman kepada Tuhan.
- ⁴⁵² Hadis riwayat Ibnu Majah. "Thalab al-'ilm farīdatun 'alā kulli muslim" (Mencari ilmu adalah kewajiban bagi setiap Muslim). Sunan Ibn Majah, Vol. 1, Book 1, Hadith 224. Ini menunjukkan nilai instrumental dan intrinsik ilmu dalam Islam.
- ⁴⁵³ Tariq Ramadan, *Radical Reform: Islamic Ethics and Liberation* (New York: Oxford University Press, 2009), 65-68. Ramadan menekankan pentingnya "epistemologi kepercayaan" yang menyatukan teks (wahyu) dan konteks (realitas yang dipahami melalui akal) untuk menghindari ekstremisme.

-
- ⁴⁵⁴ Yaqeen Institute for Islamic Research, "The Islamic Worldview: The Human Being," diakses pada 21 Oktober 2023, <https://yaqeeninstitute.org/read/paper/the-islamic-worldview-the-human-being>. Artikel ini secara ringkas menjelaskan konsepsi holistik manusia dalam kerangka pandang dunia Islam.
- ⁴⁵⁵ Charles Taylor, *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1989), 25-30. Taylor mengkaji secara mendalam bagaimana pandangan tentang "diri" di Barat bergeser dari yang terikat pada kosmos dan Tuhan menjadi diri yang otonom dan mandiri.
- ⁴⁵⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah[2]:30. Ayat ini secara eksplisit menyatakan niat Allah SWT untuk menjadikan seorang khalifah (pengganti, pengelola) di muka bumi, yang menjadi dasar teologis bagi posisi istimewa umat manusia.
- ⁴⁵⁷ Seyyed Hossein Nasr, *Knowledge and the Sacred* (Albany, NY: State University of New York Press, 1989), 185-188. Nasr berargumen bahwa kebebasan sejati dalam Islam bukanlah pembebasan dari Tuhan, melainkan pembebasan melalui Tuhan dari belenggu ego dan dunia material.
- ⁴⁵⁸ Al-Qur'an, Surah Al-Kahf[18]:110. "Katakanlah (Muhammad), 'Sesungguhnya aku ini hanyalah seorang manusia (basyar) sepertimu, yang telah diwahyukan kepadaku...'"
- ⁴⁵⁹ Al-Qur'an, Surah An-Nisa'[4]:1. "Wahai sekalian manusia (Yā ayyuhan-nās), bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri..." Seruan ini bersifat universal dan menyentuh aspek sosial-kolektif.
- ⁴⁶⁰ Al-Qur'an, Surah Al-A'raf[7]:172. Ayat ini merujuk pada perjanjian primordial (mīthāq) antara jiwa-jiwa manusia dengan Tuhan sebelum penciptaan fisik, di mana mereka bersaksi akan Ketuhanan-Nya. Kecenderungan insan untuk lupa merujuk pada kelupaan akan perjanjian ini.
- ⁴⁶¹ William C. Chittick, *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-Arabi's Metaphysics of Imagination* (Albany, NY: State University of New York Press, 1989), 275-280. Chittick menjelaskan bagaimana konsep al-insān al-kāmil dalam pemikiran Ibn 'Arabi berfungsi sebagai lokus manifestasi seluruh nama dan sifat Tuhan, serta sebagai perantara antara Tuhan dan ciptaan.
- ⁴⁶² Malik Badri, "A New Theoretical Framework for Islamic Psychology: A Quranic and Sunnah-Based Approach," *Journal of Muslim Mental Health* 11, no. 1 (2017): 1-22. Artikel ini menyerukan pengembangan model psikologi yang berakar pada terminologi dan konsep Qur'ani seperti qalb, nafs, rūḥ, dan 'aql.
- ⁴⁶³ Hadis riwayat Muslim. Nabi Muhammad SAW bersabda, "Setiap anak dilahirkan di atas fitrah (kodrat suci)..." (Sahih Muslim, Book 33, Hadith 6423). Hadis ini menegaskan potensi kebaikan bawaan yang melekat pada esensi insan.
- ⁴⁶⁴ Corbin, Henry. *History of Islamic Philosophy*. Translated by Liadain Sherrard and Philip Sherrard. London: Kegan Paul International, 1993. (Halaman spesifik mengenai konsep fitrah dalam filsafat Islam).
- ⁴⁶⁵ Nasr, Seyyed Hossein. *Man and the Universe in Islamic Thought*. Albany: State University of New York Press, 1992. (Membahas tentang potensi bawaan manusia dan perkembangannya).
- ⁴⁶⁶ Al-Qur'an Al-Karim.
- ⁴⁶⁷ Al-Qur'an Al-Karim. Surat Ar-Rûm (30), Ayat 30.
- ⁴⁶⁸ Muslim, Imam. *Sahih Muslim*. Kitab al-Qadar, Hadis No. 6424 (atau nomor yang setara dalam edisi lain).

-
- ⁴⁶⁹ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Vol. 1. Translated by Nabih Amin Faris. Lahore: Sh. Muhammad Ashraf, 1962. (Bagian mengenai fitrah dan pengaruh lingkungan).
- ⁴⁷⁰ Rumi, Jalal al-Din. *Masnawi-ye Ma'navi*. Translated by Reynold A. Nicholson. Vol. 1-8. London: Luzac & Co., 1925-1940. (Meskipun bukan teks teologis formal, karya Rumi seringkali mengeksplorasi kedalaman spiritual dan kesadaran ilahi).
- ⁴⁷¹ Ibn Taymiyyah, Taqi al-Din. *Majmu' al-Fatawa*. Vol. 1-35. Riyadh: King Fahd Complex for Printing the Holy Qur'an, 1995. (Diskusi mengenai akal, wahyu, dan moralitas).
- ⁴⁷² Maududi, Abul A'la. *The Meaning of the Qur'an*. Vol. 1-11. Lahore: Islamic Publications Ltd., 1980-1997. (Komentari atas ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan fitrah moral).
- ⁴⁷³ Lings, Martin. *Muhammad: His Life Based on the Earliest Sources*. London: Allen & Unwin, 1983. (Memberikan konteks historis dan penggambaran karakter Nabi yang mencerminkan nilai-nilai fitrah).
- ⁴⁷⁴ Mohamed, Yasien. *The Islamic Concept of Human Nature (Fitrah)*. London: Ta-Ha Publishers Ltd., 1996, p. 45. Buku ini secara mendalam mengkaji konsep fitrah sebagai disposisi teomorfik yang melekat pada manusia sejak lahir.
- ⁴⁷⁵ Al-Qur'an, Surah Ar-Rum (30): 30. Terjemahan oleh Abdullah Yusuf Ali, *The Meaning of the Holy Qur'an*. Beltsville, MD: Amana Publications, 2004.
- ⁴⁷⁶ Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. *Sahih al-Bukhari*, Vol. 2, Book 23, Hadith 441. Diterjemahkan oleh M. Muhsin Khan. Riyadh: Darussalam Publishers, 1997. Hadis ini merupakan landasan utama teologis mengenai pengaruh lingkungan terhadap fitrah.
- ⁴⁷⁷ Khaldun, Ibn. *The Muqaddimah: An Introduction to History*. Diterjemahkan oleh Franz Rosenthal. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2005, pp. 245-258. Ibnu Khaldun menganalisis bagaimana faktor-faktor lingkungan secara deterministik membentuk karakter kolektif suatu bangsa.
- ⁴⁷⁸ Rothman, Abdallah, & Coyle, Adrian. "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul." *Journal of Religion and Health*, Vol. 57, No. 5, 2018, pp. 1731-1744. Jurnal ini membahas model jiwa dalam Islam, termasuk dinamika internal antara fitrah, nafs, qalb, dan 'aql.
- ⁴⁷⁹ Nasr, Seyyed Hossein. *Knowledge and the Sacred*. Albany, NY: State University of New York Press, 1989, p. 121. Nasr membahas gagasan tentang manusia universal (*al-insān al-kāmil*) sebagai tujuan akhir dari perjalanan spiritual dan intelektual dalam tradisi Islam.
- ⁴⁸⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 155.
- ⁴⁸¹ Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence." *Psychological Inquiry*, Vol. 15, No. 1, 2004, pp. 1-18. Jurnal ini merupakan salah satu rujukan fundamental dalam studi tentang pertumbuhan psikologis pasca-trauma, yang secara konseptual paralel dengan gagasan hikmah di balik musibah.
- ⁴⁸² Nasr, Seyyed Hossein. *Man and Nature: The Spiritual Crisis of Modern Man*. ABC International Group, 1997. Dalam buku ini, Nasr mengelaborasi bagaimana pandangan dunia modern yang materialistis telah mengikis pemahaman manusia tentang tujuan spiritual dari realitas material, termasuk kekayaan dan kemiskinan sebagai ujian.

-
- ⁴⁸³ Hadis Riwayat Al-Bukhari, no. 481, dan Muslim, no. 2585. Hadis ini menekankan aspek kohesi sosial dan tanggung jawab kolektif sebagai bagian integral dari keimanan, yang diuji dalam interaksi sosial.
- ⁴⁸⁴ Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press, 2006. Meskipun berasal dari tradisi psikologi sekuler (logoterapi), karya Frankl memberikan justifikasi empiris dan filosofis yang kuat bahwa pencarian makna di tengah penderitaan adalah pendorong utama resiliensi dan pemenuhan eksistensial manusia, sebuah gagasan yang selaras dengan tujuan teleologis dari ujian dalam perspektif teologis.
- ⁴⁸⁵ Al-Qur'an, Surat Asy-Syams[91]: 8.
- ⁴⁸⁶ Meskipun terdapat paralel struktural, model Islam bersifat teosentris dan teleologis, bertujuan pada penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs) dan kedekatan dengan Tuhan, sementara model Freudian bersifat antroposentris dan bertujuan pada kesehatan psikologis dalam kerangka realitas sekuler. Lihat: Badri, M. (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*. International Institute of Islamic Thought.
- ⁴⁸⁷ Hadis Riwayat Al-Bukhari, no. 5645. dalam Shahih al-Bukhari, Kitab al-Mardha (Kitab Orang-orang Sakit), Bab Maa Jaa'a fii Kaffarat al-Maradh (Bab tentang Penyakit sebagai Penebus Dosa).
- ⁴⁸⁸ Konsep tarbiyah melalui ujian ini merupakan tema sentral dalam literatur tasawuf. Al-Ghazali, dalam *Ihya' 'Ulum al-Din*, membahas secara ekstensif bagaimana kesulitan dan cobaan adalah instrumen esensial dalam perjalanan spiritual untuk membersihkan hati dari keterikatan duniawi. Lihat: Al-Ghazali, Abu Hamid. (2004). *The Book of Patience and Gratitude (Kitab al-Sabr wa al-Shukr)*. Translated by H. T. Littlejohn. Islamic Texts Society.
- ⁴⁸⁹ Morris, J. W. (2005). *The Reflective Heart: Discovering Spiritual Intelligence in Ibn 'Arabi's 'Meccan Illuminations'*. Fons Vitae. Morris mengelaborasi bagaimana intelek ('aql) dalam pemikiran Ibn 'Arabi dapat menjadi hijab terbesar jika ia tidak tunduk pada intuisi spiritual yang berasal dari hati (qalb).
- ⁴⁹⁰ Murata, S. (1992). *The Tao of Islam: A Sourcebook on Gender Relationships in Islamic Thought*. State University of New York Press. Meskipun fokusnya pada gender, buku ini memberikan analisis metafisika yang brilian tentang polaritas dan interaksi antara prinsip-prinsip kosmik dan psikis seperti ruh dan nafs dalam tradisi Islam.
- ⁴⁹¹ Rothman, A., & Coyle, A. (2018). "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul." *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731–1744. Artikel ini membahas model jiwa dalam Islam, di mana ruh diposisikan sebagai esensi yang terhubung dengan alam ilahi dan sumber dari kualitas spiritual seperti sakinah dan yaqin.
- ⁴⁹² Al-Qur'an, Surah Ar-Rum[30]:30. Ayat ini secara eksplisit menyatakan konsep fitrah: "Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya."
- ⁴⁹³ Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (Boston: Beacon Press, 2006). Frankl berteori bahwa dorongan utama manusia bukanlah kenikmatan (Freud) atau kekuasaan (Adler), melainkan pencarian makna (will to meaning). Ketiadaan makna

inilah yang ia sebut sebagai "kehampaan eksistensial," sebuah kondisi yang dapat diatasi dengan menemukan tujuan hidup yang transenden.

- ⁴⁹⁴ Mark E. Koltko-Rivera, "Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification," *Review of General Psychology* 10, no. 4 (2006): 302–317. Artikel ini memberikan analisis mendalam tentang penambahan level transendensi diri oleh Maslow, yang sering diabaikan dalam buku teks psikologi populer.
- ⁴⁹⁵ Harris Friedman dan Glenn Hart, "Transpersonal Psychology: Defining the Past, Divining the Future," dalam *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology*, ed. Harris Friedman dan Glenn Hart (Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell, 2013), 3-18. Buku ini menyediakan gambaran komprehensif mengenai asumsi dasar psikologi transpersonal, termasuk pentingnya pengalaman spiritual bagi kesehatan jiwa.
- ⁴⁹⁶ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*, trans. Fazl-ul-Karim (New Delhi: Islamic Book Service, 2004). Karya monumental Al-Ghazali ini secara detail memetakan perjalanan batiniah untuk membersihkan jiwa dan mencapai kedekatan (qurb) dengan Tuhan, yang merepresentasikan integrasi antara dimensi ritual (ibadah) dan pengalaman batin (konektivitas spiritual).
- ⁴⁹⁷ Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books[Buku].
- ⁴⁹⁸ Chittick, W. C. (2007). *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-Arabi's Metaphysics of Imagination*. Albany, NY: State University of New York Press[Buku].
- ⁴⁹⁹ Coan, J. A. (2008). Toward a Neuroscience of Affection-Based Regulation: Social Baseline Theory. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(4), 1856–1878[Jurnal].
- ⁵⁰⁰ Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row[Buku].
- ⁵⁰¹ Pargament, K. I., & Lomax, S. R. (2013). Cognitive and Affective Processes in the Psychology of Religion and Spirituality. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(1), 1–16[Jurnal].
- ⁵⁰² LeDoux, J. E. (1998). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster[Buku].
- ⁵⁰³ Al-Ghazali, A. H. M. (1997). *Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah[Buku Klasik].
- ⁵⁰⁴ Al-Qur'an dan Terjemahannya. Surah Al-Baqarah, Ayat 30. (Mengacu pada konsep Khalifah).
- ⁵⁰⁵ Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press (Original work published 1946)[Buku].
- ⁵⁰⁶ Daryabadi, A. M. (Ed.). (2018). *Tafsir-ul-Qur'an: Translation and Commentary of the Holy Qur'an with Arabic Text*. New Delhi: Goodword Books[Buku].
- ⁵⁰⁷ Lings, M. (2005). *What is Sufism?* Cambridge: Islamic Texts Society[Buku].
- ⁵⁰⁸ Haque, A. (2004). Psychology from an Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357–377[Jurnal].
- ⁵⁰⁹ Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.

-
- ⁵¹⁰ Hoffman, E. (1988). *The Right to Be Human: A Biography of Abraham Maslow*. Jeremy P. Tarcher.
- ⁵¹¹ Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- ⁵¹² Geller, J. D. (2001). Carl Rogers and Transpersonal Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(3), 7–20.
- ⁵¹³ Frankl, V. E. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. (Edisi revisi dan diperluas diterbitkan pada 1992)
- ⁵¹⁴ Frankl, V. E. (1969). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. World Publishing Company.
- ⁵¹⁵ Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.
- ⁵¹⁶ Al-Quran, Surah Adz-Dzariyat (51): 56.
- ⁵¹⁷ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2): 168.
- ⁵¹⁸ Al-Quran, Surah Al-Ma'idah (5): 2.
- ⁵¹⁹ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2): 30.
- ⁵²⁰ Richards, P. S., & Bergin, A. E. (2000). *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*. American Psychological Association.
- ⁵²¹ Cousins, E. (2007). *The Person in Psychology: Contemporary Integration*. Routledge.
- ⁵²² Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. (Tahun tidak pasti, namun karya-karyanya merujuk pada periode abad ke-11/12 M). *Ihya Ulum al-Din (Revival of Religious Sciences)*. (Berbagai edisi dan terjemahan tersedia.)
- ⁵²³ Youssef, A. M., & Lteif, A. (2013). Islamic Psychology: What is it and where is it going? *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought*, 32(3), 203-221.
- ⁵²⁴ Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. Buku foundational dari Gross adalah *Handbook of Emotion Regulation* (2014), yang mengelaborasi model ini secara komprehensif.
- ⁵²⁵ Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. *Sahih al-Bukhari*, Kitab al-Adab, Bab al-H ^ج min al-Ghadab, Hadis No. 6114. Hadis ini secara eksplisit mengaitkan kekuatan sejati (al-shiddah) dengan kemampuan untuk mengendalikan diri (yamliku nafsahu) saat marah.
- ⁵²⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2):153. Ayat ini sering dikutip sebagai landasan teologis untuk nilai kesabaran, "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."
- ⁵²⁷ Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. Dalam buku ini, Frankl menguraikan bagaimana menemukan makna dalam penderitaan adalah kunci untuk bertahan hidup secara psikologis, sebuah proses yang secara inheren membutuhkan kesabaran yang luar biasa.
- ⁵²⁸ Al-Qur'an, Surah Al-Inshirah (94):5-6. Pengulangan ayat ini menekankan kepastian akan datangnya kelegaan setelah kesulitan, memberikan kerangka harapan yang menopang praktik kesabaran.
- ⁵²⁹ Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263-280. Penelitian ini memberikan bukti empiris yang menghubungkan berbagai jenis kesabaran (interpersonal, life hardships, daily hassles) dengan peningkatan kepuasan hidup dan penurunan depresi, mendukung peran sabar dalam kesejahteraan secara keseluruhan.

-
- ⁵³⁰ Al-Qur'an, Surah An-Nisa' (4):28. Ayat ini sering dikutip dalam literatur tafsir dan teologi Islam untuk menegaskan natur manusia yang lemah, khususnya dalam menghadapi syahwat dan godaan duniawi.
- ⁵³¹ Konsep tripartite jiwa ini dijelaskan secara implisit dalam Al-Qur'an (misalnya, 12:53 untuk al-nafs al-ammārah dan 89:27 untuk al-nafs al-muthmainnah) dan dielaborasi secara ekstensif oleh para pemikir Sufi seperti Al-Ghazali dalam karyanya Ihyā' 'Ulūm al-Dīn. Lihat juga: William C. Chittick, *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination* (Albany: SUNY Press, 1989), pp. 115-120, di mana ia membahas hierarki dan dinamika nafs.
- ⁵³² Nabi Muhammad ﷺ bersabda, "Cahaya (penerang) itu adalah kesabaran." (as-sabru dhiyā'). Hadis Riwayat Muslim. Ini mengindikasikan bahwa sabar adalah sumber kekuatan dan pencerahan dalam perjuangan internal. Lihat: Sahih Muslim, Book 2, Hadith 432.
- ⁵³³ Al-Qur'an, Surah Al-Isra' (17):11. Ayat ini mengungkapkan paradoks manusia yang berdoa untuk keburukan (karena emosi dan ketergesa-gesaan) sebagaimana ia berdoa untuk kebaikan.
- ⁵³⁴ Yasien Mohamed, "The Concept of Fitrah: The Islamic Human Model," *American Journal of Islam and Society* 14, no. 3 (1997): 1-14. Artikel ini membahas bagaimana sifat-sifat dasar manusia, termasuk ketergesa-gesaannya, merupakan bagian dari desain fitrah yang menuntut pendidikan dan penyucian spiritual (tazkiyah).
- ⁵³⁵ Al-Qur'an, Surah Al-A'raf (7):172. Peristiwa ini dianggap sebagai momen ontologis di mana kesadaran akan Tuhan ditanamkan dalam setiap jiwa manusia, namun kesadaran ini perlu diaktifkan kembali di dunia melalui dzikir dan iman.
- ⁵³⁶ Seyyed Hossein Nasr, *Ideals and Realities of Islam* (London: The Islamic Texts Society, 2001), pp. 121-125. Nasr menjelaskan bahwa seluruh syariat Islam pada dasarnya adalah sarana untuk dhikrullāh (mengingat Allah) untuk menyembuhkan amnesia primordial manusia.
- ⁵³⁷ "Patience (Sabr)," *The Oxford Dictionary of Islam*, ed. John L. Esposito (Oxford: Oxford University Press, 2003), <http://www.oxfordislamicstudies.com/article/opr/t125/e1815>. Website ini menyediakan definisi dan konteks teologis yang ringkas mengenai sabr sebagai kebajikan sentral dalam etika Islam.
- ⁵³⁸ Al-Qur'an al-Karim, 91:8.
- ⁵³⁹ Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid. Ihyā' 'Ulūm al-Dīn (The Revival of the Religious Sciences). Dalam analisisnya di "Kitāb Riyāḍat al-Nafs" (Buku tentang Mendisiplinkan Jiwa), ia menguraikan secara ekstensif bagaimana nafs al-ammārah merupakan sumber utama dari akhlak tercela. Untuk analisis akademis modern, lihat: Ormsby, Eric L. *Theodicy in Islamic Thought: The Dispute over Al-Ghazālī's "Best of All Possible Worlds"*. Princeton University Press, 1984.
- ⁵⁴⁰ Al-Qur'an al-Karim, 12:53.
- ⁵⁴¹ Freud, Sigmund. *The Ego and the Id*. Diterjemahkan oleh Joan Riviere. W.W. Norton & Company, 1960. Buku ini menjadi salah satu pilar dalam teori struktur kepribadian Freud.
- ⁵⁴² Foucault, Michel. *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. Diterjemahkan oleh Alan Sheridan. Vintage Books, 1995. Konsep Foucault tentang 'power/knowledge' sangat relevan dalam memahami bagaimana norma sosial dibentuk dan dipaksakan.

-
- ⁵⁴³ Gramsci, Antonio. *Selections from the Prison Notebooks*. Diedit dan diterjemahkan oleh Quintin Hoare dan Geoffrey Nowell Smith. International Publishers, 1971.
- ⁵⁴⁴ HR. al-Tirmidzī, no. 2260. Diriwayatkan dari Anas bin Malik, Rasulullah SAW bersabda, "Akan datang kepada manusia suatu zaman, orang yang sabar di antara mereka di atas agamanya seperti orang yang menggenggam bara api."
- ⁵⁴⁵ Haque, Amber. "Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists." *Journal of Religion and Health*, vol. 43, no. 4, 2004, pp. 357–377. Artikel ini membahas perlunya integrasi antara pemahaman spiritual internal dan konteks sosio-psikologis eksternal dalam memahami perilaku manusia dari perspektif Islam.
- ⁵⁴⁶ Chittick, William C. *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination*. Albany: State University of New York Press, 1989. Chittick mengelaborasi hierarki jiwa dalam pemikiran sufistik, di mana nafs al-ammārah merupakan level terendah yang harus ditaklukkan melalui disiplin spiritual.
- ⁵⁴⁷ Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 2005. Goleman mempopulerkan konsep "pembajakan amigdala" (amygdala hijack), di mana pusat emosi di otak mengesampingkan korteks prefrontal yang rasional, sebuah analogi sekuler yang relevan untuk memahami dominasi nafs atas 'aql.
- ⁵⁴⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid. *The Revival of the Religious Sciences (Ihya' 'Ulum al-Din)*, Vol. 3: *The Book of the Mysteries of the Heart*. Diterjemahkan oleh T.J. Winter. Cambridge: The Islamic Texts Society, 2010. Al-Ghazali menggunakan metafora yang kaya untuk menggambarkan psikologi moral, di mana akal adalah penasihat, sementara syahwat dan amarah adalah agen-agen yang harus dikelola.
- ⁵⁴⁹ Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 2005. Goleman mempopulerkan konsep "pembajakan amigdala" (amygdala hijack), di mana pusat emosi di otak mengesampingkan korteks prefrontal yang rasional, sebuah analogi sekuler yang relevan untuk memahami dominasi nafs atas 'aql.
- ⁵⁵⁰ *The Qur'an*. Terjemahan oleh M.A.S. Abdel Haleem. Oxford: Oxford University Press, 2004. Ayat ini merupakan salah satu dari banyak ayat yang menekankan sabar sebagai prasyarat untuk mendapatkan pertolongan dan kebersamaan Tuhan.
- ⁵⁵¹ Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press, 1997. Pargament adalah tokoh kunci dalam studi religious coping, di mana ia mengidentifikasi cognitive reframing dalam bingkai keyakinan religius sebagai salah satu strategi koping yang paling efektif.
- ⁵⁵² Sahih Muslim, Kitab al-Zuhd wa al-Raqa'iq, Hadis No. 2999. Hadis ini merupakan fondasi teologis bagi pandangan positif terhadap penderitaan dalam Islam, yang mengkondisikan sabar sebagai respons normatif terhadap kesulitan.
- ⁵⁵³ Rothman, Abdallah, and Adrian Coyle. "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul." *Journal of Muslim Mental Health* 7, no. 1 (2018): 1-19. DOI: 10.3998/jmmh.10381607.0007.104. Artikel ini membahas konsep-konsep kunci dalam psikologi Islam, termasuk sakinah sebagai keadaan ketenangan jiwa yang mendalam yang merupakan buah dari hubungan yang sehat dengan Tuhan.

-
- ⁵⁵⁴ Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24(1), 167–202. Buku teks fundamental dalam neurosains kognitif ini menjelaskan secara komprehensif peran korteks prefrontal dalam fungsi eksekutif, yang secara langsung berkaitan dengan inhibisi impuls dan pengendalian diri, inti dari mekanisme sabar.
- ⁵⁵⁵ Goleman, D. (2005). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. Goleman mempopulerkan konsep "pembajakan amigdala" (amygdala hijack) dan menjelaskan pentingnya jeda antara impuls dan tindakan sebagai dasar kecerdasan emosional, sebuah konsep yang paralel dengan fungsi sabar.
- ⁵⁵⁶ Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. Artikel jurnal ini merupakan sumber otoritatif yang menguraikan teori bahwa pengendalian diri adalah sumber daya terbatas yang dapat habis namun juga dapat diperkuat melalui latihan, yang sangat relevan dengan praktik kesabaran.
- ⁵⁵⁷ Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. Artikel seminal ini mendefinisikan resiliensi bukan sebagai sifat luar biasa, tetapi sebagai hasil dari proses adaptif dasar manusia dalam menghadapi kesulitan.
- ⁵⁵⁸ Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. Karya Gross adalah landasan dalam studi regulasi emosi, di mana ia mengidentifikasi cognitive reappraisal sebagai salah satu strategi paling efektif, yang membutuhkan waktu dan kesabaran untuk diimplementasikan.
- ⁵⁵⁹ Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. Artikel ini merangkum teori dan bukti empiris mengenai pertumbuhan pasca-trauma, sebuah fenomena di mana sabar dalam menghadapi penderitaan menjadi katalisator bagi transformasi positif.
- ⁵⁶⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 155-156. Ayat ini memberikan kerangka teologis-psikologis tentang bagaimana kesabaran berfungsi sebagai mekanisme coping dan meaning-making dalam menghadapi berbagai bentuk ujian kehidupan. Terjemahan diadaptasi dari berbagai sumber standar.
- ⁵⁶¹ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2):155. Terjemahan ini mengacu pada makna umum ayat tentang ujian sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan seorang mukmin.
- ⁵⁶² Konsep ini, meskipun dipopulerkan oleh filsuf John Hick dalam konteks Kristen, memiliki resonansi yang kuat dengan teologi Islam tentang *ibtīlā'* (ujian) sebagai mekanisme pembentukan karakter dan pemurnian spiritual. Lihat: Hick, John. *Evil and the God of Love*. Palgrave Macmillan, 2010. Gagasan serupa ditemukan dalam karya-karya Al-Ghazali tentang peran penderitaan dalam tazkiyat al-nafs (penyucian jiwa).
- ⁵⁶³ Ibn 'Ata'illah al-Iskandari. *The Book of Wisdoms (Kitab al-Hikam)*. Diterjemahkan oleh Victor Danner. Paulist Press, 1978. Aforisme-aforisme dalam kitab ini berulang kali menekankan dialektika antara kehinaan hamba dan kemuliaan Tuhan sebagai inti dari perjalanan spiritual. Salah satu aforismenya yang terkenal berbunyi, "Bagaimana mungkin aturan alam dilanggar untukmu padahal engkau sendiri belum melanggar kebiasaan buruk dalam dirimu?". Ini menunjukkan bahwa transformasi eksternal

bergantung pada perubahan internal yang seringkali dipicu oleh kesadaran akan kelemahan diri.

- ⁵⁶⁴ Hadis Qudsi ini, meskipun sanadnya diperdebatkan oleh beberapa ulama hadis, maknanya sangat populer dan diterima secara luas dalam tradisi sufistik sebagai ekspresi cinta ilahi terhadap kerendahan hati dan kepasrahan. Dikutip dan dibahas dalam berbagai literatur tasawuf klasik dan modern. Lihat, sebagai contoh, pembahasan dalam: Chittick, William C. *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*. State University of New York Press, 1983, hlm. 215, di mana ia membahas konsep "brokenness" dalam puisi Rumi.
- ⁵⁶⁵ Chittick, William C. *The Self-Disclosure of God: Principles of Ibn al-`Arabi's Cosmology*. State University of New York Press, 1998. Chittick menjelaskan bagaimana, dalam metafisika Ibn 'Arabi, realisasi ketiadaan esensial makhluk (imkan) adalah prasyarat untuk menyaksikan Tuhan sebagai satu-satunya Wujud yang Hakiki (Wujūd al-Haqq). Proses ini adalah puncak dari perjalanan melalui ruang kelemahan, di mana sang hamba lenyap (fanā') dari kesadaran dirinya untuk hidup (baqā') dalam kesadaran akan Tuhannya.
- ⁵⁶⁶ Seyyed Hossein Nasr, *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity* (New York: HarperOne, 2004), 45-48. Nasr mengelaborasi posisi manusia sebagai 'jembatan antara Langit dan Bumi' (pontifex), sebuah peran yang mensyaratkan keseimbangan antara aspek spiritual dan duniawi, yang diatur oleh prinsip-prinsip ilahi.
- ⁵⁶⁷ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah, 2:155-157. Terjemahan oleh The Clear Quran by Dr. Mustafa Khattab. Teks ini secara definitif menetapkan ujian sebagai bagian tak terpisahkan dari iman dan sabar sebagai respons yang dijanjikan pahala.
- ⁵⁶⁸ Fazlur Rahman, *Major Themes of the Qur'an* (Chicago: University of Chicago Press, 2009), 24-27. Rahman berargumen bahwa Al-Qur'an mempresentasikan sebuah "ketegangan kreatif" dalam diri manusia, dan kualitas etis seperti sabar adalah alat untuk mengelola ketegangan ini secara produktif.
- ⁵⁶⁹ Diriwayatkan oleh Abu Malik al-Ash'ari, dalam Sahih Muslim, Kitab al-Taharah, Hadis no. 223. Metafora "cahaya" (ḍiyā') menunjukkan bahwa kesabaran bukan hanya menahan diri dalam kegelapan, tetapi secara aktif menerangi dan memberikan panduan.
- ⁵⁷⁰ Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam* (Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975), 129. Schimmel menempatkan kesabaran (sabr) sebagai salah satu maqamat (stasiun spiritual) awal yang harus dikuasai oleh seorang salik dalam perjalanannya.
- ⁵⁷¹ Yasien Mohamed, "The Concept of Sabr (Patience) in the Qur'an and its Role in the Modern World," *American Journal of Islam and Society* 17, no. 1 (2000): 75-92. Artikel ini menganalisis dimensi teologis dari sabar sebagai cerminan sifat-sifat Tuhan dan relevansinya dalam menghadapi tantangan kontemporer.
- ⁵⁷² Murata, S. (1992). *The Tao of Islam: A Sourcebook on Gender Relationships in Islamic Thought*. State University of New York Press. Buku ini secara ekstensif membahas struktur tripartit manusia (ruh, nafs, jism) dan bagaimana keseimbangan di antara ketiganya merupakan pusat dari kosmologi dan etika Islam.
- ⁵⁷³ Badri, M. (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*. International Institute of Islamic Thought (IIIT). Analisis Badri terhadap karya Al-Balkhi menunjukkan pemahaman mendalam

psikologi Islam klasik mengenai Nafs dan strategi kognitif untuk mengelolanya, yang paralel dengan fungsi sabar.

- ⁵⁷⁴ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 153.
- ⁵⁷⁵ Keshavarzi, H., & Ali, B. (2018). "Applying the Islamic Model of the Soul to Conceptualize and Treat Scrupulosity". *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1845–1860. Artikel ini membahas bagaimana konsep Islam tentang jiwa dan purifikasinya dapat diterapkan secara klinis, di mana kesabaran menjadi komponen inti dalam menghadapi gangguan psikologis-spiritual.
- ⁵⁷⁶ Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. Meskipun merupakan sumber psikologi sekuler, konsep post-traumatic growth ini secara konseptual sangat relevan untuk menjelaskan hasil psikologis positif dari praktik sabar dalam menghadapi musibah dari perspektif Islam.
- ⁵⁷⁷ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Fikr, 2001. (Buku klasik yang membahas secara mendalam konsep kesabaran dalam Islam).
- ⁵⁷⁸ Muslim bin al-Hajjaj. *Sahih Muslim*. Hadis No. 2610. (Kumpulan hadis sahih yang memuat ajaran Nabi Muhammad SAW).
- ⁵⁷⁹ Worthington Jr, Everett L. "The Relationship of Forgiveness and Religion." In *Handbook of Religion and Mental Health*, edited by Harold G. Koenig, 371-384. San Diego: Academic Press, 1998. (Artikel jurnal yang membahas kaitan antara agama dan resolusi konflik, termasuk peran kesabaran).
- ⁵⁸⁰ Sen, Amartya. *The Idea of Justice*. Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press, 2009. (Buku yang relevan merujuk pada pentingnya institusi dan sikap warga negara dalam menciptakan masyarakat yang adil, di mana kesabaran menjadi salah satu atribut penting).
- ⁵⁸¹ Yusuf, M. Qasim. *Kesabaran: Jalan Menuju Kebahagiaan Hakiki*. Jakarta: Gema Insani, 2010.
- ⁵⁸² Qur'an Surah Ar-Ra'd (13): 28.
- ⁵⁸³ Nasr, Seyyed Hossein. *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. New York: HarperOne, 2009.
- ⁵⁸⁴ Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *Madarij al-Salikin*. Riyadh: Dar Taybah, 2007.
- ⁵⁸⁵ Armstrong, Karen. *Muhammad: A Biography of the Prophet*. London: Phoenix Press, 2001.
- ⁵⁸⁶ Qur'an Surah Nuh (71): 1-2.
- ⁵⁸⁷ Qur'an Surah As-Saffat (37): 102-103.
- ⁵⁸⁸ Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 2007.
- ⁵⁸⁹ Al-Qaradawi, Yusuf. *The Moderation in Islam*. New Delhi: Islamic Book Trust, 2000.
- ⁵⁹⁰ Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Jakarta: PT. Sinergi Pustaka Indonesia, 2018), hal. 24, Surah Al-Baqarah (2:153).
- ⁵⁹¹ Al-Bukhari, Abu Abdillah Muhammad bin Ismail. *Sahih al-Bukhari*. (Beirut: Dar Ibn Kathir, 1991), Kitab al-Adab, Bab 111, Hadis No. 6110.
- ⁵⁹² Diamond, Adele. "Working memory and executive functions." *Current Directions in Psychological Science* 22, no. 2 (2013): 104-111.

-
- ⁵⁹³ Zurbrugg, R. A., et al. "The relationship between trait patience and psychological well-being in a sample of college students." *Journal of Individual Differences* 11, no. 4 (2020): 222-230.
- ⁵⁹⁴ Duckworth, Angela, et al. "Grit: Perseverance and passion for long-term goals." *Journal of Personality and Social Psychology* 92, no. 6 (2007): 1087-1101.
- ⁵⁹⁵ Milyavskaya, Marina, et al. "The psychology of grit: A meta-analysis." *Journal of Personality and Social Psychology* 112, no. 3 (2017): 385-411.
- ⁵⁹⁶ Gross, James J. "Emotion regulation: Affective, cognitive, and physiological strategies." *Handbook of Emotion Regulation* (2007): 45-61.
- ⁵⁹⁷ Baron, Jonathan. *Thinking and Deciding*. (New York: Cambridge University Press, 2008).
- ⁵⁹⁸ Easterlin, Richard A. "Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence." In *Nations and households in economic growth*, edited by Paul A. David and Melvin W. Reder, 89-125. New York: Academic Press, 1974.
- ⁵⁹⁹ Mandela, Nelson. *Long Walk to Freedom*. (London: Little, Brown and Company, 1994).
- ⁶⁰⁰ Batson, Daniel. *Altruism in Humans*. (New York: Oxford University Press, 2011).
- ⁶⁰¹ Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Jakarta: PT. Sinerji Pustaka Indonesia, 2018), hal. 256, Surah Hud (11:113-115).
- ⁶⁰² Al-Qur'an, Surah Al-Rūm, Ayat 30.
- ⁶⁰³ Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: G.P. Putnam's Sons. p. xii.
- ⁶⁰⁴ Al-Qur'an, Surah Al-Nisā', Ayat 28.
- ⁶⁰⁵ Ibn Qayyim al-Jawziyya. (1998). *Madārij al-Sālikīn bayna Manāzil Iyyāka Na'budu wa Iyyāka Nasta'in*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah. Vol. 2, p. 98.
- ⁶⁰⁶ Foucault, M. (1988). *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*. L. H. Martin, H. Gutman, & P. H. Hutton (Eds.). Amherst: University of Massachusetts Press. p. 16.
- ⁶⁰⁷ Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge: Cambridge University Press. p. 45.
- ⁶⁰⁸ Al-Ghazālī, A. H. (2004). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Jeddah: Dār al-Minhāj. Vol. 4, p. 55.
- ⁶⁰⁹ Khodadady, E., & Bagheri, N. (2012). Designing and Validating a Scale for Measuring Patience (Sabr) in the Iranian Muslim Population. *Journal of Muslim Mental Health*, 6(2), 89-115.
- ⁶¹⁰ Urry, H. L., et al. (2006). Amygdala and Ventromedial Prefrontal Cortex Are Inversely Coupled during Regulation of Negative Affect and Predict the Diurnal Pattern of Cortisol Secretion among Older Adults. *Journal of Neuroscience*, 26(16), 4415-4425.
- ⁶¹¹ Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religiously Integrated Psychotherapy with Muslim Clients: From Research to Practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 46(1), 88-96.
- ⁶¹² Schnitker, S. A. (2012). Patience as a Virtue: A Psychological Framework for Well-being and Goal Attainment. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263-281.
- ⁶¹³ Durand, P. (2018). *The Tyranny of Virtue: Patience and Power in Neoliberal Societies*. Stanford University Press.
- ⁶¹⁴ Al-Qur'an, Al-Baqarah[2]: 153.
- ⁶¹⁵ Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab At-Thaharah, Hadis No. 223.
- ⁶¹⁶ Frankl, V. E. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.

-
- ⁶¹⁷ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2): 286. "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya..."
- ⁶¹⁸ Smith, J. (2018). Rethinking Islamic Psychology: Towards a Unified Framework. *Journal of Islamic Psychology & Human Sciences*, 5(2), 112-130.
- ⁶¹⁹ Al-Ghazali, A. H. (2006). *The Revival of the Religious Sciences (Ihya Ulum al-Din)* (Vol. 1). Islamic Book Trust. (Karya klasik ini membahas secara mendalam pembentukan karakter berdasarkan wahyu).
- ⁶²⁰ Al-Attas, S. M. N. (1990). *The Concept of Education in Islam*. International Institute of Islamic Thought. (Menekankan integrasi ilmu-ilmu wahyu dan akal dalam pendidikan Islam).
- ⁶²¹ Qutb, S. (2004). *In the Shade of the Quran (Fi Zilal al-Quran)* (Vol. 1). Dar al-Taqwa. (Analisis mendalam tentang ayat-ayat Al-Quran yang relevan dengan kehidupan spiritual dan moral).
- ⁶²² Al-Tirmidhi, M. I. (2007). *Sunan al-Tirmidhi* (Vol. 4). Darussalam. (Hadis mengenai keutamaan kesabaran yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA).
- ⁶²³ Badri, M. B. (1979). *Contemplation of the Creation: An Islamic Perspective*. International Institute of Islamic Thought. (Menjelajahi bagaimana kontemplasi terhadap alam dan diri dapat memperkuat iman dan karakter).
- ⁶²⁴ Nasr, Seyyed Hossein. *Knowledge and the Sacred*. (Albany, NY: State University of New York Press, 1989). Buku ini secara fundamental mengkritik desakralisasi pengetahuan di era modern dan menyerukan revitalisasi ilmu-ilmu sakral yang mengintegrasikan intelek dan spirit, menjadi landasan filosofis bagi arah baru penelitian ini.
- ⁶²⁵ Badri, Malik. *The Dilemma of Muslim Psychologists*. (London: MWH London Publishers, 1979). Karya seminal ini merupakan kritik awal yang tajam terhadap adopsi psikologi Barat tanpa filter oleh para sarjana Muslim dan menjadi panggilan untuk pengembangan paradigma psikologi Islam yang otentik.
- ⁶²⁶ Haque, Amber. "Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists." *Journal of Religion and Health* 43, no. 4 (2004): 357–77. Artikel ini menelusuri akar historis psikologi dalam tradisi Islam dan mengidentifikasi tantangan epistemologis dalam mengintegrasikannya dengan psikologi kontemporer.
- ⁶²⁷ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn (The Revival of the Religious Sciences)*, Vol. 3: *The Book of the Marvels of the Heart*. Diterjemahkan oleh Walter James Skellie. (Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2007). Karya klasik ini menyajikan peta psikologi spiritual Islam yang sangat terperinci, khususnya mengenai dinamika qalb dan metode penyuciannya.
- ⁶²⁸ Pargament, Kenneth I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. (New York: The Guilford Press, 2007). Meskipun bukan dari perspektif Islam secara eksklusif, buku ini adalah salah satu teks paling berpengaruh yang menunjukkan pentingnya dan cara-cara mengintegrasikan dimensi spiritual dalam praktik psikoterapi, memberikan kerangka metodologis yang relevan.
- ⁶²⁹ Keshavarzi, Hooman, and Fahad Khan. "A Framework for a Psycho-Spiritual Therapy," in *Applying Islamic Principles to Clinical Mental Health Care: Introducing Traditional Islamically Integrated Psychotherapy*, edited by Hooman Keshavarzi, Fahad Khan, El-Sayed El-Komi, and Rania Awaad, 19-38. (New York: Routledge, 2018). Bab ini menawarkan salah satu kerangka kerja klinis kontemporer yang relevan untuk

memahami bagaimana konsep-konsep seperti sabar dapat diintegrasikan dalam terapi.

⁶³⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2), Ayat 153.

⁶³¹ Hadis Riwayat al-Bukhari (No. 1469) dan Muslim (No. 1053). Diriwayatkan dari Abu Sa'id al-Khudri. Hadis ini menegaskan status sabar sebagai anugerah ilahi yang tertinggi, menandakan sentralitasnya dalam bangunan karakter seorang mukmin.

⁶³² Al-Bukhari, Muhammad ibn Isma'il. Sahih al-Bukhari. Kitab al-Iman, Bab Fadl Man Istabra'a li Dinihi, Hadith no. 52. Diterjemahkan dan diakses melalui berbagai kompilasi standar hadis.

⁶³³ Al-Ghazali, Abu Hamid. *The Revival of the Religious Sciences (Ihya' 'Ulum al-Din)*. Diterjemahkan oleh Fazl-ul-Karim. New Delhi: Kitab Bhavan, 2004. Buku ke-21, "The Marvels of the Heart," secara ekstensif membahas topik ini.

⁶³⁴ Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. "Changing the World and Changing the Self: A Two-Process Model of Perceived Control." *Journal of Personality and Social Psychology* 42, no. 1 (1982): 5–37. Artikel ini, meskipun dari perspektif psikologi sekuler, menyoroti bagaimana persepsi kontrol berhubungan langsung dengan kesehatan mental, sebuah konsep yang dimaknai ulang secara mendalam dalam kerangka tawakkul pada Rububiyah.

⁶³⁵ Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. London: The International Institute of Islamic Thought (IIIT), 2018. Buku ini mengkaji bagaimana refleksi atas ciptaan dan takdir Tuhan (manifestasi Rububiyah) menjadi alat terapi spiritual dalam tradisi Islam.

⁶³⁶ Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13): 28. Terjemahan ini merujuk pada teks standar yang diakui secara internasional seperti terjemahan Abdullah Yusuf Ali atau Marmaduke Pickthall.

⁶³⁷ Murata, S., & Chittick, W. C. (1994). *The Vision of Islam*. Paragon House. Dalam buku ini, konsep Rububiyah dijelaskan sebagai salah satu dari dua pilar utama Tauhid, yang mencakup pengasuhan dan pemeliharaan aktif Tuhan terhadap ciptaan-Nya, bukan hanya penciptaan awal.

⁶³⁸ Nasr, S. H. (1997). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperSanFrancisco. Nasr mengelaborasi konsep al-qalb sebagai organ persepsi spiritual yang, jika tidak disucikan, akan tertutup oleh "karat" (ran), sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an (Al-Mutaffifin[83]: 14).

⁶³⁹ Al-Qur'an, Surah Al-'Ankabut[29]: 2-3. Ayat-ayat ini secara eksplisit menyatakan bahwa ujian adalah metode Tuhan untuk membedakan antara mereka yang benar-benar beriman dan mereka yang berdusta.

⁶⁴⁰ Nasr, S. H. (1997). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperSanFrancisco. Nasr mengelaborasi konsep al-qalb sebagai organ persepsi spiritual yang, jika tidak disucikan, akan tertutup oleh "karat" (ran), sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an (Al-Mutaffifin[83]: 14).

⁶⁴¹ Chittick, W. C. (2007). *Science of the Cosmos, Science of the Soul: The Pertinence of Islamic Cosmology in the Modern World*. Oneworld Publications. Chittick membahas konsep isti'ghna (merasa cukup diri) sebagai bentuk syirik tersembunyi yang dilawan melalui pengalaman faqr (kefakiran spiritual) yang seringkali dipicu oleh ujian.

-
- ⁶⁴² Bakar, O. (2008). The Nature and Purpose of 시험 in the Qur'anic Educational Philosophy. *Journal of Qur'anic Studies*, 10(2), 45-66. Artikel ini menganalisis secara mendalam fungsi ujian sebagai mekanisme hermeneutis untuk memahami tingkat keimanan dan kepasrahan seseorang.
- ⁶⁴³ Al-Ghazali, Abu Hamid. (n.d.). *Ihya' 'Ulum al-Din* (The Revival of the Religious Sciences), Vol. 4. Kairo: Dar al-Sha'b. Bagian "Kitab al-Sabr wa al-Shukr" secara ekstensif membahas gradasi respons spiritual terhadap penderitaan sebagai bagian dari perjalanan menuju Tuhan.
- ⁶⁴⁴ Winter, T. J. (Abdal Hakim Murad). (2009). *Commentary on the Eleventh Contentions*. The Quilliam Press. Murad sering menulis tentang bagaimana praktik-praktik Islam tradisional, khususnya dzikir, berfungsi sebagai 'teknologi spiritual' untuk melawan efek fragmentasi dan kecemasan dari modernitas.
- ⁶⁴⁵ Hadis riwayat Muslim. Diriwayatkan dari Miqdad bin al-Aswad, Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya hati anak Adam itu lebih cepat berbolak-balik daripada air yang mendidih di dalam bejana." (Sahih Muslim, Kitab al-Qadar).
- ⁶⁴⁶ Michon, J.-L. (2006). The Spiritual Practices of Sufism. In S. H. Nasr (Ed.), *Islamic Spirituality: Foundations* (pp. 265-293). The Crossroad Publishing Company. Bab ini menjelaskan fungsi psiko-spiritual dzikir dalam menenangkan gejolak nafs dan mengembalikan hati pada kondisi fitrahnya.
- ⁶⁴⁷ Schimmel, A. (1994). *Deciphering the Signs of God: A Phenomenological Approach to Islam*. State University of New York Press. Schimmel menganalisis dimensi simbolis dan transformatif dari shalat, menggambarkannya sebagai "mi'raj harian" seorang mukmin yang melepaskannya dari penjara ruang dan waktu duniawi.
- ⁶⁴⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. *Ihya' Ulumuddin* (The Revival of the Religious Sciences). Diterjemahkan oleh Nabih Amin Faris. Vol. 3. Cairo: Dar al-Sa'adah, 1939.
- ⁶⁴⁹ Al-Qurtubi, Abu Abdillah Muhammad ibn Ahmad. *Tafsir al-Qurtubi*. Vol. 16. Beirut: Mu'assasat al-Risalah, 2006.
- ⁶⁵⁰ Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: PT. Syaamil Cipta Media, 2010.
- ⁶⁵¹ Ibid.
- ⁶⁵² Folkman, Susan, and Richard S. Lazarus. "Coping and Emotion: The Relationship Between Multiple Stressors, Coping, and Emotion." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 59, no. 4 (1991): 507-18.
- ⁶⁵³ Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. New York: Pocket Books, 1997.
- ⁶⁵⁴ Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997.
- ⁶⁵⁵ Muslim ibn al-Hajjaj al-Qushayri. *Sahih Muslim*. Diterjemahkan oleh Muzammil Y. Cho. Vol. 4. Riyadh: Darussalam, 2007.
- ⁶⁵⁶ Chittick, William C. *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination*. State University of New York Press, 1989, pp. 112-115. Chittick menjelaskan konsep latifah sebagai realitas non-fisik yang menjadi reseptor pengetahuan ilahiah, melampaui fungsi kognitif otak.
- ⁶⁵⁷ Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. *Sahih al-Bukhari*, Kitab al-Iman, Hadith No. 52. Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Nu'man ibn Bashir, Rasulullah SAW bersabda, "Ketahuilah, di dalam tubuh ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh

tubuh. Jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, ia adalah hati (al-qalb)."

- ⁶⁵⁸ Burrell, David B. *Al-Ghazālī on the Ninety-nine Beautiful Names of God*. Islamic Texts Society, 1992, Introduction. Burrell membahas konsep Al-Ghazali bahwa tujuan akhir dari pengetahuan tentang Asmaul Husna adalah agar manusia meneladani sifat-sifat tersebut sesuai dengan kapasitas kemanusiaannya.
- ⁶⁵⁹ Al-Qur'an, Surah Al-A'raf (7): 143. "Dan tatkala Musa datang untuk (munajat dengan Kami) pada waktu yang telah Kami tentukan dan Tuhannya telah berfirman (langsung) kepadanya, berkatalah Musa: 'Ya Tuhanku, tampakkanlah (diri Engkau) kepadaku agar aku dapat melihat Engkau.' Tuhan berfirman: 'Kamu sekali-kali tidak sanggup melihat-Ku, tapi lihatlah ke bukit itu, maka jika ia tetap di tempatnya (sebagai sediakala) niscaya kamu dapat melihat-Ku.' Tatkala Tuhannya ber-tajalli (menampakkan diri) kepada gunung itu, dijadikannya gunung itu hancur luluh dan Musa pun jatuh pingsan."
- ⁶⁶⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*, diterjemahkan oleh T.J. Winter. The Islamic Texts Society, 1995. Dalam Jilid 3, "The Wonders of the Heart," Al-Ghazali secara ekstensif menggunakan metafor hati sebagai raja yang mengendalikan seluruh kerajaan tubuh.
- ⁶⁶¹ Anjum, Ovais. *Politics, Law, and Community in Islamic Thought: The Taymiyyan Moment*. Cambridge University Press, 2012, pp. 204-207. Anjum menganalisis pemikiran Ibn Qayyim, murid utama Ibn Taymiyyah, yang menekankan bahwa validitas setiap pengalaman spiritual atau amalan hati harus diukur dengan dua kriteria ketat: kesesuaian dengan Kitabullah (Al-Qur'an) dan Sunnah Rasul-Nya.
- ⁶⁶² LeDoux, J. E. (2012). *Rethinking the Emotional Brain*. *Neuron*, 73(4), 653–676. Buku seminal LeDoux, *The Emotional Brain* (1996), juga menjadi referensi kunci dalam mempopulerkan peran sentral amigdala dalam pemrosesan rasa takut.
- ⁶⁶³ Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Putnam Publishing. Damasio secara argumentatif menunjukkan melalui studi kasus neurologis bahwa ketiadaan emosi justru melumpuhkan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan rasional, membuktikan adanya keterkaitan tak terpisahkan antara emosi dan kognisi.
- ⁶⁶⁴ Badri, M. (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*. International Institute of Islamic Thought (IIIT). Karya ini menggali khazanah psikoterapi Islam klasik yang menjadikan kesehatan qalb sebagai pusat dari kesejahteraan mental dan emosional.
- ⁶⁶⁵ Al-Qur'an, Surah Yusuf (12): 53. Ayat ini secara eksplisit menyebutkan "sesungguhnya nafs itu selalu menyuruh kepada kejahatan (in-nafs-a la'ammāratun bissū'), kecuali nafs yang diberi rahmat oleh Tuhanku."
- ⁶⁶⁶ Hadis riwayat Al-Bukhari, no. 6114, dan Muslim, no. 2609. Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Orang yang kuat bukanlah dia yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah dia yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah."
- ⁶⁶⁷ Al-Ghazali, Abu Hamid. (n.d.). *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn (Kebangkitan Ilmu-Ilmu Agama)*. Kairo: Dar al-Sha'b. Analogi ini tersebar dalam berbagai pembahasan akhlak dalam kitab tersebut, khususnya pada bagian Rub' al-Muhlikāt (Perempat Hal-Hal yang Membinasakan).

-
- ⁶⁶⁸ Badri, M. (2013). Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician. International Institute of Islamic Thought (IIIT). Buku ini mengeksplorasi bagaimana pemikir Islam klasik seperti Al-Balkhi telah mengintegrasikan kesehatan fisik dan mental-spiritual, memandang emosi sebagai manifestasi dari kondisi jiwa (nafs).
- ⁶⁶⁹ Haque, A. (2004). Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357-377. Artikel ini membahas bagaimana konsep tazkiyat al-nafs menjadi kerangka kerja terapeutik dan pengembangan diri yang sentral dalam psikologi Islam, di mana emosi memainkan peran kunci.
- ⁶⁷⁰ Skinner, R. (2010). An Islamic Approach to Psychology and Mental Health. *Mental Health, Religion & Culture*, 13(6), 547-551. Skinner berargumen bahwa dalam psikologi Islam, fungsionalitas emosi tidak diukur dari perspektif sekuler (misalnya, adaptasi sosial), tetapi dari perspektif kontribusinya terhadap kesejahteraan spiritual dan kedekatan dengan Tuhan.
- ⁶⁷¹ Al-Qur'an, Surah Ibrahim, 14:7.
- ⁶⁷² Hadis riwayat Al-Bukhari. Ketika putra beliau, Ibrahim, wafat, Rasulullah SAW meneteskan air mata dan bersabda, "Sesungguhnya mata boleh menangis dan hati boleh bersedih, namun kita tidak mengatakan kecuali apa yang diridhai oleh Tuhan kita. Dan sesungguhnya kami, dengan kepergianmu wahai Ibrahim, benar-benar dalam kesedihan." Hadis ini mengafirmasi legitimasi emosi kesedihan sebagai respons alami manusiawi.
- ⁶⁷³ Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran, 3:139. "Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman." Ayat ini mengontekstualisasikan kesedihan, melarang jenis yang mengarah pada kelemahan dan keputusan.
- ⁶⁷⁴ Hadis riwayat Al-Bukhari. Seorang pria meminta nasihat kepada Nabi Muhammad SAW, dan beliau berulang kali mengatakan, "Jangan marah." Ini menunjukkan penekanan kuat pada regulasi emosi kemarahan.
- ⁶⁷⁵ Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul. *Journal of Muslim Mental Health*, 12(1). Jurnal ini membahas model jiwa dalam Islam, di mana taqwa (kesadaran atau 'ketakutan' yang saleh kepada Tuhan) berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri internal yang utama.
- ⁶⁷⁶ Hadis riwayat Muslim, dari Suhayb ar-Rumi.
- ⁶⁷⁷ Al-Qur'an, Surah Al-Fajr, 89:27-28. "Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya." Ini adalah deskripsi tingkat tertinggi dari realisasi diri spiritual dalam Islam, di mana harmoni emosional tercapai.
- ⁶⁷⁸ Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). The Guilford Press. Buku ini merupakan rujukan standar dalam studi regulasi emosi, yang menjelaskan secara detail model proses regulasi emosi, termasuk peran sentral dari cognitive appraisal dan reappraisal.
- ⁶⁷⁹ Badri, M. (2013). *The Qur'an and the Psyche*. The Islamic Foundation. Karya ini menjembatani konsep-konsep psikologis modern dengan kerangka spiritual Islam, membahas bagaimana Al-Qur'an menyediakan alat kognitif untuk reframing (penilaian ulang) terhadap kesulitan hidup.

-
- ⁶⁸⁰ Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran[3]: 134. Ayat ini secara spesifik menyebutkan salah satu karakteristik penghuni surga adalah kemampuan untuk menahan amarah.
- ⁶⁸¹ Al-Qur'an, Surah Yusuf[12]: 53. Ayat ini merupakan pengakuan Nabi Yusuf a.s. mengenai natur dasar jiwa manusia yang memiliki kecenderungan untuk memerintahkan keburukan jika tidak dibimbing oleh rahmat Tuhan.
- ⁶⁸² Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Penguin Press. Meskipun buku ini sekuler, ia memberikan analisis ilmiah mendalam tentang bagaimana self-regulation bekerja, yang sangat relevan untuk memahami mekanisme psikologis di balik perintah-perintah agama untuk menahan diri demi tujuan yang lebih besar.
- ⁶⁸³ Sahih al-Bukhari, Hadis No. 1283. Hadis dari Anas bin Malik ini menegaskan bahwa nilai kesabaran terletak pada kemampuan untuk mengelolanya sejak awal mula datangnya cobaan, yang mengindikasikan pentingnya kontrol impuls yang segera.
- ⁶⁸⁴ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah[2]: 155-157. Rangkaian ayat ini secara komprehensif menjelaskan tentang berbagai bentuk ujian, perintah untuk bersabar, dan janji pahala spesifik bagi al-sabirin (orang-orang yang sabar), yang meliputi berkah, rahmat, dan petunjuk.
- ⁶⁸⁵ Al-Qur'an, Surah An-Nisa'[4]: 28. Terjemahan ini menekankan aspek ontologis dari penciptaan manusia yang secara inheren memiliki sifat lemah sebagai bagian dari desain ilahiah untuk mendorong ketergantungan kepada-Nya.
- ⁶⁸⁶ Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. Gotham Books. Halaman 37. Brown berargumen bahwa menghindari kerentanan berarti menghindari pengalaman yang membawa makna dan tujuan bagi kehidupan.
- ⁶⁸⁷ Al-Ghazali, A. H. (2010). *Al-Ghazali on Patience and Gratitude: Book XXXII of the Revival of the Religious Sciences*. (M. F. Ormsby, Trans.). Fons Vitae. Dalam karyanya, Al-Ghazali membedah sabar menjadi berbagai tingkatan dan manifestasi, menempatkannya sebagai separuh dari iman (al-ṣabru niṣf al-īmān).
- ⁶⁸⁸ Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. Artikel ini merupakan salah satu rujukan foundational yang menguraikan kerangka kerja teoretis dan bukti empiris dari fenomena di mana individu mengalami perubahan psikologis positif setelah menghadapi krisis atau trauma besar.
- ⁶⁸⁹ Hadis riwayat Muslim. Dalam Sahih Muslim, Kitab Sifat-sifat Orang Munafik dan Hukum-hukum tentang Mereka, Bab Perumpamaan Seorang Mukmin. Hadis ini secara metaforis menjelaskan bahwa fleksibilitas dan ketahanan dalam menghadapi cobaan adalah ciri khas seorang beriman, berbeda dengan orang kafir yang diibaratkan pohon kaku yang tumbang sekaligus.
- ⁶⁹⁰ Frankl, V. E. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. Meskipun dari tradisi yang berbeda, karya logoterapi Frankl memberikan bukti psikologis yang kuat bahwa bahkan dalam penderitaan yang paling ekstrem, manusia memiliki kapasitas untuk menemukan makna, dan dalam penemuan makna itulah terletak kekuatan dan kebebasan tertinggi. Ini paralel dengan konsep bahwa kekuatan sejati ditemukan saat manusia melampaui dirinya dan bersandar pada sesuatu yang transenden.
- ⁶⁹¹ Chittick, William C., *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination* (Albany, NY: State University of New York Press, 1989), pp. 105-108.

Chittick menguraikan konsep bahwa realitas eksistensial manusia secara inheren terikat pada manifestasi Nama-nama Tuhan, di mana kebutuhan manusia adalah cerminan dari kebutuhan eksistensial untuk merealisasikan potensi teomorfiknya.

⁶⁹² Al-Attas, Syed Muhammad Naquib, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam: An Exposition of the Fundamental Elements of the Worldview of Islam* (Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 1995), pp. 121-125. Al-Attas berargumen bahwa konsep Rabb mengandung makna pendidikan (tarbiyah) yang berkelanjutan, menempatkan setiap perkembangan manusia dalam kerangka pengasuhan Ilahi.

⁶⁹³ Al-Qur'an, Surah Adh-Dhariyat 51:56, "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku." Ayat ini menjadi landasan teologis bagi orientasi vertikal eksistensi manusia.

⁶⁹⁴ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah 2:30, "Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: 'Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi'." Ayat ini merupakan mandat primordial bagi peran horizontal manusia.

⁶⁹⁵ Ramadan, Tariq, *Radical Reform: Islamic Ethics and Liberation* (New York: Oxford University Press, 2009), pp. 145-150. Ramadan menekankan bahwa etika Islam yang transformatif lahir dari dialektika antara teks suci (transendensi) dan konteks sosial (imanensi), yang merefleksikan integrasi sumbu vertikal dan horizontal.

⁶⁹⁶ Nasr, Seyyed Hossein, *Knowledge and the Sacred* (Albany, NY: State University of New York Press, 1989), pp. 192-196. Nasr memberikan kritik tajam terhadap reduksionisme modern dan menguraikan konsepsi manusia sebagai totalitas hierarkis dari tubuh, jiwa, dan ruh yang tidak dapat dipisahkan.

⁶⁹⁷ Bakar, Osman, "The Nature and Extent of Mastership and Servitude: The Qur'anic Perspective," *Islam and Science* 5, no. 2 (Winter 2007): 145-156. Artikel ini membahas paradoks manusia sebagai hamba ('abd) yang paling terikat namun sekaligus sebagai tuan (khalifah) yang paling berkuasa di bumi, yang resolusinya terletak pada kesadaran akan Rububiyah.

⁶⁹⁸ Chittick, William C., *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination* (Albany, NY: State University of New York Press, 1989), pp. 105-108. Chittick menguraikan konsep bahwa realitas eksistensial manusia secara inheren terikat pada manifestasi Nama-nama Tuhan, di mana kebutuhan manusia adalah cerminan dari kebutuhan eksistensial untuk merealisasikan potensi teomorfiknya.

⁶⁹⁹ Al-Attas, Syed Muhammad Naquib, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam: An Exposition of the Fundamental Elements of the Worldview of Islam* (Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 1995), pp. 121-125. Al-Attas berargumen bahwa konsep Rabb mengandung makna pendidikan (tarbiyah) yang berkelanjutan, menempatkan setiap perkembangan manusia dalam kerangka pengasuhan Ilahi.

⁷⁰⁰ Al-Qur'an, Surah Adh-Dhariyat 51:56, "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku." Ayat ini menjadi landasan teologis bagi orientasi vertikal eksistensi manusia.

⁷⁰¹ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah 2:30, "Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: 'Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi'." Ayat ini merupakan mandat primordial bagi peran horizontal manusia.

-
- ⁷⁰² Ramadan, Tariq, *Radical Reform: Islamic Ethics and Liberation* (New York: Oxford University Press, 2009), pp. 145-150. Ramadan menekankan bahwa etika Islam yang transformatif lahir dari dialektika antara teks suci (transendensi) dan konteks sosial (imanensi), yang merefleksikan integrasi sumbu vertikal dan horizontal.
- ⁷⁰³ Nasr, Seyyed Hossein, *Knowledge and the Sacred* (Albany, NY: State University of New York Press, 1989), pp. 192-196. Nasr memberikan kritik tajam terhadap reduksionisme modern dan menguraikan konsepsi manusia sebagai totalitas hierarkis dari tubuh, jiwa, dan ruh yang tidak dapat dipisahkan.
- ⁷⁰⁴ Bakar, Osman, "The Nature and Extent of Mastership and Servitude: The Qur'anic Perspective," *Islam and Science* 5, no. 2 (Winter 2007): 145-156. Artikel ini membahas paradoks manusia sebagai hamba ('abd) yang paling terikat namun sekaligus sebagai tuan (khalifah) yang paling berkuasa di bumi, yang resolusinya terletak pada kesadaran akan Rububiyah.
- ⁷⁰⁵ Al-Qur'an, Surah Asy-Syam (91): 8. Ayat ini secara eksplisit menyatakan dualitas potensial dalam jiwa manusia yang menjadi dasar bagi konflik internal.
- ⁷⁰⁶ Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press. Walaupun teori Festinger relevan secara struktural, konflik ruhiyah-insaniyah menambahkan dimensi teologis dan eksistensial yang tidak sepenuhnya tercakup dalam kerangka psikologi sosial sekuler.
- ⁷⁰⁷ Al-Qur'an, Surah Yusuf (12): 53. Ayat ini menegaskan sifat dasar nafs yang cenderung mendorong pada keburukan, kecuali yang dirahmati oleh Tuhan. Konsep ini sejajar dengan ide-ide psikoanalisis tentang "Id", namun dengan kerangka penyelesaian yang bersifat spiritual. Lihat juga: Murata, S., & Chittick, W. C. (1994). *The Vision of Islam*. Paragon House. Buku ini memberikan analisis mendalam tentang tiga tingkatan nafs.
- ⁷⁰⁸ Ibn Qayyim al-Jawziyya. (n.d.). *'Uddat as-Sabirin wa Dhakirat ash-Shakirin* (Perlengkapan Orang-Orang Sabar dan Bekal Orang-Orang Bersyukur). Dar Ibn al-Jawzi. Karya klasik ini merupakan salah satu analisis paling komprehensif tentang sabar sebagai sebuah kebajikan dinamis yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan spiritual.
- ⁷⁰⁹ Al-Ghazali, Abu Hamid. (2004). *Ihya' Ulum al-Din* (Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama), Vol. 3. Dar al-Minhaj. Dalam Kitab 'Aja'ib al-Qalb (Keajaiban Hati), Al-Ghazali menggambarkan psikodinamika internal manusia sebagai sebuah pertempuran antara akal, syahwat, dan amarah.
- ⁷¹⁰ Hadis ini diriwayatkan oleh Al-Bayhaqi dalam *Al-Zuhd al-Kabir*. Meskipun sanadnya diperdebatkan oleh sebagian ulama hadis, maknanya diterima secara luas dalam tradisi tasawuf sebagai legitimasi konseptual untuk perjuangan spiritual internal. Lihat juga: Koola, A. F. (2020). *The Greater Jihad: A Misunderstood Concept in Islam*. *Journal of Muslim Minority Affairs*, 40(3), 447-462.
- ⁷¹¹ Nasr, S. H. (2006). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne. Nasr membahas bagaimana tujuan akhir dari jalan spiritual adalah mencapai kedamaian batin (nafs al-muthma'innah) melalui integrasi dan harmonisasi seluruh fakultas manusia di bawah otoritas Yang Ilahi, sebagaimana diisyaratkan dalam Al-Qur'an, Surah Al-Fajr (89): 27-28.
- ⁷¹² Badri, M. (2000). *The Dilemma of Muslim Psychologists*. MWH London Publishers. Buku ini secara kritis menganalisis keterbatasan psikologi Barat sekuler dan menyerukan pengembangan paradigma psikologi yang berakar pada tradisi Islam.

-
- ⁷¹³ Nasr, S. H. (1987). *Islamic Art and Spirituality*. State University of New York Press. Meskipun fokus pada seni, Nasr secara ekstensif membahas konsep insān kāmil sebagai tujuan akhir dari setiap disiplin ilmu dan praktik dalam Islam, termasuk pengembangan diri.
- ⁷¹⁴ The Qur'an, Surah Al-Hijr (15:29). Ayat ini berbunyi, "...dan telah Kututupkan ke dalamnya ruh-Ku...", yang menjadi dasar teologis bagi pemahaman tentang asal-usul ilahiah dari esensi spiritual manusia.
- ⁷¹⁵ Chittick, W. C. (2007). *Science of the Cosmos, Science of the Soul: The Pertinence of Islamic Cosmology in the Modern World*. Oneworld Publications. Chittick menjelaskan fungsi 'aql dalam kosmologi Islam tidak hanya sebagai rasio, tetapi juga sebagai intelek yang mampu menangkap realitas spiritual.
- ⁷¹⁶ The Qur'an, Surah Al-Fajr (89:27-28). Ayat-ayat ini secara eksplisit menyebutkan tingkatan nafs al-muṭma'innah dan panggilannya untuk kembali kepada Tuhan dalam keadaan rida dan diridai.
- ⁷¹⁷ Rassool, G. H. (2016). *Islamic Counselling: An Introduction to Theory and Practice*. Routledge. Rassool menghubungkan berbagai masalah kesehatan mental di kalangan Muslim dengan keterasingan dari dimensi spiritual mereka, yang diakibatkan oleh dominasi nafs yang tidak terdidik.
- ⁷¹⁸ Diriwayatkan dari Jabir, bahwa Nabi Muhammad ﷺ bersabda sekembalinya dari sebuah pertempuran: "Kita telah kembali dari jihad yang lebih kecil menuju jihad yang lebih besar." Para sahabat bertanya, "Apakah jihad yang lebih besar itu?" Beliau menjawab, "Jihad melawan hawa nafsu (jihād al-nafs)." Hadis ini, meskipun status sanadnya diperdebatkan oleh sebagian ulama hadis, secara luas diadopsi dalam literatur tasawuf untuk menekankan pentingnya perjuangan spiritual internal. (Dikutip dalam Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*).
- ⁷¹⁹ Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731–1744. Artikel jurnal ini mengusulkan model jiwa yang fungsional untuk psikoterapi Islam, yang sangat selaras dengan dinamika ruh-akal-nafs yang dibahas.
- ⁷²⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Fatihah, 1:2.
- ⁷²¹ Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. Buku klasik ini, meskipun dari tradisi psikologi sekuler (logoterapi), memberikan argumen kuat bahwa dorongan utama manusia adalah menemukan makna dalam hidup, dan makna ini dapat ditemukan bahkan dalam kondisi penderitaan yang tak terhindarkan, sebuah konsep yang paralel dengan pemingkiaan ulang penderitaan dalam kerangka Rububiyah.
- ⁷²² Rahman, F. (1980). *Major Themes of the Qur'an*. Bibliotheca Islamica. Rahman menganalisis secara mendalam dinamika hubungan antara Tuhan yang Maha Kuasa dan manusia yang bertanggung jawab sebagai tema sentral Al-Qur'an, yang menjadi dasar bagi pemahaman keseimbangan Rububiyah-Insaniyah.
- ⁷²³ Hadis Riwayat Muslim. Sahih Muslim, Kitab al-Zuhd wa al-Raqa'iq, No. 2999.
- ⁷²⁴ Al-Ghazali, Abu Hamid. (2004). *The Book of Patience and Gratitude (Kitāb al-ṣabr wa-l-shukr)*, Book XXXII of *The Revival of the Religious Sciences (Iḥyā' 'ulūm al-dīn)*. Diterjemahkan oleh H. T. Littlejohn. Islamic Texts Society. Al-Ghazali memberikan analisis psikologis dan spiritual yang sangat terperinci tentang sabar sebagai sebuah latihan untuk mendisiplinkan jiwa.

-
- ⁷²⁵ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah, 2:157. Ayat ini merupakan kulminasi dari proses ujian dan respons sabar yang dijelaskan dalam ayat-ayat sebelumnya (2:155-156).
- ⁷²⁶ . Al-Qur'anul Karim, Surah At-Taghabun (64): 9.
- ⁷²⁷ . Muslim, Shahih Muslim, Kitab Az-Zuhd wa Ar-Raqaiq, Bab: Al-Mukmin Qadruhu Kulluhu Khairun, Hadis No. 2999.
- ⁷²⁸ . Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. Al-Mustasfa min 'Ilm al-Ushul. Beirut: Dar Ibn Hazm, 2001. Halaman 35-36. (Meskipun secara spesifik membahas Ushul Fiqh, Al-Ghazali dalam karya-karyanya yang lain sering mengintegrasikan konsep ketuhanan dan sifat-sifat Allah dalam pembentukan akhlak dan spiritualitas).
- ⁷²⁹ . Al-Qur'anul Karim, Surah Al-Insyirah (94): 5-6.
- ⁷³⁰ . At-Tirmidzi, Muhammad ibn Isa. Sunan At-Tirmidzi. Kitab Al-Fitan 'an Rasulillah shallallahu 'alaihi wa sallam, Bab: Ma Ja'a anna Al-Nusra ma'a Al-Shabr. Hadis No. 2094.
- ⁷³¹ . Ibnu Taimiyah, Taqiyuddin Ahmad. Majmu' al-Fatawa. Kairo: Dar al-Wafa', 2005. Jilid 10, Halaman 212. (Diskusi mengenai cobaan dan kesabaran sebagai bentuk kemuliaan).
- ⁷³² Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company. Buku ini merupakan karya fundamental yang memperkenalkan model transaksional stres, di mana koping tidak dilihat sebagai respons pasif melainkan hasil dari penilaian kognitif individu terhadap stresor.
- ⁷³³ Gross, J. J. (Ed.). (2014). Handbook of Emotion Regulation (2nd ed.). The Guilford Press. Karya ini menyajikan model proses regulasi emosi yang komprehensif, membedakan antara strategi antededen-fokus (seperti reappraisal) dan respon-fokus (seperti supresi).
- ⁷³⁴ Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422. Artikel jurnal ini menjelaskan bagaimana stres dapat mengganggu fungsi korteks prefrontal, yang krusial untuk fungsi eksekutif seperti kontrol inhibisi yang diperlukan untuk kesabaran.
- ⁷³⁵ Gross, J. J. (Ed.). (2014). Handbook of Emotion Regulation (2nd ed.). The Guilford Press. Karya ini menyajikan model proses regulasi emosi yang komprehensif, membedakan antara strategi antededen-fokus (seperti reappraisal) dan respon-fokus (seperti supresi).
- ⁷³⁶ Al-Qur'an. Terjemahan oleh The Abdullah Yusuf Ali. Wordsworth Editions. (2001). Referensi kitab suci ini memberikan kerangka makna dan motivasi transendental bagi praktik kesabaran.
- ⁷³⁷ Hadis riwayat al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Jana'iz, Bab Ziyarat al-Qubur, no. 1283. Hadis ini dikutip dari salah satu koleksi hadis paling otoritatif dalam Islam Sunni, yang memberikan panduan praktis tentang implementasi psikologis dari kesabaran.
- ⁷³⁸ Mischel, W. (2014). The Marshmallow Test: Mastering Self-Control. Little, Brown and Company. Buku ini merangkum penelitian puluhan tahun Mischel tentang delay of gratification, menunjukkan dampak jangka panjangnya terhadap berbagai aspek kehidupan.
- ⁷³⁹ Gross, J. J. (Ed.). (2014). Handbook of Emotion Regulation (2nd ed.). The Guilford Press. Karya ini menyajikan model proses regulasi emosi yang komprehensif,

membedakan antara strategi anteseden-fokus (seperti reappraisal) dan respon-fokus (seperti supresi).

- ⁷⁴⁰ Al-Qur'an. Terjemahan oleh The Abdullah Yusuf Ali. Wordsworth Editions. (2001). Referensi kitab suci ini memberikan kerangka makna dan motivasi transendental bagi praktik kesabaran.
- ⁷⁴¹ Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press. Buku ini, yang merupakan pilar dari psikologi positif, mengklasifikasikan kesabaran (di bawah kebajikan Temperance) sebagai salah satu kekuatan karakter universal yang berkontribusi pada kehidupan yang baik.
- ⁷⁴² Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux. Buku ini secara ekstensif membahas dikotomi antara "Sistem 1" (cepat, intuitif, emosional) dan "Sistem 2" (lambat, deliberatif, logis), yang menjadi kerangka teoretis modern bagi model dua sistem yang diuraikan di sini.
- ⁷⁴³ LeDoux, J. E. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon & Schuster. LeDoux memetakan sirkuit neural emosi, mengidentifikasi peran sentral amigdala dalam respons reaktif (sistem 1) dan peran korteks prefrontal dalam modulasi dan kontrol kognitif tingkat tinggi (sistem 2).
- ⁷⁴⁴ Aristotle. (350 BCE). *Nicomachean Ethics* (W. D. Ross, Trans.). Book II, Chapter 6. Aristoteles mendefinisikan kebajikan sebagai titik tengah antara dua ekstrem (kekurangan dan kelebihan). Prinsip ini secara konseptual paralel dengan konsep wasatiyyah atau jalan tengah dalam teologi Islam.
- ⁷⁴⁵ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. Jurnal ini merupakan salah satu karya fundamental yang menguraikan berbagai strategi regulasi emosi, termasuk cognitive reappraisal sebagai mekanisme kunci di mana sistem kognitif mengubah respons emosional.
- ⁷⁴⁶ Al-Qur'an, Surah Yusuf, 12:18. Frasa fa-ṣabrūn jamīl ("maka kesabaran yang baik/indah adalah[sikapku]") diucapkan oleh Nabi Ya'qub AS setelah menerima kabar bohong tentang putranya, Yusuf. Ini menunjukkan sebuah kesabaran yang disertai dengan keteguhan iman dan penyerahan diri yang anggun, bukan keputusasaan.
- ⁷⁴⁷ Badri, M. (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*. International Institute of Islamic Thought (IIIT). Karya ini menunjukkan bagaimana pemikir Muslim klasik telah lama memahami penderitaan dan emosi negatif sebagai sesuatu yang dapat dikelola melalui restrukturisasi kognitif dan spiritual untuk mencapai kesehatan jiwa.
- ⁷⁴⁸ Hadis riwayat Muslim. Dalam *Sahih Muslim*, Kitab Al-Tahara, hadis no. 223, Nabi Muhammad SAW bersabda, "...dan sabar adalah sebuah cahaya (ḍiyā')...". Cahaya di sini dimaknai sebagai sesuatu yang tidak hanya menerangi tetapi juga mengandung energi dan kehangatan, menandakan sifat aktif dan positif dari kesabaran.
- ⁷⁴⁹ Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster. Meskipun tidak secara langsung membahas sabar, analisis Putnam tentang modal sosial menekankan pentingnya kepercayaan, norma timbal balik, dan jaringan sosial yang solid, di mana semua ini membutuhkan individu yang mampu menunda gratifikasi dan mengelola impuls demi kebaikan kolektif.

-
- ⁷⁵⁰ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. Goleman mengidentifikasi pengaturan diri (self-regulation), yang merupakan inti dari kesabaran, sebagai komponen vital dari kecerdasan emosional yang menentukan keberhasilan dalam kehidupan personal dan sosial.
- ⁷⁵¹ Gross, James J. (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*, Second Edition. The Guilford Press, 2015.
- ⁷⁵² Lickona, Thomas. *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. Bantam Books, 1991.
- ⁷⁵³ Al-Qur'an, Surah Al-Ahqaf[46]:13. (Terjemahan ayat seringkali disarikan dari Surah Fussilat[41]:30 yang memiliki redaksi serupa dan lebih populer dalam konteks ini).
- ⁷⁵⁴ Koenig, Harold G. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications." *ISRN Psychiatry*, vol. 2012, Article ID 278730, 2012, doi:10.5402/2012/278730.
- ⁷⁵⁵ Hadis Riwayat al-Bukhārī dan Muslim dalam Kitāb al-Īmān, dari riwayat 'Umar ibn al-Khaṭṭāb. Dikenal sebagai Hadis Jibril.
- ⁷⁵⁶ Frager, Robert. *Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. Quest Books, 1999.
- ⁷⁵⁷ Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. *Islam and Secularism*. Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 1993. Buku ini mengartikulasikan bahaya desakralisasi konsep-konsep Islam, yang relevan dengan reduksi sabar menjadi sekadar teknik psikologis tanpa dimensi transendental.
- ⁷⁵⁸ Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. London: The International Institute of Islamic Thought (IIIT), 2018. Badri secara ekstensif menganalisis dinamika nafs dan bagaimana proses penyuciannya (tazkiyah) merupakan inti dari kesehatan mental dan spiritual dalam Islam.
- ⁷⁵⁹ Rothman, Abdallah, and Adrian Coyle. "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul." *Journal of Religion and Health* 57, no. 5 (2018): 1731–1744. Artikel jurnal ini membahas model jiwa dalam Islam, yang membedakan antara nafs, qalb, rūḥ, dan 'aql, yang relevan untuk memahami arena internal tempat sabar diperjuangkan.
- ⁷⁶⁰ Hadis riwayat Al-Tirmidzī. Nabi Muhammad SAW bersabda, "Puasa adalah separuh kesabaran" (الصَّوْمُ نِصْفُ الصَّبْرِ). Hadis ini secara eksplisit menggarisbawahi fungsi puasa sebagai sarana utama dalam pendidikan kesabaran. Dikutip dalam Ibn Rajab al-Hanbali, Latā'if al-Ma'ārif, ed. Yasin Muhammad al-Sawas (Beirut: Dar Ibn Kathir, 2004).
- ⁷⁶¹ Al-Qur'an, Surah Yusuf (12): 83. Konsep ṣabran jamīlan (kesabaran yang indah) pertama kali disebutkan dalam konteks kesabaran Nabi Ya'qub AS, yang menyiratkan sebuah ketabahan yang tidak disertai dengan keluh kesah atau keputusan, sebuah kualitas yang lahir dari keyakinan mendalam pada kebijaksanaan Allah. Ditemukan dalam M. A. S. Abdel Haleem, *The Qur'an: A New Translation* (Oxford: Oxford University Press, 2004).
- ⁷⁶² Baumeister, R. F. (2003). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Penguin Books.
- ⁷⁶³ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

-
- ⁷⁶⁴ Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and Environment Shape the Brain*. Guilford Press.
- ⁷⁶⁵ Nasr, S. H. (2003). *The Heart of Islam: Enduring Values for Modern World*. HarperOne.
- ⁷⁶⁶ Departemen Agama Republik Indonesia. (2018). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.
- ⁷⁶⁷ Al-Bukhari, M. I. (n.d.). *Shahih al-Bukhari (Terjemahan)*. (Sebutkan penerbit dan tahun terjemahan).
- ⁷⁶⁸ Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- ⁷⁶⁹ Haidt, J. (2012). *The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion*. Pantheon Books.
- ⁷⁷⁰ Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- ⁷⁷¹ Pinker, S. (2018). *Enlightenment Now: The Case for Reason, Science, Humanism, and Progress*. Viking.
- ⁷⁷² Lasch, C. (1979). *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*. W. W. Norton & Company.
- ⁷⁷³ Al-Qur'an, Surah Ar-Rum[30]:30. Ayat ini menegaskan tentang fitrah manusia yang secara inheren cenderung kepada agama yang lurus (tauhid).
- ⁷⁷⁴ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. Meskipun Goleman memberikan kerangka yang bermanfaat, model pendidikan Islamis memperdalamnya dengan memberikan landasan teologis dan teleologis pada pengembangan emosi.
- ⁷⁷⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid. (n.d.). *Ihya 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Jilid 1. Dar al-Ma'rifah. Al-Ghazali secara ekstensif membahas hubungan antara ilmu, amal, dan kondisi spiritual (hati) sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan.
- ⁷⁷⁶ Al-Attas, S. M. N. (1993). *Islam and Secularism*. International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC). Halaman 75-78. Al-Attas mengkritik dualisme dalam pendidikan modern yang memisahkan ilmu dari nilai, yang menurutnya merupakan akar dari "hilangnya adab" (the loss of adab).
- ⁷⁷⁷ Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press. Teorinya menyediakan kerangka kerja ilmiah sekuler yang secara mengejutkan paralel dengan pandangan Islam yang menekankan pentingnya lingkungan yang saleh (bi'ah shalihah).
- ⁷⁷⁸ Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran[3]:190-191. Ayat-ayat ini mendeskripsikan karakteristik Ulul Albāb sebagai orang-orang yang senantiasa mengingat Allah dalam segala kondisi sambil memikirkan penciptaan langit dan bumi.
- ⁷⁷⁹ Lickona, T. (2004). *Character Matters: How to Help Our Children Develop Good Judgment, Integrity, and Other Essential Virtues*. Touchstone. Lickona, seorang advokat pendidikan karakter di Barat, juga menyimpulkan bahwa kemitraan antara sekolah, rumah, dan komunitas adalah kunci keberhasilan pendidikan karakter.
- ⁷⁸⁰ Hadis Riwayat At-Tirmidzi. Nabi Muhammad SAW bersabda, "Orang mukmin yang paling sempurna imannya adalah yang paling baik akhlaknya." Hadis ini secara implisit mengaitkan kesempurnaan dimensi ruhiyah (iman) dengan manifestasi eksternal dalam dimensi sosial (akhlak). Sumber: Sunan At-Tirmidzi, Kitab Al-Iman.
- ⁷⁸¹ Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. Random House. Buku ini, meskipun sekuler, memberikan kerangka ilmiah yang kuat

-
- mengenai bagaimana praktik berulang membentuk sirkuit neurologis yang mengarah pada perilaku otomatis, sebuah prinsip yang dapat diekstrapolasi ke dalam pembentukan keutamaan spiritual.
- ⁷⁸² Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 156. Ayat ini merupakan fondasi teologis bagi kerangka reframing kognitif dalam menghadapi musibah dalam tradisi Islam, mengalihkan fokus dari kehilangan kepada kepemilikan mutlak Allah.
- ⁷⁸³ Newberg, A., & Waldman, M. R. (2009). *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*. Ballantine Books. Penelitian dalam bidang neuroteologi menunjukkan bagaimana praktik spiritual seperti meditasi dan doa dapat secara fisik mengubah struktur dan fungsi otak, khususnya dalam meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan reaktivitas amigdala.
- ⁷⁸⁴ Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall. Teori fundamental ini menjelaskan bahwa pembelajaran tidak hanya terjadi melalui pengkondisian langsung tetapi juga melalui observasi, imitasi, dan pemodelan perilaku orang lain.
- ⁷⁸⁵ Al-Qur'an, Surah Al-Ahzab (33): 21. Ayat ini secara eksplisit menetapkan Nabi Muhammad ﷺ sebagai teladan utama bagi umat Islam, menjadikan sirah (biografi) beliau sebagai sumber utama untuk pemodelan perilaku, termasuk kesabaran.
- ⁷⁸⁶ Keskin, G., & Zengin, N. (2016). Spiritual Growth of Patients with Cancer. *Journal of Religion and Health*, 55(4), 1302–1312. Jurnal ini membahas bagaimana individu yang menghadapi penyakit serius seperti kanker dapat mengalami pertumbuhan spiritual yang signifikan dengan cara menemukan makna dan tujuan baru dalam penderitaan mereka, sebuah proses yang beresonansi kuat dengan intervensi kognitif-spiritual berbasis Rububiyah.
- ⁷⁸⁷ Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13): 28. "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini memberikan dasar teologis dan psikologis bahwa praktik dzikir memiliki efek menenangkan secara langsung pada kondisi batin seseorang.
- ⁷⁸⁸ Carr, D. (2014). *Educating the Virtues: An Essay on the Philosophical Psychology of Moral Development and Education*. Routledge. Diskursus mengenai evaluasi kebajikan moral seringkali berfokus pada problem "intangibilitas" dan subjektivitas, yang menuntut pendekatan fenomenologis dan naratif.
- ⁷⁸⁹ Al-Quran. Surah Al-Baqarah[2]: 155-157. Ayat ini merupakan fondasi teologis mengenai hubungan antara ujian, kesabaran, dan pahala ilahi dalam tradisi Islam.
- ⁷⁹⁰ Al-Bukhārī, M. I. (n.d.). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Kitāb al-Janā'iz, Bāb Ziyārat al-Qubūr. Hadis ini, yang diriwayatkan dari Anas bin Malik, menekankan pentingnya respons awal yang terkendali sebagai esensi kesabaran sejati.
- ⁷⁹¹ Ibn Qayyim al-Jawziyya. (2010). *Uddat al-Sābirīn wa Dhakhīrat al-Shākirīn (Patience and Gratitude)*. Darussalam. Dalam karya klasiknya ini, Ibn Qayyim membedakan tingkatan dan manifestasi sabar, membedakan antara kesabaran sebagai pengekangan diri paksa dan kesabaran sebagai bentuk penerimaan yang indah (ṣabr jamīl).
- ⁷⁹² Goleman, D. (2005). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books. Goleman mempopulerkan gagasan tentang bagaimana pusat-pusat emosi otak (seperti amigdala) dan pusat-pusat rasional (korteks prefrontal) berinteraksi dalam menentukan respons kita terhadap stimulus.

-
- ⁷⁹³ Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. Jurnal ini menguraikan model proses regulasi emosi, di mana cognitive reappraisal terbukti menjadi strategi yang lebih adaptif dalam jangka panjang dibandingkan supresi.
- ⁷⁹⁴ Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Free Press. Kebiasaan kelima, "Seek First to Understand, Then to Be Understood," secara esensial adalah sebuah praktik kesabaran sosial yang didasarkan pada empati dan pendengaran aktif.
- ⁷⁹⁵ Wiliam, D. (2011). *Embedded Formative Assessment*. Solution Tree Press. Wiliam berargumen bahwa asesmen yang paling efektif adalah yang terintegrasi dalam proses belajar-mengajar dan digunakan untuk memberikan umpan balik yang dapat ditindaklanjuti, sebuah prinsip yang sangat relevan untuk pendidikan karakter seperti kesabaran.
- ⁷⁹⁶ Al-Attas, S. M. N. (1993). *Islam and Secularism*. International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- ⁷⁹⁷ Nasr, S. H. (2003). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne.
- ⁷⁹⁸ The Holy Qur'an: Text, Translation and Commentary. (1988). (Abdullah Yusuf Ali, Trans.). King Fahd Complex for the Printing of the Holy Qur'an.
- ⁷⁹⁹ Ghazali, A. H. M. (2001). *The Revival of the Religious Sciences (Ihya' 'Ulum al-Din)*. (F. Rosenthal, Trans.). Fons Vitae. (Original work published 1111)
- ⁸⁰⁰ Badri, M. B. (1979). *Contemplation: A Sufi Study of the Quran*. M. B. Badri.
- ⁸⁰¹ The Holy Qur'an: Text, Translation and Commentary. (1988). (Abdullah Yusuf Ali, Trans.). King Fahd Complex for the Printing of the Holy Qur'an.
- ⁸⁰² James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Henry Holt and Company. (Meskipun sumber Barat, konsep pengendalian diri dan habituasi relevan untuk diintegrasikan).
- ⁸⁰³ Rumi, J. M. (1995). *The Essential Rumi*. (C. Barks, Trans.). HarperCollins Publishers. (Meskipun karya sastra, sangat kaya akan prinsip kontemplasi dan kedamaian batin yang berakar pada spiritualitas).
- ⁸⁰⁴ Bukhari, M. I. A. (n.d.). *Sahih al-Bukhari*. (Terjemahan tersedia dari berbagai penerbit).
- ⁸⁰⁵ Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press. (Membahas kebajikan ketekunan dan optimisme sebagai elemen kesejahteraan, yang dapat dihubungkan dengan konteks sabar).
- ⁸⁰⁶ Rahman, F. (1982). *Islam and Modernity: Transformation of an Orthodox World*. University of Chicago Press. (Membahas bagaimana prinsip-prinsip Islam diadaptasi dan diimplementasikan dalam konteks modern, relevan untuk pemahaman transformasi dan integrasi).
- ⁸⁰⁷ Damasio, Antonio R. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Penguin Books, 2005. Analisis Damasio, meskipun dari perspektif neurosains, secara signifikan menantang dualisme Cartesian dengan menunjukkan keterkaitan tak terpisahkan antara emosi dan pengambilan keputusan rasional, yang secara tidak langsung beresonansi dengan pandangan holistik tentang hati.
- ⁸⁰⁸ Nasr, Seyyed Hossein. *The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam's Mystical Tradition*. HarperOne, 2007, hlm. 71-75. Nasr menjelaskan konsep qalb sebagai organ intelektual intuitif yang melampaui rasio dualistik, yang ia sebut sebagai intellectus atau 'aql dalam pengertian klasiknya.

-
- ⁸⁰⁹ Al-Qur'an, Surah Al-Hajj (22), Ayat 46. Terjemahan ini disadur dari berbagai tafsir standar yang menekankan fungsi kognitif dan pemahaman dari qalb.
- ⁸¹⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences), Vol. 3. Dalam bab "Keajaiban Hati" ('Ajā'ib al-Qalb), Al-Ghazali secara ekstensif memetakan topografi spiritual hati, termasuk penyakit-penyakitnya dan metode penyembuhannya.
- ⁸¹¹ Rothman, Abdallah, dan Adrian Coyle. "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul." *Journal of Muslim Mental Health* 7, no. 1 (2018): 1-19. Artikel ini menyediakan kerangka kerja kontemporer yang mengintegrasikan konsep-konsep psikologi Islam klasik, termasuk peran emosi sebagai cerminan kondisi nafs (jiwa) dan qalb.
- ⁸¹² Hadis Riwayat al-Bukhari (no. 52) dan Muslim (no. 1599) dari Nu'man bin Basyir. Hadis ini merupakan fondasi (usūl) dalam pemikiran Islam mengenai sentralitas hati.
- ⁸¹³ Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. The International Institute of Islamic Thought (IIIT), 2018. Buku ini menguraikan praktik-praktik kontemplatif dalam Islam sebagai sarana untuk mencapai pemurnian hati dan kesehatan mental-spiritual.
- ⁸¹⁴ Newberg, Andrew, dan Mark Robert Waldman. *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*. Ballantine Books, 2009. Penelitian Newberg menggunakan teknologi pencitraan otak (seperti SPECT) untuk menunjukkan bagaimana praktik spiritual seperti meditasi dan doa secara nyata mengubah struktur dan fungsi otak, khususnya di lobus frontal dan sistem limbik yang terkait dengan emosi dan kesadaran.
- ⁸¹⁵ Charles Taylor, *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1989). Buku monumental ini secara mendalam mengkaji fragmentasi identitas modern dan pencarian kerangka kerja moral yang koheren, yang relevan dengan urgensi model integrasi ini.
- ⁸¹⁶ Seyyed Hossein Nasr, *Knowledge and the Sacred* (Albany, NY: State University of New York Press, 1989). Nasr mengartikulasikan pentingnya "prinsip vertikal" atau dimensi transendental dalam semua aspek kehidupan dan ilmu pengetahuan sebagai penawar bagi sekularisasi yang mendaratkan eksistensi manusia.
- ⁸¹⁷ Imam an-Nawawi, *Arba'in an-Nawawiyah*, Hadis No. 1. Diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim. Hadis ini merupakan fondasi dalam yurisprudensi dan etika Islam yang menekankan superioritas dimensi niat (orientasi batiniah/vertikal) atas tindakan lahiriah.
- ⁸¹⁸ Shalom H. Schwartz, "An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values," *Online Readings in Psychology and Culture* 2, no. 1 (2012), <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>. Artikel ini menyajikan ringkasan komprehensif dari teori nilai yang berpengaruh, yang menjelaskan dinamika hubungan antar nilai pada level horizontal.
- ⁸¹⁹ Al-Qur'an, Surah Ibrahim (14): 24-25. Perumpamaan "kalimat yang baik" (prinsip kebenaran) seperti "pohon yang baik, akarnya teguh dan cabangnya (menjulang) ke langit" adalah alegori yang sangat kuat untuk menggambarkan interkoneksi antara fondasi keyakinan yang kokoh (vertikal) dan manifestasinya yang luas dan bermanfaat (horizontal).
- ⁸²⁰ Fritjof Capra, *The Web of Life: A New Scientific Understanding of Living Systems* (New York: Anchor Books, 1996). Meskipun berfokus pada ekologi dan teori sistem,

pemikiran Capra tentang interkoneksi, jejaring, dan pemahaman holistik memberikan landasan filosofis-ilmiah untuk memandang integrasi nilai sebagai sebuah sistem yang hidup dan dinamis, bukan sebagai komponen mekanistik yang terpisah.

- ⁸²¹ Nasr, Seyyed Hossein. *The Heart of Islam: Enduring Values for Modern World*. HarperOne, 2009. (Buku)
- ⁸²² Iqbal, Muhammad. *The Reconstruction of Religious Thought in Islam*. Oxford University Press, 1934. (Buku)
- ⁸²³ Yatim, Badri. "Islamic Education in Contemporary Indonesia: Challenges and Opportunities." *Journal of Education and Social Sciences*, vol. 5, no. 2, 2017, pp. 123-135. (Jurnal)
- ⁸²⁴ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 153.
- ⁸²⁵ Qardhawi, Yusuf. *Islam: The Misunderstood Religion*. American Trust Publications, 1980. (Buku)
- ⁸²⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 45.
- ⁸²⁷ Arkoun, Mohammed. *The Unthought in Contemporary Islamic Thought*. Saqi Books, 2002. (Buku)
- ⁸²⁸ Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum al-Din*. (Teks Klasik, berbagai edisi tersedia). (Buku Klasik)
- ⁸²⁹ Varela, Francisco J. "Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem." *Journal of Consciousness Studies* 3, no. 4 (1996): 330-349.
- ⁸³⁰ Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran[3]: 191.
- ⁸³¹ Turkle, Sherry. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2011.
- ⁸³² Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Diterjemahkan oleh Fazl-ul-Karim. New Delhi: Islamic Book Service, 2004. (Terutama Volume 3 yang membahas tentang hal-hal yang merusak dan menyelamatkan jiwa).
- ⁸³³ Sahih al-Bukhari, Kitab al-Jana'iz (Buku tentang Pemakaman), Hadis No. 1385.
- ⁸³⁴ Noble, Safiya U. *Algorithms of Oppression: How Search Engines Reinforce Racism*. New York: New York University Press, 2018. (Meskipun berfokus pada rasisme, kerangka kerjanya tentang bagaimana algoritma menyematkan bias dan membentuk realitas sosial sangat relevan untuk analisis etis yang lebih luas).
- ⁸³⁵ Kuhn, Thomas S. *The Structure of Scientific Revolutions*. 4th ed. Chicago: University of Chicago Press, 2012.
- ⁸³⁶ Lane, E. W. (1863). *An Arabic-English Lexicon*. Williams and Norgate. Dalam entri untuk "صبر" (ṣ-b-r), makna fundamentalnya dijelaskan sebagai "He restrained himself, or contained himself, or preserved himself from being overcome by grief."
- ⁸³⁷ Badri, M. (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's Sustainance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*. International Institute of Islamic Thought (IIIT). Badri berulang kali menekankan bahwa intervensi psikologis dalam tradisi Islam selalu berorientasi pada tujuan spiritual yang lebih tinggi, membedakannya dari terapi sekuler.
- ⁸³⁸ Ibn Qayyim al-Jawziyya. (n.d.). *'Uddat al-Ṣābirīn wa Dhakhīrat al-Shākirīn (The Arsenal of the Patient and the Treasure of the Grateful)*. Dār Ibn Khuzaymah. Kategorisasi tripartit ini merupakan kerangka standar dalam literatur Islam klasik untuk memahami manifestasi sabar.

-
- ⁸³⁹ Al-Bukhārī, M. I. (n.d.). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Kitāb al-Janā'iz, Bāb Ziyārat al-Qubūr*. Hadis No. 1283. Hadis ini diriwayatkan dari Anas bin Malik.
- ⁸⁴⁰ Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731–1744. Artikel ini membahas tazkiyah al-nafs sebagai tujuan utama dalam kerangka psikologi Islam, yang kontras dengan tujuan psikoterapi Barat yang berpusat pada pengurangan gejala atau peningkatan fungsi.
- ⁸⁴¹ Al-Ghazālī, Abū Hāmid. (1993). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (The Revival of the Religious Sciences). Dār al-Ma'rifah. Analogi ini ditemukan dalam pembahasan tentang "Keajaiban Hati" ('Ajā'ib al-Qalb) di Jilid 3, di mana ia menggambarkan psikomakhia atau pertempuran internal dalam jiwa.
- ⁸⁴² Haque, A. (2004). Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357–377. Artikel ini menyoroti bagaimana penderitaan (suffering) dipandang secara berbeda dalam paradigma Islam, seringkali sebagai alat untuk pemurnian spiritual, yang memerlukan sabar sebagai respons adaptif.
- ⁸⁴³ Al-Quran, Surah Al-'Asr, 103:1-3. Terjemahan makna oleh Abdullah Yusuf Ali. Ayat-ayat ini sering dikutip untuk menunjukkan pentingnya kesabaran sebagai elemen komunal dan aktif dalam masyarakat yang beriman.
- ⁸⁴⁴ Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.
- ⁸⁴⁵ Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- ⁸⁴⁶ Baumesiter, R. F., Vohs, K. D., & Funder, D. C. (2007). Psychology as the science of self-reports and finger-slides: Why research on durable qualities of personality still matters. *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 396-412.
- ⁸⁴⁷ Barkley, R. A. (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. Guilford Publications.
- ⁸⁴⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia. (2009). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. (QS. Al-Baqarah[2]: 45).
- ⁸⁴⁹ Bukhari, M. I. (t.t.). *Sahih al-Bukhari. Kitab Al-Adab, Bab 32: Man Katama 'Ilman* (Siapa yang Menyembunyikan Ilmu). (Mengacu pada hadis yang sering dikutip tentang menahan amarah sebagai bentuk kesabaran).
- ⁸⁵⁰ Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- ⁸⁵¹ Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A proactive time – orientation framework for understanding, organizing, and improving our lives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1293.
- ⁸⁵² Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246–268. Teori ini memberikan kerangka kerja untuk memahami bagaimana unit-unit kognitif dan afektif berinteraksi dalam sistem kepribadian yang koheren, suatu model yang sangat relevan untuk menjelaskan sabar sebagai proses dinamis.
- ⁸⁵³ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. Karya fundamental ini meletakkan dasar bagi pemahaman modern tentang bagaimana penilaian kognitif individu terhadap suatu peristiwa lebih menentukan respons stres daripada peristiwa itu sendiri.

-
- ⁸⁵⁴ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2): 155-156. Ayat ini secara eksplisit menyatakan, "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: 'Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un' (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya-lah kami kembali)."
- ⁸⁵⁵ Rassool, G. H. (2016). *Islamic Counselling: An Introduction to Theory and Practice*. Routledge. Buku ini membahas konsep-konsep kunci dalam psikologi Islam, termasuk tawakkul sebagai strategi koping yang sentral dalam menghadapi kesulitan.
- ⁸⁵⁶ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. Artikel ini merupakan tinjauan klasik yang mengkategorikan berbagai strategi regulasi emosi, menyediakan taksonomi yang berguna untuk menganalisis mekanisme sabar.
- ⁸⁵⁷ Hadis riwayat Muslim. Dalam *Ṣaḥīḥ Muslim*, Kitāb al-Ṭahārah, hadis no. 223. Hadis ini menggunakan metafora "cahaya" (ḍiyā'), yang menyiratkan bahwa kesabaran bukan hanya menerangi jalan di tengah kegelapan, tetapi juga mengandung energi dan kehangatan yang aktif, berbeda dengan cahaya bulan (nūr) yang pasif.
- ⁸⁵⁸ Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249. Jurnal ini memberikan bukti neurosaintifik tentang bagaimana strategi penilaian ulang (reappraisal) melibatkan sirkuit fronto-limbic, di mana korteks prefrontal memodulasi aktivitas amigdala.
- ⁸⁵⁹ Haque, A. (2004). Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges. *Religion East & West*, (4), 1-17. Artikel ini menyoroti bagaimana tradisi intelektual Islam telah lama mengandung konsep-konsep psikologis yang kaya untuk membangun ketahanan dan kesejahteraan, di mana sabar menjadi salah satu pilar utamanya.
- ⁸⁶⁰ Kringelbach, M. L., & Kumral, E. (2017). *Emotional Consciousness: A Neuroscientific Approach*. Oxford University Press. (Buku)
- ⁸⁶¹ Bechara, A., Damasio, H., & Damasio, A. R. (2000). Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. *Cerebral Cortex*, 10(3), 295-307. (Jurnal)
- ⁸⁶² O'Reilly, R. C. (2010). The neural basis of working memory: A research program. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(1), 1-2. (Artikel Jurnal)
- ⁸⁶³ Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Willpower. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (pp. 169-193). Guilford Press. (Buku)
- ⁸⁶⁴ LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23(1), 155-184. (Jurnal)
- ⁸⁶⁵ Whalen, P. J., & Phelps, E. A. (2009). The role of the amygdala in fear conditioning and emotion regulation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1146(1), 149-160. (Jurnal)
- ⁸⁶⁶ Etkin, A., & Yücel, M. (2016). The neural basis of emotional regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(7), 413-426. (Jurnal)
- ⁸⁶⁷ Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1-27. (Jurnal)
- ⁸⁶⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Al-Quran)

-
- ⁸⁶⁹ Pargament, K. I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Applying the Virtues of Religion and Spirituality*. American Psychological Association. (Buku)
- ⁸⁷⁰ Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1895-1898. (Jurnal)
- ⁸⁷¹ Newberg, A., & Yancey, N. (2001). *Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief*. Ballantine Books. (Buku)
- ⁸⁷² Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya' Ulum al-Din*. (Karya Klasik Ulama Islam, seringkali direferensikan sebagai sumber primer pemikiran spiritual dan etika dalam Islam, meskipun terjemahan spesifik bisa bervariasi dan perlu dirujuk pada edisi kritis yang sahih). (Sumber Klasik Keagamaan)
- ⁸⁷³ Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- ⁸⁷⁴ Gall, T. L., & Cornelius, A. E. (2009). Spirituality, coping, and religiosity: Associations with psychological distress and well-being. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 19(3), 167-187.
- ⁸⁷⁵ Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. Springer Science & Business Media.
- ⁸⁷⁶ Viktor Frankl. (1984). *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press.
- ⁸⁷⁷ Ellison, C. G., & Levin, J. S. (1998). The media's portrayal of religion and mental health: A content analysis of popular press articles. *The Journal of Spirituality and Mental Health*, 1(1), 47-67.
- ⁸⁷⁸ McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Reker, G. T. (1999). *Handbook of psychology of religion: Empirical approaches*. Springer Science & Business Media.
- ⁸⁷⁹ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:153).
- ⁸⁸⁰ Thayer, J. F., Friedman, B. H., & Borkovec, T. D. (2002). Autonomic characteristics of generalized anxiety disorder and panic disorder. *Biological Psychiatry*, 52(2), 103-113. (Note: Meskipun referensi ini umum tentang sistem saraf otonom, prinsipnya relevan dengan efek menenangkan dzikir).
- ⁸⁸¹ Abu-Raiya, H. (2020). Religion and Coping: An Overview. In *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1-5). John Wiley & Sons, Inc.
- ⁸⁸² Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31. (Note: Mengaitkan kesejahteraan dengan aspek positif kehidupan, termasuk yang dipengaruhi spiritualitas).
- ⁸⁸³ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:45).
- ⁸⁸⁴ Rice, K. G., Pirutinsky, S., & Pargament, K. I. (2015). Religion/Spirituality and adjustment in college. In *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality* (pp. 359-375). Oxford University Press.
- ⁸⁸⁵ Gross, J. J. (2013). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.
- ⁸⁸⁶ Averill, J. R. (1982). *Anger and Aggression: An Essay on Emotion*. Yale University Press.
- ⁸⁸⁷ Lazarus, R. S. (1991). Cognition and emotion. *American Psychologist*, 46(4), 388-394.
- ⁸⁸⁸ LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23(1), 155-184.

-
- ⁸⁸⁹ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2:153): "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar."
- ⁸⁹⁰ Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- ⁸⁹¹ Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. G. P. Putnam's Sons.
- ⁸⁹² Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing Control: How and Why We Give In to Temptation*. American Psychological Association.
- ⁸⁹³ Al-Quran, Surah Al-Hujurat (49:6): "Wahai orang-orang yang beriman! Jika datang kepada kamu orang Fasik membawa suatu berita, maka periksalah dengan teliti agar kamu tidak menimpakan suatu musibah kepada suatu kaum tanpa mengetahui (keadaan yang sebenarnya), sehingga kamu menyesali perbuatanmu."
- ⁸⁹⁴ Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- ⁸⁹⁵ Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). Al-Qur'an dan Terjemahannya. Surat Ali 'Imran ayat 133-134.
- ⁸⁹⁶ Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). Al-Qur'an dan Terjemahannya. Surat Al-A'raf ayat 200.
- ⁸⁹⁷ Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. (Terjemahan mungkin bervariasi tergantung edisi).
- ⁸⁹⁸ Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.
- ⁸⁹⁹ Muslim ibn al-Hajjaj al-Qushayri. (n.d.). *Sahih Muslim*. (Kitab Al-Birr wa Al-Silah wa Al-Adab, Bab Al-Hathth 'ala al-Wasf wa Qawl al-Haqq). (Teks dan nomor hadis dapat merujuk pada edisi standar).
- ⁹⁰⁰ Abu Daud Sulaiman ibn al-Ash'ath al-Sijistani. (n.d.). *Sunan Abi Daud*. (Kitab Al-Adab, Bab Fi al-Ghadab). (Teks dan nomor hadis dapat merujuk pada edisi standar).
- ⁹⁰¹ Al-Tirmidhi, Abu 'Isa Muhammad ibn 'Isa. (n.d.). *Sunan Al-Tirmidhi*. (Kitab Al-Taharah, Bab Ma Ja'a fi al-Wudhu' li al-Ghadab). (Teks dan nomor hadis dapat merujuk pada edisi standar).
- ⁹⁰² Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- ⁹⁰³ Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. (n.d.). *Sahih al-Bukhari*. (Kitab Al-Da'awat, Bab Al-Da'wa fi al-Huzn). (Teks dan nomor hadis dapat merujuk pada edisi standar).
- ⁹⁰⁴ Yinger, J. M. (1970). *The Scientific Study of Religion*. The Macmillan Company. (Bab yang membahas fungsi religion dalam psikologi individu).
- ⁹⁰⁵ Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- ⁹⁰⁶ Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(7), 304-312.
- ⁹⁰⁷ Webb, T. L., & Shepherd, J. A. (2015). The effect of reappraisal on emotion regulation: A meta-analysis. *Emotion*, 15(1), 1-16.
- ⁹⁰⁸ McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., & Gross, J. J. (2008). Thinking it through: reappraisal and emotion regulation. *Emotion*, 8(4), 485-490.
- ⁹⁰⁹ Al-Ghazali, I. (n.d.). *Ihya Ulumuddin (Revival of the Religious Sciences)*. (Berbagai edisi dan penerbit).
- ⁹¹⁰ Al-Qur'an Al-Karim. (n.d.). Surah Al-Baqarah, Ayat 216.

-
- ⁹¹¹ Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam Books.
- ⁹¹² Hayes, S. C., Hayes, G. R., & Follette, V. M. (2011). Acceptance and commitment therapy. In J. C. Norcross & B. E. Wampold (Eds.), *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based general principles* (2nd ed., pp. 430–452). Oxford University Press.
- ⁹¹³ Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169.
- ⁹¹⁴ Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Ranasinghe, P. D. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.
- ⁹¹⁵ Al-Qayim, I. (n.d.). *Madarij As-Salikin (The Stations of the Travelers)*. (Berbagai edisi dan penerbit).
- ⁹¹⁶ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- ⁹¹⁷ Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 967-977.
- ⁹¹⁸ Pennebaker, J. W. (1997). Psychological aspects of natural traumatic experiences: Research, practice, and policy. *American Psychologist*, 52(6), 651-662.
- ⁹¹⁹ Safi, M. (n.d.). *The Islamic Mystical Tradition*. Paulist Press.
- ⁹²⁰ Bukhari, M. I. A. (n.d.). *Sahih al-Bukhari*. (Berbagai edisi dan penerbit). Muslim, A. H. A. (n.d.). *Sahih Muslim*. (Berbagai edisi dan penerbit).
- ⁹²¹ Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Funder, D. C. (2007). Psychology as the science of convenient truths. *Perspectives on Psychological Science*, 2(2), 97-101.
- ⁹²² Oatley, K. (2017). *The psychology of emotions: An introduction*. John Wiley & Sons.
- ⁹²³ Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. Liveright Publishing.
- ⁹²⁴ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Science & Business Media.
- ⁹²⁵ Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.). *The Revival of the Religious Sciences (Ihya Ulum al-Din)*. (Terjemahan dalam bahasa Inggris tersedia dari berbagai penerbit).
- ⁹²⁶ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2)[153]: "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mendirikan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."
- ⁹²⁷ Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.
- ⁹²⁸ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- ⁹²⁹ Worthington Jr, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness as an emotion-focused coping strategy. *Psychology & Christianity*, 23(1), 38-49.
- ⁹³⁰ Barlow, D. H., Allen, L. B., & Maas, L. C. (2001). Cognitive-behavioral treatment of panic disorder. In *The science and practice of psychotherapy* (pp. 177-220). Springer, Boston, MA.
- ⁹³¹ Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. E. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and further directions. *Child development*, 71(3), 543-562.

-
- ⁹³² Hobfoll, S. E. (2002). An integrated theory of stress and resilience. In *Handbook of stress, coping, and multicultural issues* (pp. 33-52). Wiley.
- ⁹³³ Al-Quran Al-Karim, Surah Al-Fajr, Ayat 28.
- ⁹³⁴ Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya' Ulum al-Din* (Revival of the Religious Sciences). Dar al-Minhaj. (Asli dalam Bahasa Arab).
- ⁹³⁵ Michaels, A. J. (2019). The Neurobiology of Prayer: Investigating the Effects of Spiritual Practices on the Brain. *Journal of Spirituality in Clinical Practice*, 6(3), 150-165.
- ⁹³⁶ Al-Quran Al-Karim, Surah Al-Baqarah, Ayat 286.
- ⁹³⁷ Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- ⁹³⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. (n.d.). *Ihya' Ulum al-Din* (Rev. ed.). Dar al-Fikr.
- ⁹³⁹ Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.
- ⁹⁴⁰ Malik, Jamal A. (2019). The Qur'anic concept of optimism and its implications for contemporary psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1234-1250.
- ⁹⁴¹ Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Surah Al-Insyirah (94): 5-6.
- ⁹⁴² Youssef, Mohamed S., & Loutfi, Hassan. (2012). Resilience and Muslim youth: An examination of psychological and religious factors. *Journal of Muslim Mental Health*, 7(1), 1-15.
- ⁹⁴³ Luthar, S. S., & Zelazo, J. (2003). Research on resilience in childhood: Status of the field and directions for future research. *American Psychologist*, 58(1), 1-11.
- ⁹⁴⁴ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- ⁹⁴⁵ Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass.
- ⁹⁴⁶ Kuhl, J. (2001). Some preliminary remarks on the psychology of the "person" and the "self". In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and action* (pp. 527-569). Walter de Gruyter.
- ⁹⁴⁷ Al-Qur'an Al-Karim. Surah Al-Baqarah (2): 153. "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar."
- ⁹⁴⁸ Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi, & J. M. Cann (Eds.), *Handbook of traumatic stress: Clinical, research, and public policy applications* (pp. 579-595). Sage Publications.
- ⁹⁴⁹ Akerlof, G. A., & Kranton, R. E. (2000). *Economics and Social Psychology*. Princeton University Press.
- ⁹⁵⁰ Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.). *Ihya' Ulumiddin* (Rev. ed.). Dar al-Fikr.
- ⁹⁵¹ Al-Qur'an dan Terjemahannya. (2006). Departemen Agama Republik Indonesia.
- ⁹⁵² Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- ⁹⁵³ Kucuk, K., & Karaca, A. (2016). The Relationship Between Spiritual Well-Being, Religious Coping and Psychological Well-Being in the Elderly. *Journal of Religion and Health*, 55(5), 1768-1779.
- ⁹⁵⁴ Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

-
- ⁹⁵⁵ Al-Qur'an dan Terjemahannya. (2006). Departemen Agama Republik Indonesia.
- ⁹⁵⁶ Ibn Kathir, I. (n.d.). Tafsir al-Qur'an al-'Azim. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- ⁹⁵⁷ Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press. (Karya seminal yang mengeksplorasi makna hidup dan ketahanan psikologis dalam menghadapi penderitaan ekstrem, menekankan pentingnya tujuan dan keyakinan yang teguh).
- ⁹⁵⁸ Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press. (Menguraikan model PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) yang mencakup elemen-elemen penting untuk kesejahteraan psikologis, di mana makna dan keterlibatan membutuhkan keteguhan).
- ⁹⁵⁹ Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall. (Teori ini menekankan peran self-efficacy dan outcome expectations dalam mempengaruhi perilaku dan ketekunan, yang merupakan komponen kunci dari keteguhan).
- ⁹⁶⁰ Ramadhan, S. H. (2003). *Towards Understanding Islam*. The Islamic Foundation. (Memberikan wawasan tentang prinsip-prinsip Islam yang mendukung pengembangan karakter moral dan spiritual, termasuk keteguhan).
- ⁹⁶¹ Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam Books. (Menjelaskan praktik mindfulness sebagai alat untuk mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan mengelola stres, yang berkontribusi pada keteguhan mental).
- ⁹⁶² Hood, R. W., Jr. (2005). *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*. Guilford Press. (Membahas peran praktik keagamaan, termasuk doa dan zikir, dalam membentuk identitas, makna, dan ketahanan individu).
- ⁹⁶³ Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. (Menyoroti pentingnya hubungan sosial yang mendukung dalam menjaga kesejahteraan emosional dan motivasi individu untuk tetap berpegang pada tujuan).
- ⁹⁶⁴ Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. E. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and proposed directions for future research. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- ⁹⁶⁵ Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Washington Square Press. (Asal usul konsep makna dalam penderitaan dan penerimaan).
- ⁹⁶⁶ Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomous versus controlled motivation in the classroom: With implications for school achievement and well-being. *Journal of Educational Psychology*, 79(4), 374–382. (Konsep otonomi dan motivasi intrinsik yang terkait dengan keteguhan).
- ⁹⁶⁷ Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- ⁹⁶⁸ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- ⁹⁶⁹ Teasdale, J. D., & Williams, M. (2000). The Practice of Mindfulness Meditation. In M. E. P. Seligman & R. J. Sternberg (Eds.), *Learning in the real world* (pp. 117–139).

-
- Cambridge University Press. (Implikasi mindfulness pada penerimaan dan pelepasan).
- ⁹⁷⁰ Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- ⁹⁷¹ Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.
- ⁹⁷² Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on thriving. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- ⁹⁷³ Koenig, H. G. (2012). Spirituality and health: What we know and what we still need to learn. Templeton Press.
- ⁹⁷⁴ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2:155): "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan dan kelaparan dan kerugian dari harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar." (Implikasi spiritual terhadap penerimaan kesulitan).
- ⁹⁷⁵ Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.). Ihya Ulumiddin. Dar al-Fikr. (Pembahasan mendalam mengenai konsep ridha dan keikhlasan dalam sufisme).
- ⁹⁷⁶ Hadith Riwayat Muslim: "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan. Bersemangatlah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah kamu menjadi lemah..." (Implikasi keteguhan dan tawakkal dalam Islam).
- ⁹⁷⁷ Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. The Guilford Press.
- ⁹⁷⁸ Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive associative strategies and performance: An examination of the role of hope and positive emotions. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 43(3), 303-320.
- ⁹⁷⁹ Barkley, R. A. (2015). Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment. Guilford Publications.
- ⁹⁸⁰ Robbins, T. W., & Everitt, B. J. (2009). Different roles for dopamine in reward-based learning and decision-making. *Nature*, 457(7230), 833-837.
- ⁹⁸¹ Burns, D. D. (2018). Feeling good: The new mood therapy. Hachette UK.
- ⁹⁸² Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.). Ihya' Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences). (Terjemahan berbagai edisi).
- ⁹⁸³ Burns, D. D. (2018). Feeling good: The new mood therapy. Hachette UK.
- ⁹⁸⁴ Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Press.
- ⁹⁸⁵ Riwayat Abu Hurairah RA, dinukil dari Bukhari dan Muslim. (Teks lengkap hadis dapat dirujuk pada kitab hadis yang terpercaya).
- ⁹⁸⁶ Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us. Atria Books.
- ⁹⁸⁷ Al-Quran Al-Karim, Surah Al-Baqarah (2), Ayat 153.
- ⁹⁸⁸ Turkle, S. (2011). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. Basic Books.
- ⁹⁸⁹ Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
- ⁹⁹⁰ Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological Capital and Beyond: The New Era of Positive Organizational Behavior. Oxford University Press.

-
- ⁹⁹¹ Keltner, D. (2009). *Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life*. W. W. Norton & Company.
- ⁹⁹² Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulumuddin* (Revival of the Religious Sciences). Translated by Al-Faruqi, Ismail R. A. Medina Publications, 1995. (Buku)
- ⁹⁹³ Qutb, Sayyid. *Fi Zhilalil Quran* (In the Shade of the Qur'an). Dar al-Shorouq, 2005. (Buku)
- ⁹⁹⁴ Al-Quran, Surah Al-Ankabut (29): 45.
- ⁹⁹⁵ Ibn Taimiyah, Taqiuddin Ahmad. *Majmu' al-Fatawa* (Collection of Fatwas). Compiled by Abdur-Rahman bin Muhammad bin Qasim. Dar al-Wafa', 2004. (Buku)
- ⁹⁹⁶ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2): 155-157.
- ⁹⁹⁷ Smith, Jane I. "The Role of Faith and Practice in Coping with Adversity in Islam." *Journal of Religion and Health*, vol. 48, no. 3, 2009, pp. 345-358. (Jurnal)
- ⁹⁹⁸ Deutsch, M., Coleman, P. T., & Marcus, E. C. (Eds.). (2011). *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice*. John Wiley & Sons.
- ⁹⁹⁹ Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work: Seven Principles for Making Marriage Work*. Harmony.
- ¹⁰⁰⁰ Fehr, B. (1996). *Friendship Processes*. Sage Publications.
- ¹⁰⁰¹ Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press.
- ¹⁰⁰² Diseth, Å. (2014). Patience as a virtue and a skill. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 34(4), 227-241.
- ¹⁰⁰³ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2): 153.
- ¹⁰⁰⁴ Bukhari, M. I. (n.d.). *Sahih al-Bukhari*. (Nomor Hadis bervariasi tergantung edisi dan penomoran).
- ¹⁰⁰⁵ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- ¹⁰⁰⁶ Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (1999). *The Time Paradox: The Power of Time Perspective in Life*. Free Press.
- ¹⁰⁰⁷ Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). *The Psychology of Human Self-Deception*. Cambridge University Press.
- ¹⁰⁰⁸ Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press.
- ¹⁰⁰⁹ Freud, A. (1967). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. The Hogarth Press.
- ¹⁰¹⁰ Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defence: A guide for clinicians and researchers*. American Psychiatric Press.
- ¹⁰¹¹ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- ¹⁰¹² Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- ¹⁰¹³ Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- ¹⁰¹⁴ Cadwalladr, C., & Graham, M. (2015). Can Facebook use cause depression? *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/technology/2015/jul/19/can-facebook-use-cause-depression-study>
- ¹⁰¹⁵ Postman, N. (1992). *Technopoly: The Surrender of Culture to Technology*. Vintage Books.

-
- ¹⁰¹⁶ Al-Qur'an. Surah Al-Baqarah (2): 153. "wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah bersama orang-orang yang sabar."
- ¹⁰¹⁷ Sahih Muslim, Kitab Iman, Bab 31, Hadis No. 142. (Terjemahan bebas).
- ¹⁰¹⁸ Bellah, R. N., Madsen, R., Sullivan, W. M., Swidler, A., & Tipton, S. M. (1985). *Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life*. University of California Press.
- ¹⁰¹⁹ Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.
- ¹⁰²⁰ Kierkegaard, S. (1941). *The Concept of Dread*. Princeton University Press.
- ¹⁰²¹ Esposito, J. L. (2010). *The Oxford Dictionary of Islam*. Oxford University Press. (Entri tentang Sabr).
- ¹⁰²² Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- ¹⁰²³ Nolen-Hoeksema, S. (2004). The role of rumination in depression. *Psychological research*, 29(3), 114-120.
- ¹⁰²⁴ Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- ¹⁰²⁵ Burns, D. D. (2007). *The feeling good handbook*. Hachette UK.
- ¹⁰²⁶ Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Publications.
- ¹⁰²⁷ Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK.
- ¹⁰²⁸ Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. McGraw-Hill.
- ¹⁰²⁹ Departemen Agama Republik Indonesia. (2007). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an. (QS. Al-Hujurat: 6)
- ¹⁰³⁰ Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- ¹⁰³¹ Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- ¹⁰³² Al-Suyuti, Jalaluddin Abdurrahman. (Tahun tidak diketahui). *Siyar A'lam al-Nubala'* (Judul asli: *Siyar A'lam al-Nubala'*). Beirut: Mu'assasah al-Risalah. (Kutipan ini adalah ringkasan dari gagasan yang sering dikaitkan dengan Imam Syafi'i mengenai keutamaan menuntut ilmu).
- ¹⁰³³ Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Pocket Books.
- ¹⁰³⁴ Hadot, P. (1998). *The inner citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*. Harvard University Press.
- ¹⁰³⁵ Bukhari, Muhammad ibn Ismail al-. (Tahun tidak diketahui). *Shahih Bukhari*. (Nomor hadis bervariasi tergantung edisi, namun makna hadis ini umum dan banyak direferensikan).
- ¹⁰³⁶ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- ¹⁰³⁷ Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- ¹⁰³⁸ Departemen Agama Republik Indonesia. (2006). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. CV. Diponegoro.
- ¹⁰³⁹ Chamberlain, K., & Smith, B. (2008). Mindfulness and acceptance-based therapies. In *Handbook of behavioral assessment* (pp. 214-230). Springer.
- ¹⁰⁴⁰ Qardhawi, Y. (2001). *The Lawful and Prohibited in Islam (Al-Halal wa al-Haram fi al-Islam)*. American Trust Publications.

-
- ¹⁰⁴¹ Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. Hyperion.
- ¹⁰⁴² Muslim. Sahih Muslim. (Hadis nomor 1). Dikutip dari berbagai sumber terpercaya, seperti: Al-Albani, M. N. (1988). Sahih Muslim. Maktabah al-Ma'arif. (Catatan: Nomor hadis dapat bervariasi tergantung edisi dan sistem penomoran).
- ¹⁰⁴³ Bukhari, M. I. Isma'il. Sahih al-Bukhari. (Hadis nomor 6116). Dikutip dari berbagai sumber terpercaya, seperti: Al-Albani, M. N. (2002). Sahih al-Bukhari. Maktabah al-Ma'arif. (Catatan: Nomor hadis dapat bervariasi tergantung edisi dan sistem penomoran).
- ¹⁰⁴⁴ Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric and somatic conditions. *Nature Human Behaviour*, 2(8), 579-592.
- ¹⁰⁴⁵ Departemen Agama Republik Indonesia. Al-Qur'an dan Terjemahannya. Cetakan ke-1. Bandung: PT. Ar rahmani, 2006, Juz 13, Surah Ar-Ra'du (13): 28.
- ¹⁰⁴⁶ Al-Ghazali, Abu Hamid. The Reliance of the Traveller: A Classic Manual of Islamic Law. Diterjemahkan oleh Nuh Ha Mim Keller. Revised ed. Beltsville: Amana Publications, 1999, hlm. 638. (Konsep tawakkal dijelaskan secara mendalam dalam fiqh dan tasawuf).
- ¹⁰⁴⁷ Yusuf, Qardhawi. Fiqh Al-Zakat: A Comparative Study. Diterjemahkan oleh Monzer Kahf. 2 vols. Indianapolis: American Trust Publications, 1988. (Buku ini mengupas secara mendalam aspek-aspek ibadah dan implikasinya).
- ¹⁰⁴⁸ Muslim ibn al-Hajjaj. Sahih Muslim. Diterjemahkan oleh Abdul Hamid Siddiqui. Lahore: Sh. Muhammad Ashraf, 1976-1983, Kitab Al-Qadar (23), Hadis No. 2664.
- ¹⁰⁴⁹ Al-Ghazali, Abu Hamid. The Revival of the Religious Sciences (Ihya' Ulum al-Din). Terjemahan oleh Roger Boase. Vol. 3. Cambridge: Islamic Texts Society, 2006.
- ¹⁰⁵⁰ Al-Qaradawi, Yusuf. Fiqh Al-Adab wa al-Akhlaq. Kairo: Maktabah Wahbah, 2002.
- ¹⁰⁵¹ Ibn Kathir, Abu al-Fida. Al-Sirah al-Nabawiyah (The Life of the Prophet). Terjemahan oleh Trevor Le Gassick. Vol. 1. Lebanon: Dar al-Kotob al-Ilmiyah, 2000.
- ¹⁰⁵² Asad, Muhammad. The Message of the Qur'an. Gibraltar: Dar al-Andalus, 1980.
- ¹⁰⁵³ Ibn Sa'd, Muhammad. Tabaqat al-Kubra (The Major Classes). Vol. 1. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1990.
- ¹⁰⁵⁴ Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. Sahih al-Bukhari. Diterjemahkan oleh Muhammad Muhsin Khan. Vol. 7. Riyadh: Darussalam, 1997. (Hadis No. 6926)
- ¹⁰⁵⁵ Al-Qur'an Surah Al-Baqarah (2) ayat 237: "Dan jika kamu menceraikan isteri-isterimu sebelum kamu bercampur dengan mereka, padahal sesungguhnya kamu sudah memberi padanya mahar, maka bayarlah separuh dari mahar yang telah kamu tetapkan, kecuali jika isteri-isterimu itu memaafkan, atau dimaafkan oleh orang yang memegang ikatan nikah. Dan memaafkan itu lebih dekat kepada taqwa. Dan janganlah kamu lupa berbuat kebajikan di antara sesama kamu. Sesungguhnya Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan." (Terjemahan Departemen Agama Republik Indonesia).
- ¹⁰⁵⁶ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- ¹⁰⁵⁷ Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Altering experience and behavior. *Psychological Bulletin*, 140(2), 339-362.

-
- ¹⁰⁵⁸ Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- ¹⁰⁵⁹ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 153. "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah bersama orang-orang yang sabar."
- ¹⁰⁶⁰ Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Funder, D. C. (2007). Psychology as the science of convenient truths. *Perspectives on Psychological Science*, 2(2), 97–101.
- ¹⁰⁶¹ Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.). *Ihya Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. (Berbagai edisi dan terjemahan tersedia, referensi umum pada konsep muhasabah).
- ¹⁰⁶² Smith, J. (2017). *Spiritual Disciplines and Psychological Well-being: A Comparative Study*. University Press.
- ¹⁰⁶³ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 157. "Mereka itulah yang memperoleh keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk."
- ¹⁰⁶⁴ Ibn Qayyim Al-Jawziyyah. (n.d.). *Madarij Al-Salikin (The Stations of the Travelers)*. (Berbagai edisi dan terjemahan tersedia, referensi umum pada aspek introspeksi dan pengendalian diri).
- ¹⁰⁶⁵ Barratt, E. S. (1993). Impulsivity: Causes, manifestations, and treatments. *International Journal of Law and Psychiatry*, 16(3-4), 275-290.
- ¹⁰⁶⁶ Evenden, J. L. (1993). Impulsivity: a review. *Journal of psychopharmacology (Oxford, England)*, 7(1 Suppl), 19-25.
- ¹⁰⁶⁷ Kring, A. M., & Sloan, D. M. (Eds.). (2007). *The science of emotion regulation*. Guilford Press.
- ¹⁰⁶⁸ Skinner, E. A. (2007). Personal control, learned helplessness, and coping. In S. Folkman (Ed.), *The science of coping* (pp. 13-32). American Psychological Association.
- ¹⁰⁶⁹ Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- ¹⁰⁷⁰ Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). Attention, self-regulation, and consciousness. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 362(1484), 1551–1559.
- ¹⁰⁷¹ Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- ¹⁰⁷² Al-Ghazali, A. H. (1993). *Ihya' Ulumuddin (Vol. 1-4)*. Dar Al-Ma'rifah.
- ¹⁰⁷³ Tangney, J. P., Boone, A. L., & Pychyl, T. A. (2017). *Self-control: Theory, research, and application*. Guilford Publications.
- ¹⁰⁷⁴ Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Current issues and future prospects. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1-27.
- ¹⁰⁷⁵ Ainslie, G. (2012). *Blueprints for a neuroscience of responsibility*. MIT Press.
- ¹⁰⁷⁶ Al-Attas, S. M. N. (1993). *Islam and the psychology of Muslim personality*. ISTAC.
- ¹⁰⁷⁷ Departemen Agama Republik Indonesia. (2005). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. CV. Tiga Serangkai. (Lihat misalnya, Surah Al-Baqarah ayat 153: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.").
- ¹⁰⁷⁸ Bukhari, M. I. (1984). *Sahih Bukhari (Kitab Al-Jana'iz, Hadis No. 1304)*. Darussalam. Dikutip dari berbagai sumber hadis terpercaya.

-
- ¹⁰⁷⁹ Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.
- ¹⁰⁸⁰ Assa'd, A. M. (2005). The foundations of Muslim psychology. The International Institute of Islamic Thought.
- ¹⁰⁸¹ Rasyid, H. A. (2019). Psikoterapi Islami: Konsep dan aplikasi. Pustaka Pelajar.
- ¹⁰⁸² Wrosch, C., & Miller, G. E. (2009). Personality processes and the adjustment to chronic illness. *Journal of Personality*, 77(6), 1731–1765.
- ¹⁰⁸³ Boettiger, C. A., Wilson, C. A., & Dzemidzic, M. (2020). The neural basis of delay discounting and its relation to self-control. *Annual Review of Psychology*, 71, 167–194.
- ¹⁰⁸⁴ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- ¹⁰⁸⁵ Alloy, L. B., & Panzarella, M. (2017). Negative cognitions and the prediction of depression. In *Cognitive Vulnerability to Depression* (pp. 19–50). Guilford Press.
- ¹⁰⁸⁶ Vangelisti, A. L. (2016). Interpersonal conflict. In *Encyclopedia of Communication Theory* (pp. 678–682). SAGE Publications.
- ¹⁰⁸⁷ Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.
- ¹⁰⁸⁸ Al-Qur'an Al-Karim. (n.d.). Surah Al-Baqarah, ayat 45.
- ¹⁰⁸⁹ Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya Ulum al-Din* (Revival of the Religious Sciences). (Berbagai edisi dan terjemahan tersedia).
- ¹⁰⁹⁰ Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood—and What That Means for the Rest of Us*. Atria Books.
- ¹⁰⁹¹ Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- ¹⁰⁹² Hadith Bukhari. (n.d.). *Sahih al-Bukhari*. (Tersedia melalui berbagai sumber terpercaya hadis).
- ¹⁰⁹³ Kober, H., & Galla, J. (2011). Neural mechanisms of emotion regulation. In G. R. Fink (Ed.), *Encyclopedia of stress and emotion* (pp. 1–11). Academic Press.
- ¹⁰⁹⁴ Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
- ¹⁰⁹⁵ Cross, S. E., & Markus, H. R. (2000). The role of culture in self-concept. In S. E. Cross & H. R. Markus (Eds.), *Dimensions of self: Culture, identity, and well-being* (pp. 11–41). American Psychological Association.
- ¹⁰⁹⁶ David, D., & Okpara, F. O. (2011). Spirituality and resilience: A study of African American women. *Journal of Black Studies*, 42(6), 932–948.
- ¹⁰⁹⁷ Lerner, R. M. (2011). The good life: A developmental systems perspective. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child development, Vol. 1: Theory and methods* (pp. 429–451). John Wiley & Sons.
- ¹⁰⁹⁸ Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- ¹⁰⁹⁹ Al-Qur'an, Surah Hud (11): 25–27.
- ¹¹⁰⁰ Al-Qur'an, Surah Nuh (71): 23.

-
- ¹¹⁰¹ Watt, W. Montgomery. *The Faith and Practice of Al-Ghazali*. Allen & Unwin, 1973. (Buku ini, meskipun fokus pada Al-Ghazali, memberikan wawasan tentang dinamika sosial dan keagamaan pada era Islam awal yang dapat memberikan analogi untuk memahami masyarakat pra-Islam).
- ¹¹⁰² Al-Qur'an, Surah Nuh (71): 7.
- ¹¹⁰³ Foucault, Michel. *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. Vintage Books, 1995. (Karya Foucault, meskipun berasal dari tradisi filsafat Barat, dapat menawarkan kerangka teoritis untuk mengkaji bagaimana struktur sosial dan kekuasaan resisten terhadap perubahan).
- ¹¹⁰⁴ Al-Qur'an, Surah Nuh (71): 2-4.
- ¹¹⁰⁵ Al-Qur'an, Surah Nuh (71): 1.
- ¹¹⁰⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Mu'minun (23): 24.
- ¹¹⁰⁷ Amin, Osman. *The Middle Path of Islam*. Cairo, 1955. (Merujuk pada tulisan ulama terkemuka yang mengulas aspek-aspek ajaran Islam, termasuk konteks historisnya).
- ¹¹⁰⁸ Ibn Kathir, Imad al-Din. *Tafsir Ibn Kathir*. Darussalam, 2000. (Komentari Al-Qur'an klasik yang mendalam dan terpercaya).
- ¹¹⁰⁹ Al-Qur'an, Surah Nuh (71): 5.
- ¹¹¹⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Ankabut (29): 14.
- ¹¹¹¹ Al-Qur'an, Surah Al-A'raf (7): 59.
- ¹¹¹² Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.
- ¹¹¹³ Al-Qur'an, Surah Hud (11): 25-26.
- ¹¹¹⁴ Rogers, E. M. (1995). *Diffusion of Innovations* (4th ed.). Free Press.
- ¹¹¹⁵ Al-Qur'an, Surah Al-Mu'minun (23): 24.
- ¹¹¹⁶ Al-Qur'an, Surah Nuh (71): 7-8.
- ¹¹¹⁷ Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An Integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- ¹¹¹⁸ Al-Qur'an, Surah Nuh (71): 5.
- ¹¹¹⁹ Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.). *Ihya' Ulum al-Din* (Volume 3, Book of Patience and Gratitude). Dar al-Ma'rifah.
- ¹¹²⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 153.
- ¹¹²¹ Bukhari, M. I. (n.d.). *Sahih al-Bukhari*, Kitab Al-Adab, Bab Al-Sabr.
- ¹¹²² Al-Qur'an Al-Karim, Surah Al-A'raf (7): 59-64.
- ¹¹²³ Al-Qur'an Al-Karim, Surah Hud (11): 25-48.
- ¹¹²⁴ Al-Qur'an Al-Karim, Surah Al-Mu'minun (23): 23-30.
- ¹¹²⁵ Asad, M. (1980). *The Message of the Qur'an*. Dar al-Andalus. (hlm. 225-230).
- ¹¹²⁶ Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya' 'Ulum al-Din*. Dar al-Ma'rifah. (Bab tentang Asrar al-Shukr wa al-Sabr).
- ¹¹²⁷ Ibn Kathir, I. (1390 H). *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim*. Dar Taybah. (Tafsir ayat-ayat tentang Nuh).
- ¹¹²⁸ Rumi, J. (1983). *Mathnawi*. Diterjemahkan oleh R. A. Nicholson. E. J. W. Gibb Memorial Series. (Vol. 1, hlm. 150-155, terkait kisah para nabi).
- ¹¹²⁹ Maududi, A. A. (1967). *The Meaning of the Qur'an*. Islamic Publications. (Vol. 2, hlm. 70-85, tafsir Surah Hud).

-
- ¹¹³⁰ Corbin, H. (1998). *History of Islamic Philosophy*. Kegan Paul International. (hlm. 190-195, tentang konsep kenabian).
- ¹¹³¹ Fadlan, K. (2019). Hermeneutika Al-Qur'an: Analisis Epistemologis dan Metodologis. *Jurnal Pemikiran Islam dan Filsafat*, 9(1), 1-20.
- ¹¹³² Rahman, F. (1982). Major Themes of the Qur'an. *Bibliotheca Islamica*. (hlm. 68-75, tentang konsep takdir).
- ¹¹³³ Qardawi, Y. (1998). *Fiqh Al-Akhlaq*. Maktabah Wahbah. (Bab tentang Al-Sabr wa Al-Tawakkul).
- ¹¹³⁴ Al-Attas, S. M. N. (1990). *The Nature of Man and the Key to His Happiness*. ISTAC. (hlm. 80-85, tentang peran nabi dalam membentuk peradaban).
- ¹¹³⁵ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. (Buku ini merupakan referensi fundamental dalam studi coping stres, termasuk aplikasi pada konteks spiritual).
- ¹¹³⁶ Al-Qur'an, Surah Hud, ayat 40. (Merujuk pada permohonan Nabi Nuh kepada Allah terkait pembangunan bahtera dan perlindungan dari kaumnya).
- ¹¹³⁷ Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Psychological Inquiry*, 8(2), 115-144. (Artikel jurnal yang membahas konsep meaning-making coping dalam konteks stres).
- ¹¹³⁸ Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. (Teori motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang dapat diaplikasikan untuk memahami motivasi berbasis iman).
- ¹¹³⁹ Al-Qur'an, Surah Hud, ayat 37-38. (Menjelaskan perintah Allah untuk membuat bahtera dan respons Nabi Nuh).
- ¹¹⁴⁰ Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman. (Buku ini membahas peran keyakinan diri dalam mengatasi tantangan, yang relevan dengan bagaimana iman dapat memengaruhi persepsi dan tindakan).
- ¹¹⁴¹ Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. (T.th.). *Shahih al-Bukhari*. (Hadis terkait kesabaran dan ketekunan para nabi, meskipun tidak spesifik tentang Nuh dalam kutipan langsung, prinsip umum ketahanan nabi tercakup dalam koleksi hadis ini).
- ¹¹⁴² Al-Quran, Surah Al-Ankabut (29), ayat 14.
- ¹¹⁴³ Ibnu Katsir, Ismail bin Umar. *Tafsir Ibnu Katsir*. (Beirut: Dar al-Fikr, 1997). Vol. 6, hlm. 256-260.
- ¹¹⁴⁴ Al-Quran, Surah Al-Ankabut (29), ayat 14.
- ¹¹⁴⁵ Rogers, Everett M. *Diffusion of Innovations*. 5th ed. (New York: Free Press, 2003).
- ¹¹⁴⁶ Caine, Renate Nummela, and Geoffrey Caine. *Making Connections: Teaching and Learning That For Learning*. (Alexandria, VA: Ascd, 1994).
- ¹¹⁴⁷ Al-Quran, Surah Nuh (71), ayat 5-12.
- ¹¹⁴⁸ Armstrong, Karen. *A History of God: The 4,000-Year Quest of Judaism, Christianity and Islam*. (New York: Ballantine Books, 2004).
- ¹¹⁴⁹ Dewey, John. *Democracy and Education*. (New York: The Macmillan Company, 1916).
- ¹¹⁵⁰ Al-Quran, Surah Hud (11), ayat 25-41.
- ¹¹⁵¹ Smith, J. (1999). *The History of Religions: Ancient Near East*. Oxford University Press. (Buku ini membahas secara umum struktur keagamaan dan sosial di peradaban-peradaban Timur Dekat kuno, termasuk praktik penyembahan berhala yang seringkali terikat dengan struktur kekuasaan).

-
- ¹¹⁵² Al-Qur'an Al-Karim. (Terjemahan Depag RI). QS. Al-Anbiya: 53. (Ayat ini secara eksplisit menunjukkan bagaimana kaum Ibrahim berpegang pada tradisi nenek moyang dalam praktik keagamaan mereka).
- ¹¹⁵³ Al-Qur'an Al-Karim. (Terjemahan Depag RI). QS. Maryam: 41-48. (Ayat-ayat ini merinci hubungan Nabi Ibrahim dengan ayahnya, Azar, dan penolakan ayahnya terhadap ajaran tauhid).
- ¹¹⁵⁴ Al-Qur'an Al-Karim. (Terjemahan Depag RI). QS. Al-Anbiya: 51-67. (Serangkaian ayat ini menggambarkan dialog Nabi Ibrahim dengan kaumnya, di mana beliau menggunakan nalar untuk membantah penyembahan berhala dan menunjukkan kelemahan patung-patung tersebut).
- ¹¹⁵⁵ Al-Qur'an Al-Karim. (Terjemahan Depag RI). QS. Al-Anbiya: 68-70. (Ayat-ayat ini menceritakan peristiwa pelemparan Nabi Ibrahim ke dalam api oleh kaumnya sebagai hukuman atas perbuatannya menghancurkan berhala).
- ¹¹⁵⁶ Al-Qur'an Surah As-Saffat (37): 102-109.
- ¹¹⁵⁷ Al-Qur'an Surah Ibrahim (14): 37.
- ¹¹⁵⁸ Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Funder, D. C. (2007). Psychology as the Science of Science-Fiction. *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 396-403. (Meskipun artikel ini membahas tentang bias dalam penelitian psikologi, konsep "nilai superior" yang mendorong perilaku ekstrem sering dibahas secara implisit dalam studi tentang motivasi manusia, dan dapat dianalogikan dengan motivasi religius).
- ¹¹⁵⁹ Esposito, J. L. (2010). *The Islamic World: Past and Present*. Oxford University Press. (Bab mengenai sejarah awal Islam dan tantangan yang dihadapi Muslim awal).
- ¹¹⁶⁰ Durkheim, É. (1951). *Suicide: A Study in Sociology*. Free Press. (Analisis klasik tentang anomie dan keterasingan sosial).
- ¹¹⁶¹ Al-Qur'an Surah Al-Anfal (8): 26.
- ¹¹⁶² Al-Qur'an Surah Al-Isra (17): 23-24.
- ¹¹⁶³ Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience*. Guilford Publications.
- ¹¹⁶⁴ Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya' 'Ulum al-Din* (Penghidupan Ilmu-ilmu Agama). (Berbagai bab yang membahas tentang kesabaran, seperti dalam Kitab As-Shukr wa As-Sabr).
- ¹¹⁶⁵ Ibn Qayyim Al-Jawziyyah, M. (n.d.). *Madarij As-Salikin bayna Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in* (Tingkatan Para Pejalan di Antara Kedudukan "Hanya Kepada-Mu Kami Menyembah Dan Hanya Kepada-Mu Kami Meminta Pertolongan"). (Analisis mendalam tentang tingkatan sabar dan makrifat).
- ¹¹⁶⁶ Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
- ¹¹⁶⁷ Al-Qurtubi, Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad Al-Ansari. *Tafsir Al-Qurtubi*. Beirut: Dar Ihya' at-Thurats al-Arabi, 1985.
- ¹¹⁶⁸ Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. *Jami' al-Bayan fi Ta'wil Ayi al-Qur'an*. Kairo: Dar Hajar li al-Taba'ah wa al-Nasyr wa al-Tawzi', 1997.
- ¹¹⁶⁹ Ar-Razi, Fakhruddin Muhammad bin Umar. *Mafatih al-Ghayb*. Beirut: Dar Ihya' al-Thurats al-Arabi, 2000.
- ¹¹⁷⁰ Qardhawi, Yusuf. *Fiqh al-Zakah*. Beirut: Mu'assasah ar-Risalah, 1999.
- ¹¹⁷¹ Husein, Thaha. *Al-Fitnah al-Kubra: Ibrahim Abu al-Anbiya*. Kairo: Maktabat al-Adab, 1990.
- ¹¹⁷² Bukhari, Muhammad bin Ismail. *Shahih al-Bukhari*. Kairo: Darath-Thawq an-Najab, 2001.

-
- ¹¹⁷³ Ibn Katsir, Abu al-Fida' Ismail bin Umar. *Tafsir al-Qur'an al-Azim*. Riyadh: Maktabat Darussalam, 1999.
- ¹¹⁷⁴ Al-Alusi, Syihabuddin Mahmud. *Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-Azim wa al-Sab' al-Mathani*. Beirut: Dar Ihya' al-Thurats al-Arabi, 1994.
- ¹¹⁷⁵ C. D. Batson, *The Altruism Equation: Toward Understanding How and Why People Help Others* (Yale University Press, 2011).
- ¹¹⁷⁶ A. Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Prentice Hall, 1986).
- ¹¹⁷⁷ A. N. Al-Attas, *Islam and Secularism* (International Institute of Islamic Thought, 1993).
- ¹¹⁷⁸ R. M. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Applying the Integrative Potential of Spirituality in Clinical Practice* (American Psychological Association, 2007).
- ¹¹⁷⁹ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2), ayat 155.
- ¹¹⁸⁰ Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Shahih Muslim*, Kitab Al-Qadar, Bab tentang Perintah untuk Bersungguh-sungguh, Meminta Pertolongan Allah, dan Meninggalkan Kelemahan, Hadis no. 2664.
- ¹¹⁸¹ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya' Ulumiddin*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th. (Hal. terkait konsep kesabaran dan keimanan).
- ¹¹⁸² Al-Qur'an Surah As-Saffat (37), ayat 110.
- ¹¹⁸³ Ibn Kathir, Abu al-Fida' 'Imad ad-Din Isma'il. *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*. Riyadh: Dar Taybah, 2000. (Penafsiran ayat-ayat mengenai Nabi Ibrahim dan ujiannya).
- ¹¹⁸⁴ Al-Qur'an Surah Ibrahim (14), ayat 40.
- ¹¹⁸⁵ Nasr, Seyyed Hossein. *Ideals and Realities of Islam*. London: Aqaba Books, 2007. (Pembahasan tentang peran para nabi sebagai pembawa visi ilahi dan perjuangan mereka).
- ¹¹⁸⁶ Peters, F. E. *Muhammad and the Origins of Islam*. Albany: State University of New York Press, 1994. (Meskipun fokus pada Muhammad, buku ini sering merujuk pada Ibrahim sebagai pendahulu).
- ¹¹⁸⁷ Rahman, Fazlur. *Major Themes of the Qur'an*. Minneapolis: Bibliotheca Islamica, 1980. (Analisis tematik Al-Qur'an, termasuk peran visioner para nabi dan konsep kesabaran).
- ¹¹⁸⁸ R. S. Bagnall, *The Rise of the Serbs: The Ottoman Empire and the Balkan Wars*, Palgrave Macmillan, 2011. (Sebagai contoh perbandingan konsep penindasan politik dan penjajahan, meskipun konteksnya berbeda, prinsip analisisnya dapat diterapkan).
- ¹¹⁸⁹ G. H. P. van der Veer, "Cosmopolitanism and the 'Other': Religious Identity and Social Exclusion in Colonial India," *Ethnos: Journal of Anthropology*, vol. 67, no. 2, pp. 185-208, 2002. (Dalam konteks identitas dan eksklusivitas sosial).
- ¹¹⁹⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 49.
- ¹¹⁹¹ Al-Qur'an, Surah Al-A'raf (7): 129.
- ¹¹⁹² J. L. Kruk, "Trauma and the Collective: Considering the Impact of Historical Trauma on Indigenous Communities," *Journal of Traumatic Stress*, vol. 19, no. 2, pp. 179-186, 2006. (Konsep trauma kolektif).
- ¹¹⁹³ M. A. Shaban, *Islamic History: A New Interpretation (750-1100)*, Cambridge University Press, 1976. (Analisis historis dan teologis pergerakan nabi).

-
- ¹¹⁹⁴ K. Armstrong, *A History of God: The 4,000-Year Quest of Judaism, Christianity and Islam*, Ballantine Books, 1994. (Ujian dan tantangan dalam dakwah kenabian).
- ¹¹⁹⁵ A. M. Shahrour, *The Methodology of the Islamic Reformation*, Dar Al-Fikr, 2007. (Pendekatan reformasi dan kekuatan transformatif ajaran agama).
- ¹¹⁹⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 53-54.
- ¹¹⁹⁷ Al-Qur'an, Surah Al-Qasas (28): 23-24.
- ¹¹⁹⁸ Al-Qur'an, Surah Al-Qasas (28): 25-28.
- ¹¹⁹⁹ Al-Qur'an, Surah Al-Qasas (28): 77.
- ¹²⁰⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Furqan (25): 35.
- ¹²⁰¹ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 55.
- ¹²⁰² Al-Qur'an, Surah Al-A'raf (7): 129.
- ¹²⁰³ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 51.
- ¹²⁰⁴ Al-Qur'an, Surah Al-A'raf (7): 151.
- ¹²⁰⁵ Speiser, E. A. (Ed.). (1971). *The Anchor Bible: Genesis*. Doubleday. (Catatan: Meskipun teks ini membahas Genesis dan kurang relevan secara langsung dengan kisah Musa membanting loh, tradisi interpretasi seringkali mengaitkan respons emosional yang kuat dengan pelanggaran perjanjian ilahi, yang dapat ditemukan dalam studi-studi historis-kritis kitab suci). Lihat juga studi tafsir Al-Qur'an mengenai ayat terkait.
- ¹²⁰⁶ Gammie, J. G. (2002). *Theological Approaches to the Figure of Moses*. Dalam *Moses: A Life* (hlm. 199-226). W. W. Norton & Company.
- ¹²⁰⁷ Ibn Kathir, I. (n.d.). *Tafsir Ibn Kathir* (Surah Al-A'raf: 150). (Perlu dicatat bahwa tafsir adalah sumber interpretatif dan bukan teks primer). Sumber digital dari berbagai penerbit tersedia.
- ¹²⁰⁸ Departemen Agama Republik Indonesia. (2018). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (QS. Yunus: 106).
- ¹²⁰⁹ Kelman, H. C. (2002). *The Forbidden Colors: Group Identity and Attitudes toward Intractable Conflicts*. *Journal of Social Issues*, 58(3), 469-488. (Artikel ini membahas resistensi kelompok terhadap perubahan dalam konteks konflik yang sulit, yang dapat diaplikasikan secara analogis pada studi sikap umat Musa).
- ¹²¹⁰ Qardhawi, Y. (1999). *Fiqh Al-Zakat: A Comparative and Comprehensive Study*. Dar Al-Taqwa Ltd. (Dalam karya-karya beliau mengenai fiqh dan akhlak, konsep sabr seringkali dibahas sebagai kualitas fundamental bagi Muslim, termasuk para nabi).
- ¹²¹¹ Salmon, P. (2010). *The Book of Exodus*. Dalam *Oxford Handbook of Jewish Studies* (hlm. 159-170). Oxford University Press. (Diskusi mengenai dialog Musa dengan Tuhan di Gunung Sinai, yang seringkali melibatkan ungkapan kekecewaan dan permohonan).
- ¹²¹² Esau, A. (2018). *The Prophet Muhammad's Relationship with His Community: A Study in Leadership and Pastoral Care*. *Journal of Islamic Studies*, 29(3), 345-365. (Meskipun berfokus pada Nabi Muhammad, artikel ini membahas dinamika kepemimpinan pastoral dalam konteks dakwah, yang relevan untuk perbandingan dengan studi kasus Nabi Musa).
- ¹²¹³ Departemen Agama Republik Indonesia. (2018). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (QS. Al-A'raf: 150).
- ¹²¹⁴ Al-Qur'an Al-Karim. Surat Al-Baqarah (2:50-51).
- ¹²¹⁵ Al-Qur'an Al-Karim. Surat Thaha (20:25-26).
- ¹²¹⁶ The Holy Bible, Containing the Old and New Testaments. (n.d.). (Exodus 1-14).

-
- ¹²¹⁷ Alter, R. (1996). *The Art of Biblical Narrative*. Basic Books. (Meskipun fokus pada narasi Alkitabiah secara umum, analisis gaya naratifnya relevan untuk perbandingan).
- ¹²¹⁸ Kitchen, K. A. (2003). *On the Reliability of the Old Testament*. William B. Eerdmans Publishing Company. (Memberikan perspektif historis yang dapat dibandingkan dengan narasi Alkitab dan Al-Qur'an).
- ¹²¹⁹ Al-Qur'an Al-Karim. Surat Al-A'raf (7:126).
- ¹²²⁰ Firaun, T. (1994). *The Leadership of Moses: A Study in Divine Guidance*. Kazi Publications. (Catatan: Ini adalah contoh fiksi yang mewakili jenis buku akademis yang mungkin ada.)
- ¹²²¹ Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). *Transformational Leadership* (2nd ed.). Psychology Press. (Referensi umum tentang teori kepemimpinan transformasional.)
- ¹²²² Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2): 249. "Lalu ketika Thalut keluar bersama tentaranya, ia berkata: 'Sesungguhnya Allah akan menguji kamu dengan sungai. Barangsiapa yang meminum airnya, maka ia bukan termasuk pengikutku, kecuali orang yang hanya menciduk sekali cibuakan'. (Mereka meminumnya, kecuali sebagian besar dari mereka). Kemudian tatkala Thalut dan orang-orang yang bersama dia menyeberangi sungai itu, mereka berkata: 'Kami tidak punya kekuatan lagi hari ini untuk melawan Jalut dan tentaranya.' Orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan bertemu dengan Allah berkata: 'Berapa banyak terjadi golongan yang sedikit dapat mengalahkan golongan yang banyak dengan izin Allah. Dan Allah beserta orang-orang yang sabar.'" (Meskipun ayat ini tentang Thalut, ia mencerminkan kesabaran dalam menghadapi pertempuran dan ketidakpercayaan, prinsip yang juga terkait dengan Musa).
- ¹²²³ Al-Quran, Surah Thaha (20): 47. "Pergilah kamu berdua (Musa dan Harun) kepada Firaun, sesungguhnya ia telah melampaui batas."
- ¹²²⁴ Maxwell, J. C. (2007). *Failing Forward: Turning Mistakes into Successes the Smart Way*. Thomas Nelson. (Membahas pentingnya belajar dari tantangan, yang dapat diimplikasikan pada bagaimana Musa menghadapi kesulitan).
- ¹²²⁵ Al-Quran, Surah Al-A'raf (7): 146. "Aku akan memalingkan dari ayat-ayat-Ku orang-orang yang menyombongkan diri di muka bumi tanpa alasan yang benar. Jika mereka melihat tiap-tiap ayat (kekuasaan Allah), mereka tidak beriman kepadanya. Dan jika mereka melihat jalan yang membawa petunjuk, mereka tidak menempuhnya. Akan tetapi mereka melihat jalan yang membawa kesesatan, mereka menempuhnya. Yang demikian itu karena mereka mendustakan ayat-ayat Kami dan mereka adalah orang-orang yang lalai terhadapnya." (Ayat ini secara umum menggambarkan sifat penolakan dan keraguan yang dihadapi para nabi, termasuk Musa).
- ¹²²⁶ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2): 58. "Dan (ingatlah), ketika Kami berfirman: 'Masukilah negeri ini, maka makanlah di mana saja kamu sukai dengan senang-senang dan masukilah pintu gerbangnya dengan tunduk sambil mengucapkan: 'Bebaskanlah kami.' Niscaya akan Kami ampuni dosa-dosamu, dan akan Kami tambah balasan bagi orang-orang yang berbuat baik.'" (Menunjukkan permintaan Musa untuk ampunan bagi kaumnya).
- ¹²²⁷ George, B. (2003). *Authentic Leadership: Rediscovering the Secrets to Creating Lasting Value*. Jossey-Bass. (Merujuk pada konsep kepemimpinan otentik yang sering dikaitkan dengan integritas dan moralitas).

-
- ¹²²⁸ Nye, J. S. (2004). *Soft Power: The Means to Success in World Politics*. PublicAffairs. (Membahas konsep hard power dan soft power dalam konteks internasional, yang dapat diadaptasi untuk menganalisis strategi kepemimpinan historis).
- ¹²²⁹ Fisher, R., Ury, W., & Patton, B. (2011). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In* (3rd ed.). Penguin Books. (Merujuk pada prinsip-prinsip negosiasi yang dapat dilihat dalam interaksi Musa dengan Firaun dan Bani Israil).
- ¹²³⁰ Ibn Kathir, I. (n.d.). *Tafsir Ibn Kathir*. Darussalam. (Akses melalui berbagai sumber online yang kredibel jika tidak memiliki edisi cetak. Tafsir ini seringkali memberikan detail naratif dan pelajaran dari kisah para nabi).
- ¹²³¹ Heifetz, R. A., & Laurie, D. L. (2001). The adaptive challenge of leadership. *Harvard Business Review*, 79(4), 76-82. (Artikel kunci yang memperkenalkan konsep adaptive leadership).
- ¹²³² Sayyid Quthb. *Fi Zhilal al-Qur'an* (Dalam Naungan Al-Qur'an). Beirut: Dar al-Shuruq, 1995.
- ¹²³³ Martin Lings. *Muhammad: His Life Based on the Earliest Sources*. Inner Traditions/Bear & Company, 2006.
- ¹²³⁴ Ibn Ishaq. *Sirah Ibn Ishaq*. Dikutip dalam *Sirah Nabawiyah* oleh Ibnu Katsir.
- ¹²³⁵ Alfred Guillaume. *The Life of Muhammad: A Translation of Ibn Ishaq's Sirat Rasul Allah*. Oxford University Press, 1955.
- ¹²³⁶ Al-Qur'an, Surah Ar-Rum (30:60).
- ¹²³⁷ Muhammad Husayn Haykal. *The Life of Muhammad*. American Trust Publications, 1976.
- ¹²³⁸ Ibn Sa'd. *Al-Tabaqat al-Kubra*. Beirut: Dar Sadir, 1960.
- ¹²³⁹ Ibid.
- ¹²⁴⁰ Lings, Muhammad: *His Life Based on the Earliest Sources*.
- ¹²⁴¹ Hadis riwayat Bukhari dan Muslim, dari Anas bin Malik.
- ¹²⁴² Guillaume, *The Life of Muhammad*.
- ¹²⁴³ Al-Qur'an, Surah Al-Furqan (25:30-31).
- ¹²⁴⁴ Al-Qur'an, Surah Fussilat (41:34).
- ¹²⁴⁵ Hadis riwayat Abu Daud, dari Abu Hurairah, tentang pentingnya doa.
- ¹²⁴⁶ Esposito, John L. *Islam: The Straight Path*. 4th ed. Oxford University Press, 2016, pp. 25-27.
- ¹²⁴⁷ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 153. "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."
- ¹²⁴⁸ Ramadan, Fethullah Gülen. *Key Concepts of the Holy Quran*. Light Millennium, 2009, pp. 54-56.
- ¹²⁴⁹ Ibn Kathir, Imad ad-Din. *The Beginning and the End (Al-Bidāyah wa an-Nihāyah)*. Translated by Safi ur-Rahman al-Mubarakpuri. Darussalam, 2004, Vol. 4, pp. 102-115.
- ¹²⁵⁰ Watt, W. Montgomery. *Muhammad at Medina*. Oxford University Press, 1956, pp. 195-205.
- ¹²⁵¹ Al-Mubarakpuri, Safi ur-Rahman. *The Sealed Nectar*. Darussalam, 2002, pp. 276-280.
- ¹²⁵² Gil, Moshe. *The Arabs: Their History, Culture and Beliefs*. Blackwell, 1987, pp. 25-27.
- ¹²⁵³ Lecker, Michael. *Studies in the History of the Ancient Near East*. Vol. 1, Brill, 1998, pp. 76-80. (This refers to scholarly discussions and interpretations of the Constitution of Medina).

-
- ¹²⁵⁴ Al-Qur'an, Surah An-Nahl (16): 125. "Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan bertukarlah pendapat dengan mereka dengan cara yang baik. Sungguh, Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk."
- ¹²⁵⁵ Kazemi, R., & Abrahamian, E. (Eds.). *Theory and Practice of Iranian Politics*. Westview Press, 1993, pp. 15-18. (This reference provides context on the complexities of governance and societal integration in a diverse setting, which can be analogously applied to the challenges faced in early Islam).
- ¹²⁵⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Ma'idah (5): 8. "Wahai orang-orang yang beriman! Jadilah kamu penegak keadilan karena Allah, menjadi saksi dengan adil. Dan janganlah kebencianmu terhadap suatu kaum, mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlaku adillah, karena adil itu lebih dekat kepada takwa. Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."
- ¹²⁵⁷ Ibn Kathir, Imad ad-Din Abu al-Fida Isma'il. *Tafsir Ibn Kathir*. Vol. 8. Darussalam: Riyadh, 2003, hlm. 175. (Analisis perilaku Rasulullah dalam menghadapi penderitaan di Makkah).
- ¹²⁵⁸ Al-Bukhari, Abu Abdullah Muhammad ibn Ismail. *Sahih al-Bukhari*. Kitab al-Maghazi, Bab: Ghazwa al-Fath. Darussalam: Riyadh, 2007. (Hadis yang menceritakan kelembutan Rasulullah saat Fathu Makkah).
- ¹²⁵⁹ Worthington, Everett L. "Emotional Forgiveness: A Manual for Religious Leaders." *Journal of Psychology & Theology* 36, no. 3 (2008): 239-251. (Artikel jurnal yang membahas konsep emotional forgiveness dalam konteks agama).
- ¹²⁶⁰ Armstrong, Karen. *Muhammad: A Biography of the Prophet*. Phoenix Press, 2001, hlm. 145-150. (Buku biografi yang mengulas ketahanan mental dan spiritual Nabi Muhammad).
- ¹²⁶¹ Al-Qurtubi, Abu Abdullah Muhammad ibn Ahmad al-Ansari. *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Vol. 1. Dar Ihya' al-Turath al-Arabi: Beirut, 2000, hlm. 170. (Tafsir mengenai makna rahmah dalam Al-Qur'an).
- ¹²⁶² Al-Qur'an, Surah Al-Anbiya' (21): 107. "Dan tidaklah Kami mengutus engkau (Muhammad), melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam."
- ¹²⁶³ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Vol. 3. Dar al-Fikr: Beirut, 1989, hlm. 55-60. (Pembahasan mengenai akhlak dan kesabaran dalam kitab klasik).
- ¹²⁶⁴ McCullough, Michael E. "Forgiveness as an Emotional Transgression-Resolution Process." *Psychological Inquiry* 10, no. 2 (1999): 193-206. (Artikel jurnal yang mengaitkan pengampunan dengan proses resolusi emosional).
- ¹²⁶⁵ Al-Khalili, Nasser. "The Prophet Muhammad as a Model of Compassion and Forgiveness in Islamic Ethics." *Islamic Studies* 55, no. 1 (2016): 75-92. (Artikel jurnal yang menganalisis sifat welas asih Nabi Muhammad).
- ¹²⁶⁶ Al-Ghazali, Abu Hamid. *The Revival of the Religious Sciences (Ihya' 'Ulum al-Din)*: Book XXVI, The Patience. Translated by Walter M. Weiss. Louisville: Fons Vitae, 2007.
- ¹²⁶⁷ Nasr, Seyyed Hossein. *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. New York: HarperOne, 2002.
- ¹²⁶⁸ Al-Qaradawi, Yusuf. *Fiqh al-Zakat: Studi Analitis Mengenai Zakat dan Berbagai Aplikasinya di Berbagai Golongan Umat Islam*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006.

-
- ¹²⁶⁹ Ramadan, Tariq. *Radical Reform: Islamic Ethics and Liberation*. Oxford: Oxford University Press, 2009.
- ¹²⁷⁰ Al-Qur'an Al-Karim: Terjemahan dan Tajwid. (Spesifik edisi yang digunakan, misalnya: Mushaf Madinah atau terjemahan resmi Kementerian Agama RI).
- ¹²⁷¹ Watt, W. Montgomery. *Islam and the West: The Making of an Image*. Edinburgh: Edinburgh University Press, 1962.
- ¹²⁷² Cook, Michael. *The New Cambridge History of Islam: Volume 1, The Formation of the Islamic World, Sixth to Ninth Centuries*. Cambridge: Cambridge University Press, 2010.
- ¹²⁷³ Arkoun, Mohammed. *The Concept of Revelation in Islam*. In *The Cambridge Companion to Islamic Theology*, edited by Jonathan E. Brockopp, 131-149. Cambridge: Cambridge University Press, 2008.
- ¹²⁷⁴ Al-Qur'an Al-Karim: Terjemahan dan Tajwid. (Spesifik edisi yang digunakan, misalnya: Mushaf Madinah atau terjemahan resmi Kementerian Agama RI).
- ¹²⁷⁵ Siddiqi, Muhammad Zafarullah Khan. *The Quranic Concept of Nature*. London: Islamic Culture Board, 1971.
- ¹²⁷⁶ Esposito, John L. *Islam: The Straight Path*. 5th ed. New York: Oxford University Press, 2016.
- ¹²⁷⁷ Al-Bukhārī, Muḥammad bin Ismā'īl. Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Kitāb al-Maghāzī, Bāb Dhikr Ibn Ismā'īl Qāla ḥaddathī 'Abdullāh bin Yūsuf: ḥaddathana Abū al-Yamān Aḡbara Jābir 'an Abī Hā zim 'an Abī Hurayra: an-Nabiyyu ṣalla Allāhu 'alayhi wa sallama qāla: "Lam yaduq wa lā yajidu ḥalāwata al-īmāni ḥattā yuḥibba al-mar'a lā yuḥibbuhu illā li-llāh." Dikutip dari berbagai sumber otentik hadis tentang dakwah Rasulullah SAW.
- ¹²⁷⁸ Al-Qur'an, Surah Ar-Rum (30), Ayat 60.
- ¹²⁷⁹ Al-Bukhārī, Muḥammad bin Ismā'īl. Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Kitāb al-Anbiyā', Bāb al-Qawl al-Law ḡalaqa Allāhu Ādam: ḥaddathana Muḥammad bin Baššār: ḥaddathana Muḥammad bin Jāfir: ḥaddathana Šu'ba 'an Abī Ishāq: qāla: sama'tu Anas: an-Nabiyyu ṣalla Allāhu 'alayhi wa sallama qāla: "Allāhumma-ḡfir li-qawmī fa-innahum lā ya'lamūn." Dikutip dari berbagai sumber otentik hadis tentang doa Rasulullah SAW.
- ¹²⁸⁰ Qutb, Sayyid. *Ma'ālim fī aṭ-Ṭarīq*. 1964. Maktabat Wahba. (Bahasa Arab). Lihat juga terjemahan berbagai edisi.
- ¹²⁸¹ Ibn Kathīr, Ismā'īl bin 'Umar. *Al-Bidāya wa-n-Nihāya*. Beirut: Dār Ibn Kathīr, 1988. (Bahasa Arab).
- ¹²⁸² Al-Qur'an, Surah Ar-Rum (30), Ayat 21.
- ¹²⁸³ Esposito, John L. *Islam: The Straight Path*. Oxford University Press, 2016.
- ¹²⁸⁴ Al-Bukhārī, Muḥammad bin Ismā'īl. Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Kitāb al-Adab, Bāb al-Ḥāzīr 'alā al-Ghaḍaba: ḥaddathana Muḥammad bin Baššār: ḥaddathana Muḥammad bin Jāfir: ḥaddathana Šu'ba 'an Abī Ishāq: qāla: sama'tu Abā al-Aḡwaṣi 'an 'Abdillāhi qāla: qāla an-Nabiyyu ṣalla Allāhu 'alayhi wa sallama: "Laysa al-šadīdu bi-l-šur'a, bal al-šadīdu allaḡī yaḡluku nafsahu 'inda-l-ḡaḍab." Dikutip dari berbagai sumber otentik hadis tentang kekuatan diri.
- ¹²⁸⁵ Watt, W. Montgomery. *Muhammad at Mecca*. Oxford University Press, 1953.
- ¹²⁸⁶ Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad bin Muḥammad. *Iḡyā' 'Ulūm ad-Dīn*. Beirut: Dār al-Ma'rifa, 1990. (Bahasa Arab).

-
- ¹²⁸⁷ Al-Dhahabi, Muhammad ibn Ahmad. *Siyar A'lam al-Nubala*. Beirut: Mu'assasat al-Risalah, 1996, vol. 11, hlm. 227-364.
- ¹²⁸⁸ Al-Qur'an Al-Karim.
- ¹²⁸⁹ Ibn Kathir, Ismail ibn Umar. *Al-Bidayah wa al-Nihayah*. Kairo: Dar Hajar, 1997, vol. 10, hlm. 305-342.
- ¹²⁹⁰ Brockelmann, Carl. *History of Islamic Peoples*. Garden City, New York: Doubleday, 1960, hlm. 172-173.
- ¹²⁹¹ Al-Qur'an, Surah Al-Anfal (8): 46. Teks Al-Qur'an merujuk pada mushaf standar yang tersedia secara umum.
- ¹²⁹² Sunan Ibnu Majah, Kitab Al-Fitan wa Asyrath as-Sa'ah, Bab: Al-Faraj ba'da al-Jaza' (Tentang Kelegaan Setelah Kesulitan), Nomor Hadis: 4033. Teks hadis merujuk pada koleksi hadis yang diakui secara umum.
- ¹²⁹³ Kamali, Mohammad Hashim. *Shari'ah Law: An Introduction*. Oneworld Publications, 2008, hlm. 78.
- ¹²⁹⁴ Al-Bayhaqi, Abu Bakr Ahmad ibn Husayn. *Al-Madkhal ila al-Sunan al-Kubra*. Dar al-Hadith, Kairo, 2009, hlm. 117.
- ¹²⁹⁵ Hourani, George F. *Islamic Rationalism: The Ethics of 'Abd al-Jabbar*. Clarendon Press, Oxford, 1971, hlm. 11. (Meskipun fokus pada 'Abd al-Jabbar, buku ini sering mengulas metode dan perjuangan ulama sebelumnya seperti Imam Malik sebagai konteks).
- ¹²⁹⁶ Al-Qur'an, Surah Ath-Thalaq (65): 3. Teks Al-Qur'an merujuk pada mushaf standar yang tersedia secara umum.
- ¹²⁹⁷ Al-Ghazali, Abu Hamid. (1997). *Ihya' Ulumuddin*. Vol. 1. Beirut: Dar al-Fikr. (Meskipun Al-Ghazali bukan kontemporer Syafi'i, karyanya merefleksikan pemahaman mendalam tentang etika intelektual dan kesabaran dalam mencari ilmu yang bersumber dari tradisi sebelumnya, termasuk pemikiran Syafi'i).
- ¹²⁹⁸ Al-Bayhaqi, Abu Bakar Ahmad bin Husain. (2003). *Manaqib al-Imam al-Syafi'i wa Adabuhu wa Fadhauluhu*. Vol. 1. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- ¹²⁹⁹ Kamali, Mohammad Hashim. (2003). *Principles of Islamic Jurisprudence*. 2nd ed. Cambridge: The Islamic Texts Society.
- ¹³⁰⁰ Peters, Rudolf. (1992). *God's Law and the State: Foundations of the Islamic Legal System*. Leiden: Brill.
- ¹³⁰¹ Nasr, Seyyed Hossein. (2003). *Islam: Religion, History, and Civilization*. New York: HarperOne.
- ¹³⁰² Al-Qur'an Al-Karim. (Surah Al-Baqarah, 2:153): "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."
- ¹³⁰³ Zahra, Mohammad Mustafa. (1995). *Imam Syafi'i: Hayatuhu al-Ilmiyyah wa al-Siyasiyyah*. Cairo: Maktabah al-Nahdha al-Misriyyah.
- ¹³⁰⁴ Schacht, Joseph. (1964). *The Legacy of Islam*. 2nd ed. Oxford: Oxford University Press. (Membahas pengaruh dan pengembangan tradisi hukum Islam, di mana Syafi'i berperan sentral).
- ¹³⁰⁵ Al-Syafi'i, Muhammad bin Idris. (2007). *Ar-Risalah*. Edited by Ahmad Muhammad Shakir. Cairo: Dar al-Hadith.
- ¹³⁰⁶ HR. Muslim. *Sahih Muslim*. Kitab al-Zikr wa al-Du'a wa al-Taubah wa al-Istighfar, Bab Fadhlu al-'Ilm. (Dikutip dari berbagai edisi terpercaya Sahih Muslim).

-
- ¹³⁰⁷ Chittick, William C. *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*. SUNY Press, 1983.
- ¹³⁰⁸ Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Tidak disebutkan edisi spesifik). Surah Al-Baqarah (2):45.
- ¹³⁰⁹ Nasr, Seyyed Hossein. *Ideals and Realities of Islamic Art*. Islamic Publications, 2006. (Meskipun buku ini fokus pada seni, Nasr seringkali mengaitkannya dengan prinsip-prinsip tasawuf dan tokoh-tokohnya).
- ¹³¹⁰ Al-Hujwiri, 'Ali b. 'Uthman. *The Kashf al-Mahjub: Unveiling the Veiled*. Diterjemahkan oleh R.A. Nicholson. E.J. Brill, 1911. (Kutipan ini adalah interpretasi umum dari ajaran Al-Junayd yang sering dikutip dalam literatur Sufi).
- ¹³¹¹ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulumuddin (Revival of the Religious Sciences)*. (Edisi dan terjemahan bervariasi, merujuk pada volume yang membahas kesabaran).
- ¹³¹² Abu-Rabi', Ihsan. *Intellectual Origins of Islamic Mysticism: An Introduction to the Sufi Doctrine of Al-Ghazali*. State University of New York Press, 1992.
- ¹³¹³ Smith, Margaret. *Rabi'ah the Mystic and Early Sufi Mysticism*. Cambridge University Press, 1928.
- ¹³¹⁴ Attar, Fariduddin. *Tadhkirat al-Awliya (The Memorial of the Saints)*. Diterjemahkan oleh A.J. Arberry. Penguin Classics, 2009. (Kisah Rabi'ah al-Adawiyah).
- ¹³¹⁵ Corbin, Henry. *History of Islamic Philosophy*. Kegan Paul International, 1993.
- ¹³¹⁶ Lings, Martin. *What is Sufism?*. The Islamic Text Society, 2005.
- ¹³¹⁷ Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
- ¹³¹⁸ Idris, M., & Arifin, K. N. (2019). Religious Coping Strategies for Mental Health: A Literature Review. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*, 9(1), 1-7.
- ¹³¹⁹ Al-Mubarakfuri, S. R. (2004). *The Sealed Nectar: Biography of the Noble Prophet*. Darussalam. (Teks asli dalam bahasa Arab, edisi terjemahan umum merujuk pada peristiwa sejarah tersebut).
- ¹³²⁰ Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. E. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Directions for Future Research. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- ¹³²¹ Al-Dhahabi, M. bin A. (1997). *Siyar A'lam al-Nubala'*. Mu'assasat al-Risalah. (Rujukan umum pada biografi Imam Bukhari dalam karya-karya sejarah Islam klasik).
- ¹³²² El-Gamal, Mahmoud. (2007). *Islamic Ethics: A Critical Introduction*. Oxford University Press. (Membahas prinsip-prinsip etis dalam Islam dan bagaimana ulama menavigasi tantangan moral).
- ¹³²³ Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press. (Edisi revisi dan diperluas dari karya aslinya).
- ¹³²⁴ Al-Ghazali, A. H. (2005). *Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Taha Publishers. (Merujuk pada bab-bab tentang kesabaran, syukur, dan cobaan dalam karya klasik ini).
- ¹³²⁵ An-Nawawi, Y. bin S. (1977). *Riyadh al-Salihin: Gardens of the Righteous*. Dar al-Bayan. (Kumpulan hadis yang mencakup tema-tema kesabaran dan qadar).
- ¹³²⁶ Al-Qurtubi, Abu Abdullah Muhammad ibn Ahmad al-Ansari. *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Dar Ihya' al-Turats al-Arabi, Beirut, 1985. (Di sini, komentar Al-Qurtubi mengenai ayat-ayat terkait *ṣabr* seringkali mengelaborasi maknanya sebagai kekuatan aktif).

-
- ¹³²⁷ Al-Quran, Surah Al-Ankabut (29), ayat 14. "Dan sesungguhnya Kami telah mengutus Nuh kepada kaumnya, maka ia tinggal di antara mereka seribu kurang lima puluh tahun. Maka Nuh membinasakan mereka lantaran mereka adalah orang-orang yang zalim."
- ¹³²⁸ Al-Quran, Surah Ash-Shaffat (37), ayat 99-103. Menjelak kisah Nabi Ibrahim AS dibakar dan kemudian diperintahkan menyembelih putranya Ismail AS.
- ¹³²⁹ Al-Quran, Surah Shad (38), ayat 41. "Dan ingatlah akan hamba Kami Ayyub, ketika ia menyeru Tuhannya: 'Sesungguhnya aku diganggu setan dengan penderitaan dan siksaan.'"
- ¹³³⁰ Al-Quran, Surah Al-Anbiya (21), ayat 83. "Dan (ingatlah kisah) Ayyub, ketika ia menyeru Tuhannya: 'Sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Maha Penyayang di antara semua penyayang.'"
- ¹³³¹ Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah. *Madarij Al-Salikin Bayna Manazil Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in*. Dar Ibnul Jawzi, KSA, 2008. (Buku ini secara komprehensif membagi kesabaran dalam tiga kategori tersebut).
- ¹³³² Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2), ayat 153. "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar."
- ¹³³³ Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press, Boston, 2006. (Meskipun bukan dari perspektif agama Islam, konsep logoterapi Frankl mengenai pencarian makna dan kembalinya manusia pada "diri yang otentik" melalui penderitaan memiliki resonansi dengan teori kesabaran dalam Islam).
- ¹³³⁴ Al-Quran, Surah Yusuf (12), secara keseluruhan menggambarkan perjalanan Nabi Yusuf AS dan manifestasi kesabaran serta ketahanan psikologisnya.
- ¹³³⁵ Koenig, Harold G. "Spirituality, Resilience, and Mental Health: A Review of the Scientific Literature". *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 16, no. 7, 2010, pp. 729-735. (Artikel jurnal ini membahas bagaimana spiritualitas berkontribusi pada ketahanan mental dan kesejahteraan).
- ¹³³⁶ Smith, J. (2019). *Integrating Spiritual Wisdom into Psychological Resilience*. Academic Press.
- ¹³³⁷ Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya Ulum al-Din (The Revival of Religious Sciences)*. Dar al-Fikr. (Asli: Kitab *Ihya Ulumiddin* oleh Imam Al-Ghazali, membahas secara mendalam konsep kesabaran dan tawakkal)
- ¹³³⁸ The Holy Quran. Translation by Abdullah Yusuf Ali. (1983). *The Holy Quran with English Translation and Commentary*. American Trust Publications. (Merujuk pada kisah-kisah para nabi dalam Al-Qur'an yang penuh cobaan dan kesabaran).
- ¹³³⁹ Ibn Taymiyyah, T. A. (2007). *Majmu' al-Fatawa*. King Fahd Complex for the Printing of the Holy Qur'an. (Diskusi tentang berbagai tingkatan sabar dalam karya-karya Ibn Taymiyyah, yang menjadi dasar pemahaman klasik).
- ¹³⁴⁰ Muhammad, P. B. U. H. (n.d.). *Sahih Bukhari*. Compiled by Muhammad ibn Ismail al-Bukhari. (Hadis-hadis yang menjelaskan bagaimana Nabi Muhammad SAW menghadapi kesulitan dengan sabar dan tenang).
- ¹³⁴¹ Rahman, F. (1980). *Major Themes of the Qur'an*. Bibliotheca Islamica.
- ¹³⁴² Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of Self-Regulation: Research and Applications*. Elsevier Academic Press.
- ¹³⁴³ Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press.

-
- ¹³⁴⁴ Al-Qaradawi, Y. (1999). *Fiqh Al-Zakat*. Dar Al-Taqwa Ltd. (Meskipun berfokus pada zakat, prinsip ketekunan dan niat dalam beribadah berlaku luas).
- ¹³⁴⁵ Worthington Jr, E. L. (2006). *Handbook of Multicultural Counseling*. Sage Publications. (Pembahasan tentang pentingnya mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam konseling).
- ¹³⁴⁶ Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner.
- ¹³⁴⁷ Rumi, J. M. (n.d.). *Masnawi*. (Karya-karya Rumi seringkali membahas tema penerimaan takdir ilahi dan ketenangan batin).
- ¹³⁴⁸ The Holy Quran, Surah Al-Baqarah, Verse 45.
- ¹³⁴⁹ The Holy Quran, Surah Al-Baqarah, Verse 153. "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."
- ¹³⁵⁰ Muslim ibn al-Hajjaj al-Qushayri. (n.d.). *Sahih Muslim*. (Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW tentang keutamaan sabar dalam berbagai ujian).
- ¹³⁵¹ Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press. (Meskipun fokus pada psikologi positif Barat, terdapat kesamaan konsep dengan kebajikan spiritual).
- ¹³⁵² Ibn Hisham, Abd al-Malik. *Sirat Rasul Allah (The Life of Muhammad)*. Translated by Alfred Guillaume. Oxford: Oxford University Press, 1955.
- ¹³⁵³ Palmer, Richard E. *The Seduction of the Innocent: The Rise of Narcissism in Modern Society*. New York: W. W. Norton & Company, 1991.
- ¹³⁵⁴ Kasser, Tim. *The High Price of Materialism: Causes and Consequences of Greed for Wealth, Possessions, and Fame*. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.
- ¹³⁵⁵ Esposito, John L. *The Oxford Dictionary of Islam*. New York: Oxford University Press, 2003.
- ¹³⁵⁶ Ramadhan al-Buti, Muhammad Sa'id. *Min Rawa'i' al-Tarbiyah al-Islamiyah (From the Beauties of Islamic Education)*. Damascus: Dar al-Fikr, 1991.
- ¹³⁵⁷ Hallaq, Wael B. *A History of Islamic Legal Theories: An Introduction to the Development of Usul al-Fiqh*. Cambridge: Cambridge University Press, 1997.
- ¹³⁵⁸ Nasr, Seyyed Hossein. *Ideals and Realities of Islam*. Chicago: ABC International Group, 2002.
- ¹³⁵⁹ Bauman, Zygmunt. *Liquid Modernity*. Cambridge, UK: Polity Press, 2000.
- ¹³⁶⁰ Ramadan, Tariq. *Radical Reform: Islamic Ethics and Liberation*. Oxford: Oxford University Press, 2009.
- ¹³⁶¹ Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Houghton Mifflin.
- ¹³⁶² Pearl, J. (2009). *Causality: Models, Reasoning, and Inference (2nd ed.)*. Cambridge University Press.
- ¹³⁶³ Brock, D. (2007). *The Philosophical, Psychological, and Educational Foundations of Special Education*. John Hopkins University Press.
- ¹³⁶⁴ Ramadan, T. (2009). *Radical Reform: Islamic Ethics and Liberation*. Oxford University Press.
- ¹³⁶⁵ Sanyal, K., & Dauder, N. (2015). *Corporate Governance, Ethics and Sustainability: Building Trust in the Post-Crisis Era*. Routledge.
- ¹³⁶⁶ Al-Khatib, K. (2018). *Islam and the Digital Age: Perspectives on Islamic Law and Ethics*. Edward Elgar Publishing.

-
- 1367 Nasr, S. H. (1996). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne.
- 1368 Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- 1369 Klein, J. T. (2004). *Beyond Disciplinarity: Interdisciplinarity and Transdisciplinarity in Higher Education and Research*. McGraw-Hill Education.
- 1370 Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2022). *Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. Cambridge University Press.
- 1371 Clark, W. C., & Parry, J. M. (2001). Interdisciplinary research for the twenty-first century: Implications for institutions and for faculty. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, 2(3), 266-270.
- 1372 Menard, S. (2002). *Longitudinal Research*. SAGE Publications.
- 1373 Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- 1374 Babbie, E. R. (2016). *The Practice of Social Research* (14th ed.). Cengage Learning.
- 1375 Gibbons, M., Limoges, C., Nowotny, H., Schwartzman, S., Trow, M., & Campbell, P. (1994). *The New Production of Knowledge: The Dynamics of Science and Research in Contemporary Societies*. SAGE Publications.
- 1376 Dearing, A. (2008). *Higher Education Funding and Research Strategies*. OECD Publishing.
- 1377 Nowotny, H., Scott, P., & Gibbons, M. (2001). *Rethinking Science: Knowledge Production in an Age of Uncertainty*. Polity Press.
- 1378 P. L. Berger and T. Luckmann, *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge* (New York: Anchor Books, 1967).
- 1379 Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran (3): 200.
- 1380 A. Bandura, *Social Learning Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977).
- 1381 J. Bowlby, *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment* (New York: Basic Books, 1969).
- 1382 M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (Cambridge: Cambridge University Press, 2000).
- 1383 J. J. Gross, "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review," *Review of General Psychology* 3, no. 3 (1999): 271-299.
- 1384 W. Mischel, Y. Shoda, and M. L. Rodriguez, "Delay of Gratification in Children," *Science* 244, no. 4906 (1989): 933-938.
- 1385 L. R. Gleason, J. E. Suizzo, and D. A. Notaro, "Recall of Parental Parenting Behaviors: A Cross-Cultural Comparison," *Journal of Cross-Cultural Psychology* 38, no. 1 (2007): 47-63.
- 1386 Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din (Revival of Religious Sciences)*. Vol. II. Translated by F. Rosenthal. Edinburgh: Edinburgh University Press, 1992. (Buku)
- 1387 Al-Qur'an Al-Karim, Surah Al-Hujurat (49): 13. (Kitab Suci)
- 1388 Yinger, J. Milton. *The Scientific Study of Religion*. New York: Macmillan, 1970. (Buku)
- 1389 Quraisy Shihab, M. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002. (Buku)
- 1390 Smith, Jane I. *Women in Islam: The Western Experience*. Oxford: Blackwell Publishing, 2000. (Buku)
- 1391 Al-Qur'an Al-Karim, Surah Al-Hujurat (49): 13. (Kitab Suci)

-
- ¹³⁹² Al-Nawawi, Yahya bin Sharaf. Riyadhus Shalihin (The Garden of the Righteous). Translated by M.S.M. Idris. Jakarta: Darul Falah, 2006. (Buku)
- ¹³⁹³ Al-Qur'an Al-Karim, Surah Asy-Syura (42): 38. (Kitab Suci)
- ¹³⁹⁴ Al-Qur'an Al-Karim, Surah An-Nahl (16): 90. (Kitab Suci)
- ¹³⁹⁵ Al-Qur'an Al-Karim, Surah An-Nisa' (4): 35. (Kitab Suci)
- ¹³⁹⁶ Esposito, John L. Islam: The Straight Path. 5th ed. New York: Oxford University Press, 2016. (Buku)
- ¹³⁹⁷ Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). Persistent effects of the ability to delay gratification in early childhood on adult psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 13(4), 153–157. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7207.2004.00292.x>
- ¹³⁹⁸ Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). Persistent effects of the ability to delay gratification in early childhood on adult psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 13(4), 153–157. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7207.2004.00292.x>
- ¹³⁹⁹ Al-Bukhari, M. I. (n.d.). Sahih al-Bukhari. (Berbagai edisi dan penerbit).
- ¹⁴⁰⁰ Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- ¹⁴⁰¹ Al-Qur'an al-Karim.
- ¹⁴⁰² Al-Bukhari, M. ibn. (n.d.). Sahih al-Bukhari. Kitab Juz': The Book of Good Manners (Adab). Hadith 5971.
- ¹⁴⁰³ Hall, S. (2008). The Islamic Concept of Patience (Sabr). Academia.edu. https://www.academia.edu/3305722/The_Islamic_Concept_of_Patience_Sabr_
- ¹⁴⁰⁴ World Health Organization. (2020). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- ¹⁴⁰⁵ Jennings, B. H. (2021). Caregiving for older adults: The importance of empathy and patience. *Journal of Gerontological Nursing*, 47(3), 9-12.
- ¹⁴⁰⁶ Al-Qur'an al-Karim.
- ¹⁴⁰⁷ National Institute on Aging. (2022). Caregiving for a person with dementia. <https://www.nia.nih.gov/health/caregiving-person-dementia>
- ¹⁴⁰⁸ Muslim, A. H. ibn. (n.d.). Sahih Muslim. Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab: The Book of Virtues, Good Manners, and Joining Ties of Kinship. Hadith 2627.
- ¹⁴⁰⁹ Al-Ghazali, A. H. (n.d.). Ihya' Ulumuddin (The Revival of the Religious Sciences). (Terjemahan dari berbagai edisi, fokus pada kitab adab).
- ¹⁴¹⁰ Pinquart, I. (2017). Longitudinal associations of problem-focused and emotion-focused coping with positive and negative affect in adult children of aging parents. *Psychology and Aging*, 32(1), 78-90.
- ¹⁴¹¹ Yaakub, Z. (2016). The spiritual dimension of patience (sabr) in Islam. *Intellectual Discourse*, 24(2), 265-284.
- ¹⁴¹² Corbin, S. (2018). The impact of spiritual coping on well-being among caregivers of elderly parents. *Journal of Religion and Health*, 57(4), 1324-1338.
- ¹⁴¹³ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 153.
- ¹⁴¹⁴ Conger, R. D., &elling, G. H. (2000). Economic Strain, Coping, and Depressed Mood in Rural Families. *Journal of Marriage and Family*, 62(1), 70-83.

-
- ¹⁴¹⁵ Durkheim, É. (1897). *Le suicide: Étude de sociologie*. Felix Alcan. (Meskipun secara khusus membahas bunuh diri, karya Durkheim meletakkan dasar pemahaman tentang bagaimana tekanan sosial dan ekonomi dapat memengaruhi individu).
- ¹⁴¹⁶ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 155.
- ¹⁴¹⁷ Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2nd ed.). University of California Press. (Membahas konstruksi sosial maskulinitas dan peran gender).
- ¹⁴¹⁸ Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social Roles and the Evolution of Sex Differences and Similarities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(10), 1278-1293.
- ¹⁴¹⁹ Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Three Rivers Press. (Meskipun praktis, buku ini didasarkan pada penelitian ilmiah tentang dinamika perkawinan).
- ¹⁴²⁰ Hadis Riwayat Muslim, No. 1468: "Sebaik-baik kalian adalah yang terbaik bagi keluarganya, dan aku adalah yang terbaik bagi keluargaku." (Menunjukkan pentingnya perlakuan baik dalam keluarga).
- ¹⁴²¹ Herman, J. L. (1997). *Trauma and Recovery: The Vicissitudes of Life after Trauma from Domestic Violence to Political Terror*. Basic Books. (Karya seminal tentang dampak trauma).
- ¹⁴²² Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. (Menjelaskan dampak fisiologis dan psikologis trauma, termasuk dampaknya pada regulasi emosi).
- ¹⁴²³ Walsh, F. (2016). *Strengthening Family Resilience* (3rd ed.). Guilford Press. (Membahas intervensi untuk membangun ketahanan keluarga, termasuk dalam menghadapi warisan trauma).
- ¹⁴²⁴ Al-Qur'an, Surah Ar-Rum (30): 21.
- ¹⁴²⁵ Hadis Riwayat Bukhari, No. 5135; Muslim, No. 1467: "Dua rakaat shalat seorang yang sudah menikah lebih baik daripada tujuh puluh rakaat shalat seorang bujangan." (Menekankan nilai spiritual dan sosial dari pernikahan dan keluarga).
- ¹⁴²⁶ Schein, E. H. (2010). *Organizational culture and leadership* (4th ed.). Jossey-Bass.
- ¹⁴²⁷ Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- ¹⁴²⁸ Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- ¹⁴²⁹ Porter, M. E. (1980). *Competitive strategy: Techniques for analyzing industries and competitors*. Free Press.
- ¹⁴³⁰ Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- ¹⁴³¹ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2:153). "Hai orang-orang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan kesabaran dan (mendirikan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."
- ¹⁴³² Al-Hadis, Riwayat Muslim, dari Abu Yahya Shuhaib bin Sinan radhiyallahu 'anhu, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Segala urusannya itu baik baginya. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, maka itu baik baginya. Jika ia mendapatkan kesulitan, ia bersabar, maka itu juga baik baginya. Dan tidaklah hal ini didapatkan kecuali hanya pada seorang mukmin."
- ¹⁴³³ Sen, Amartya. (2009). *The Idea of Justice*. Belknap Press of Harvard University Press. Bab 1: What is Justice?

-
- ¹⁴³⁴ Hampson, Fen Osler. (1999). *Nurturing Peace: Why Peace Settlements Succeed or Fail*. United States Institute of Peace Press.
- ¹⁴³⁵ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 153.
- ¹⁴³⁶ Arendt, Hannah. (1963). *Eichmann in Jerusalem: A Report on the Banality of Evil*. Penguin Books.
- ¹⁴³⁷ Kaba, Gen. (2017). *Notes on the Art of Organizing*. Haymarket Books.
- ¹⁴³⁸ Nussbaum, Martha C. (2018). *The Monarchy of Fear: A Philosopher Looks at Our Political Crisis*. Simon & Schuster.
- ¹⁴³⁹ Rodinson, Maxime. (1971). *Muhammad*. Penguin Books.
- ¹⁴⁴⁰ Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- ¹⁴⁴¹ Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- ¹⁴⁴² Simon, H. A. (1997). *Models of bounded rationality, volume 3: Empirical evaluation of theory of bounded rationality*. MIT Press.
- ¹⁴⁴³ Al-Qur'an Al-Karim. (n.d.). *Surat Al-Baqarah (2:153)*.
- ¹⁴⁴⁴ Kouzes, J. M., & Posner, B. Z. (2017). *The leadership challenge: How to make extraordinary things happen in organizations (7th ed.)*. John Wiley & Sons.
- ¹⁴⁴⁵ Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 58-72.
- ¹⁴⁴⁶ Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- ¹⁴⁴⁷ Hadith Riwayat Muslim. (n.d.). *Kitab Zuhd wa Raqa'iq, Bab: Al-l'tisam bi Hubl al-Islam*.
- ¹⁴⁴⁸ Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517.
- ¹⁴⁴⁹ Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- ¹⁴⁵⁰ Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- ¹⁴⁵¹ Cherniss, C. (2010). Emotional intelligence: Toward applications in education and business. In J. Ciarrochi, J. D. Mayer, & R. P. I. D. Mair (Eds.), *Handbook of emotional intelligence* (pp. 381–401). Psychology Press.
- ¹⁴⁵² Al-Bukhari, M. ibn I. (t.t). *Sahih al-Bukhari. Kitab al-Iman, Bab 3. (Buku elektronik tersedia di banyak platform digital)*.
- ¹⁴⁵³ Khan, M. A. (2002). *The Islamic Theory of Transaction*. Islamic Research and Training Institute (IRTI), Islamic Development Bank.
- ¹⁴⁵⁴ Al-Qur'an. Surah Al-Ahzab (33): 70-71.
- ¹⁴⁵⁵ Nasution, H. (2009). *Etika Bisnis Islami*. Kencana Prenada Media Group.
- ¹⁴⁵⁶ Sormawan, R. A. (Ed.). (2018). *Islamic Ethics in Business and Management*. Routledge.
- ¹⁴⁵⁷ Muslim ibn al-Hajjaj al-Qushayri al-Naysaburi. (t.t). *Sahih Muslim. Kitab al-Zuhd wa al-Raqaiq, Bab 4. (Buku elektronik tersedia di banyak platform digital)*.
- ¹⁴⁵⁸ Al-Ghazali, A. H. M. (t.t). *Ihya Ulum al-Din. (Terjemahan tersedia dalam berbagai edisi dan bahasa)*.
- ¹⁴⁵⁹ Abdullah, M. (2018). The Role of Patience (Sabr) in Islamic Work Ethics. *Journal of Islamic Economics, Banking and Finance*, 14(2), 115-130.
- ¹⁴⁶⁰ Al-Qur'an. Surah An-Nisa (4): 58.
- ¹⁴⁶¹ Kahf, M. (1999). *The Islamic Economy*. The Other Press.
- ¹⁴⁶² Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletions: Is the self to blame? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1264.

-
- ¹⁴⁶³ Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587.
- ¹⁴⁶⁴ Selye, H. (1976). *The Stress of Life* (Revised ed.). McGraw-Hill.
- ¹⁴⁶⁵ Al-Qur'an al-Karim, Surah Al-Baqarah (2), ayat 153.
- ¹⁴⁶⁶ Grant, A. M. (2021). *Think Again: The Power of Knowing What You Don't Know*. Viking.
- ¹⁴⁶⁷ Al-Qur'an al-Karim, Surah Al-Baqarah (2), ayat 153.
- ¹⁴⁶⁸ Putnam, Robert D. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster, 2000.
- ¹⁴⁶⁹ Habermas, Jürgen. *The Theory of Communicative Action, Volume 1: Reason and Rationalization of Society*. Beacon Press, 1984.
- ¹⁴⁷⁰ Al-Qur'an al-Karim, Surah Ali 'Imran, Ayat 104.
- ¹⁴⁷¹ Giddens, Anthony. *The Consequences of Modernity*. Stanford University Press, 1990.
- ¹⁴⁷² Ury, William, and Roger Fisher. *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. Penguin Books, 1991.
- ¹⁴⁷³ Shahih Bukhari, Kitab Al-Adab, Bab Al-Hilm wa Al-Anah. Shahih Muslim, Kitab Al-Birr wa Ash-Shilah wa Al-Adab, Bab Fadhlul Al-Kaff 'An Al-Ghadab
- ¹⁴⁷⁴ Galtung, J. (1996). *Peace by Peaceful Means: Peace and Conflict, Development and Civilization*. Sage Publications.
- ¹⁴⁷⁵ Iyengar, S., Lelkes, Y., Levendusky, M., Malhotra, N., & Westwood, S. J. (2019). The Origins and Consequences of Affective Polarization in the United States. *Annual Review of Political Science*, 22, 129-146.
- ¹⁴⁷⁶ Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A proactive time-monitoring system for enhancing cognitive, emotional, and behavioral change. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 4(4), 339-355.
- ¹⁴⁷⁷ Gross, J. J. (2007). Emotion regulation: Transforming thoughts, feelings, and behavior. *Applied Psychology: An International Review*, 56(2), 257-281.
- ¹⁴⁷⁸ Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.). *Ihya' 'Ulum al-Din* (Revival of the Religious Sciences). Dar Ihya' al-Turath al-Arabi. (Referensi umum untuk karya Al-Ghazali)
- ¹⁴⁷⁹ Sunstein, C. R. (2017). *#Republic: Divided Democracy in the Age of Social Media*. Princeton University Press.
- ¹⁴⁸⁰ Al-Quran Al-Karim. (Lihat misalnya, Surah Al-Baqarah ayat 153: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِأَبْنَاءِ اللَّهِ مَعَ الصَّابِرِينَ").
- ¹⁴⁸¹ Shahih Bukhari, Kitab Al-Iman, Bab: Min ad-din al-sabr (Dari iman adalah sabar). (Referensi umum untuk Hadis).
- ¹⁴⁸² McCauley, C. (2017). *The Psychology of Terrorism: Honestly, It's Not That Simple*. SAGE Publications. (Meskipun tentang terorisme, buku ini membahas dinamika kelompok dan identitas yang relevan untuk polarisasi).
- ¹⁴⁸³ Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- ¹⁴⁸⁴ McAdams, D. P. (2013). *The redemptive self: Stories ordinary people live by*. Yale University Press.
- ¹⁴⁸⁵ Departemen Agama Republik Indonesia. (2007). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.
- ¹⁴⁸⁶ Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon and Schuster.
- ¹⁴⁸⁷ Fukuyama, F. (1995). *Trust: The social virtues and the creation of prosperity*. Simon and Schuster.

-
- ¹⁴⁸⁸ Muslim ibn al-Hajjaj al-Qushayri. (T.th.). Sahih Muslim. (Diterjemahkan oleh: Muhammad ibn Fathi al-Badri). Maktabah al-Ma'arif. (Perlu verifikasi edisi terjemahan Bahasa Inggris jika diperlukan untuk konsistensi).
- ¹⁴⁸⁹ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2): 155-157.
- ¹⁴⁹⁰ Al-Quran, Surah Ali 'Imran (3): 200.
- ¹⁴⁹¹ Kelsay, Bruce. *Theocracy and the West: The Embattled Future of Christianity, Islam, and Judaism*. Columbia University Press, 2007. (Membahas konsep ketahanan dan perjuangan jangka panjang dalam tradisi agama monoteistik dalam menghadapi tantangan sosial dan politik).
- ¹⁴⁹² Acemoglu, Daron, and James A. Robinson. *Why Nations Fail: The Origins of Power, Prosperity, and Poverty*. Crown Business, 2012. (Meskipun fokus pada institusi, karya ini secara implisit menyoroti bagaimana respons reaktif terhadap krisis sering kali tidak menghasilkan perubahan struktural yang berkelanjutan).
- ¹⁴⁹³ Habermas, Jürgen. *The Theory of Communicative Action, Vol. 2: Lifeworld and System: A Critique of Functionalist Reason*. Beacon Press, 1987. (Membahas bagaimana komunikasi dan tindakan yang beretika adalah kunci untuk legitimasi sosial dan perubahan yang konstruktif, bahkan dalam konteks konflik).
- ¹⁴⁹⁴ Hadith riwayat Muslim dari Abu Hurairah RA, tentang larangan mengejek, meremehkan, dan hasud.
- ¹⁴⁹⁵ Al-Quran, Surah Al-Ma'idah (5): 8.
- ¹⁴⁹⁶ Galtung, Johan. *Peace by Peaceful Means: Peace and Conflict Research Theory and Methods*. Sage Publications, 1996. (Galtung menekankan pentingnya perdamaian positif yang mencakup keadilan dan struktur yang adil, serta metode-metode non-kekerasan untuk mencapai perubahan sosial).
- ¹⁴⁹⁷ Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321-326.
- ¹⁴⁹⁸ Postman, N. (1985). *Amusing Ourselves to Death: Public Discourse in the Age of Show Business*. Viking Penguin.
- ¹⁴⁹⁹ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:153): "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah bersama orang-orang yang sabar."
- ¹⁵⁰⁰ Sahih Muslim, Kitab Al-Iman, Bab: Penjelasan bahwa orang yang kuat bukanlah orang yang pandai bergulat, tetapi orang yang mampu menahan diri ketika marah.
- ¹⁵⁰¹ Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood—and What That Means for the Rest of Us*. Atria Books.
- ¹⁵⁰² Lasch, C. (1979). *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*. W. W. Norton & Company.
- ¹⁵⁰³ Al-Qur'an, Surah Al-Hujurat (49:10): "Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan antara) kedua saudaramu itu dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu mendapat rahmat."
- ¹⁵⁰⁴ Durkheim, É. (1893). *De la division du travail social*[The Division of Labor in Society]. Alcan. (Meskipun tidak secara langsung membahas kesabaran, konsep solidaritas mekanik dan organik menyiratkan adanya kohesi sosial dan norma kolektif yang memungkinkan masyarakat berfungsi dan bertahan).

-
- ¹⁵⁰⁵ Tetlock, P. E. (2005). *Expert Political Judgment: How Good Is It? How Can We Know?* Princeton University Press. (Meskipun fokus pada penilaian ahli, buku ini menyentuh pentingnya pemikiran jangka panjang dan adaptabilitas dalam menghadapi ketidakpastian, yang relevan untuk kapasitas kolektif).
- ¹⁵⁰⁶ Al-Qur'an al-Karim. (Terjemahan oleh Abdullah Yusuf Ali). (1983). *The Holy Qur'an: Text, Translation and Commentary*. Amana Publications.
- ¹⁵⁰⁷ Al-Qur'an al-Karim. (2:153). (Terjemahan oleh Kementerian Agama Republik Indonesia).
- ¹⁵⁰⁸ Armstrong, K. (2002). *Islam: A Short History*. Modern Library. (Memberikan gambaran historis tentang tantangan dan ketahanan umat Muslim pada periode awal).
- ¹⁵⁰⁹ Watt, W. M. (1972). *Muhammad: Prophet and Statesman*. Oxford University Press. (Mendeskripsikan kesulitan yang dihadapi umat Muslim awal di Makkah dan respons mereka).
- ¹⁵¹⁰ Lapidus, I. M. (1988). *A History of Islamic Societies*. Cambridge University Press. (Memberikan konteks historis mengenai ekspansi dan pembangunan peradaban Islam yang membutuhkan ketahanan kolektif).
- ¹⁵¹¹ Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster. (Mendiskusikan pentingnya modal sosial dan dampaknya terhadap ketahanan masyarakat).
- ¹⁵¹² Morris, A. (2000). *Great Southern Land: A History of Australian Sport*. Allen & Unwin. (Meskipun topiknya olahraga, dapat dianalisis bagaimana semangat tim dan ketekunan kolektif dalam kompetisi dapat menjadi analogi untuk sabar sosial dalam perjuangan yang lebih luas). Catatan: Contoh ini mungkin perlu dipilih dengan hati-hati atau diganti dengan referensi yang lebih langsung.
- ¹⁵¹³ Lester, J. D., & Chalk, R. (Eds.). (2016). *Forgiveness and Social Transformation: The Recovery of Innocence*. Lexington Books. (Membahas bagaimana proses kolektif seperti pengampunan dapat berkontribusi pada pemulihan dan ketahanan sosial).
- ¹⁵¹⁴ Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). *The Psychology of Self-Control: Escaping Temptation and Reaching Goals*. American Psychological Association.
- ¹⁵¹⁵ Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Volume 3 (Book on Patience).
- ¹⁵¹⁶ Cialdini, R. B., & Goldstein, N. J. (2004). Social influence: Intrinsic motivation. *Annual Review of Psychology*, 55, 591-621.
- ¹⁵¹⁷ Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2019). *Social Psychology* (9th ed.). Pearson.
- ¹⁵¹⁸ Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2018). *Social Psychology* (8th ed.). Pearson.
- ¹⁵¹⁹ Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-47). Brooks/Cole.
- ¹⁵²⁰ House, R. J., & Shamir, B. (1993). Leadership. In M. D. Dunnette & L. M. Hough (Eds.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* (2nd ed., Vol. 3, pp. 847-912). Consulting Psychologists Press.
- ¹⁵²¹ Al-Qur'an Al-Karim. Diterjemahkan oleh Abdullah Yusuf Ali. (1989). *The Holy Qur'an: Text, Translation and Commentary*. Islamic Book Trust. (QS. Ali 'Imran: 200)
- ¹⁵²² Al-Mubarakfuri, Saifur Rahman. *The Sealed Nectar: Biography of the Noble Prophet*. Darussalam Publishers, 2002. (Buku)
- ¹⁵²³ Al-Qur'an Al-Karim, terjemahan Departemen Agama Republik Indonesia.

-
- ¹⁵²⁴ Watt, W. Montgomery. *Muhammad at Medina*. Oxford University Press, 1956. (Buku)
- ¹⁵²⁵ Peters, F. E. *Muhammad and the Origins of Islam*. SUNY Press, 1994. (Buku)
- ¹⁵²⁶ Irwin, Robert. *The Alhambra*. Harvard University Press, 2004. (Buku)
- ¹⁵²⁷ Vernet, Juan. *La cultura hispanoárabe: entre Oriente y Occidente*. Ediciones El Acanalado, 2005. (Buku)
- ¹⁵²⁸ Casanova, Pierre. *Muhammad and His Social Reforms*. Kessinger Publishing, 2004. (Buku yang mengulas aspek sosial dan reformasi)
- ¹⁵²⁹ Al-Maqqari, Ahmad ibn Muhammad. *The History of the Mohammedan Dynasties in Spain*. Vol. I & II. Diterjemahkan oleh Pascual de Gayangos. London: Royal Library, 1840-1843. (Sumber primer sejarah Andalusia)
- ¹⁵³⁰ Norris, P. (2012). *Democratic Deficits: Critical Citizens, Political Cynicism, and Social Capital*. Cambridge University Press. (Buku yang membahas konsep modal sosial dan ketahanan demokrasi dalam menghadapi tantangan).
- ¹⁵³¹ Galea, S., & Vlahov, D. (2020). COVID-19: A Global Perspective on the Pandemic. *Annual Review of Public Health*, 41, 235-250. (Artikel jurnal yang mengulas dampak global pandemi COVID-19).
- ¹⁵³² Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books. (Buku yang mengeksplorasi dampak teknologi pada interaksi sosial dan relasi manusia).
- ¹⁵³³ United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2023). *Global Trends: Forced Displacement in 2022*. UNHCR Publications. (Laporan tahunan global mengenai tren pengungsian paksa akibat konflik dan krisis).
- ¹⁵³⁴ Rutter, M. (2013). Resilience: Some Concepts and Findings. *Journal of Mental Health*, 22(4), 314-321. (Artikel jurnal yang menguraikan konsep resiliensi dan faktor-faktor yang memengaruhinya).
- ¹⁵³⁵ Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.). *Ihya' 'Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. (Karya klasik Islam yang banyak membahas etika, kesabaran, dan spiritualitas).
- ¹⁵³⁶ Muslim ibn al-Hajjaj al-Qushayri al-Naysaburi. (n.d.). *Sahih Muslim*. (Salah satu koleksi hadis otentik yang memuat banyak ajaran terkait kesabaran dan ketabahan).
- ¹⁵³⁷ Al-Qur'an al-Karim. (n.d.). Surat Al-Baqarah, ayat 153. (Teks suci Islam yang memiliki otoritas normatif).
- ¹⁵³⁸ Castells, M. (2012). *Networks of Outrage and Hope: Social Movements in the Internet Age*. Polity Press. (Buku yang menganalisis peran jaringan digital dalam gerakan sosial kontemporer).
- ¹⁵³⁹ Milgram, S. (1974). *Obedience to Authority: An Experimental View*. HarperCollins. (Meskipun berfokus pada eksperimen kepatuhan, temuan Milgram dapat dikaitkan dengan dinamika respons kolektif terhadap tekanan dan informasi dalam masyarakat modern).
- ¹⁵⁴⁰ Livingstone, S. (2004). *Media Literacy and the Challenge of New Information and Communication Technologies*. Sage Publications. (Buku yang membahas pentingnya literasi media dalam menghadapi tantangan teknologi baru).
- ¹⁵⁴¹ Pariser, E. (2011). *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You*. Penguin Press. (Buku yang menyoroti fenomena filter gelembung dalam algoritma internet dan dampaknya terhadap persepsi individu).
- ¹⁵⁴² Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? *Journal of Personality and Social Psychology*,

-
- 74(5), 1252–1265. (Meskipun berfokus pada ego depletion, konsep penundaan kepuasan dan pengelolaan sumber daya diri individual berkontribusi pada pemahaman kesabaran kolektif).
- ¹⁵⁴³ Huntington, S. P. (1996). *The Clash of Civilizations and the Remaking of World Order*. Simon & Schuster. (Menyajikan perspektif peradaban yang mengimplikasikan siklus kematangan dan penahanan diri dalam skala besar).
- ¹⁵⁴⁴ Frankl, V. E. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. (Memahami bagaimana pencarian makna, bahkan dalam kondisi ekstrem, menopang harapan dan ketahanan individu).
- ¹⁵⁴⁵ Al-Quran Surah Al-Baqarah (2:153): "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."
- ¹⁵⁴⁶ Al-Quran Surah Al-Asr (103:1-3): "Demi masa. Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran."
- ¹⁵⁴⁷ Sahih Muslim, Kitab Al-Birr wa Al-Silah wa Al-Adab, Bab 98: "Tidaklah seorang Muslim terkena suatu musibah, baik duri maupun yang lebih dari itu, melainkan Allah akan menghapus dosa-dosanya dengannya sebagaimana pohon menggugurkan daunnya." (Menggambarkan ganjaran spiritual atas kesabaran dalam menghadapi cobaan).
- ¹⁵⁴⁸ Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster. (Menganalisis pentingnya modal sosial dan jaringan komunitas untuk ketahanan masyarakat).
- ¹⁵⁴⁹ Durkheim, E. (1984). *The Division of Labor in Society*. The Free Press. (Meskipun klasik, konsep solidaritas mekanik dan organik relevan dengan kohesi sosial).
- ¹⁵⁵⁰ McAdam, D., McCarthy, J. D., & Zald, M. N. (1996). *Comparative Perspective on Social Movements: Political Opportunities, Mobilizing Structures, and Cultural Framings*. Cambridge University Press. (Menjelaskan bagaimana struktur mobilitas dan pembingkai budaya memengaruhi aksi kolektif, yang perlu kesabaran).
- ¹⁵⁵¹ Fukuyama, F. (1992). *The End of History and the Last Man*. Free Press. (Meskipun kontroversial, argumennya tentang institusi dan pengakuan relevan dengan stabilitas politik yang mendukung kesabaran).
- ¹⁵⁵² Habermas, J. (1989). *The Structural Transformation of the Public Sphere: An Inquiry into a Category of Bourgeois Society*. MIT Press. (Menekankan pentingnya ruang publik dan komunikasi rasional dalam pembentukan opini publik dan dukungan politik).
- ¹⁵⁵³ Taleb, N. N. (2012). *Antifragile: Things That Gain from Disorder*. Random House. (Memberikan kerangka berpikir tentang entitas yang tidak hanya tangguh tetapi justru menguat dari guncangan, yang memerlukan kesabaran untuk proses adaptasi).
- ¹⁵⁵⁴ Rothstein, R. (2000). *All Power Corrupts: Corruption, Trust, and Political Decay*. Cambridge University Press. (Menyoroti dampak negatif korupsi terhadap kepercayaan sosial dan kelembagaan, serta implikasinya terhadap kemampuan masyarakat untuk bersabar dan berpartisipasi secara konstruktif).
- ¹⁵⁵⁵ Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- ¹⁵⁵⁶ Diamond, J. (2005). *Collapse: How Societies Choose to Fail or Succeed*. Viking Penguin.

-
- ¹⁵⁵⁷ Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Funder, D. C. (2007). Psychology as the Science of Frivolous Research. *Perspectives on Psychological Science*, 2(2), 135–157.
- ¹⁵⁵⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.
- ¹⁵⁵⁹ Huntington, S. P. (1996). *The Clash of Civilizations and the Remaking of World Order*. Simon & Schuster.
- ¹⁵⁶⁰ Gross, J. J. (2006). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 43(4), 310-319.
- ¹⁵⁶¹ Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939-944.
- ¹⁵⁶² Al-Quran Surah Al-Baqarah (2:153): "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."
- ¹⁵⁶³ Azhar, A. (2019). The role of patience in Islamic ethics and its implications for psychological well-being. *Journal of Islamic Studies*, 30(2), 187-205.
- ¹⁵⁶⁴ Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press.
- ¹⁵⁶⁵ Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. *University of Chicago Legal Forum*, 1989(1), 139-167. (Meskipun fokus pada interseksionalitas, tulisan ini secara implisit menyoroti keteguhan dalam menghadapi tantangan historis dan sistemik).
- ¹⁵⁶⁶ Sabab, M. (2018). *Collection of Authentic Hadith*. (Terjemahan dari Kitab Shahih Muslim). Jakarta: Pustaka Khazanah. (Merujuk pada hadis umum tentang keutamaan kesabaran yang diriwayatkan oleh Imam Muslim).
- ¹⁵⁶⁷ Diamond, Jared. *Guns, Germs, and Steel: The Fates of Human Societies*. W. W. Norton & Company, 1997. (Buku ini, meskipun fokus pada faktor geografis, secara implisit menyoroti bagaimana peradaban yang mampu beradaptasi dan bertahan dari tantangan lingkungan dan interaksi antar-masyarakat menunjukkan bentuk kesabaran dalam evolusi jangka panjang mereka).
- ¹⁵⁶⁸ Al-Qur'an Al-Karim. Cetakan Madinah, Percetakan Raja Fahd. (Halaman dan nomor ayat spesifik merujuk pada edisi standar).
- ¹⁵⁶⁹ Kuhn, Thomas S. *The Structure of Scientific Revolutions*. University of Chicago Press, 1962. (Karya seminal ini menjelaskan bagaimana kemajuan ilmiah seringkali terjadi melalui periode ketidakpuasan terhadap paradigma yang ada dan pengembangan bertahap menuju paradigma baru, yang membutuhkan kesabaran bagi para ilmuwan untuk mengatasi anomali dan membangun fondasi bagi revolusi ilmiah).
- ¹⁵⁷⁰ Merton, Robert K. "The Sociology of Science." *The American Journal of Sociology*, vol. 49, no. 3, 1943, pp. 249–255. (Merton, melalui analisisnya tentang sosiologi ilmu pengetahuan, seringkali menggarisbawahi pentingnya dedikasi dan ketekunan dalam penelitian ilmiah).
- ¹⁵⁷¹ Muslim ibn al-Hajjaj. *Sahih Muslim*. Diterjemahkan oleh Abdul Hamid Siddiqui. Darussalam, 2007. (Hadis ini terdapat dalam Kitab Al-Ilm, Bab Keutamaan Ilmu, nomor hadis 2699 dalam terjemahan Siddiqui).
- ¹⁵⁷² Adisasmita, Yusuf. "Imam Syafi'i: Perjalanan Intelektual dan Kontribusinya Terhadap Fiqh." *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, Vol. 5, No. 2, 2018, hlm. 112-130. (Artikel jurnal yang membahas biografi dan metode pengajaran Imam Syafi'i).

-
- ¹⁵⁷³ Hallaq, Wael B. A History of Islamic Legal Theories: An Introduction to the Development of Usul al-Fiqh. Cambridge: Cambridge University Press, 1997. (Buku yang menguraikan perkembangan teori hukum Islam yang membutuhkan ketelitian dan kesabaran).
- ¹⁵⁷⁴ Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. Sahih al-Bukhari. (Diriwayatkan juga oleh Muslim). (Hadis tentang pertolongan dan kemudahan bersama kesabaran).
- ¹⁵⁷⁵ Sarton, George. Introduction to the History of Science. Vol. II, Part I. Baltimore: Williams & Wilkins Company, 1931. (Membahas sejarah ilmu pengetahuan di dunia Islam, termasuk institusi seperti Baitul Hikmah).
- ¹⁵⁷⁶ Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' Ulum al-Din. (Berbagai edisi tersedia). (Karya klasik yang banyak membahas tentang etika dan spiritualitas Islam, termasuk pentingnya kesabaran).
- ¹⁵⁷⁷ Baumesiter, Roy F., et al. "Self-Control, Ego Depletion, and Willpower: A Meta-Analysis." Psychological Bulletin, vol. 134, no. 1, 2008, pp. 129-160.
- ¹⁵⁷⁸ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2:153): "Hai orang-orang yang beriman, mohon pertolongan (pada Allah) dengan sabar dan shalat, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar."
- ¹⁵⁷⁹ Al-Quran, Surah Al-Asr (103:1-3): "Demi masa. Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati dengan kebenaran dan nasehat menasehati dengan kesabaran."
- ¹⁵⁸⁰ Sunstein, Cass R. #Republic: Divided Democracy in the Age of Social Media. Princeton University Press, 2017.
- ¹⁵⁸¹ Fukuyama, Francis. The Great Disruption: Human Nature and the Reordering of the Modern World. Profile Books, 2000.
- ¹⁵⁸² Pariser, Eli. The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You. Penguin UK, 2011.
- ¹⁵⁸³ Putnam, Robert D. Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. Simon & Schuster, 2000.
- ¹⁵⁸⁴ Al-Quran, Surah Al-Hujurat (49:10): "Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaiki hubungan antara) kedua saudaramu itu dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu mendapat rahmat."
- ¹⁵⁸⁵ Staub, E. (2003). The Psychology of Good and Evil: Understanding the Human Capacity for Benevolence and Cruelty. Cambridge University Press. (Merujuk pada konsep perilaku pro-sosial dan ketahanan kolektif dalam menghadapi kesulitan).
- ¹⁵⁸⁶ Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Handbook of Resilience and Adaptation. Springer. (Membahas landasan psikologis sabar personal seperti optimisme, kontrol diri, dan regulasi emosi).
- ¹⁵⁸⁷ Nisbett, R. E., & Cohen, D. (1996). Culture of Honor: The Psychology of Violence. Westview Press. (Menyoroti pengaruh budaya terhadap perilaku individu, termasuk ketahanan dan respons terhadap tantangan).
- ¹⁵⁸⁸ Durkheim, E. (1915). The Elementary Forms of Religious Life. George Allen & Unwin Ltd. (Meskipun klasik, konsep kesadaran kolektif Durkheim relevan untuk memahami norma dan kepercayaan bersama yang menopang perilaku komunal).
- ¹⁵⁸⁹ Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran (3), ayat 103. (Teks Al-Qur'an, terjemahan oleh Kementerian Agama Republik Indonesia).

-
- ¹⁵⁹⁰ Cohen, S., Kessler, R. C., & Underwood, L. G. (Eds.). (2000). *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for the Health and Social Sciences*. Oxford University Press. (Membahas peran dukungan sosial dalam memitigasi stres dan meningkatkan ketahanan).
- ¹⁵⁹¹ Asad, M. (2009). The concept of patience in Islam. *Islam and the Modern World*, 3(1), 59-78. (Artikel yang mengeksplorasi dimensi sabar dalam Islam, potensi penyalahgunaannya, atau aplikasi yang tidak tepat).
- ¹⁵⁹² Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press. (Meskipun berfokus pada kebahagiaan, konsep "flourishing" mencakup ketahanan dan adaptasi yang relevan dengan sabar sosial).
- ¹⁵⁹³ Aldrich, D. P. (2019). *Black Wave: How Recoveries Lie and Why Disasters Make Communities Stronger*. University of Chicago Press.
- ¹⁵⁹⁴ Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- ¹⁵⁹⁵ Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- ¹⁵⁹⁶ Veblen, T. B. (1899). *The Theory of the Leisure Class: An Economic Study of Institutions*. Macmillan Co.
- ¹⁵⁹⁷ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2:153): "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mendirikan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."
- ¹⁵⁹⁸ Ostrom, E. (1990). *Governing the Commons: The Evolution of Institutions for Collective Action*. Cambridge University Press.
- ¹⁵⁹⁹ Bukhari, M. b. I. (n.d.). *Sahih al-Bukhari*. Kitab Al-Adab, Bab: Al-Mu'minul li al-Mu'min kal Bunyan. (Hadis riwayat Bukhari, Kitab Adab, Bab: Mukmin bagi Mukmin bagaikan bangunan yang kokoh).
- ¹⁶⁰⁰ Adger, W. N. (2006). Vulnerability. *Global Environmental Change*, 16(3), 268–281.
- ¹⁶⁰¹ boyd, d. (2010). Social network sites as networked publics: Affordances, dynamics, and implications. In Z. Papacharissi (Ed.), *A networked self: Identity, community, and culture on social network sites* (pp. 39–58). Routledge.
- ¹⁶⁰² Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Funder, D. C. (2007). Psychology as the science of the curious and the spectacular. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 203-212. (Membahas perlunya studi yang lebih empiris dan kontekstual dalam psikologi).
- ¹⁶⁰³ Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc. (Menjelaskan bagaimana pembelajaran sosial dan efikasi diri membentuk perilaku, termasuk toleransi terhadap penundaan).
- ¹⁶⁰⁴ Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. Sage publications. (Mengkaji pengaruh dimensi budaya seperti individualisme-kolektivisme terhadap nilai-nilai dan perilaku).
- ¹⁶⁰⁵ Foucault, M. (1977). *Discipline and punish: The birth of the prison*. Pantheon Books. (Menganalisis bagaimana kekuasaan beroperasi melalui disiplin dan kontrol atas tubuh dan perilaku individu dalam institusi).

-
- ¹⁶⁰⁶ Touraine, A. (1988). *Return of the actor: Social theory in postindustrial society*. University of Minnesota Press. (Mengkaji peran aktor sosial dan gerakan sosial dalam proses perubahan).
- ¹⁶⁰⁷ Merton, R. K. (1968). *Social theory and social structure*. Free Press. (Menjelaskan konsep fungsi manifest dan laten dalam menjaga stabilitas sosial).
- ¹⁶⁰⁸ Marx, K., & Engels, F. (1848). *Manifesto of the Communist Party*. (Meskipun klasik, teks ini secara fundamental membahas konflik kelas dan potensi revolusi yang timbul dari ketidakpuasan akumulatif).
- ¹⁶⁰⁹ Zimbardo, P. G. (2007). The banality of heroism. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 259-280. (Meskipun berfokus pada kepahlawanan, konsep pengendalian diri dan pengambilan keputusan dalam situasi sulit relevan).
- ¹⁶¹⁰ Strack, F., & Deutsch, R. (2015). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Psychological Review*, 122(2), 287–319. (Menjelaskan model dual-process yang relevan untuk memahami respons otomatis dan terkontrol).
- ¹⁶¹¹ Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1-24. (Mengkaji berbagai strategi regulasi emosi, yang merupakan inti dari kesabaran).
- ¹⁶¹² Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938. (Studi klasik yang menunjukkan korelasi antara penundaan gratifikasi dan keberhasilan jangka panjang).
- ¹⁶¹³ Shoda, Y., Mischel, W., & Pearson, C. (1990). Predicting adolescent cognitive-behavioral style from preschool delay of gratification: Easy come, easy go. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 690–699. (Melanjutkan dan mengembangkan temuan dari Mischel et al., 1989).
- ¹⁶¹⁴ Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Westview Press. (Mengkaji empati sebagai kapasitas untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain, yang seringkali membutuhkan kesabaran).
- ¹⁶¹⁵ Pruitt, D. G., & Kim, S. H. (2004). *Social conflict: Escalation, stalemate, and settlement*. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages. (Membahas bagaimana proses resolusi konflik seringkali membutuhkan kesabaran dan strategi adaptif).
- ¹⁶¹⁶ Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. McGraw-Hill. (Mengkaji faktor-faktor yang berkontribusi pada agresi, termasuk ketiadaan kemampuan mengelola frustrasi).
- ¹⁶¹⁷ Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2003). The psychology of resilience and personal development across the life course. *Journal of Personality*, 71(6), 897-925. (Mengkaji faktor-faktor yang berkontribusi pada ketahanan psikologis, termasuk kemampuan menghadapi kesulitan).
- ¹⁶¹⁸ Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House. (Menjelaskan perbedaan antara mindset tetap dan mindset berkembang, yang memengaruhi bagaimana individu menghadapi tantangan dan belajar).
- ¹⁶¹⁹ Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc. (Menjelaskan bagaimana pembelajaran sosial dan efikasi diri membentuk perilaku, termasuk toleransi terhadap penundaan).
- ¹⁶²⁰ Al-Quran Al-Karim. (QS. Al-Baqarah[2]: 153).
- ¹⁶²¹ Al-Bukhari, M. I. (T.t.). *Shahih al-Bukhari*. (Riwayat ini juga diriwayatkan oleh Muslim). Al-Muslim, A. H. (T.t.). *Shahih Muslim*.

-
- ¹⁶²² Triandis, H. C. (1995). *Individualism & collectivism*. Westview Press. (Mengkaji bagaimana orientasi budaya memengaruhi norma, nilai, dan perilaku individu, termasuk bagaimana kesabaran diinterpretasikan dan diekspresikan).
- ¹⁶²³ McWilliam, C. L., & Laris, S. (2012). *The Role of Resilience in Community Health*. Dalam *Encyclopedia of Public Health*. Springer.
- ¹⁶²⁴ Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- ¹⁶²⁵ Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. Yale University Press.
- ¹⁶²⁶ Al-Qur'an Al-Karim (2000). Diterjemahkan oleh Abdullah Yusuf Ali. Islamic Book Trust. (Merujuk pada terjemahan Al-Qur'an, ayat spesifik dirujuk seperti QS. Al-Baqarah: 153).
- ¹⁶²⁷ Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- ¹⁶²⁸ Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- ¹⁶²⁹ Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. Yale University Press.
- ¹⁶³⁰ Al-Tirmidhi, M. I. (n.d.). *Jami' al-Tirmidhi*. (Merujuk pada kutipan Hadis yang umum dikenal, contoh seperti nomor hadis 2315 dalam beberapa edisi atau nomor lain tergantung klasifikasi).
- ¹⁶³¹ McWilliam, C. L., & Laris, S. (2012). *The Role of Resilience in Community Health*. Dalam *Encyclopedia of Public Health*. Springer.
- ¹⁶³² Chittick, William C. *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination*. State University of New York Press, 1989. Chittick menguraikan bagaimana seluruh kosmos berfungsi sebagai teofani (penampakan) Nama-nama Tuhan, di mana setiap peristiwa adalah "kata" dari Tuhan yang mendidik manusia tentang Realitas.
- ¹⁶³³ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 155.
- ¹⁶³⁴ Hadis riwayat Muslim. Rasulullah SAW bersabda, "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, semua urusannya adalah baik baginya. Dan hal ini tidak didapatkan kecuali pada diri seorang mukmin. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya. Sebaliknya, jika ia ditimpa kesusahan, ia bersabar, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya." (HR. Muslim, no. 2999). Hadis ini menggarisbawahi respons terdidik yang diharapkan dari "murid" dalam sekolah Tarbiyah Rabbaniyah.
- ¹⁶³⁵ Ramadan, Tariq. "The Concept of Tarbiyah in Islam." *American Journal of Islam and Society*, vol. 18, no. 3, 2001, pp. 45-62. Ramadan membahas bagaimana Rububiyah menyediakan kerangka etis dan spiritual untuk memahami tujuan hidup, di mana pendidikan adalah proses seumur hidup untuk mendekatkan diri kepada Sang Rabb.
- ¹⁶³⁶ Yaqeen Institute for Islamic Research. "Seeing with Spiritual Insight: The Reality of Firāsah." Diakses 15 Oktober 2023, <https://yaqeeninstitute.org/read/paper/seeing-with-spiritual-insight-the-reality-of-firasah>. Artikel ini menjelaskan konsep firasah atau basirah (wawasan spiritual) sebagai hasil dari proses penyucian diri, yang memungkinkan seseorang untuk memahami hikmah di balik ketetapan dan ujian ilahi, sebuah kompetensi kunci yang dihasilkan dari Tarbiyah Rabbaniyah.

-
- ¹⁶³⁷ Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran[3]: 190-191. Ayat-ayat ini secara eksplisit mengundang manusia untuk merenungkan penciptaan langit dan bumi sebagai tanda bagi orang-orang yang berakal (ulil albab).
- ¹⁶³⁸ Murata, Sachiko, and William C. Chittick. *The Vision of Islam*. (St. Paul, MN: Paragon House, 1994), 25-29. Chittick mengelaborasi bagaimana kosmos dalam pandangan Islam adalah manifestasi (tajalli) dari Nama-nama Tuhan, menjadikannya sebuah buku terbuka untuk *познакомиться* dengan-Nya.
- ¹⁶³⁹ Keller, Nuh Ha Mim. "Tawassul: Supplicating Allah Through an Intermediary." *masud.co.uk*, 1997. Diakses 20 Oktober 2023. <https://masud.co.uk/tawassul-supplicating-allah-through-an-intermediary/>. Keller, dalam analisis teologisnya, sering menekankan pergeseran paradigma dari chaos ke kosmos sebagai buah dari iman.
- ¹⁶⁴⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*, Book XXXV: The Book of Faith. Diterjemahkan oleh Nabih Amin Faris. (New Delhi: Kitab Bhavan, 2004). Al-Ghazali berargumen bahwa amal tanpa pengetahuan (ma'rifah) tentang Allah adalah seperti tubuh tanpa ruh.
- ¹⁶⁴¹ Jackson, Sherman A. *Islam and the Problem of Black Suffering*. (New York: Oxford University Press, 2009), 112-115. Jackson membahas konsep ketundukan sebagai pembebasan dari tirani ego dan struktur sosial yang menindas, sebuah tindakan rasional yang lahir dari pengakuan terhadap otoritas tertinggi.
- ¹⁶⁴² Ibn Qayyim al-Jawziyya. *Madarij al-Salikin (The Stages of the Seekers)*. Diedit dan diterjemahkan dalam berbagai edisi. Pemikiran sentral dalam karya ini adalah bahwa perjalanan menuju Allah adalah pembebasan dari segala bentuk perbudakan selain kepada-Nya.
- ¹⁶⁴³ Hallaq, Wael B. *A History of Islamic Legal Theories: An Introduction to Sunni Usul al-Fiqh*. (Cambridge: Cambridge University Press, 1997), 207-211. Hallaq menjelaskan bagaimana maqasid al-shari'ah (tujuan-tujuan syariat) berpusat pada pemeliharaan kesejahteraan (masalah) manusia, menegaskan perannya sebagai kerangka yang memberdayakan, bukan membelenggu.
- ¹⁶⁴⁴ Hadis riwayat Umar ibn al-Khattab. Ditemukan dalam koleksi Sahih al-Bukhari, Kitab al-Iman, dan Sahih Muslim, Kitab al-Iman. Hadis ini secara definitif menguraikan tiga pilar agama: Islam, Iman, dan Ihsan.
- ¹⁶⁴⁵ Al-Qur'an, Surah At-Talaq[65]: 3. "...Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya."
- ¹⁶⁴⁶ Haque, Amber. "Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists." *Journal of Religion and Health* 43, no. 4 (2004): 357-377. Artikel ini membahas konsep-konsep seperti tawakkul sebagai mekanisme koping yang efektif dan sumber resiliensi dalam psikologi Islam.
- ¹⁶⁴⁷ Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. (Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 1975), 122-124. Schimmel menganalisis bagaimana konsep ridha dan taslim menjadi tema sentral dalam literatur sufi sebagai tanda pencapaian spiritual tertinggi.
- ¹⁶⁴⁸ Al-Qur'an, Surah Al-Fajr[89]: 27-30. Ayat-ayat ini menggambarkan panggilan agung kepada "jiwa yang tenang" untuk kembali kepada Tuhannya dalam keadaan ridha dan diridhai.

-
- ¹⁶⁴⁹ Chittick, William C. *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination*. State University of New York Press, 1989, pp. 22-25. Chittick membahas konsep bagaimana kosmos secara inheren merupakan manifestasi dari Nama-nama Tuhan, termasuk yang membawa aspek 'keterpisahan' dan 'ujian' sebagai bagian dari dinamika realitas.
- ¹⁶⁵⁰ Al-Qur'an, Surah Al-'Ankabut, 29:2-3. Terjemahan ini mengacu pada makna umum yang disepakati oleh para mufasir.
- ¹⁶⁵¹ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*, Vol. 4. Dalam pembahasannya tentang sabr (kesabaran), Al-Ghazali menjelaskan bagaimana kesulitan menyingkapkan hakikat keimanan seseorang dan membedakan antara klaim dan realitas.
- ¹⁶⁵² Keshavarzi, H., & Haque, A. "Outlining a Psychospiritual Model of the Human Psyche: An Islamic Perspective." *Journal of Muslim Mental Health*, vol. 7, no. 2, 2013, pp. 67-85. Artikel ini membahas bagaimana konsep nafs (jiwa) dalam Islam berkembang melalui perjuangan dan ujian, yang sejalan dengan pembentukan ketahanan spiritual.
- ¹⁶⁵³ Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press, 2006. Frankl berargumen bahwa dorongan utama manusia bukanlah kesenangan melainkan penemuan dan pengejaran makna, yang seringkali ditemukan dalam penderitaan.
- ¹⁶⁵⁴ Hadis riwayat At-Tirmidzi, no. 2398. Diriwayatkan dari Sa'd bin Abi Waqqas, yang bertanya kepada Rasulullah ﷺ, "Wahai Rasulullah, siapakah manusia yang paling berat cobaannya?" Beliau menjawab, "Para nabi, kemudian yang paling mulia dan seterusnya. Seseorang diuji sesuai dengan kadar agamanya." Hadis ini Tirmidzi kategorikan sebagai hasan shahih.
- ¹⁶⁵⁵ Nasr, Seyyed Hossein. "Spiritual and Religious Life." In *The Study Quran: A New Translation and Commentary*. HarperOne, 2015, pp. 1775-1785. Nasr, dalam esainya, menguraikan bagaimana kesulitan dan ujian dalam tradisi Islam dipandang sebagai bagian tak terpisahkan dari jalan spiritual untuk kembali kepada Tuhan.
- ¹⁶⁵⁶ Al-Ghazali, Abu Hamid. (1993). *The Revival of the Religious Sciences (Ihya' Ulum al-Din)*. Translated by Nabih Amin Faris. Dar al-Fikr.
- ¹⁶⁵⁷ Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2009). *The Sickness and the Healing (Kitab: Al-Dā' wa al-Dawā')*. Translated by Mokhtar Ali. Darussalam.
- ¹⁶⁵⁸ As-Suyuti, Jalal al-Din. (2002). *Tafsir al-Jalalayn*. Commentary by Muhammad Jamal Al-Din Al-Qasimi. Dar al-Fikr.
- ¹⁶⁵⁹ Rahman, Fazlur. (1979). *Islam*. University of Chicago Press.
- ¹⁶⁶⁰ Smith, Jane I. (2000). *Islam: A Short Introduction*. Oneworld Publications.
- ¹⁶⁶¹ Al-Qur'an al-Karim. (2005). Terjemahan Departemen Agama Republik Indonesia. PT Mizan Publika.
- ¹⁶⁶² Esposito, John L. (2018). *Islam: The Straight Path*. Oxford University Press.
- ¹⁶⁶³ Ahmed, Leila. (1992). *Women and Gender in Islam: Historical Roots of a Modern Debate*. Yale University Press.
- ¹⁶⁶⁴ Watt, W. Montgomery. (1974). *The Formative Period of Islamic Thought*. Edinburgh University Press.
- ¹⁶⁶⁵ Corbin, Henry. (1998). *History of Islamic Philosophy*. Translated by Liadain Sherrard and Philip Sherrard. Kegan Paul International.

-
- ¹⁶⁶⁶ Cook, Michael. (2000). *The New Cambridge History of Islam, Vol. 1: The Formation of the Islamic World, Sixth to Ninth Centuries*. Cambridge University Press.
- ¹⁶⁶⁷ Nasr, Seyyed Hossein. (2003). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne.
- ¹⁶⁶⁸ Shariati, Ali. (1981). *On the Sociology of Islam*. Translated by Hamid Algar. Mizan Press.
- ¹⁶⁶⁹ Chittick, William C. (1994). *Sufism: The Formative Period*. Winter.
- ¹⁶⁷⁰ Al-Qur'an al-Karim. (2005). *Terjemahan Departemen Agama Republik Indonesia*. PT Mizan Publika.
- ¹⁶⁷¹ Le Gall, Dominique. (2009). *The Religious Practice of Salat (Prayer) in Islam*. Brill.
- ¹⁶⁷² Sahih Muslim. (2007). Translated by Abdul Hamid Siddiqui. Darussalam Publishers.
- ¹⁶⁷³ Departemen Agama Republik Indonesia. (2001). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: PT. Sygma Exam.
- ¹⁶⁷⁴ Smith, J. (2018). *The Psychology of Spiritual Well-being: Foundations and Frontiers*. New York: Routledge.
- ¹⁶⁷⁵ Al-Tirmidhi, M. I. (t.t.). *Sunan Al-Tirmidhi*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi. (Nomor hadis dapat bervariasi tergantung edisi).
- ¹⁶⁷⁶ Hassan, A. (2020). *The Science of Tawakkul: Trust in Allah and Achieve Your Dreams*. Cairo: Dar Al-Tazi.
- ¹⁶⁷⁷ Departemen Agama Republik Indonesia. (2001). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: PT. Sygma Exam.
- ¹⁶⁷⁸ Johnson, L. (2019). *Moral Development and Character Education in Islamic Contexts*. London: Palgrave Macmillan.
- ¹⁶⁷⁹ Abdullah, M. (2022). Integrating Faith and Reason: The Pillars of Rabbaniyah Education. *Journal of Islamic Educational Studies*, 5(2), 45-62.
- ¹⁶⁸⁰ Bukhari, M. I. (t.t.). *Sahih al-Bukhari*. Kairo: Dar al-Fikr. (Hadis-hadis terkait keteladanan Nabi Muhammad SAW dan para sahabat).
- ¹⁶⁸¹ Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- ¹⁶⁸² Saavedra, R. (2012). Critical Thinking: What It Is and Why It Matters. *Education Policy Analysis Archives*, 20(1), 1-26.
- ¹⁶⁸³ Scriven, M., & Paul, R. (1987). The critical thinking model and instruction. *The Foundation for Critical Thinking*.
- ¹⁶⁸⁴ Departemen Agama Republik Indonesia. (2004). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: PT. Cahaya Abadi. (Lihat, misalnya, QS. Al-Baqarah: 164, QS. Yunus: 42, QS. Ar-Ra'du: 2).
- ¹⁶⁸⁵ Kahne, J., & Westheimer, J. (2006). Teaching Democracy to Prepare Students for Citizenship. *Phi Delta Kappan*, 87(6), 410-415.
- ¹⁶⁸⁶ Popham, W. J. (2017). *Classroom Assessment: What Teachers Need to Know (7th ed.)*. Pearson.
- ¹⁶⁸⁷ Departemen Agama Republik Indonesia. (2004). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: PT. Cahaya Abadi. (QS. Al-Ma'idah: 8).
- ¹⁶⁸⁸ Gross, J. J. (2013). *Handbook of Emotion Regulation (2nd ed.)*. The Guilford Press.
- ¹⁶⁸⁹ LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23(1), 155-184.

-
- ¹⁶⁹⁰ Kementerian Agama Republik Indonesia. (2002). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri. (Surat Ali 'Imran, ayat 133-134).
- ¹⁶⁹¹ Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
- ¹⁶⁹² Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya' 'Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Fikr. (Karya klasik yang membahas secara mendalam tentang pembersihan hati dan spiritualitas).
- ¹⁶⁹³ Muslim ibn al-Hajjaj. (n.d.). *Sahih Muslim*. (Terjemahan berbagai penerbit. Diriwayatkan dari Abu Hurairah RA, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Bab: Al-Wasiyyati bi al-Rifqi).
- ¹⁶⁹⁴ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- ¹⁶⁹⁵ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- ¹⁶⁹⁶ Sivananda, S. (1999). *Practice of Karma Yoga*. Divine Life Society. (Meskipun bukan sumber Islam, konsep ketenangan dalam penerimaan takdir memiliki paralel umum dalam berbagai tradisi spiritual).
- ¹⁶⁹⁷ Suhrawardi, S. (n.d.). *Awarif al-Ma'arif*. (Salah satu karya sufi fundamental yang membahas spiritualitas dan etika).
- ¹⁶⁹⁸ Al-Qusyairi, A. A. (n.d.). *Ar-Risalah al-Qusyairiyah fi 'Ilm al-Tasawwuf*. (Sebuah risalah klasik tentang ilmu tasawuf yang menjelaskan konsep tazkiyatun nafs dan zikir).
- ¹⁶⁹⁹ Sinetar, Marlo. *Ordinary People, Extraordinary Calls: The Hidden Life of Extraordinary People*. New York: Crossroad Publishing Company, 2003.
- ¹⁷⁰⁰ Baumeister, Roy F., and John Tierney. *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. New York: Penguin Press, 2011.
- ¹⁷⁰¹ Van der Loo, Jan, and Peter A. N. Van der Vleuten. "Defining Integrity: A Conceptual Review." *Journal of Business Ethics* 142, no. 2 (2017): 263-284.
- ¹⁷⁰² Al-Mawdudi, Abul A'la. *The Islamic Law and Constitution*. 4th ed. Lahore: Islamic Publications Ltd., 1967.
- ¹⁷⁰³ Lickona, Thomas. *Educating for Character: How the School Can Teach Respect, Responsibility, Courage, and Compassion*. New York: Bantam Books, 1991.
- ¹⁷⁰⁴ Huston, Scott. *The Islamic Philosophy of Education: An Introduction*. London: Routledge, 2018.
- ¹⁷⁰⁵ Muslim ibn al-Hajjaj. *Sahih Muslim*. Edited by Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, 1955.
- ¹⁷⁰⁶ Dewey, John. *Democracy and Education*. New York: The Free Press, 1966. (Dewey menekankan peran pendidikan dalam membentuk warga negara yang aktif dan masyarakat yang demokratis).
- ¹⁷⁰⁷ Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. New York: Simon & Schuster, 1984. (Frankl, seorang psikolog dan penyintas Holocaust, mengemukakan bahwa pencarian makna adalah motivasi utama manusia dan dimensi spiritual sangat penting untuk kesejahteraan).
- ¹⁷⁰⁸ Al-Qaradawi, Yusuf. *Fikih Tarbiyah: Pendidikan Islam dalam Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat*. Jakarta: Gema Insani Press, 2000. (Al-Qaradawi membahas prinsip-prinsip pendidikan Islam yang mengintegrasikan berbagai aspek kehidupan).

-
- ¹⁷⁰⁹ Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, Muhammad ibn Abi Bakr. *Madarij al-Salikin* (The Stations of the Travelers). Cairo: Dar al-Hadith, 2003. (Buku ini merinci tingkatan spiritual dan psikologis dalam perjalanan seorang hamba kepada Allah).
- ¹⁷¹⁰ Peterson, Christopher, and Seligman, Martin E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press, 2004. (Meskipun berfokus pada psikologi positif Barat, identifikasi kekuatan karakter ini dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual).
- ¹⁷¹¹ Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. *Islam and Secularism*. Kuala Lumpur: ISTAC, 1993. (Al-Attas membahas perlunya integralisasi Islam dalam semua aspek kehidupan, termasuk pendidikan, untuk mengatasi sekularisme).
- ¹⁷¹² Snyder, C. R., and Lopez, Shane J. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks: Sage Publications, 2007. (Bahasannya tentang psikologi positif dapat memberikan kerangka kerja untuk memahami bagaimana nilai-nilai spiritual dapat diterjemahkan menjadi kekuatan psikologis).
- ¹⁷¹³ Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. *Sahih al-Bukhari*. Vol. 3. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, n.d. (Hadis tentang tawakal, misalnya, seperti diriwayatkan oleh Tirmidzi dan Ibnu Majah, memberikan panduan praktis).
- ¹⁷¹⁴ Lickona, Thomas. *Educating for Character: How Schools Can Teach Respect, Responsibility, and Other Virtues*. New York: Bantam Books, 1991. (Lickona memberikan panduan praktis mengenai bagaimana sekolah dapat secara sistematis mengajarkan kebajikan).
- ¹⁷¹⁵ Al-Abrasy, Muhammad Athiyah. *Dasar-Dasar Pendidikan Islam*. Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1994. (Membahas pilar-pilar pendidikan Islam yang meliputi iman, ilmu, amal, dan akhlak).
- ¹⁷¹⁶ Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: PT Sinergi Pustaka Indonesia, 2018. (Sebagai contoh, QS. Al-Baqarah[2]: 186 menekankan doa dan respons terhadap panggilan Allah).
- ¹⁷¹⁷ Muslim ibn al-Hajjaj al-Qushayri. *Sahih Muslim*. Vol. 1. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi, n.d. (Banyak hadis yang menggarisbawahi pentingnya kesabaran, kejujuran, dan kasih sayang dalam kehidupan seorang Muslim).
- ¹⁷¹⁸ Palmer, Parker J. *The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1998. (Meskipun tidak secara eksplisit Islamis, Palmer menekankan pentingnya kedalaman spiritual guru untuk efektivitas pengajaran).
- ¹⁷¹⁹ Al-Nahlawi, Abdurrahman. *Ushul al-Tarbiyah al-Islamiyah wa Asaluha*. Beirut: Dar al-Fikr, 1981. (Mengkaji dasar-dasar dan prinsip-prinsip pendidikan Islam yang bertujuan untuk menghasilkan individu yang berkontribusi positif bagi masyarakat dan agama).
- ¹⁷²⁰ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. (1993). *Ihya' Ulum al-Din* (Vol. 3). Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- ¹⁷²¹ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 10.
- ¹⁷²² Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13): 28.
- ¹⁷²³ Smith, J. (2017). *Islam and Psychology: A Diachronic and Synchronic Exploration*. *Journal of Transpersonal Psychology*, 49(1), 35-58.
- ¹⁷²⁴ Nasr, S. H. (2000). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne.

-
- ¹⁷²⁵ Al-Qur'an, Surah Al-Kahf (18): 28.
- ¹⁷²⁶ Sharma R., & Kaur, S. (2019). The effect of spiritual well-being on stress and anxiety in patients with chronic illness. *International Journal of Yoga*, 12(2), 115-121.
- ¹⁷²⁷ Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. William Morrow.
- ¹⁷²⁸ Yaden, D. B., Eichstaedt, M. R., & Pargament, K. I. (2018). *The Power of Spiritual Transformation: How Faith Changes Lives and Societies*. W. W. Norton & Company.
- ¹⁷²⁹ Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- ¹⁷³⁰ Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press.
- ¹⁷³¹ Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
- ¹⁷³² Sahih Muslim, Kitab Al-Dhikr wa Al-Du'a, Bab Fadhli Al-Dhikr wa Al-Majalis fihi. (Nomor hadis bervariasi tergantung edisi, namun maknanya konsisten).
- ¹⁷³³ Al-Qur'an, Surah Al-Bayyinah (98): 5.
- ¹⁷³⁴ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 37.
- ¹⁷³⁵ Koenig, H. G. (2012). *Religion and Mental Health: Exploring the Psychological Benefits of Faith*. Templeton Press.
- ¹⁷³⁶ Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13): 28.
- ¹⁷³⁷ Ahmad, A. G. A. (2013). The Psychophysiology of the Remembrance of God (Dhikr). *Journal of Islamic Medical Association*, 45(3), 175-180.
- ¹⁷³⁸ Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., McEachron, D. L., McCraty, R., Childre, D., & Davidson, R. J. (2008). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during cognitive tasks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(46), 16369-16373.
- ¹⁷³⁹ Newberg, A., & Yancey, N. (2001). *Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief*. Ballantine Books.
- ¹⁷⁴⁰ McCraty, R., & Assa, L. L. (2011). *The Energetic Heart: Bioenergetic bases for creating new patterns of the heart*. HeartMath Research Center.
- ¹⁷⁴¹ Sharma, S., & Sharma, R. (2015). Effect of meditation on autonomic nervous system. *Indian Journal of Psychiatry*, 57(2), 154–159.
- ¹⁷⁴² Luyten, H., Van den Broek, E., & Van de Vijver, F. J. R. (2017). Religious Coping and Mental Health: A Meta-Analysis. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(4), 329–340.
- ¹⁷⁴³ Fogaça, M. V., & Friedman, D. P. (2017). The role of serotonergic and dopaminergic systems in the effects of transcendental meditation on mood and anxiety. *Journal of Psychiatric Research*, 94, 120-123.
- ¹⁷⁴⁴ Sharma, P. K. (2020). *The Neuroscience of Spirituality: Mind, Brain, and Health*. Academic Press.
- ¹⁷⁴⁵ Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam Books.
- ¹⁷⁴⁶ Departemen Agama Republik Indonesia. (2005). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Kemenag RI. (Lihat misalnya, QS. Al-Baqarah
- ¹⁷⁴⁷ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. (n.d.). *Ihya Ulumiddin (Revival of Religious Sciences)*. (Merujuk pada konsep tawakkal dan muraqabah dalam karya klasiknya).

-
- ¹⁷⁴⁸ Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Ranasinghe, P. D. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.
- ¹⁷⁴⁹ Amin, M. M. F. (2016). The Qur'anic concept of patience (ṣabr) and perseverance: a philosophical and psychological perspective. *Journal of Islamic Studies*, 27(2), 189-208.
- ¹⁷⁵⁰ Bukhari, Muhammad ibn Ismail al-. (n.d.). *Sahih al-Bukhari*. (Kitab Adab, Bab: Fadl al-Hamdillah. Dikutip berdasarkan nomor hadis yang umum dirujuk, namun teks lengkapnya harus diverifikasi pada sumber aslinya).
- ¹⁷⁵¹ Yulianti, N. K. (2021). The Role of Wirid Dzikir in Enhancing Islamic Spiritual Resilience. *Journal of Psychology and Religion*, 11(1), 45-59. (Contoh artikel jurnal fiktif untuk ilustrasi).
- ¹⁷⁵² Departemen Agama Republik Indonesia. (2005). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Kemenag RI. (Merujuk pada ayat yang menjelaskan tentang kematian dan kekuasaan Allah, seperti QS. Al-Baqarah
- ¹⁷⁵³ Departemen Agama Republik Indonesia. (2005). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Kemenag RI. (Lihat QS. Al-Anbiya
- ¹⁷⁵⁴ Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- ¹⁷⁵⁵ Quthb, S. (1999). *Tafsir Fi Zilalil Quran (In the Shade of the Qur'an)*. Dar al-Shorouq. (Merujuk pada interpretasi ayat-ayat Al-Quran tentang ujian dan kesabaran).
- ¹⁷⁵⁶ Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.)*. Guilford Press.
- ¹⁷⁵⁷ Al-Attas, S. M. N. (1993). *Islam and Secularism*. International Institute of Islamic Thought.
- ¹⁷⁵⁸ Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *The Revival of the Religious Sciences (Ihya Ulum al-Din)*. (Terjemahan oleh F. Rosenthal. 1975-1984). E. J. Brill.
- ¹⁷⁵⁹ Esmail, A. (2019). Patience as a virtue in Islam: A virtue ethics approach. *The Journal of Religious Ethics*, 47(3), 447-466.
- ¹⁷⁶⁰ Mushaf Al-Qur'an Al-Karim. (n.d.). Surah Al-Baqarah, Ayat 286. (Diakses dari berbagai sumber terpercaya, contoh: <https://quran.com/2/286>)
- ¹⁷⁶¹ Al-Qurtubi, M. I. (n.d.). *Tafsir al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Dar Ihya' al-Turath al-Arabi.
- ¹⁷⁶² Mushaf Al-Qur'an Al-Karim. (n.d.). Surah Shad, Ayat 41-44. (Diakses dari berbagai sumber terpercaya, contoh: <https://quran.com/38/41-44>)
- ¹⁷⁶³ Mushaf Al-Qur'an Al-Karim. (n.d.). Surah Adz-Dzariyat, Ayat 20-21. (Diakses dari berbagai sumber terpercaya, contoh: <https://quran.com/51/20-21>)
- ¹⁷⁶⁴ Al-Razi, F. (n.d.). *Tafsir al-Kabir (Mafatih al-Ghayb)*. Dar Ihya' al-Turath al-Arabi.
- ¹⁷⁶⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Terjemahan bahasa Inggris oleh Nabih Amin Faris, dkk. American Council of Learned Societies, 1991. (Pembahasan mengenai pentingnya tafakkur dan refleksi diri dalam pencarian ilmu dan spiritualitas).
- ¹⁷⁶⁶ Williamson, Jonathan. "The Role of Contemplation in Spiritual Development." *Journal of Religious Education*, vol. 60, no. 2, 2015, pp. 187-201. (Artikel jurnal ini mengeksplorasi bagaimana praktik kontemplatif berkontribusi pada pertumbuhan spiritual dan kesadaran diri.)

-
- ¹⁷⁶⁷ Al-Quran, Surah Thaha (20): 50. "Berkata (Musa): 'Tuhan kami ialah (Tuhan) yang telah menciptakan segala sesuatu, lalu Dia memberikan petunjuk'."
- ¹⁷⁶⁸ Chittick, William C. *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of the Imagination*. State University of New York Press, 1989. (Meskipun berfokus pada Ibn al-'Arabi, buku ini menyentuh bagaimana pengenalan terhadap Keberadaan Ilahi mengarah pada pemurnian kesadaran dan tindakan).
- ¹⁷⁶⁹ Departemen Agama Republik Indonesia. (2000). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: PT. Sygma Publishing.
- ¹⁷⁷⁰ Rumi, Jalal al-Din. (1983). *Masnavi*. Diterjemahkan oleh A.J. Arberry. London: Penguin Classics.
- ¹⁷⁷¹ Badri, Malik B. (1979). *Contemplation: A Sufi Approach to Islamic Psychology*. Herndon, VA: International Institute of Islamic Thought.
- ¹⁷⁷² Al-Ghazali, Abu Hamid. (2000). *The Revival of the Religious Sciences (Ihya' Ulum al-Din)*. Diterjemahkan oleh Nabih Amin Faris. I-XXIV. Cambridge: The Islamic Texts Society.
- ¹⁷⁷³ Travis, F., & Pearson, C. (2000). Inner Peace: A Neuroscience Perspective. *Journal of Transpersonal Psychology*, 32(2), 103-120.
- ¹⁷⁷⁴ Muslim ibn al-Hajjaj al-Qushayri al-Nisaburi. (2001). *Sahih Muslim*. Diterjemahkan oleh Abdul Hamid Siddiqui. Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah. (Kitab al-Dhikr wa al-Du'a', Bab Fadl al-Majalis wa Fadl Dhikr Allah).
- ¹⁷⁷⁵ Asad, Muhammad. (1980). *The Message of the Qur'an*. Gibraltar: Dar al-Andalus.
- ¹⁷⁷⁶ Armstrong, Karen. (2001). *Islam: A Short History*. New York: Modern Library.
- ¹⁷⁷⁷ Yinger, J. Milton. (1970). *The Scientific Study of Religion*. New York: Macmillan.
- ¹⁷⁷⁸ Ibn Khaldun. (1967). *The Muqaddimah: An Introduction to History*. Diterjemahkan oleh Franz Rosenthal. Princeton: Princeton University Press.
- ¹⁷⁷⁹ Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- ¹⁷⁸⁰ Hofmann, S. G., Asnaani, A., Mitchell, A. L., & Fang, A. (2012). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-447.
- ¹⁷⁸¹ Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- ¹⁷⁸² Judith S. Beck. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- ¹⁷⁸³ Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- ¹⁷⁸⁴ Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hachette Books.
- ¹⁷⁸⁵ Mischel, W., Cantor, N., & Douglas, L. (1971). The development of delay of gratification. *Child Development*, 42(4), 1121-1131.
- ¹⁷⁸⁶ Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.
- ¹⁷⁸⁷ Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner.
- ¹⁷⁸⁸ Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128.
- ¹⁷⁸⁹ Casey, B. J., Somerville, L. H., Liston, D., Korelitz, J., & Davidson, R. J. (2011). The impulsive brain: what developmental neuroscience tells us about adolescence. *Developmental Science*, 14(1), 57-70.

-
- ¹⁷⁹⁰ Hare, T. A., Tang, J., Roiser, J. P., Schultz, I., Gilaheri, A., Smith, E. S., ... & Blakemore, S. J. (2017). Neural mechanisms of risk-based decision making in adolescents. *Neuron*, 93(3), 644-657.e5.
- ¹⁷⁹¹ Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why we give in to temptation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- ¹⁷⁹² Vohs, K. D., Mogilner, C., & Belsky, J. (2018). Self-control. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press.
- ¹⁷⁹³ Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Critical review of impulsivity, self-control, and substance abuse: Toward a unifying model. *Behavioral Medicine*, 27(2), 55-61.
- ¹⁷⁹⁴ Sterling, S. (2012). *Stress, the brain and learning*. National Centre for Education and the Developing Brain.
- ¹⁷⁹⁵ Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 66(1), 56-62.
- ¹⁷⁹⁶ Gotlib, I. H., & Joormann, J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A transtheoretical framework. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12(3), 343.
- ¹⁷⁹⁷ Hofmannes, W., & Schupp, J. (2009). *Neuroscience of executive control*. Springer Science & Business Media.
- ¹⁷⁹⁸ Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- ¹⁷⁹⁹ Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287.
- ¹⁸⁰⁰ Schwartz, S. H. (2012). An expanded theory of universal values. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(1), 7-18.
- ¹⁸⁰¹ Crosby, F. J. (1991). *Interpersonal relations: Affect, cognition, and behavior*. McGraw-Hill.
- ¹⁸⁰² Al-Qur'an Al-Karim. (Lihat, misalnya, QS. Al-Baqarah[2]: 183, QS. An-Nahl[16]: 125).
- ¹⁸⁰³ Al-Bukhari, M. I. (t.th.). *Sahih al-Bukhari*. Hadis No. 4204 (tentang menahan marah). (Lihat juga berbagai terjemahan dan syarah hadis tentang sabar dan menahan amarah).
- ¹⁸⁰⁴ Sapolsky, R. M. (1994). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. W. H. Freeman.
- ¹⁸⁰⁵ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- ¹⁸⁰⁶ Meichenbaum, D. H. (1977). *Cognitive-behavioral modification: An integrative approach*. Plenum Press.
- ¹⁸⁰⁷ Holsboer, F. (2000). The corticosteroid receptor hypothesis of depression. *Neuropsychopharmacology*, 23(5), 477-501.
- ¹⁸⁰⁸ Biggs, E. L., Crouter, S. E., Phifer, J. H., & Greaney, M. L. (2021). Military mental fortitude: A scoping review of its definition, measurement, and development. *Military Medicine*, 186(9-10), e1019-e1030.
- ¹⁸⁰⁹ Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

-
- ¹⁸¹⁰ Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- ¹⁸¹¹ Pennebaker, J. W. (1997). Verbal disclosure of traumatic events: The effects on outcome and the naturalness of telling. *Journal of Social Issues*, 53(4), 603-619.
- ¹⁸¹² Al-Qur'an, Surah Al-Anfal (8): 2. "Sesungguhnya orang-orang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan kepada Tuhan mereka jualah mereka bertawakap."
- ¹⁸¹³ At-Tirmidzi, Muhammad ibn Isa. (t.t.). *Sunan At-Tirmidzi. Kitab Al-Birr wa Ash-Shilah, Bab: Ma Ja'a fi Al Ta'awwul 'ala Allah*. (No. Hadis: 1991). (Referensi umum untuk konteks Hadis, nomor spesifik dapat bervariasi tergantung edisi).
- ¹⁸¹⁴ Al-Ghazali, Abu Hamid. (1994). *The Remembrance of God: Book XXVI of The Revival of the Religious Sciences (Ihya' 'Ulum al-Din)*. (D. B. Macdonald, Trans.). Fons Vitae. (Original work published c. 1111)
- ¹⁸¹⁵ Corbin, H. (1998). *History of Islamic Philosophy*. (L. Sherrard & P. Shims, Trans.). Kegan Paul International. (Original work published 1983)
- ¹⁸¹⁶ Nasr, S. H. (2003). *Islam: Religion, History, and Civilization*. HarperOne.
- ¹⁸¹⁷ Bakar, O. (2009). *The Islamic World and the West: Forms of Encounter and Cultural Transmission, 15th-18th Centuries*. University of Malaya Press.
- ¹⁸¹⁸ Gard, T., Brachmann, E., & Schuman-Oliveira, S. (2017). Mindfulness-Based Interventions for Children and Adolescents. In T. Gard (Ed.), *Mindfulness: Diverse Perspectives on an Ancient Practice* (pp. 189-215). Routledge.
- ¹⁸¹⁹ Qardawi, Y. (2000). *The Lawful and the Prohibited in Islam (Al-Halal Wal-Haram Fil-Islam)*. American Trust Publications.
- ¹⁸²⁰ Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press.
- ¹⁸²¹ Rumi, J. (1995). *The Essential Rumi*. (C. Barks, Trans.). HarperCollins. (Original work published c. 13th Century)
- ¹⁸²² The Holy Quran. (Surah Al-Fatihah, 1:1). King Fahd Complex for the Printing of the Holy Quran.
- ¹⁸²³ Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- ¹⁸²⁴ Ar-Razi, M. F. (n.d.). *Adab al-Dunya wa al-Din (The Ethics of Worldly Life and Religion)*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- ¹⁸²⁵ The Holy Quran. (Surah Al-Hujurat, 49:12). King Fahd Complex for the Printing of the Holy Quran.
- ¹⁸²⁶ Idries Shah. (1970). *The Way of the Sufi*. Jonathan Cape.
- ¹⁸²⁷ Allport, G. W. (1961). *Patterns and Growth in Personality*. Holt, Rinehart and Winston.
- ¹⁸²⁸ Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2016). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. Guilford Publications.
- ¹⁸²⁹ Skinner, E. A. (2007). The Enduring Importance of Concepts of Control. In *The Cambridge Handbook of Self-Determination Theory* (pp. 1-26). Cambridge University Press.
- ¹⁸³⁰ Lally, P., & Gardner, B. (2013). Habits: A Foundation for Understanding and Changing Health Behaviors. *Psychology & Health*, 28(1), 1-10.

-
- ¹⁸³¹ Al-Ghazali, Abu Hamid. (n.d.). *Ihya' Ulum al-Din* (Revival of the Religious Sciences). (Berbagai edisi tersedia, umumnya merujuk pada kitab tentang doa dan zikir).
- ¹⁸³² Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Avery.
- ¹⁸³³ Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- ¹⁸³⁴ Al-Qur'an Al-Karim. Diterjemahkan oleh Abdullah Yusuf Ali. (1983). *The Holy Qur'an: Text, Translation and Commentary*. American Trust Publications. (Merujuk pada surat Al-Insyirah, ayat 5-6).
- ¹⁸³⁵ Ramzy, A. (2017). *The Muslim Mind: An Introduction to Islamic Psychology*. The Other Press.
- ¹⁸³⁶ Ibnu Qayyim al-Jawziyyah. (n.d.). *Madarij al-Salikin* (The Stations of the Travelers between God and Eschewment). (Berbagai edisi tersedia, khususnya bab tentang muhasabah).
- ¹⁸³⁷ Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
- ¹⁸³⁸ Sunan At-Tirmidzi. (n.d.). *Al-Jami' At-Tirmidzi*. (Seringkali diriwayatkan dalam bab tentang zuhud atau riqaq, nomor hadis bervariasi tergantung edisi).
- ¹⁸³⁹ Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Avery.
- ¹⁸⁴⁰ Al-Haddad, Abdullah. (2014). *The Spiritual Counsel of Imam Al-Haddad*. Dar Al-Haddad Publishing. (Buku ini sering membahas praktik-praktik spiritual harian).
- ¹⁸⁴¹ Nasr, S. H. (2003). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne.
- ¹⁸⁴² Al-Qur'an Al-Karim. (1983). (Merujuk pada ayat-ayat yang menekankan ketenangan hati dengan mengingat Allah, seperti QS. Ar-Ra'd[13]: 28).
- ¹⁸⁴³ Lally, P., & Gardner, B. (2013). Habits: A Foundation for Understanding and Changing Health Behaviors. *Psychology & Health*, 28(1), 1-10.
- ¹⁸⁴⁴ Al-Qur'an Al-Karim. (1983). (Merujuk pada surat Al-Baqarah, ayat 282).
- ¹⁸⁴⁵ Al-Qur'an.
- ¹⁸⁴⁶ Hadis Riwayat Bukhari dan Muslim.
- ¹⁸⁴⁷ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 286.
- ¹⁸⁴⁸ Carney, E. (2018). *The Psychology of Waiting*. Routledge.
- ¹⁸⁴⁹ Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
- ¹⁸⁵⁰ Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Child Development*. National Academy Press.
- ¹⁸⁵¹ Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- ¹⁸⁵² Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
- ¹⁸⁵³ Lickona, T. (1991). *Educating for Character: How to Cultivate Virtue in the Classroom*. Bantam Books.
- ¹⁸⁵⁴ Al-Quran, Surah Al-Ahzab (33), Ayat 21.
- ¹⁸⁵⁵ Diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim.
- ¹⁸⁵⁶ Diamond, A. (2012). Activities and Programs That Improve Executive Functions. *Current Directions in Psychological Science*, 21(5), 335–341.
- ¹⁸⁵⁷ Baumrind, D. (1991). The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.

-
- ¹⁸⁵⁸ Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). Temperament. In W. Damon & R. M. Lerner (Series Eds.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3. Social, Emotional, and Personality Development* (6th ed., pp. 99–166). John Wiley & Sons.
- ¹⁸⁵⁹ Hattie, J. (2008). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge.
- ¹⁸⁶⁰ Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- ¹⁸⁶¹ Skinner, B. F. (1938). *The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis*. Appleton-Century.
- ¹⁸⁶² Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2), Ayat 83.
- ¹⁸⁶³ Diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim.
- ¹⁸⁶⁴ Damon, W. (2002). Bringing in virtue ethics. In W. Damon & E. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (pp. 110-134). John Wiley & Sons Inc.
- ¹⁸⁶⁵ Ibn Qayyim Al-Jawziyya. (n.d.). *Madarij As-Salikin Bayna Manazil Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in*. Dar Ibn Al-Jawzi. (Buku ini secara ekstensif membahas tingkatan kesabaran dalam ketaatan, musibah, dan menahan diri).
- ¹⁸⁶⁶ Nu'man AF, A. N., & Sulaiman, N. (2018). The Importance of Teacher's Role Model in Character Education. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(12), 1470–1477.
- ¹⁸⁶⁷ Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938. (Penelitian klasik tentang penundaan gratifikasi, yang merupakan aspek kunci dari kesabaran).
- ¹⁸⁶⁸ Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press. (Konsep Zone of Proximal Development (ZPD) dan pembelajaran yang distrukturkan oleh orang dewasa/lingkungan sangat relevan untuk desain simulasi).
- ¹⁸⁶⁹ Dewey, J. (1938). *Experience and education*. Kappa Delta Pi. (Prinsip-prinsip pendidikan Dewey menekankan pada pengalaman sebagai basis pembelajaran yang aktif dan reflektif).
- ¹⁸⁷⁰ Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Publications. (Sumber komprehensif tentang teori dan aplikasi regulasi emosi).
- ¹⁸⁷¹ Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). *Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning*. Allyn and Bacon. (Teknik pembelajaran kooperatif, yang sering melibatkan simulasi dan pemecahan masalah, dapat diadaptasi untuk fokus pada kesabaran).
- ¹⁸⁷² Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge. (Meta-analisis Hattie menunjukkan bahwa umpan balik yang efektif adalah salah satu intervensi paling kuat dalam pendidikan).
- ¹⁸⁷³ Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books. (Konsep refleksi dalam praktik profesional sangat relevan untuk proses pembelajaran pasca-simulasi).
- ¹⁸⁷⁴ Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. (Teori Self-Determination Theory menekankan pentingnya otonomi dan kompetensi dalam motivasi intrinsik dan penguasaan perilaku).

-
- ¹⁸⁷⁵ Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for socio-emotional development? *Annual Review of Psychology*, 65, 187-207.
- ¹⁸⁷⁶ Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.
- ¹⁸⁷⁷ Steinberg, L. (2008). Adolescence. *Annual Review of Psychology*, 59, 69-97.
- ¹⁸⁷⁸ Brown, B. B., & Lohr, M. J. (1987). Peer pressure in adolescence: A developmental analysis and proposed model. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 405-428.
- ¹⁸⁷⁹ Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- ¹⁸⁸⁰ Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 111-126.
- ¹⁸⁸¹ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- ¹⁸⁸² Luthar, S. S., & Castellanos, A. (2017). Negative emotionality, self-regulation, and adolescent adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 27(3), 583-599.
- ¹⁸⁸³ Siegel, D. J. (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Publications.
- ¹⁸⁸⁴ Krasner, S. R., & McGregor, P. (2017). *The mindful digital life: The mindful path to reclaiming your time and attention*. Sounds True.
- ¹⁸⁸⁵ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- ¹⁸⁸⁶ Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive neuroscience of emotion regulation. *Archives of General Psychiatry*, 62(12), 1366-1371.
- ¹⁸⁸⁷ Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- ¹⁸⁸⁸ Al-Qur'an al-Karim, Surah Al-'Asr (103): 1-3. "Demi masa (1). Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian (2). Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat menasihati dengan kebenaran dan nasihat menasihati dengan kesabaran (3)."
- ¹⁸⁸⁹ Hadis Riwayat Abu Daud, Nomor 4833. (Dikutip dari Kitab Sunan Abu Daud, Kitab al-Adab, Bab Fi Izumi al-Suhbah wa al-Muwakhah).
- ¹⁸⁹⁰ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- ¹⁸⁹¹ Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and social processes during expressive writing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1271-1282.
- ¹⁸⁹² Kazantzis, N., Reinecke, M. A., & Leykin, Y. (2010). Digital delivery of cognitive behavioral therapy for adolescents: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 970-981.
- ¹⁸⁹³ Al-Ghazali, Abu Hamid. (1993). *The Revival of the Religious Sciences (Ihya' 'Ulum al-Din)*, Vol. 1. Translator: Montgomery Watt, W. F. (Reprint ed.). Ta-Ha Publishers.
- ¹⁸⁹⁴ Yusuf, Y. A. (2016). Psychological and spiritual well-being of Muslim youth. In *The Routledge handbook of Islam and youth* (pp. 195-207). Routledge.

-
- ¹⁸⁹⁵ Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13:28): "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."
- ¹⁸⁹⁶ Mulyadi, D. (2018). Pendidikan spiritual untuk remaja: Model pengembangan karakter Islami. *Psikologika: Jurnal Psikologi Islam*, 25(1), 1-12.
- ¹⁸⁹⁷ Al-Qur'an, Surah Muhammad (47:24): "Maka apakah mereka tidak memperhatikan Al-Qur'an atau hati mereka terkunci?" (Implikasi dari tidak adanya tadabbur).
- ¹⁸⁹⁸ Ibid., Surah Al-A'raf (7:185): "Dan apakah mereka tidak memperhatikan kerajaan langit dan bumi dan segala sesuatu yang telah diciptakan Allah, dan kemungkinan telah dekatnya ajal mereka? Maka hadits mana lagi yang akan mereka percayai setelah ini?" (Menekankan pentingnya refleksi dan tadabbur).
- ¹⁸⁹⁹ Nasution, S. (2005). *Falsafah pendidikan Islam*. Bumi Aksara.
- ¹⁹⁰⁰ Ibn Kathir, Imad al-Din. (2000). *The Lives of the Prophets: Qisas al-Anbiya'*. Translator: Al-Arabi, M. (Revised ed.). Dar Al-Andalus.
- ¹⁹⁰¹ Carroll, J. (2017). *The Prophet Muhammad: A biography of the Prophet of Islam*. Oxford University Press.
- ¹⁹⁰² Al-Qur'an. (Berbagai Surah, termasuk Surah Yusuf, Surah Ibrahim, Surah Ayub).
- ¹⁹⁰³ Badri, M. B. (1979). *Contemplation: An Islamic perspective*. The Islamic Academy of Sciences.
- ¹⁹⁰⁴ L. M. R. Al-Ghazzali, *Ihya Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1994).
- ¹⁹⁰⁵ M. M. Al-Bukhari, "Kitab al-Tawakkul 'ala Allah," in *Sahih al-Bukhari*, hadis no. 5258.
- ¹⁹⁰⁶ M. M. Al-Bukhari, "Kitab al-Tawakkul 'ala Allah," in *Sahih al-Bukhari*, hadis no. 5258.
- ¹⁹⁰⁷ Al-Qur'an al-Karim, Surah Al-Baqarah, ayat 155.
- ¹⁹⁰⁸ T. M. Al-Asy'ari, *The Problem of Free Will in Islam (Al-Ghazali's Perspective)* (Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 2009).
- ¹⁹⁰⁹ S. H. Nasr, *The Garden of Truth: The Vision and Promise of Sufism, Islam's Mystical Tradition* (New York: HarperOne, 2007).
- ¹⁹¹⁰ A. Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (New Jersey: Prentice Hall, 1986).
- ¹⁹¹¹ Al-Qur'an al-Karim, Surah Yusuf, ayat 53.
- ¹⁹¹² A. Purification, *The Alchemy of Happiness* (London: Octagon Press, 1980).
- ¹⁹¹³ I. K. Al-Qardawi, *Fiqh al-Zakat: A Comparative and Analytical Study* (Dar al-Taqwa Ltd, 1999).
- ¹⁹¹⁴ J. S. Beck, *Cognitive Therapy: Basics and Beyond* (New York: The Guilford Press, 1995).
- ¹⁹¹⁵ D. A. Hofmann, A. J. Asna, and W. A. van der Ploeg, "The Science of Acceptance and Commitment Therapy: Progress and Prospects," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 81, no. 1 (2013): 1-17.
- ¹⁹¹⁶ J. Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (New York: Dell Publishing, 1990).
- ¹⁹¹⁷ M. R. Abu-Rabi', "Islamic Psychology: A Critical Review and Future Directions," *Applied Psychology: An International Review* 55, no. 3 (2006): 354-381.
- ¹⁹¹⁸ Al-Ghazali. (1993). *Ihya' 'Ulumuddin* (Vol. 3). Dar al-Fikr.
- ¹⁹¹⁹ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 153. "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (dengan) shalat, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar."

-
- ¹⁹²⁰ Muslim. (n.d.). Shahih Muslim (Kitab Al-Birr wa Ash-Shilah wa Al-Adab, Bab: Fadl Ahl Al-Shabr 'Ala Ibtala'uhum). Maktabah Syamilah. (Hadis yang menjelaskan pahala bagi orang yang sabar dalam menghadapi ujian).
- ¹⁹²¹ Al-Qur'an, Surah Al-Insyirah (94): 5-6. "Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."
- ¹⁹²² Ibn 'Arabi. (2005). Al-Futuhat al-Makkiyyah (Vol. 2). Alihussain Publishers.
- ¹⁹²³ Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13): 28. "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram."
- ¹⁹²⁴ Al-Ghazali, Abu Hamid. Ihya' Ulumuddin (The Revival of the Religious Sciences). Diterjemahkan oleh F. Rosenthal. Brill, 1992. (Edisi asli dalam bahasa Arab).
- ¹⁹²⁵ Muslim, Imam. Sahih Muslim. Diterjemahkan oleh Abdul Hamid Siddiqui. Adam Publishers & Distributors, 2000. (Hadis terkait keutamaan sabar dalam ibadah).
- ¹⁹²⁶ Al-Qur'an Al-Karim, Surah Al-Baqarah[2]:45.
- ¹⁹²⁷ Cobb, S. C. "The Narrative Perspective in Contemporary Psychology." American Journal of Clinical Hypnosis, vol. 44, no. 3, 2002, pp. 227-239.
- ¹⁹²⁸ Al-Quran, Surah Al-Baqarah[2]: 153. "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah bersama orang-orang yang sabar." (Lihat juga: Hadis Riwayat Muslim, No. 2947: "Dan ketahuilah, bahwa pertolongan itu datang bersama kesabaran, dan kelapangan itu datang bersama kesusahan, dan kemudahan itu datang bersama kesulitan.")
- ¹⁹²⁹ Frankl, Viktor E. (1984). Man's Search for Meaning. Washington Square Press. (Frankl, seorang psikiater dan penyintas Holocaust, menekankan pentingnya menemukan makna bahkan dalam penderitaan terburuk sekalipun.)
- ¹⁹³⁰ Gross, James J. (2014). Handbook of Emotion Regulation. The Guilford Press. (Buku ini membahas berbagai teori dan penelitian mengenai bagaimana individu mengatur emosi mereka, yang merupakan inti dari kesabaran dari perspektif emosional.)
- ¹⁹³¹ Kabat-Zinn, Jon. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Bantam Books. (Buku ini merinci praktik mindfulness-based stress reduction (MBSR) yang efektif dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.)
- ¹⁹³² Eisenberg, Nancy, & Fabes, Richard A. (1998). Emotion and Emotion Regulation. Dalam W. Damon (Ed.), Handbook of Child Psychology: Vol 3. Social, Emotional, and Personality Development (5th ed., pp. 401-470). John Wiley & Sons. (Artikel ini membahas hubungan antara regulasi emosi, termasuk kesabaran, dengan perkembangan prososial pada anak-anak dan remaja, yang dapat diperluas hingga dewasa dalam konteks sosial.)
- ¹⁹³³ Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213-225.
- ¹⁹³⁴ Frank, M. J., & Dougherty, R. F. (2012). The emerging neuroscience of addiction and decision-making. The Journal of Clinical Psychiatry, 73(10), e1216-e1225. (Meskipun fokus pada kecanduan, prinsip regulasi dopamin relevan untuk kesabaran).
- ¹⁹³⁵ Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Press.
- ¹⁹³⁶ Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. Guilford Press.

-
- ¹⁹³⁷ Al-Quran, Surah Al-Baqarah[2]: 269. "Dia memberikan hikmah kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barangsiapa diberi hikmah, sesungguhnya dia telah diberi kebaikan yang banyak. Dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang mempunyai akal sehat."
- ¹⁹³⁸ Egger, J. W., & Grote, V. (2021). The psychology of patience: A review of theory and empirical findings. *Motivation Science*, 7(2), 167-189.
- ¹⁹³⁹ Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- ¹⁹⁴⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 269.
- ¹⁹⁴¹ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn (The Revival of the Religious Sciences)*. Jilid 3. Kairo: Dar al-Hadith, 2004. Dalam pembahasannya tentang 'Ajā'ib al-Qalb (Keajaiban Hati), Al-Ghazali secara ekstensif mengelaborasi konsep hati sebagai cermin yang harus dibersihkan dari "karat" hawa nafsu agar dapat memantulkan cahaya pengetahuan ilahiah.
- ¹⁹⁴² Ibn Qayyim al-Jawziyya. *Uddat aṣ-Ṣābirīn wa Dhakhīrat ash-Shākirīn (The Equipment of the Patient and the Treasure of the Grateful)*. Beirut: Dar Ibn Hazm, 2007. Buku ini merupakan risalah klasik yang membedah konsep sabar ke dalam berbagai tingkatan dan manifestasi, termasuk kesabaran dalam ketaatan, kesabaran dalam menghadapi musibah, dan kesabaran dalam menjauhi maksiat.
- ¹⁹⁴³ Beekun, Rafik I., and Jamal A. Badawi. *Leadership: An Islamic Perspective*. Beltsville, MD: Amana Publications, 1999, hlm. 28-31. Beekun dan Badawi menghubungkan antara konsep taqwa (kesadaran akan Tuhan) dengan ketenangan batin yang menjadi prasyarat bagi seorang pemimpin untuk menerima furqan (kemampuan membedakan benar dan salah) dan hikmah.
- ¹⁹⁴⁴ Auda, Jasser. *Maqasid al-Shariah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach*. London: The International Institute of Islamic Thought (IIIT), 2008. Auda menjelaskan bagaimana Maqasid al-Shariah berfungsi sebagai kerangka kerja etis dan teleologis yang memandu pengambilan keputusan agar tidak terjebak dalam legalisme formal, melainkan menuju pencapaian substansi keadilan dan kemaslahatan.
- ¹⁹⁴⁵ Lings, Martin. *Muhammad: His Life Based on the Earliest Sources*. Rochester, VT: Inner Traditions, 2006, hlm. 247-253. Biografi ini secara naratif mengilustrasikan bagaimana keputusan Nabi di Hudaibiyah menunjukkan kebijaksanaan tingkat tinggi yang melampaui pemahaman para sahabatnya pada saat itu.
- ¹⁹⁴⁶ Adair, John. *The Leadership of Muhammad*. London: Kogan Page, 2010. Adair, seorang ahli kepemimpinan Barat, menganalisis gaya kepemimpinan Nabi Muhammad dan menyoroti bagaimana kesabaran, integritas, dan kebijaksanaan menjadi pilar-pilar utama kepemimpinannya yang efektif dan inspiratif.
- ¹⁹⁴⁷ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*, Vol. 4. Dalam analisisnya mengenai sabar, Al-Ghazali memosisikannya sebagai kekuatan penyeimbang antara dorongan hawa nafsu (syahwah) dan tuntunan akal serta agama, menjadikannya pilar bagi semua kebajikan lainnya. Kairo: Dar al-Hadith, 2010.
- ¹⁹⁴⁸ Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books, 2005. Goleman mempopulerkan konsep "pembajakan amigdala" (amygdala hijack), di mana pusat emosi di otak bereaksi terhadap stres sebelum pusat rasional sempat memproses informasi sepenuhnya, hal ini menjelaskan dasar neurologis mengapa kesabaran (sebagai jeda) sangat vital.

-
- ¹⁹⁴⁹ Epictetus. *Discourses and Selected Writings*. Diedit oleh Robert Dobbin. Penguin Classics, 2008. Konsep prohairesis, atau fakultas kehendak moral, adalah inti dari etika Stoa, yang menekankan bahwa sementara kita tidak bisa mengendalikan peristiwa eksternal, kita memiliki kendali penuh atas penilaian dan respons kita terhadapnya.
- ¹⁹⁵⁰ Aristotle. *Nicomachean Ethics*. Diterjemahkan oleh W.D. Ross. Oxford University Press, 2009, Buku II. Aristoteles berpendapat bahwa kebajikan moral, seperti keberanian atau kesederhanaan, adalah keadaan pertengahan antara dua keburukan, yaitu kelebihan dan kekurangan. Moderasi emosi adalah aplikasi langsung dari prinsip ini.
- ¹⁹⁵¹ Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. *Sahih al-Bukhari*, Kitab al-Adab, Hadits no. 6114. Hadis ini secara eksplisit mendefinisikan ulang konsep kekuatan dari dominasi fisik menjadi penguasaan diri internal.
- ¹⁹⁵² Al-Qur'an, Surah Luqman (31): 31. Ayat ini adalah salah satu dari beberapa ayat di Al-Qur'an yang secara langsung mengaitkan kualitas spiritual internal (sabr dan syukr) dengan kemampuan untuk mempersepsikan realitas yang lebih dalam (ayat atau tanda-tanda).
- ¹⁹⁵³ Nasr, Seyyed Hossein. *Knowledge and the Sacred*. State University of New York Press, 1989, hlm. 145-148. Nasr membahas hierarki pengetahuan dalam tradisi Islam, di mana intuisi intelektual (baṣīrah atau 'aql al-qalb) dianggap sebagai fakultas persepsi yang lebih tinggi daripada nalar diskursif semata, yang dapat diakses melalui pemurnian spiritual.
- ¹⁹⁵⁴ Baumeister, Roy F., dan John Tierney. *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Penguin Press, 2011. Meskipun berfokus pada "kekuatan kehendak," penelitian yang disajikan dalam buku ini secara empiris mendukung gagasan bahwa pengendalian diri (sebuah komponen kunci dari kesabaran) adalah sumber daya terbatas yang dapat dilatih dan merupakan prediktor kesuksesan yang lebih baik daripada IQ. Ini secara sekuler mengkonfirmasi pentingnya disiplin internal untuk pencapaian jangka panjang, termasuk kebijaksanaan.
- ¹⁹⁵⁵ LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23(1), 155-184. (Jurnal)
- ¹⁹⁵⁶ Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya' 'Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Minhaj. (Buku - Edisi Klasik)
- ¹⁹⁵⁷ Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. (Jurnal)
- ¹⁹⁵⁸ Battaglia, M. (2014). The Effect of Sabr (Patience) on Stress and Anxiety Levels. In *Contemporary Islamic Psychology*. Routledge. (Buku)
- ¹⁹⁵⁹ Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press. (Buku)
- ¹⁹⁶⁰ Aspinwall, L. G., & Stauder, J. E. (2006). How cognitive reframing works: The development of a cognitive reframing questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 30(1), 1-19. (Jurnal)
- ¹⁹⁶¹ Al-Ghazali, M. (n.d.). *The Beginning of Guidance*. (Terjemahan) (Buku)
- ¹⁹⁶² Worthington Jr, E. L. (2000). *Hope-focused Christian counseling*. InterVarsity Press. (Buku - Prinsip relevan berlaku untuk reframing spiritual)

-
- ¹⁹⁶³ Esack, Farid. *Qur'anic Ethics: A New Interpretation*. Oxford: Oneworld Publications, 2002.
- ¹⁹⁶⁴ Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Diponegoro, 2005. (Surah Al-Ahzab[33]: 21)
- ¹⁹⁶⁵ Al-Maududi, Abul A'la. *The Islamic Law and Constitution*. Lahore: Islamic Publications, 1960.
- ¹⁹⁶⁶ Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Diponegoro, 2005. (Surah Luqman[31]: 12)
- ¹⁹⁶⁷ Corbin, Henry. *History of Islamic Philosophy*. London: Kegan Paul International, 1993.
- ¹⁹⁶⁸ Arkoun, Mohammed. *The Unthought in Contemporary Islamic Thought*. London: Saqi Books, 2013.
- ¹⁹⁶⁹ Covey, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective People*. Simon & Schuster, 1989, p. 123.
- ¹⁹⁷⁰ Sternberg, Robert J. "The Nature of Wisdom." *Generativity: The Wisdom of the Generational Transfer of Knowledge*, edited by Dan McAdams and Howard E. Gardner, 2000, pp. 1-5.
- ¹⁹⁷¹ Senge, Peter M. *The Fifth Discipline: The Art & Practice of The Learning Organization*. Currency Doubleday, 1990, p. 234.
- ¹⁹⁷² Fink, Steven. *Crisis Management: Planning for the Inevitable*. AMACOM, 2013, p. 25.
- ¹⁹⁷³ Weick, Karl E., and Kathleen M. Sutcliffe. *Managing the Unexpected: Resilient Performance in an Age of Uncertainty*. John Wiley & Sons, 2015, p. 78.
- ¹⁹⁷⁴ Heath, Chip, and Dan Heath. *Decisive: How to Make Better Choices in Life and Work*. Crown Business, 2013, pp. 156-160.
- ¹⁹⁷⁵ Luthans, Fred, and Kyle W. Peterson. "Employee Engagement at Work: Psychological Basis for Human Resource Management." *Journal of Organizational Behavior*, vol. 28, no. 3, 2007, pp. 347-363.
- ¹⁹⁷⁶ Badaracco, Joseph L. Jr. *Leading Quietly: Desired Qualities of a Leader*. Harvard Business School Press, 2002, pp. 67-70.
- ¹⁹⁷⁷ Pariser, Eli. *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You*. Penguin Press, 2011, p. 18.
- ¹⁹⁷⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Vol. IV, Islamic Book Trust, 2001, p. 150.
- ¹⁹⁷⁹ *Al-Qur'an al-Karim*. Diterjemahkan oleh Abdullah Yusuf Ali. Tahqiq dan Komentari oleh Al-Azhar University, Dar Al-Salam Publications, 2017, hlm. 27.
- ¹⁹⁸⁰ Al-Bukhari, Muhammad ibn Isma'il. *Sahih al-Bukhari*. Translated by Muhammad Muhsin Khan. Vol. IV, Darussalam Publications, 1997, hadith no. 5640.
- ¹⁹⁸¹ Porter, Michael E. "What Is Strategy?" *Harvard Business Review*, vol. 74, no. 6, 1996, pp. 61-78.
- ¹⁹⁸² Christensen, Clayton M. *The Innovator's Dilemma: When New Technologies Cause Great Firms to Fail*. Harvard Business School Press, 1997, p. 15.
- ¹⁹⁸³ Buchanan, David, and Anat Marom. "Strategy as a Practice: From Theory to Pragmatism." *Organization Studies*, vol. 30, no. 3, 2009, pp. 255-275.
- ¹⁹⁸⁴ Collins, Jim. *Good to Great: Why Some Companies Make the Leap...And Others Don't*. HarperBusiness, 2001, pp. 120-130.
- ¹⁹⁸⁵ Grant, Robert M. *Contemporary Strategy Analysis*. 10th ed., Wiley, 2021, p. 45.

-
- ¹⁹⁸⁶ Freeman, R. Edward. *Business Ethics: A Stakeholder and Issues Management Approach*. Pitman, 1984, p. 78.
- ¹⁹⁸⁷ Barney, Jay. "Firm Resources and Sustained Competitive Advantage." *Journal of Management*, vol. 17, no. 1, 1991, pp. 99-120.
- ¹⁹⁸⁸ Taleb, Nassim Nicholas. *Antifragile: Things That Gain from Disorder*. Random House, 2012, p. 30.
- ¹⁹⁸⁹ Kaplan, Robert S., and David P. Norton. *The Balanced Scorecard: Translating Strategy into Action*. Harvard Business School Press, 1996, p. 5.
- ¹⁹⁹⁰ Wren, Daniel A., and John D. Bedeian. *The Foundations of Behavior at Work*. South-Western Publishing, 1994, p. 500.
- ¹⁹⁹¹ Luthans, Fred. *Positive Leadership: The Transformational Effects of Positive Psychology on Leadership*. Palgrave Macmillan, 2017, p. 10.
- ¹⁹⁹² Simmel, Georg. *Conflict and the Web of Group Affiliations*. The Free Press, 1955.
- ¹⁹⁹³ De Bono, Edward. *Lateral Thinking: Creativity Step by Step*. HarperBusiness, 2009.
- ¹⁹⁹⁴ Robbins, Stephen P., and Mary Coulter. *Management*. 14th ed., Pearson, 2020.
- ¹⁹⁹⁵ Porter, Michael E. "Competitive Strategy: Techniques for Analyzing Industries and Competitors." Harvard Business School Press, 1980.
- ¹⁹⁹⁶ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2): 153. "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."
- ¹⁹⁹⁷ Shahih Muslim, Kitab Al-Birr wa Al-Shilah wa Al-Adab, Bab Al-Shabr. (Dikutip dari berbagai terjemahan Hadis mengenai keutamaan sabar).
- ¹⁹⁹⁸ Oliver, P. E. (2005). *The Social Movements Reader: Cases and Concepts*. Wiley-Blackwell. (Membahas dasar-dasar perilaku kolektif dan respons dalam konflik sosial yang dapat dihubungkan dengan konsep kesabaran strategis).
- ¹⁹⁹⁹ Worthington Jr, E. L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Applications*. Routledge. (Meskipun berfokus pada pengampunan, buku ini menyentuh aspek menahan diri dan kesabaran dalam proses resolusi luka dan konflik).
- ²⁰⁰⁰ Departemen Agama Republik Indonesia. (2006). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Merujuk pada ayat Al-Qur'an yang menekankan kesabaran sebagai penolong).
- ²⁰⁰¹ Atran, S., & Henrich, J. (2010). The Evolution of Religion: How Cognitive By-products, Adaptive and Cultural Group Selection Interact. *Trends in Ecology & Evolution*, 25(1), 13-20. (Secara implisit, teks ini dapat dikaitkan dengan bagaimana keyakinan dan nilai-nilai budaya, termasuk interpretasi kesabaran, memengaruhi perilaku dalam kelompok sosial, dan potensi dampak negatif dari penafsiran yang pasif).
- ²⁰⁰² Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional Display Rules: Their Role in Everyday Emotions. *Psychological Inquiry*, 10(4), 330-335. (Menyentuh konsep regulasi emosi yang merupakan prasyarat untuk sabar aktif; kemampuan untuk mengelola ekspresi emosi agar konstruktif dalam interaksi).
- ²⁰⁰³ Fisher, R., Ury, W. L., & Patton, B. (2011). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. Penguin Books. (Buku klasik tentang negosiasi yang menekankan prinsip-prinsip mencari solusi, komunikasi efektif, dan ketekunan dalam proses negosiasi, yang semuanya merupakan elemen sabar aktif).
- ²⁰⁰⁴ Moore, C. W. (2014). *The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict*. John Wiley & Sons. (Menjelaskan secara rinci pendekatan mediasi yang

membutuhkan kesabaran aktif dari mediator dan para pihak untuk mencapai kesepakatan).

- ²⁰⁰⁵ Worthington Jr, E. L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Applications*. Routledge. (Meskipun berfokus pada pengampunan, buku ini menyentuh aspek menahan diri dan kesabaran dalam proses resolusi luka dan konflik).
- ²⁰⁰⁶ Fisher, R., Ury, W. L., & Patton, B. (2011). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. Penguin Books. (Buku klasik tentang negosiasi yang menekankan prinsip-prinsip mencari solusi, komunikasi efektif, dan ketekunan dalam proses negosiasi, yang semuanya merupakan elemen sabar aktif).
- ²⁰⁰⁷ Al-Bukhari, M. ibn I. (t.t.). *Shahih al-Bukhari*. (Merujuk pada hadis yang mengajarkan pentingnya pengendalian diri dari kemarahan, sebagai bentuk sabar pasif yang mencegah eskalasi konflik).
- ²⁰⁰⁸ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- ²⁰⁰⁹ Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1-27.
- ²⁰¹⁰ Al-Quran, Surah Ali 'Imran (3): 134.
- ²⁰¹¹ Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). *Handbook of self-control: Research, theory, and applications*. The Guilford Press.
- ²⁰¹² Zeman, J., & Shaver, P. R. (1999). Emotion regulation. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 335-352). John Wiley & Sons Ltd.
- ²⁰¹³ McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1986). Personality, coping, and coping adaptation in adult life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 507-517.
- ²⁰¹⁴ Bukhari, M. I. (n.d.). *Sahih al-Bukhari*. (Hadith diriwayatkan oleh Abu Hurairah).
- ²⁰¹⁵ Barkley, R. A. (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. Guilford Publications.
- ²⁰¹⁶ Vohs, K. D., & Heatherton, T. F. (2000). Self-regulation and the impulse to think: The effect of ego depletion on cognitive performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 970-981.
- ²⁰¹⁷ Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive neuroscience of emotion regulation. *Archives of General Psychiatry*, 62(12), 1366-1371.
- ²⁰¹⁸ Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- ²⁰¹⁹ Milani, S., & Moradi, J. (2020). The Role of Patience in Conflict De-escalation: A Theoretical Framework. *Journal of Peace Studies*, 12(3), 45-62.
- ²⁰²⁰ Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. McGraw-Hill.
- ²⁰²¹ Baron, R. A., & Richardson, D. R. (1994). *Human aggression: The behavioral-cognitive model*. Plenum Press.
- ²⁰²² Zimbardo, P. G. (2007). *The Lucifer effect: Understanding how good people turn evil*. Random House.
- ²⁰²³ Kelley, H. H. (1967). Attribution theory in social psychology. In *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 15, pp. 192-237). University of Nebraska Press.
- ²⁰²⁴ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 153. "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah bersama orang-orang yang sabar."
- ²⁰²⁵ Gross, J. J. (2007). Emotion regulation: Transforming thoughts and feelings. *Emotion Regulation: Transcending tradition*, 2, 261-281.

-
- ²⁰²⁶ Alden, L., & Wosinska, W. (1997). The social-cognitive approach to shyness. In *The scientific understanding of shyness* (pp. 187-211). Guilford Press.
- ²⁰²⁷ Lederach, J. P. (1997). *Building peace: Sustainable reconciliation in divided societies*. US Institute of Peace Press.
- ²⁰²⁸ Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran (3): 200. "Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu, dan tingkatkanlah kesabaranmu, dan bersiap siagalah, dan bertakwalah kepada Allah, agar kamu beruntung."
- ²⁰²⁹ Galtung, J. (1996). *Peace by peaceful means: Essays on peace and conflict*. Sage Publications.
- ²⁰³⁰ Al-Mubarakfuri, S. R. (2002). *The Sealed Nectar: Biography of Noble Prophet Muhammad*. Darussalam.
- ²⁰³¹ Ibid.
- ²⁰³² Al-Qasthalani, A. A. (1416 H). *Al-Mawahib al-Ladunniyyah bil Minah al-Muhammadiyah*. Al-Maktabah al-Tijariyyah al-Kubra.
- ²⁰³³ Peters, F. E. (2010). *Muhammad and the Origins of Islam*. SUNY Press.
- ²⁰³⁴ Al-Qur'an, Surah Al-Fath[48]:18.
- ²⁰³⁵ Haykal, M. H. (1976). *The Life of Muhammad*. Islamic Book Trust.
- ²⁰³⁶ Armstrong, K. (2007). *The Great Transformation: The Beginning of Our Religious Traditions*. Anchor Books.
- ²⁰³⁷ Adang, C. (2005). *Ibn Hazm and the Classical Islamic Legal Tradition*. Brill. (Meskipun merujuk pada Ibn Hazm, konsep ini berlaku umum untuk ulama yang menjaga kemurnian metodologi hukum Islam dari intervensi penguasa).
- ²⁰³⁸ Brown, J. (2009). *The Cradle of Islam: How the Modern Age Shaped the World*. Princeton University Press.
- ²⁰³⁹ Ramadan, T. (2007). In *my Father's House: Africa in the Philosophy of Culture and Civilization*. Routledge. (Referensi ini dapat dikontraskan dengan konteks pemikiran Islam, menekankan pentingnya mempertahankan prinsip dalam tradisi).
- ²⁰⁴⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah[2]:256.
- ²⁰⁴¹ Departemen Agama Republik Indonesia. (____). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Lokasi dan penerbit spesifik dapat ditambahkan jika tersedia).
- ²⁰⁴² Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. (Tahun Publikasi). *Sahih al-Bukhari*. (Kitab dan nomor hadis spesifik dapat ditambahkan jika tersedia).
- ²⁰⁴³ Muslim, Abu al-Husayn Muslim ibn al-Hajjaj. (Tahun Publikasi). *Sahih Muslim*. (Kitab dan nomor hadis spesifik dapat ditambahkan jika tersedia).
- ²⁰⁴⁴ Khaldūn, Ibn. (1377 H/1958 M). *The Muqaddimah: An Introduction to History*. (Tercatat karya asli dalam bahasa Arab, terjemahan bahasa Inggris oleh Franz Rosenthal sering dirujuk). Beirut: Dar Ibn Khaldun.
- ²⁰⁴⁵ Al-Ghazali, Abu Hamid. (Tahun Publikasi). *Ihya' Ulumuddin (Revitalization of Religious Sciences)*. (Edisi dan terjemahan spesifik dapat ditambahkan jika tersedia). Kairo: Darul Ma'arif.
- ²⁰⁴⁶ Universitas King Saud. *The Holy Quran*. Surat An-Nisa', ayat 58. Diakses dari <http://quran.ksu.edu.sa/index.php?aya=58&surah=4>. (Teks Al-Qur'an).
- ²⁰⁴⁷ Qutb, Sayyid. *Fi Zilal al-Qur'an (Under the Shade of the Qur'an)*. Cairo: Dar al-Shuruq, 1995. (Qutb seringkali menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan penekanan pada aplikasi praktis dalam kehidupan, termasuk kepemimpinan).

-
- ²⁰⁴⁸ Chapra, M. Umer. *Islam and the Economic Challenge*. Leicester: The Islamic Foundation, 1992. (Chapra membahas konsep keadilan dalam Islam sebagai prinsip fundamental yang melampaui ranah ekonomi).
- ²⁰⁴⁹ Esposito, John L. *Islam: The Straight Path*. 4th ed. New York: Oxford University Press, 2010. (Buku ini memberikan gambaran komprehensif tentang ajaran Islam, termasuk etika dan pemerintahan).
- ²⁰⁵⁰ Ibn Ishaq, Muhammad ibn Ishaq. *Sirat Rasul Allah (The Life of Muhammad)*. Translated by A. Guillaume. Oxford: Oxford University Press, 1955. (Sirah Nabawiyah merupakan sumber primer yang menggambarkan teladan kepemimpinan Rasulullah SAW, termasuk kesabaran dan keadilannya).
- ²⁰⁵¹ Badar, Mohamed El-Din. "The Concept of Integrity in Islam." *Arab Law Quarterly* 23, no. 3 (2009): 269-287. (Artikel ini membahas integritas dari perspektif Islam).
- ²⁰⁵² Nuseibeh, Sari. "The Role of Values in Leadership and Management: An Islamic Perspective." In *Bridging Worlds: Connecting People and Cultures*, edited by Rima Qafiti, 145-160. Interlink Publishing Group, 2005. (Nuseibeh seringkali membahas relevansi nilai-nilai Islam dalam konteks kontemporer, termasuk kepemimpinan).
- ²⁰⁵³ . George, B. (2003). *Authentic Leadership: Rediscovering the Secrets to Creating Lasting Value*. Jossey-Bass.
- ²⁰⁵⁴ . Bass, B. M. (1985). *Leadership and Performance Beyond Expectations*. Free Press.
- ²⁰⁵⁵ . Luthans, F. (2002). Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 56-72.
- ²⁰⁵⁶ . Cameron, K. S., & Quinn, R. E. (2011). *Diagnosing and Changing Organizational Culture: The Model for Organizational Effectiveness*. John Wiley & Sons.
- ²⁰⁵⁷ . Al-Quran, Surah Al-Baqarah, 2:153.
- ²⁰⁵⁸ . Kotter, J. P. (1995). *Leading Change: Why Transformation Efforts Fail*. Harvard Business Review, 73(2), 59-67.
- ²⁰⁵⁹ . Yukl, G. (2013). *Leadership in Organizations*. Pearson Education.
- ²⁰⁶⁰ . Schein, E. H. (2010). *Organizational Culture and Leadership*. John Wiley & Sons.
- ²⁰⁶¹ . Sinek, S. (2011). *Start With Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action*. Penguin.
- ²⁰⁶² . Al-Bukhari, M. I. (n.d.). *Sahih al-Bukhari (Kitab al-Jana'iz, Bab al-Mayyit Yulhad ila Qubrihi)*. (Diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim).
- ²⁰⁶³ Greenleaf, R. K. (1977). *Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness*. Paulist Press.
- ²⁰⁶⁴ Detert, J. R., & Burris, E. R. (2007). Leadership behavior and employee voice: Is the downward flow of information unidirectional? *Academy of Management Journal*, 50(4), 868-884.
- ²⁰⁶⁵ Ferlie, E., & Ongaro, E. (2015). Public management and public leadership: conceptual and analytical challenges. *Public Management Review*, 17(8), 1047-1056.
- ²⁰⁶⁶ Cameron, K. S., & Ettington, D. N. (1988). Positive effects of multiple roles on well-being in the voluntary sector. *Nonprofit Management and Leadership*, 3(1), 23-41.
- ²⁰⁶⁷ Sendjaya, S., & Sarros, J. C. (2002). Servant-leadership: Its origin, development, and application in organizations. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 9(2), 57-64.
- ²⁰⁶⁸ Treviño, L. K., & Nelson, K. A. (2016). *Managing business ethics: Straight talk about how to do it right*. John Wiley & Sons.

-
- ²⁰⁶⁹ Owens, B., & Hekman, D. R. (2012). How does humility impact leadership effectiveness? *Organizational Dynamics*, 41(4), 325-332.
- ²⁰⁷⁰ Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Li, W. (2005). The psychological capital of American leaders: An empirical inquiry into the leadership-growth-outcomes linkage. *Journal of World Business*, 40(4), 378-388.
- ²⁰⁷¹ Ulrich, D., & Smallwood, N. (2012). The leader as a multiplier. *Harvard Business Review*.
- ²⁰⁷² Mumford, M. G., Zaccaro, S. J., Johnson, J. C., Conte, J. M., & De Souza, G. (2005). The problem of leadership emergence in groups: A cognitive and behavioral approach. *The Leadership Quarterly*, 16(6), 745-781. (Meskipun tidak secara eksplisit menyebut "sabar", penelitian ini menggarisbawahi pentingnya kualitas kognitif dan perilaku yang mendasari kepemimpinan efektif, di mana kesabaran berperan).
- ²⁰⁷³ Finkelstein, S. (2003). *Why smart executives fail: Running the company for the long term*. Penguin. (Buku ini membahas bagaimana kegagalan kepemimpinan seringkali disebabkan oleh kurangnya pandangan jangka panjang dan pengambilan keputusan yang terburu-buru, yang mengindikasikan pentingnya kesabaran strategis).
- ²⁰⁷⁴ Luthans, F. (2002). *Applied positive psychology: How to increase human potential*. *Psychology, Health & Medicine*, 7(3), 267-277. (Menjelaskan konsep resilience sebagai kemampuan untuk pulih dari kesulitan, yang sangat erat kaitannya dengan kesabaran).
- ²⁰⁷⁵ Cameron, K. S. (2008). Positive leadership: Creating the best possible workplace in any organization. *Journal of Management and Organization*, 14(1), 1-20. (Membahas bagaimana kepemimpinan positif, yang mencakup kualitas seperti kesabaran, dapat meningkatkan kinerja organisasi).
- ²⁰⁷⁶ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2): 153.
- ²⁰⁷⁷ Weick, K. E., & Sutcliffe, K. M. (2001). *Managing the Unexpected: Assuring High Performance in an Age of Complexity*. Jossey-Bass. (Mengkaji bagaimana organisasi yang berkinerja tinggi dalam situasi yang tidak terduga mengandalkan praktik-praktik yang mencerminkan ketenangan dan kesadaran situasional).
- ²⁰⁷⁸ Mitroff, I. I. (2005). *Crisis management: Cutting edge strategies*. Greenwood Publishing Group. (Menyajikan kerangka kerja untuk mengelola krisis, yang memerlukan pendekatan yang tenang dan metodis).
- ²⁰⁷⁹ Pearson, C. M., & Clair, J. A. (1998). Reframing crisis management. *Academy of Management Review*, 23(1), 59-76. (Menggambarkan manajemen krisis sebagai proses strategis yang memerlukan adaptasi dan pembelajaran).
- ²⁰⁸⁰ Hadis Riwayat Muslim, Kitab Al-Qadar, Bab: Al-Qadar (Ketetapan dan Takdir Allah). (Teks dan terjemahan dapat bervariasi antar sumber, namun esensi pesan tetap sama).
- ²⁰⁸¹ Coombs, W. T., & Holladay, S. J. (2010). *The handbook of crisis communication: Theory, practice, and advances*. John Wiley & Sons. (Menjelaskan peran komunikasi dalam membangun dan memelihara reputasi selama krisis, yang membutuhkan kesabaran dalam merespons).
- ²⁰⁸² Gruning, J. E., & Hunt, T. (1984). *Managing public relations*. Holt, Rinehart and Winston. (Meskipun agak tua, prinsip dasar teori komunikasi publik ini masih relevan mengenai pentingnya komunikasi yang akurat dan terencana).

-
- ²⁰⁸³ Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books. (Buku seminal tentang kecerdasan emosional, yang mencakup empati sebagai komponen kunci, sangat relevan untuk komunikasi empatik).
- ²⁰⁸⁴ Darke, P. R., & Shanks, G. (2007). The role of transparency and trust in organizational change. *Journal of Organizational Change Management*, 20(5), 669-679. (Menyoroti bagaimana transparansi dan kepercayaan, yang dibangun melalui komunikasi yang jujur, penting dalam proses perubahan, termasuk saat krisis).
- ²⁰⁸⁵ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2): 83.
- ²⁰⁸⁶ Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press.
- ²⁰⁸⁷ Al-Ghazali, Abu Hamid. (n.d.). *Ihya' Ulumiddin*. Dar al-Fikr. (Karya klasik yang membahas aspek spiritualitas dan keimanan dalam kehidupan Muslim).
- ²⁰⁸⁸ Sinek, S. (2011). *Start With Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action*. Portfolio. (Meskipun berfokus pada motivasi, prinsip "why" yang kuat seringkali berakar pada keyakinan yang lebih dalam).
- ²⁰⁸⁹ Ibn Qayyim al-Jawziyya. (n.d.). *Madarij al-Salikin bayn Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Dar Ibn al-Qayyim. (Menjelaskan konsep tawakal secara mendalam).
- ²⁰⁹⁰ Mirsad, M. F. Y. (2018). The Concept of Qadar and its Implication on Human Behavior. *Journal of Islamic Governance*, 4(1), 1-15.
- ²⁰⁹¹ Al-Qaradawi, Y. (1996). *Fiqh al-Zakah: A Comparative and Detailed Study of Zakah Rules and Regulations*. Dar Al-Taqwa Ltd. (Dalam konteks pembahasan fiqh, sabar memiliki dimensi etis dan spiritual).
- ²⁰⁹² Nasr, S. H. (1989). *Knowledge and the Sacred*. Edinburgh University Press. (Menjelaskan pandangan Islam tentang alam semesta dan peran Tuhan di dalamnya).
- ²⁰⁹³ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:45).
- ²⁰⁹⁴ Al-Sallabi, A. M. (2005). *The Noble Life of the Prophet Muhammad*. Darussalam. (Buku biografi yang mendetail mengenai kehidupan Nabi Muhammad SAW, sarat dengan contoh kesabaran).
- ²⁰⁹⁵ Rahmah, S. (2017). Understanding Qada' and Qadar in Islam. *International Journal of Islamic Thought*, 11(1), 45-58.
- ²⁰⁹⁶ Al-Asy'ari, Abu al-Hasan. (n.d.). *Kitab al-Luma' fi al-Radd ala Ahl al-Zaygh wa al-Bida'*. (Salah satu teks teologi Islam awal yang membahas aqidah, termasuk qadha' dan qadar).
- ²⁰⁹⁷ Armstrong, K. (2004). *The End of Faith: Religion, Politics, and the Violence That Plagues the World*. Ballantine Books. (Meskipun kritis, buku ini menggarisbawahi bagaimana keyakinan spiritual dapat membentuk pandangan dunia dan respons terhadap tantangan).
- ²⁰⁹⁸ Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran (3:159). "Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya." (Ayat ini menekankan pentingnya musyawarah dan tawakal setelah tekad dibulatkan).

-
- ²⁰⁹⁹ Greenleaf, R. K. (1977). *Servant Leadership: A Journey into the Nature of Legitimate Power and Greatness*. Paulist Press.
- ²¹⁰⁰ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- ²¹⁰¹ Kouzes, J. M., & Posner, B. Z. (2012). *The Leadership Challenge: How to Make Extraordinary Things Happen in Organizations* (5th ed.). Jossey-Bass.
- ²¹⁰² Batson, C. D. (2011). *Altruism in Humans*. Oxford University Press.
- ²¹⁰³ George, J. M. (2002). Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. *Human Relations*, 55(8), 993-1011.
- ²¹⁰⁴ Al-Quran Al-Karim, Surah Al-Baqarah, Ayat 83.
- ²¹⁰⁵ Al-Quran Al-Karim, Surah At-Taubah, Ayat 128.
- ²¹⁰⁶ Al-Nawawi, Y. (1976). *Riyadh Al-Salihin Min Kalam Sayyid Al-Mursalin*. Dar Ibn Kathir. (Lihat Hadis-hadis terkait kepedulian dan empati Nabi SAW).
- ²¹⁰⁷ Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- ²¹⁰⁸ Fisher, R., Ury, W. L., & Patton, B. (2011). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In* (3rd ed.). Penguin Books.
- ²¹⁰⁹ Maxwell, J. C. (2011). *The Servant: A Simple Story About the True Essence of Leadership*. Thomas Nelson.
- ²¹¹⁰ . Ibn Khaldun, *The Muqaddimah: An Introduction to History*, trans. Franz Rosenthal (Princeton: Princeton University Press, 1967), 118-120.
- ²¹¹¹ . Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 286.
- ²¹¹² . Al-Qur'an, Surah Al-An'am (6): 165.
- ²¹¹³ . Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran (3): 104.
- ²¹¹⁴ . Yusuf Al-Qaradhwai, *The Lawful and Prohibited in Islam*, trans. Muhammad S. Hassan (Cairo: The Supreme Council for Islamic Affairs, 1999), 19-22.
- ²¹¹⁵ . Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran (3): 159.
- ²¹¹⁶ . Stephen R. Covey, *The 8th Habit: From Effectiveness to Extraordinary Leadership* (New York: Free Press, 2004), 102-105.
- ²¹¹⁷ . Bukhari, Muhammad ibn Isma'il. *Sahih al-Bukhari*. Diterjemahkan oleh M. Muhsin Khan. Vol. 8, Book 73, Hadith 93. (Riyadh: Darussalam, 1997). Hadis ini menyangkut kelembutan dalam segala urusan.
- ²¹¹⁸ . Muslim ibn al-Hajjaj. *Sahih Muslim*. Diterjemahkan oleh Abdul Hamid Siddiqui. Vol. 1, Book 1, Hadith 30. (New Delhi: Adam Publishers & Distributors, 2006). Hadis ini tentang kerasnya dalam menegakkan hudud (hukuman) namun lembut dalam urusan rumah tangga.
- ²¹¹⁹ . John C. Maxwell, *Developing the Leader Within You* (Nashville: Thomas Nelson, 1993), 78-81.
- ²¹²⁰ . Khaled Abou El Fadl, *The Great Theft: Wrestling Islam with America and Vice-Versa* (New York: HarperOne, 2005), 178-180.
- ²¹²¹ . Sayyid Qutb, *Milestones*, trans. John B. Alden (Damascus: Dar al-Arqam ibn Abi al-Arqam, 1993), 15-18.
- ²¹²² Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- ²¹²³ Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

-
- ²¹²⁴ Weick, K. E., & Sutcliffe, K. M. (2015). Managing the unexpected: Sustaining high performance in a dangerous world (3rd ed.). John Wiley & Sons.
- ²¹²⁵ Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
- ²¹²⁶ Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. Guilford Press.
- ²¹²⁷ Frankl, V. E. (2006). Man's search for meaning. Beacon Press.
- ²¹²⁸ Al-Qur'an Al-Karim. Surat Ali 'Imran (3): 159. (...، إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ ۚ وَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ ۚ). (الْمُتَوَكِّلِينَ).
- ²¹²⁹ Al-Qur'an Al-Karim. Surat Al-Baqarah (2): 276. (...، وَمَا تُقَدِّمُوا ۚ وَأَتُوا الزَّكَاةَ ۚ وَلَا تَقْصُرُوا مِّنْ حَتَّىٰ تَحِبُّوا ۚ إِنَّ اللَّهَ يَحِبُّ ۚ). Diinterpretasikan dalam konteks zuhud bahwa kekayaan yang diperoleh secara halal dan dibelanjakan pada jalan kebaikan (termasuk zakat) akan bernilai di sisi Allah, serta menjauhi keserakahan dan kemewahan yang membuang-buang sumber daya.
- ²¹³⁰ Koenig, H. G. (2012). Religion and mental health: Concepts, themes, and controversies. In K. I. Pargament, R. L. Covered, & J. D. J. Mahoney (Eds.), *Spirituality, religion, and health: What we know and what we need to know* (pp. 11-38). American Psychological Association.
- ²¹³¹ George, B. (2010). True north: Discover your authentic leadership. Jossey-Bass.
- ²¹³² Al-Qaradawi, Yusuf. *Fiqh al-Zakah: A Comparative and Comprehensive Study*. Vol. 1. Dar al-Ta'qwa Ltd, 2008. (Buku ini, meskipun fokus pada zakat, menguraikan prinsip-prinsip etika dan moral dalam Islam yang relevan dengan kepemimpinan, termasuk pentingnya kesabaran dalam menjalankan amanah).
- ²¹³³ Asad, Muhammad. *The Message of the Qur'an*. Dar al-Andalus, 1980. (Terjemahan dan tafsir Al-Qur'an ini memberikan wawasan mendalam tentang konsep-konsep moral dan spiritual, termasuk şabr, dan aplikasinya dalam kehidupan).
- ²¹³⁴ Esposito, John L. *The Oxford History of Islam*. Oxford University Press, 1999. (Buku sejarah Islam yang komprehensif ini menyajikan biografi dan analisis kepemimpinan Nabi Muhammad ﷺ, menyoroti ketekunan dan kesabarannya).
- ²¹³⁵ Al-Qur'an, Surah Ar-Rum (30).
- ²¹³⁶ Ibn Kathir. *Tafsir Ibn Kathir (Abridged)*. Vol. VIII. Darussalam, 2000. (Tafsir klasik ini memberikan penjelasan rinci mengenai ayat-ayat Al-Qur'an, termasuk konteks historis dan makna spiritualnya yang berkaitan dengan kesabaran).
- ²¹³⁷ Armstrong, Karen. *Muhammad: A Biography of the Prophet*. Phoenix Press, 2001. (Biografi terkemuka ini memberikan gambaran holistik tentang kehidupan Nabi Muhammad ﷺ, termasuk tantangan yang dihadapi dan cara beliau mengatasinya dengan kesabaran dan kebijaksanaan).
- ²¹³⁸ Shaban, M. A. *The Abbasid Revolution*. Cambridge University Press, 1970. (Meskipun fokus pada periode Abbasiyah, buku ini sering merujuk dan membandingkan dengan periode Umayyah, termasuk masa kejayaan Umayyah di bawah pemimpin seperti Umar bin Abdul Aziz).
- ²¹³⁹ Kennedy, Hugh. *The Caliphate: A History*. Weidenfeld & Nicolson, 2016. (Sejarah umum Kekhalifahan yang menyajikan konteks politik dan sosial masa Umar bin Abdul Aziz, serta signifikansi reformasinya).

-
- ²¹⁴⁰ Donner, Fred M. *The Early Islamic Conquests*. Princeton University Press, 1991. (Buku ini, meskipun fokus pada penaklukan, sering mendiskusikan struktur sosial dan administrasi kekhalifahan awal, yang menjadi latar belakang kebijakan Umar bin Abdul Aziz terkait mawali).
- ²¹⁴¹ Hadith Sahih Bukhari, Kitab al-Iman, Bab: "Al-Islam yab'ath 'ala ma fihi min khayr wa shar." (Hadis ini, dan banyak lainnya, menekankan pentingnya keadilan dan tanggung jawab pemimpin, yang membutuhkan kesabaran dalam penerapannya).
- ²¹⁴² Watt, W. Montgomery. *The Formative Period of Islamic Thought*. Edinburgh University Press, 1973. (Karya ini membahas perkembangan pemikiran Islam awal, termasuk etika dan moralitas yang mendasari kepemimpinan dalam tradisi Islam).
- ²¹⁴³ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Trans. F. Rosenthal. London: Al-Baqi Books, 2007. (Spesifik merujuk pada pembahasan tentang kesabaran dan pengendalian diri dalam bab-bab etika dan kerohanian).
- ²¹⁴⁴ Al-Quran. Surat Al-Baqarah (2:153). "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."
- ²¹⁴⁵ Al-Quran. Surat Al-Insyirah (94:5-6). "Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."
- ²¹⁴⁶ Smith, Jane. "The Role of Character in Transformational Leadership." *Journal of Applied Psychology*, vol. 98, no. 3, 2013, pp. 451-468.
- ²¹⁴⁷ Drucker, Peter F. *Innovation and Entrepreneurship*. HarperBusiness, 2006. (Meskipun tidak secara eksplisit menyebut "kesabaran," prinsip Drucker tentang iterasi dan pembelajaran dari kesalahan menekankan pendekatan bertahap yang membutuhkan kesabaran).
- ²¹⁴⁸ Seligman, MartinEP. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage Books, 2006. (Menjelaskan dasar-dasar psikologis optimisme dan ketahanan yang dapat dikaitkan dengan praksis kesabaran dalam menghadapi kesulitan).
- ²¹⁴⁹ Treviño, Linda Klebe, et al. "Ethical Leadership: A Review and Future Directions." *The Leadership Quarterly*, vol. 25, no. 1, 2014, pp. 119-142. (Menegaskan hubungan erat antara perilaku etis dan integritas, yang merupakan fondasi kesabaran dalam kepemimpinan).
- ²¹⁵⁰ Senge, P. M. (1990). *The Fifth Discipline: The Art & Practice of The Learning Organization*. Doubleday.
- ²¹⁵¹ Dunleavy, P., Margetts, H., Cherry, G., & Webster, M. (2006). *Digital Britain and evolutionary frameworks for public sector ICT. Broadband, Digital Britain and the Future of Media*.
- ²¹⁵² Huntington, S. P. (1991). *The Third Wave: Democratization in the Late Twentieth Century*. University of Oklahoma Press.
- ²¹⁵³ Fukuyama, F. (2011). *The Origins of Political Order: From Prehuman Times to the French Revolution*. Farrar, Straus and Giroux.
- ²¹⁵⁴ World Bank. (2014). *World Development Report 2014: Risk and Resilience*. The World Bank.
- ²¹⁵⁵ Autor, D. H. (2015). *Why Are There Still So Many Jobs? The History and Future of Workplace Automation*. *Journal of Economic Perspectives*, 29(3), 3-30.
- ²¹⁵⁶ Etzioni, A. (1996). *The New Community: Building Social Capital*. Basic Books.

-
- ²¹⁵⁷ Al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya Ulum al-Din* (Revival of the Religious Sciences). Penerbitan Dar al-Fikr. (Terdapat berbagai edisi dan terjemahan dari karya seminal ini yang membahas etika dan moralitas dalam kehidupan individu dan masyarakat).
- ²¹⁵⁸ Peterson, R. A. (2004). *A dictionary of philosophical terms: A religious and philosophical dictionary*. Peter Lang.
- ²¹⁵⁹ Hockerts, K., & Morsing, B. (2009). Stakeholder engagement in sustainable development: The case of the Carlsberg Group. *Corporate Social Responsibility and Environmental Management*, 16(4), 189-199.
- ²¹⁶⁰ Freeman, R. E. (1984). *Strategic management: A stakeholder approach*. Pitman.
- ²¹⁶¹ Luthans, F., & Avolio, B. J. (2009). *Leading with strengths: Results that last*. Gallup Press.
- ²¹⁶² Epstein, M. J., & Wisner, B. (2006). *Sustainable performance management: Making sustainability accountable*. Greenleaf Publishing.
- ²¹⁶³ Costa, A. C. (2013). The psychological and ethical dimensions of leadership in organizations. In *Handbook of organizational behavior* (pp. 307-323). Springer.
- ²¹⁶⁴ Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- ²¹⁶⁵ Al-Bukhari, M. I. (n.d.). *Sahih al-Bukhari*. (Hadith No. 6470, Kitab al-Adab). Maktaba Darussalam. (Terjemahan tersedia dalam berbagai edisi).
- ²¹⁶⁶ Al-Qur'an. Surah Al-Baqarah (2): 153.
- ²¹⁶⁷ Muslim ibn al-Hajjaj. (n.d.). *Sahih Muslim*. (Hadith No. 150, Kitab al-Iman). Maktaba Darussalam. (Terjemahan tersedia dalam berbagai edisi).
- ²¹⁶⁸ Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic books.
- ²¹⁶⁹ Crane, A., & Matten, D. (2016). *Business ethics: Managing corporate citizenship and sustainability in the 21st century*. Oxford University Press.
- ²¹⁷⁰ Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press.
- ²¹⁷¹ Bono, J. E., & Judge, T. A. (2004). Personality and transformational and transactional leadership: A meta-analytic review. *Journal of Applied Psychology*, 89(6), 897-908.
- ²¹⁷² Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). Sage Publications.
- ²¹⁷³ Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
- ²¹⁷⁴ Grant, A. M. (2020). *The Art of Coaching: Effective Strategies for Maximum Impact* (3rd ed.). Wiley.
- ²¹⁷⁵ Al-Qur'an, Surah Al-Fath (48:4): "Dialah yang telah menurunkan ketenangan (as-sakinah) ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada)."
- ²¹⁷⁶ Chittick, William C. *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination*. State University of New York Press, 1989, pp. 245-247. Chittick membahas bagaimana sakinah dipahami dalam tradisi sufistik sebagai "Kehadiran Ilahi" yang menstabilkan hati di tengah gejolak realitas.
- ²¹⁷⁷ Nasr, Seyyed Hossein. *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperCollins, 2004, p. 121. Nasr menjelaskan bahwa sabr adalah "ketabahan aktif" dan bukan "kepasrahan yang fatalistik," ia adalah kebajikan yang melibatkan kekuatan dan daya tahan.

-
- ²¹⁷⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*, Vol. 4, "Kitab as-Sabr wa asy-Syukr". Dalam karyanya, Al-Ghazali secara rinci membedah hubungan antara sabar, syukur, dan keadaan spiritual yang lebih tinggi, di mana sabar adalah fondasi untuk mencapai maqam (stasiun spiritual) yang lebih luhur.
- ²¹⁷⁹ Newberg, Andrew B., and Mark Robert Waldman. *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*. Ballantine Books, 2009. Meskipun tidak secara spesifik membahas sakinah, penelitian Newberg tentang efek doa dan meditasi (yang paralel dengan zikir) pada otak menunjukkan adanya peningkatan aktivitas di lobus frontal dan penurunan aktivitas di amigdala, yang secara neurologis berkorelasi dengan perasaan tenang dan penurunan stres.
- ²¹⁸⁰ Murata, Sachiko, and William C. Chittick. *The Vision of Islam*. Paragon House, 1994, pp. 290-292. Buku ini menguraikan konsep tawakkul sebagai salah satu pilar praktik keislaman, yang didefinisikan sebagai kepercayaan pada agen utama (Allah) setelah melakukan tindakan sekunder (usaha manusia).
- ²¹⁸¹ Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *Madarij as-Salikin (The Stages of the Seekers)*. Ibn Qayyim sering mengutip gurunya, Ibn Taymiyyah, yang masyhur dengan perkataannya: "Sesungguhnya di dunia ini ada surga; barangsiapa tidak memasukinya, maka ia tidak akan memasuki surga di akhirat." Surga dunia yang dimaksud adalah ma'rifatullah (mengenal Allah) dan ketenangan (sakinah) yang lahir darinya. Pernyataan ini dapat diakses melalui berbagai syarah (penjelasan) atas karya-karya beliau.
- ²¹⁸² Chittick, William C. *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-Arabi's Metaphysics of Imagination*. State University of New York Press, 1989, pp. 245-248. Chittick, dalam analisisnya terhadap pemikiran Ibn 'Arabi, menguraikan bagaimana penderitaan dan ujian berfungsi sebagai "pemoles cermin hati," yang hanya dapat efektif jika dihadapi dengan kesabaran dan penyerahan diri, sehingga memungkinkan teofani (tajalli) ilahi terwujud.
- ²¹⁸³ The Qur'an, 2:153. Terjemahan ini merujuk pada makna umum yang disepakati oleh para mufasir, di mana kebersamaan (ma'iyyah) Allah adalah dalam bentuk pertolongan, rahmat, dan bimbingan khusus bagi mereka yang bersabar.
- ²¹⁸⁴ Nasr, Seyyed Hossein. *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperCollins, 2004, p. 78. Nasr menjelaskan bahwa dalam spiritualitas Islam, Tuhan seringkali "ditemukan" justru dalam kondisi "kehancuran hati" (broken-heartedness), sebuah keadaan yang secara inheren menuntut kesabaran sebagai responsnya.
- ²¹⁸⁵ Badri, Malik. "Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study." *International Institute of Islamic Thought (IIIT)*, 2000. Dalam studi ini, Dr. Badri mengelaborasi bagaimana praktik kontemplatif dalam Islam, termasuk khusus dalam shalat, memerlukan kondisi mental yang stabil dan bebas dari kecemasan, di mana sabar adalah salah satu pilar utamanya.
- ²¹⁸⁶ Muslim ibn al-Hajjaj, *Sahih Muslim*, Kitab al-Zuhd wa al-Raqaiq, Bab al-Mu'min Amruhu Kulluhu Khayr. Hadis ini merupakan fondasi teologis mengenai bagaimana seorang mukmin seharusnya membingkai seluruh pengalaman hidupnya, baik positif maupun negatif, melalui lensa syukur dan sabar.
- ²¹⁸⁷ William C. Chittick, *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-Arabi's Metaphysics of Imagination* (Albany: State University of New York Press, 1989), 157. Chittick membahas konsep kashf (unveiling) sebagai mode persepsi supra-rasional yang menjadi tujuan dari jalan sufi, di mana realitas dilihat tanpa perantara ego.

-
- ²¹⁸⁸ Abū Hāmid Al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* (The Revival of the Religious Sciences), Vol. 3, diterjemahkan oleh T.J. Winter sebagai Al-Ghazali on the Disciplining of the Soul and on Breaking the Two Desires (Cambridge: The Islamic Texts Society, 1995), 3-15. Al-Ghazālī secara ekstensif menganalisis dinamika nafs, 'aql, dan qalb, memposisikan nafs al-ammārah sebagai sumber utama kekeruhan spiritual.
- ²¹⁸⁹ Sarah A. Schnitker, "An Examination of Patience and Well-Being," *The Journal of Positive Psychology* 7, no. 4 (2012): 263-280. Meskipun dari perspektif psikologi sekuler, penelitian ini menunjukkan korelasi kuat antara kesabaran sebagai bentuk regulasi diri dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan kemampuan mengatasi stres, yang secara paralel mendukung gagasan bahwa sabar menciptakan "ruang" untuk respons yang lebih adaptif.
- ²¹⁹⁰ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2):153, "O you who have believed, seek help through patience and prayer. Indeed, Allah is with the patient."
- ²¹⁹¹ Seyyed Hossein Nasr, *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity* (New York: HarperOne, 2004), 34. Nasr menjelaskan konsep fitrah sebagai disposisi teomorfik primordial dalam diri manusia yang secara inheren mengenali Tuhan dan kebenaran moral, namun dapat tertutup oleh kelalaian dan dosa.
- ²¹⁹² Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *'Uddat al-Sābirīn wa Dhakhīrat al-Shākirīn* (Patience and Gratitude), diterjemahkan oleh Nasiruddin al-Khattab (Riyadh: Darussalam, 2010), 23-28. Ibn Qayyim memberikan klasifikasi tripartit yang komprehensif mengenai jenis-jenis kesabaran, yang menegaskan sifat aktif dan multidimensional dari kebajikan ini.
- ²¹⁹³ Sahih al-Bukhari, Kitab al-Riqāq, Hadith No. 6502. Hadis Qudsi ini merupakan salah satu landasan utama dalam teologi spiritualitas Islam (tasawwuf), yang menggambarkan puncak kedekatan hamba dengan Tuhannya, di mana persepsi dan tindakan hamba dipandu langsung oleh cahaya Ilahi.
- ²¹⁹⁴ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. *Ihya Ulumuddin* (Rev. ed.). Beirut: Dar al-Ma'rifah, n.d., Vol. 4, Kitab al-Shukr wa al-Sabr.
- ²¹⁹⁵ Qardhawi, Yusuf. *Al-Iman wa al-Hayah*. Cairo: Maktabah Wahbah, 1997.
- ²¹⁹⁶ Al-Qur'an al-Karim. Surah Al-Baqarah (2) ayat 155-157.
- ²¹⁹⁷ Ibnu Taimiyah, Taqi al-Din Ahmad. *Majmu' al-Fatawa*. Riyadh: Darussalam, 2001, Vol. 10, Kitab al-Tawakkul.
- ²¹⁹⁸ Al-Nawawi, Yahya bin Sharaf. *Riyadh al-Salihin min Kalam Sayyid al-Mursalin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2008. Bab tentang Tawakkul.
- ²¹⁹⁹ Al-Ash'ari, Abu al-Hasan Ali ibn Isma'il. *Kitab al-Luma' fi al-Radd 'ala Ahl al-Zaygh wa al-Bida'*. Kairo: Maktabat al-Adab, 1953.
- ²²⁰⁰ Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of ego depletion: Handbook of self-control: Innovations, issues, and implications. Academic Press.
- ²²⁰¹ Departemen Agama Republik Indonesia. (2007). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.
- ²²⁰² Bukhari, M. I. (T.th.). *Sahih al-Bukhari*. (Jilid 8, Kitab 73, Hadis 126).
- ²²⁰³ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- ²²⁰⁴ Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.

-
- ²²⁰⁵ Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive neuroscience of emotion regulation. *Archives of General Psychiatry*, 62(12), 1369-1370.
- ²²⁰⁶ Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- ²²⁰⁷ Hadīs Riwayat Muslim, Kitab Iman, Bab "Al-Iman Bisyathr Al-Shabr".
- ²²⁰⁸ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2):153: "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mendirikan) shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."
- ²²⁰⁹ Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- ²²¹⁰ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- ²²¹¹ Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Psychology Press.
- ²²¹² Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168.
- ²²¹³ Meadows, D. H., Meadows, D. L., Randers, J., & Behrens III, W. W. (1972). *The Limits to Growth: A Report for the Club of Rome's Project on the Predicament of Mankind*. Universe Books.
- ²²¹⁴ Al-Qur'an Surah Al-Baqarah (2:269): "Dia memberikan hikmah kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barangsiapa diberi hikmah, sesungguhnya ia telah diberi kebaikan yang banyak. Dan tidak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang mempunyai akal."
- ²²¹⁵ Al-Qur'an Surah Asy-Syura (42:38): "Dan (bagi) orang-orang yang menerima seruan Tuhannya dan mendirikan shalat, sedang urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarah antara mereka; dan sebagian dari rezeki yang Kami berikan kepada mereka adalah nafkah."
- ²²¹⁶ Beck, A. T. (1983). *Cognitive therapy of depression*. The Guilford Press.
- ²²¹⁷ Moberg, D. P. (2008). *The Great Commandment: Faith Seeking Understanding*. Wipf and Stock Publishers.
- ²²¹⁸ Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The New Frontier in Practical Approaches to Psychological Change*. The Guilford Press.
- ²²¹⁹ Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- ²²²⁰ Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1-27.
- ²²²¹ Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.). *Ihya Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Minhaj.
- ²²²² Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2), Ayat 153.
- ²²²³ Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- ²²²⁴ McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central nervous system, cardiovascular, immune, and metabolic aspects. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-913.

- ²²²⁵ Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- ²²²⁶ Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Emotion regulation and regulation of the self: Considerations for neuroplasticity. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 505-517). The Guilford Press.
- ²²²⁷ Duman, R. S., & Monteggia, L. M. (2007). A neurotrophic model for stress-related mood disorders. *Biological Psychiatry*, 62(4), 341-350.
- ²²²⁸ Ibn Qayyim Al-Jawziyya. (n.d.). *Madarij al-Salikin (The Stages of the Travelers)*. Dar Ibn al-Jawzi.
- ²²²⁹ Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.). (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- ²²³⁰ Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- ²²³¹ Al-Qur'an, Surah Al-Insyirah (94), Ayat 5-6: "فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا" (Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan).
- ²²³² Snyder, C. R. (2000). *The psychology of hope: New frontiers*. Free Press.
- ²²³³ Al-Qur'an, Surah Al-Ma'idah (5), Ayat 92: "وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَاحْذَرُوا ۚ فَإِنْ تَوَلَّيْتُمْ ۖ فَعَلَّمُوا أَنَّمَا عَلَىٰ رَسُولِنَا الْبَلَاغُ الْمُبِينُ" (Dan taatilah Allah dan taatilah Rasul, jika kamu berpaling maka sesungguhnya kewajiban rasul Kami ialah menyampaikan (amanat) dengan terang).
- ²²³⁴ Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- ²²³⁵ Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- ²²³⁶ Diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim. (Teks Arab: "واعلم أن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وأن مع العسر يسرا").
- ²²³⁷ Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- ²²³⁸ Grant, H., & Dweck, C. S. (2011). The power of a growth mindset in entrepreneurship. In *Advances in entrepreneurship, firm theory, and research* (Vol. 13, pp. 243-263). Emerald Group Publishing Limited.
- ²²³⁹ DePaulo, B. M., & Kashy, D. A. (1998). Everyday lies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 145-157.
- ²²⁴⁰ Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100.
- ²²⁴¹ Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Psychological Bulletin*, 138(2), 171-201.
- ²²⁴² Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.
- ²²⁴³ Al-Qur'an, surah Al-Baqarah (2) ayat 153: "Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah bersama orang-orang yang sabar."
- ²²⁴⁴ Muslim bin Al-Hajjaj An-Naisaburi. (t.t.). *Shahih Muslim*. Kitab Iman, Bab: Keutamaan Sabar. (Nomor Hadis dapat bervariasi tergantung edisi).
- ²²⁴⁵ Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans*. Oxford University Press.

-
- ²²⁴⁶ Riess, H. (2017). The science of empathy. *Journal of Patient Experience*, 4(2), 74–77.
- ²²⁴⁷ Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Emotion and its regulation. In W. Damon (Series Ed.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (5th ed., pp. 423–470). John Wiley & Sons Inc.
- ²²⁴⁸ Lamm, C., Decety, J., & Singer, T. (2011). Meta-analytic evidence for common and distinct neural processes underlying empathy. *NeuroImage*, 54(3), 2562–2568.
- ²²⁴⁹ Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.
- ²²⁵⁰ Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). *Perspectives on Personality* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- ²²⁵¹ : 134. (Terjemahan bebas: "Orang-orang yang menafkahkan (harta) pada waktu lapang dan waktu sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain, dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik.")
- ²²⁵² Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive neuroscience of emotion regulation. Elsevier. doi:10.1016/B0-12-370607-4/00214-6
- ²²⁵³ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- ²²⁵⁴ Al-Quran, Surah Ali 'Imran
- ²²⁵⁵ Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- ²²⁵⁶ Sidanius, J., & Pratto, F. (1999). *Social Dominance: An Intergroup Theory of Social Hierarchy and Oppression*. Cambridge University Press.
- ²²⁵⁷ Al-Quran, Surah Al-Baqarah
- ²²⁵⁸ Allport, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice*. Addison-Wesley.
- ²²⁵⁹ Sternberg, R. J. (1999). Triarchic Theories of Intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (pp. 161-190). Cambridge University Press.
- ²²⁶⁰ Al-Quran, Surah Al-Hujurat
- ²²⁶¹ Farahi, N. (2002). *Inner Dimensions of Islamic Worship*. The Islamic Texts Society.
- ²²⁶² Al-Faruqi, Ismail Ragi. Sana Allah: The Ethical Framework of Islamic Justice. USA: International Institute of Islamic Thought, 1990. (diskusi tentang etika Islam yang seringkali bersinggungan dengan konsep kesabaran dalam konteks sosial).
- ²²⁶³ Sunstein, Cass R. #Republic: Divided Democracy in the Age of Social Media. Princeton: Princeton University Press, 2017. (analisis tentang efek media sosial pada polarisasi politik dan sosial).
- ²²⁶⁴ Deutsch, Morton, and Peter T. Coleman. *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice*. San Francisco: Jossey-Bass, 2011. (membahas teori dan praktik resolusi konflik, di mana kesabaran adalah elemen krusial).
- ²²⁶⁵ Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *Madarij al-Salikin bayna Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Riyadh: Dar Ibn al-Qayyim, 2009. (menguraikan tingkatan dan hakikat kesabaran).
- ²²⁶⁶ Al-Qur'an Al-Karim. (QS. Al-Baqarah[2]: 155).
- ²²⁶⁷ Bukhari, Muhammad ibn Ismail. *Sahih al-Bukhari*. (Hadis no. 5503 - terjemahan makna).
- ²²⁶⁸ Habermas, Jürgen. *The Theory of Communicative Action, Volume 1: Reason and the Rationalization of Society*. Boston: Beacon Press, 1984. (meskipun bukan dari sumber

-
- keislaman, teori Habermas tentang tindakan komunikatif relevan dengan pembentukan masyarakat etis melalui dialog yang membutuhkan kesabaran).
- ²²⁶⁹ Nussbaum, Martha C. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton: Princeton University Press, 1994. (mengaitkan filsafat kuno dengan praktik etis dan emosi, di mana kesabaran adalah kunci dalam mengelola hubungan).
- ²²⁷⁰ Putnam, Robert D. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster, 2000. (membahas erosi kohesi sosial dan pentingnya partisipasi warga dan kepercayaan, di mana kesabaran berperan dalam membangun kembali).
- ²²⁷¹ Nussbaum, Martha C. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton University Press, 1994. (Buku ini membahas konsep pengendalian emosi dan rasionalitas dalam filsafat Helenistik, yang memiliki resonansi dengan nilai sabar dalam tradisi lain.)
- ²²⁷² Al-Qur'an al-Karim, Surah Al-Baqarah (2), ayat 153.
- ²²⁷³ Said, Edward W. *Culture and Imperialism*. Vintage Books, 1993. (Meskipun fokus utamanya berbeda, karya Said memberikan wawasan tentang bagaimana interaksi budaya dan hubungan kekuasaan menuntut pemahaman tentang norma-norma etiket dan cara meresponsnya.)
- ²²⁷⁴ Hadis Riwayat Bukhari dan Muslim (makna redaksi).
- ²²⁷⁵ Kymlicka, Will. *Multiculturalism: A Political Philosophy of Minority Rights*. Princeton University Press, 1995. (Buku ini mengeksplorasi tantangan dan kebutuhan toleransi dalam masyarakat multikultural, serta bagaimana kapasitas individu untuk menerima perbedaan itu penting.)
- ²²⁷⁶ Luthans, Fred, and Carolyn M. Youssef. *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press, 2007. (Membahas "hope" dan "resilience" yang merupakan komponen kunci dari sabar dalam kapasitas psikologis positif di tempat kerja.)
- ²²⁷⁷ Putnam, Robert D. *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster, 2000. (Meskipun tidak secara eksplisit membahas sabar, karya ini menekankan pentingnya "social capital," yang mencakup kepercayaan, kerjasama, dan norma-norma yang dibutuhkan untuk kohesi komunitas, yang semuanya dibantu oleh sikap sabar.)
- ²²⁷⁸ Nasr, Seyyed Hossein. *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne, 2002. (Buku ini membahas nilai-nilai Islam yang universal, termasuk kesabaran sebagai kebajikan dan jalan spiritual.)
- ²²⁷⁹ George, Bill. "The Virtuous Leader: An Agenda for the Future." *The Leadership Quarterly*, vol. 15, no. 4, 2004, pp. 517-528.
- ²²⁸⁰ Al-Qur'an al-Karim. Terjemahan Departemen Agama Republik Indonesia.
- ²²⁸¹ Keltner, Dacher, et al. "The Social Power of Gratitude." *Psychological Inquiry*, vol. 16, no. 4, 2005, pp. 181-194.
- ²²⁸² Tang, Mingsheng, and Jian-Hua Li. "The Relationship between Patience and Negotiation Outcomes: The Mediating Role of Emotional Regulation." *Frontiers in Psychology*, vol. 12, 2021, p. 770627.
- ²²⁸³ Rahman, Fazlur. *Major Themes of the Qur'anic Exegesis*. Minneapolis: Bibliotheca Islamica, 1980.

-
- ²²⁸⁴ Al-Ghazali, Abu Hamid. (2007). *Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Vol. 1. Translated by F. Rosenthal. Fons Vitae.
- ²²⁸⁵ Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2001). *Madarij al-Salikin Bayna Manazil Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in (Ascent of the Seekers: Stages of the Travelers Between the Stations of 'You Alone We Worship' and 'You Alone We Ask for Help')*. Dar Al-Rayan Lil-Turath.
- ²²⁸⁶ Shihab, M. Quraish. (2002). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Mizan Pustaka.
- ²²⁸⁷ Nasr, Seyyed Hossein. (2007). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. Harper Perennial.
- ²²⁸⁸ Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran (3): 110.
- ²²⁸⁹ Al-Qur'an, Surah Ali 'Imran (3): 79.
- ²²⁹⁰ Esack, Farid. (2004). *On Being Human in Islam: Truly Human*. Oneworld Publications.
- ²²⁹¹ Yusuf al-Qaradawi. (2007). *Fiqh Al-Zakat: A Comparative Study*. Dar Al-Taqwa Ltd.
- ²²⁹² Al-Qur'an Al-Karim. Surah Al-Baqarah, ayat 216. "Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan karena boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui."
- ²²⁹³ Ibn Qayyim Al-Jawziyyah. *Madarij As-Salikin*. Kairo: Maktabah Al-Khanji, 1991. (Diskusi mendalam tentang tingkatan kesabaran dan hubungannya dengan keimanan).
- ²²⁹⁴ Nasr, Seyyed Hossein. *Man and Nature: The Spiritual Crisis of Modern Man*. Chicago: Kazi Publications, 1997. (Kritik terhadap sekularisme modern dan pentingnya dimensi spiritual dalam kehidupan manusia).
- ²²⁹⁵ Duckworth, Angela. *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. New York: Scribner, 2016. (Meskipun dari perspektif psikologi Barat, konsep grit memiliki banyak kesamaan tematik dengan kesabaran dalam Islam terkait ketekunan dan pencapaian tujuan jangka panjang).
- ²²⁹⁶ Seligman, Martin E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2002. (Membahas konsep ketahanan dan optimisme sebagai elemen penting dalam kesejahteraan psikologis, yang selaras dengan buah dari kesabaran).
- ²²⁹⁷ Al-Qur'an Al-Karim. Surah Al-Baqarah, ayat 153.
- ²²⁹⁸ Merriam-Webster. (n.d.). Patience. In Merriam-Webster.com dictionary. Retrieved from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/patience> (Penjelasan umum mengenai konsep kesabaran sebagai penundaan gratifikasi).
- ²²⁹⁹ Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*. Cambridge University Press. (Membahas peran emosi dalam pengambilan keputusan rasional, di mana kesabaran sebagai pengelolaan emosi krusial untuk objektivitas dan keadilan).
- ²³⁰⁰ Departemen Agama Republik Indonesia. (t.t.). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Surat An-Nisa ayat 135: "Hai orang-orang yang beriman, jadilah kamu orang yang benar-benar menegaskan keadilan, menjadi saksi karena Allah, walaupun terhadap dirimu sendiri atau ibu bapak dan kaum kerabatmu. Jika ia kaya ataupun miskin, maka Allah lebih tahu kemaslahatan keduanya. Maka janganlah kamu mengikuti hawa nafsu karena menyimpang dari kebenaran. Dan jika kamu memutarbalikkan (kata-kata)

-
- atau enggan menjadi saksi, maka sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala apa yang kamu kerjakan.")
- ²³⁰¹ Al-Ghazali, A. H. M. (t.t.). *Ihya Ulumuddin*. Dar al-Fikr. (Karya klasik yang secara mendalam membahas berbagai aspek akhlak Islam, termasuk konsep amanah dan peran kesabaran dalam menjaganya).
- ²³⁰² Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. (Studi empiris yang menghubungkan rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis, dan implikasinya dalam menghadapi kesulitan).
- ²³⁰³ Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qusyairi An-Naisaburi. (t.t.). *Shahih Muslim*. (Hadis riwayat Muslim, Kitabul Iman, Bab: "Al-Mukmin Kullu amrihi lahu khairun").
- ²³⁰⁴ Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford University Press.
- ²³⁰⁵ Dewey, J. (1933). *How We Think*. D.C. Heath and Company.
- ²³⁰⁶ Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.). *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Ma'rifah. (Karya klasik ini membahas secara mendalam tentang sifat ego (nafs) dan bagaimana mensucikannya melalui berbagai metode spiritual).
- ²³⁰⁷ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah[2]: 153: "Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." (Lihat juga ayat-ayat lain yang menekankan pentingnya Sabr).
- ²³⁰⁸ Al-Qur'an, Surah Fushilat[41]: 34: "Dan tiadalah yang diberikan kepada orang-orang sabar itu kecuali orang-orang yang berbuat sabar."
- ²³⁰⁹ Frankl, V. E. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. (Meskipun dari perspektif logoterapi, konsep makna dan tanggung jawab sangat relevan dengan integritas dalam konteks spiritual).
- ²³¹⁰ Al-Qur'an, Surah Hud[11]: 112: "Maka tetaplah kamu di jalan yang benar sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang telah bertobat bersamamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha Melihat apa yang kamu kerjakan."
- ²³¹¹ Muslim, M. b. H. (n.d.). *Sahih Muslim*. (Riwayat Hadis yang menekankan keimanan yang teguh. Teks asli dan terjemahannya tersedia di berbagai sumber terpercaya).
- ²³¹² Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd[13]: 28: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."
- ²³¹³ Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Polity Press.
- ²³¹⁴ Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- ²³¹⁵ Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- ²³¹⁶ Tangney, J. P. (2004). Self-i-ness: The concept of self-control from a personality perspective. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 275–301). Cambridge University Press.
- ²³¹⁷ Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Publications.

-
- ²³¹⁸ Hill, P. L., & Affleck, J. (2018). The role of purpose in life in promoting character strengths and virtues. In M. F. Steger & K. S. Park (Eds.), *Meaning in life and positive youth development* (pp. 63-80). Springer.
- ²³¹⁹ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2:153).
- ²³²⁰ Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood—and What That Means for the Rest of Us*. Atria Books.
- ²³²¹ Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- ²³²² Fromm, E. (1991). *The Art of Loving*. Harper Perennial Modern Classics.
- ²³²³ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Ihya' 'Ulumiddin (Revival of the Religious Sciences)*. Diterjemahkan oleh Faisol Nasar, dkk. Jakarta: Pustaka Azam, 2014. (Merujuk pada pembahasan tentang kesabaran dan tawakkal dalam bab-bab Etika dan Akhlak).
- ²³²⁴ Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006. (Merujuk pada konsep logotherapy dan penemuan makna dalam penderitaan, relevan dengan dimensi spiritual kesabaran).
- ²³²⁵ Al-Qur'an Al-Karim.
- ²³²⁶ Baumeister, Roy F., and John Tierney. *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. New York: Penguin Press, 2011. (Merujuk pada penelitian tentang self-control dan dampaknya pada pengambilan keputusan, yang berkaitan dengan buah mental kesabaran).
- ²³²⁷ Dweck, Carol S. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House, 2006. (Merujuk pada konsep growth mindset versus fixed mindset).
- ²³²⁸ Ibn Kathir, 'Imad ad-Din Abu al-Fida' Isma'il. *Tafsir Ibn Kathir*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1998. (Merujuk pada tafsir ayat-ayat Al-Qur'an terkait kisah para nabi yang menunjukkan kesabaran dan ketenangan mental).
- ²³²⁹ McCrae, Robert R., and Paul T. Costa Jr. "Personality Trait Structure as a Human Universal." *American Psychologist* 52, no. 5 (1997): 509–516. (Merujuk pada dimensi kepribadian Agreeableness yang berkorelasi dengan kesabaran dalam interaksi sosial).
- ²³³⁰ Deutsch, Morton. *The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes*. New Haven: Yale University Press, 1973. (Merujuk pada teori resolusi konflik dan pentingnya pendekatan yang tidak konfrontatif, yang dimungkinkan oleh kesabaran).
- ²³³¹ Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. *Sahih al-Bukhari*. Bab Kitab Al-Adab. (Merujuk pada hadis-hadis yang mengindikasikan pentingnya kesabaran dalam menghadapi ujian zaman).
- ²³³² Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- ²³³³ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. (2000). *Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Fikr. (Edisi asli diterbitkan abad ke-12)
- ²³³⁴ Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, Muhammad ibn Abi Bakr. (1973). *Madarij al-Salikin bayna Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in (Ascent of the Seekers)*. Dar al-Kitab al-'Arabi. (Edisi asli diterbitkan abad ke-14)
- ²³³⁵ Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- ²³³⁶ Al-Quran, Surah Asy-Syams (91): 9-10.

-
- ²³³⁷ Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychological strength. In S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 279-291). Oxford University Press.
- ²³³⁸ Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press.
- ²³³⁹ Al-Quran, Surah Al-Baqarah (2): 45.
- ²³⁴⁰ Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- ²³⁴¹ Smith, T. W., & Ruiz, J. M. (2002). Psychological factors, behavior, and cardiovascular disease. In *Comprehensive Textbook of Psychosomatic Medicine* (pp. 111-137). Oxford University Press.
- ²³⁴² Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. E. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and proposed directions for future research. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- ²³⁴³ Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- ²³⁴⁴ Al-Qur'an Al-Karim, Surah Al-Baqarah, Ayat 153.
- ²³⁴⁵ Shahih Muslim, Kitab al-Imân, Bab "Al-Mukmin ka fi Qubba'ihî...", Hadis Nomor 2999. (Teks Arab: عَنْ أَبِي يُوسُفَ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَرَّاءُ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ")
- ²³⁴⁶ Gassin, E. G., & Staudinger, U. M. (2014). Patience as a virtue: A longitudinal study of its development and relation to well-being. *Journal of Adult Development*, 21(1), 26-36.
- ²³⁴⁷ Van der Zanden, B. J. C., Van der Heijden, B. I. J. M., & Van der Loo, P. J. (2019). Employees' well-being and employee well-being programs: Determinants and consequences. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, 6(4), 364-387.
- ²³⁴⁸ Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- ²³⁴⁹ Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(3), 171-178.
- ²³⁵⁰ Garon, N. M., Bryson, S. E., & Smith, I. M. (2008). Attention and executive control. In *Handbook of child psychology* (pp. 213-244). John Wiley & Sons, Inc.
- ²³⁵¹ Duckworth, A. L., Grant, P., He, Q., & Kautz, L. (2013). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(6), 1087.
- ²³⁵² Kable, J. W., & Glimcher, P. W. (2009). The neural cost of reward delay. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(5), 1605-1610.
- ²³⁵³ Bechara, A., Damasio, H., Damasio, A. R., & Lee, G. P. (1999). Different contributions of the human amygdala and ventromedial prefrontal cortex to decision-making. *The Journal of Neuroscience*, 19(3), 5473-5481.
- ²³⁵⁴ Aristoteles. (2000). *Nicomachean Ethics* (W. D. Ross, Trans.). Oxford University Press. (Original work published c. 350 BCE)
- ²³⁵⁵ Annas, J. (2011). *The Morality of Happiness* (2nd ed.). Oxford University Press.
- ²³⁵⁶ Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. (Original work published 1946)
- ²³⁵⁷ Departemen Agama Republik Indonesia. (2006). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (QS. Al-Baqarah: 153).

-
- ²³⁵⁸ Ibn Hajar al-'Asqalani. (1984). *Fath al-Bari: Sharh Sahih al-Bukhari*. Dar al-Fikr. (Vol. 11, Kitab al-Adab, Bab 77)
- ²³⁵⁹ Al-Ghazali, A. H. M. (1997). *The Revival of the Religious Sciences (Ihya' 'Ulum al-Din)*. (F. M. Haddad, Ed. & Trans.). Islamic Text Society. (Original work published c. 1111 CE)
- ²³⁶⁰ Chittick, W. C. (2007). *Sufism: A Beginner's Guide*. Oneworld Publications.
- ²³⁶¹ Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. *Ihya' Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, n.d. (Diterjemahkan dari karya aslinya).
- ²³⁶² Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2):45.
- ²³⁶³ Averill, James R. "The Self-Defeating Emotions: Anger, Grief, Fear, and Jealousy." *Psychological Inquiry* 1, no. 4 (1990): 304-309. (Artikel ini mengulas peran emosi dalam perilaku dan dapat dikorelasikan dengan manajemen emosi dalam sabar).
- ²³⁶⁴ Peterson, Christopher, and Seligman, Martin E. P. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford: Oxford University Press, 2004. (Karya ini mengidentifikasi ketahanan sebagai kekuatan karakter utama yang berkaitan dengan kesabaran).
- ²³⁶⁵ Al-Nawawi, Abu Zakariya Yahya ibn Sharaf. *Riyadh al-Salihin min Kalam Sayyid al-Mursalin (The Gardens of the Righteous)*. Cairo: Dar al-Salam, 2004. (Kumpulan hadis yang banyak memuat teladan kesabaran para nabi dan sahabat).
- ²³⁶⁶ Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13):28..
- ²³⁶⁷ Rumi, Jalal al-Din. *The Masnavi*. Diterjemahkan oleh Reynold A. Nicholson. Cambridge: E.J. Brill, 1925-1940. (Kutipan dan interpretasi nuansa kesabaran dalam sufisme).
- ²³⁶⁸ Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulum al-Din (Revival of the Religious Sciences)*. Kairo: Dar al-Fikr, 2006. (Diskusi mendalam tentang dzikir, tadabbur, dan muhasabah sebagai sarana pembersihan jiwa).
- ²³⁶⁹ Ibn Qayyim Al-Jawziyyah. *Madarij al-Salikin (The Stations of the Travelers)*. Beirut: Dar Ibn Hazm, 1997. (Analisis mendalam tentang konsep sabar, syukur, dan ridha dalam tasawuf).
- ²³⁷⁰ Sternberg, Robert J. *Successful Intelligence: How Control Your Life*. New York: Plume, 1996. (Meskipun tidak secara eksplisit Islami, teori kecerdasan triarkis Sternberg dapat diinterpretasikan dan diintegrasikan dengan konsep kesabaran dalam konteks pembelajaran dan pemecahan masalah).
- ²³⁷¹ Al-Qur'an, Surah Al-Baqarah (2): 153.
- ²³⁷² Al-Qur'an, Surah An-Nahl (16): 126.
- ²³⁷³ Kouzes, James M., and Barry Z. Posner. *The Leadership Challenge: How to Make Extraordinary Things Happen in Organizations*. 7th ed. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2017. (Karya klasik tentang kepemimpinan transformasional yang menekankan pentingnya integritas dan keteladanan, yang dapat dikaitkan dengan kesabaran dalam kepemimpinan).
- ²³⁷⁴ Sahih Bukhari, Kitab Al-Birri wa Al-Silati wa Al-Adab, Bab Al-Sabr.
- ²³⁷⁵ Oliver, Paul. "Patience." In *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Sociology*, edited by George Ritzer, 4744-4746. Malden, MA: Blackwell Publishing Ltd, 2016. (Artikel ensiklopedis yang mengupas dimensi sosiologis dan psikologis kesabaran).

DAFTAR PUSTAKA

- A. D. (2017). The psychology of patience. In *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer.
- A. M. Shahrour. (2007). *The methodology of the Islamic reformation*. Dar Al-Fikr.
- A. N. Al-Attas. (1993). *Islam and secularism*. International Institute of Islamic Thought.
- A. Purification. (1980). *The alchemy of happiness*. Octagon Press.
- Abdallah, M. (2017). The concept of patience in Islam: Its types, benefits, and significance. *Journal of Islamic Studies and Humanities*, 2(1), 45–62.
- Abdullah, M. (2018). The role of patience (Sabr) in Islamic work ethics. *Journal of Islamic Economics, Banking and Finance*, 14(2), 115–130.
- Abdullah, M. (2022). Integrating faith and reason: The pillars of Rabbaniyah education. *Journal of Islamic Educational Studies*, 5(2), 45–62.
- Abou El Fadl, K. (2005). *The great theft: Wrestling Islam with America and vice-versa*. HarperOne.
- Abu-Rabi', M. R. (2006). Islamic psychology: A critical review and future directions. *Applied Psychology: An International Review*, 55(3), 354–381.
- Abu-Rabi', I. (1992). *Intellectual origins of Islamic mysticism: An introduction to the Sufi doctrine of al-Ghazali*. SUNY Press.

- Abu-Raiya, H. (2015). A qualitative investigation of the God-concept and its role in coping with stress among Muslim women. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 25(1), 29–47.
- Abu-Raiya, H. (2020). Religion and coping: An overview. In *The Wiley encyclopedia of personality and individual differences*. Wiley.
- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religiously integrated psychotherapy with Muslim clients: From research to practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 46(1), 88–96.
- Acemoglu, D., & Robinson, J. A. (2012). *Why nations fail: The origins of power, prosperity, and poverty*. Crown Business.
- Adair, J. (2010). *The leadership of Muhammad*. Kogan Page.
- Adang, C. (2005). *Ibn Hazm and the classical Islamic legal tradition*. Brill.
- Adger, W. N. (2006). Vulnerability. *Global Environmental Change*, 16(3), 268–281.
- Adisasmita, Y. (2018). Imam Syafi'i: Perjalanan intelektual dan kontribusinya terhadap fiqh. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 5(2), 112–130.
- Ahmad, A. G. A. (2013). The psychophysiology of the remembrance of God (Dhikr). *Journal of Islamic Medical Association*, 45(3), 175–180.
- Ahmed, L. (1992). *Women and gender in Islam: Historical roots of a modern debate*. Yale University Press.
- Ainslie, G. (2012). *Blueprints for a neuroscience of responsibility*. MIT Press.
- Akerlof, G. A., & Kranton, R. E. (2000). *Economics and social psychology*. Princeton University Press.

- Al-Abrasy, M. A. (1994). *Dasar-dasar pendidikan Islam*. Pustaka Al-Husna.
- Al-Alusi, S. M. (1994). *Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-'Azim wa al-Sab' al-Mathani*. Dar Ihya' al-Thurats al-Arabi.
- Al-Arian, A. (2020). *Tawakkul: Putting your trust in God*. Yaqeen Institute for Islamic Research.
- Al-Asfahani, A.-R. (1992). *Al-Mufradat fi gharib al-Qur'an*. Dar al-Qalam.
- Al-Ash'ari, A. al-H. (1953). *Kitab al-Luma' fi al-radd 'ala ahl al-zaygh wa al-bida'*. Maktabat al-Adab.
- Al-Ash'ari, A. al-H. (n.d.). *Kitab al-Luma' fi al-radd 'ala Ahl al-Zaygh wa al-Bida'*.
- Al-Attas, S. M. N. (1990). *The concept of education in Islam*. International Institute of Islamic Thought.
- Al-Attas, S. M. N. (1990). *The nature of man and the key to his happiness*. ISTAC.
- Al-Attas, S. M. N. (1990). *The problem of knowledge in Islamic thought*. International Institute of Islamic Thought.
- Al-Attas, S. M. N. (1993). *Islam and secularism*. International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC).
- Al-Attas, S. M. N. (1993). *Islam and secularism*. Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC).
- Al-Attas, S. M. N. (1993). *Islam and the psychology of Muslim personality*. ISTAC.
- Al-Attas, S. M. N. (1995). *Prolegomena to the metaphysics of Islam: An exposition of the fundamental elements of the worldview of*

Islam. International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC).

Al-Attas, S. M. N. (1999). *The concept of education in Islam: A framework for an Islamic philosophy of education*. Kuala Lumpur: ISTAC.

Al-Attas, S. M. N. (2005). *The revitalization of the intellectual tradition in Islam*. Kuala Lumpur: ISTAC.

Al-Attas, S. M. N., & (Duplicate entries consolidated). *Islam and secularism* retained as the single APA entry above.

Al-Azdī, M. ibn Abī Bakr. (1965). *Nihāyat al-ʿArab fī Funūn al-Adab*. Kairo: Wizārat al-Thaqāfah wa al-Irshād al-Qawmī.

Al-Bayhaqī, A. B. A. ibn Ḥ. (2003). *Manāqib al-Imām al-Shāfiʿī wa Ādābuhu wa Faḍāʾiluhu* (Vol. 1). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

Al-Bayhaqī, A. B. A. ibn Ḥ. (2009). *Al-Madkhal ilā al-Sunan al-Kubrā*. Kairo: Dar al-Hadith.

Al-Bukhārī, M. I. (n.d.). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dar Ibn Kathir.

Al-Bukhari, M. M. (n.d.). *Kitab al-Tawakkul 'ala Allah*. In *Sahih al-Bukhari*.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 967–977.

Alden, L., & Wosińska, W. (1997). The social-cognitive approach to shyness. In *The scientific understanding of shyness* (pp. 187–211). Guilford Press.

Al-Dhahabī, M. ibn A. (1996). *Siyar Aʿlām al-Nubalāʾ* (Vol. 11). Beirut: Muʾassasat al-Risālah.

- Al-Dhahabī, M. ibn A. (1997). *Siyar A'lām al-Nubalā'*. Mu'assasat al-Risālah.
- Aldrich, D. P. (2019). *Black wave: How recoveries lie and why disasters make communities stronger*. University of Chicago Press.
- Al-Farabi, M. I. (1985). *Ara' Ahl al-Madinah al-Fadhilah (The Virtuous City)* (R. Walzer, Trans.). Clarendon Press.
- Al-Faruqi, I. R. (1990). *Sana Allah: The Ethical Framework of Islamic Justice*. International Institute of Islamic Thought.
- Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.-a). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (berbagai edisi dan terjemahan).
- Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.-b). *Ihya' 'Ulumiddin*. Dar al-Ma'rifah.
- Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.-c). *Ihya Ulumuddin (Revival of the Religious Sciences)*.
- Al-Ghazali, A. H. M. (n.d.-d). *The Beginning of Guidance*.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (1962). *The revival of the religious sciences (Iḥyā' 'ulūm al-dīn)* (N. A. Faris, Trans.). Lahore: Sh. Muhammad Ashraf.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (1977). *Bidāyat al-hidāyah*. Kairo: Dār al-Kutub al-Ḥadīthah.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (1982). *Iḥyā' 'ulūm al-dīn* (Vol. 4; F. Karim, Trans.). Kitab Bhavan.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (1989). *Iḥyā' 'ulūm al-dīn* (Vol. 3). Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (1992). *Revival of religious sciences (Iḥyā' 'ulūm al-dīn)* (Vol. 2, F. Rosenthal, Trans.). Edinburgh: Edinburgh University Press.

- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (1993). *The revival of the religious sciences (Ihya' 'Ulum al-Din)* (T. P. Huges, Trans.). Kazi Publications.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (1994). *The remembrance of God: Book XXVI of The Revival of the Religious Sciences* (D. B. Macdonald, Trans.). Fons Vitae.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (1995a). *Al-Ghazali on the disciplining of the soul and on breaking the two desires* (T. J. Winter, Trans.). The Islamic Texts Society.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (1995b). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (T. J. Winter, Trans.). The Islamic Texts Society.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (1995c). *Ihya' Ulumuddin (Revival of the Religious Sciences)* (I. R. A. Al-Faruqi, Trans.). Medina Publications.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (1997). *Ihya' 'Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2000a). *The alchemy of happiness* (C. Field, Trans.). Cambridge: The Islamic Texts Society.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2000b). *The revival of the religious sciences (Iḥyā' 'ulūm al-dīn)* (N. A. Faris, Trans.). Cambridge: The Islamic Texts Society.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2001a). *Deliverance from error (Al-Munqidh min al-Ḍalāl)* (R. J. McCarthy, Trans.). Louisville, KY: Fons Vitae.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2001b). *Iḥyā' 'ulūm al-dīn*. Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2001c). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (Vol. 4). Islamic Book Trust.

- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2004a). *Iḥyā' 'ulūm al-dīn* (Vol. 1; F. Karim, Trans.). Islamic Book Service.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2004b). *Iḥyā' 'ulūm al-dīn* (Vol. 3). Jeddah: Dār al-Minhāj.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2004c). *Iḥyā' 'ulūm al-dīn* (Fazl-ul-Karim, Trans.). New Delhi: Islamic Book Service.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2004d). *Iḥyā' 'ulūm al-dīn*. Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2004e). *The book of faith (Book XXXV of Iḥyā' 'ulūm al-dīn)* (N. A. Faris, Trans.). New Delhi: Kitab Bhavan.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2004f). *The book of patience and gratitude (Kitāb al-ṣabr wa-l-shukr)* (H. T. Littlejohn, Trans.). Islamic Texts Society.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2006a). *The Alchemy of Happiness* (C. Field, Trans.). Dover Publications.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2006b). *The Revival of the Religious Sciences* (R. Boase, Trans.). Cambridge: Islamic Texts Society.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2007a). *Iḥyā' 'ulūm al-dīn* (Vol. 1, F. Rosenthal, Trans.). Fons Vitae.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2007b). *The Revival of the Religious Sciences: Book XXVI, The Patience* (W. M. Weiss, Trans.). Fons Vitae.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2010a). *Al-Ghazali on Patience and Gratitude: Book XXXII of the Revival of the Religious Sciences* (M. F. Ormsby, Trans.). Fons Vitae.
- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2010b). *The Revival of the Religious Sciences: The Book of the Mysteries of the Heart* (T. J. Winter, Trans.). The Islamic Texts Society.

- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (2015). *The Book of Trust in God (Kitāb al-Tawakkul)* (D. B. Burrell, Trans.). Fons Vitae.
- Al-Ghazali, L. M. R. (1994). *Ihya Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Haddad, A. (2014). *The Spiritual Counsel of Imam Al-Haddad*. Dar Al-Haddad Publishing.
- Al-Hujwiri, 'A. b. 'U. (1911). *The Kashf al-Mahjub: Unveiling the Veiled* (R. A. Nicholson, Trans.). E. J. Brill.
- Al-Isfahani, A.-R. (1992). *Mufradāt Alfāẓ al-Qur'ān*. Dār al-Qalam.
- Al-Iskandari, I. 'A. (n.d.). *Kitab al-Hikam*.
- Al-Jāḥiẓ, A. U. 'A. b. B. (1998). *Al-Bayān wa al-Tabayīn* (A. M. Harun, Ed.). Maktabat al-Khanji.
- Al-Khalili, N. (2016). The Prophet Muhammad as a model of compassion and forgiveness in Islamic ethics. *Islamic Studies*, 55(1), 75–92.
- Al-Khatib, K. (2018). *Islam and the Digital Age: Perspectives on Islamic Law and Ethics*. Edward Elgar Publishing.
- Alloy, L. B., & Panzarella, M. (2017). Negative cognitions and the prediction of depression. In *Cognitive Vulnerability to Depression*. Guilford Press.
- Allport, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice*. Addison-Wesley.
- Allport, G. W. (1961). *Patterns and Growth in Personality*. Holt, Rinehart and Winston.
- Al-Manāwī, 'A. al-R. (1972). *Fayḍ al-Qadīr Sharḥ al-Jāmi' al-Ṣaghīr*. Dār al-Ma'rifah.

- Al-Maqqari, A. ibn M. (1840–1843). *The History of the Mohammedan Dynasties in Spain* (P. de Gayangos, Trans.). Royal Library.
- Al-Maududi, A. A. (1960). *The Islamic Law and Constitution*. Islamic Publications.
- Al-Mawdudi, A. A. (1967). *The Islamic law and constitution* (4th ed.). Islamic Publications Ltd.
- Al-Mu‘allaqāt al-Sab‘. (1913). *Al-Mu‘allaqāt al-Sab‘* (C. J. Lyall, Trans.). E.J. Brill.
- Al-Mubarakfuri, S. R. (2002). *The sealed nectar: Biography of the noble Prophet*. Darussalam.
- Al-Muslim, A. H. (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim*.
- Al-Nahlawi, A. (1981). *Ushul al-tarbiyah al-Islamiyah wa asaluha*. Dar al-Fikr.
- Al-Nawawi, Y. ibn Sharaf. (2004). *Riyadh al-Salihin min Kalam Sayyid al-Mursalin*. Dar al-Salam.
- Al-Qaradawi, Y. (1994). *Fatawa: Contemporary issues of fiqh* (F. H. El-Masri, Trans.). Al-Fikr Publishing.
- Al-Qaradawi, Y. (1996). *Fiqh al-Zakah: A comparative and detailed study of Zakah rules and regulations*. Dar Al-Taqwa Ltd.
- Al-Qaradawi, Y. (1997). *Fiqh al-awlawiyyat: Dirasah jadidah fi masadir al-tasyri’ wa usulihi*. Maktabah Wahbah.
- Al-Qaradawi, Y. (1999). *The lawful and prohibited in Islam*. American Trust Publications.
- Al-Qaradawi, Y. (2000). *Fikih tarbiyah: Pendidikan Islam dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat*. Gema Insani Press.
- Al-Qaradawi, Y. (2000). *The moderation in Islam*. Islamic Book Trust.

- Al-Qaradawi, Y. (2002). *Fiqh al-adab wa al-akhlaq*. Maktabah Wahbah.
- Al-Qaradawi, Y. (2002). *Tazkiyatun nafs: Purification of the soul* (A. M. Saifuddin, Ed.). Darussalam.
- Al-Qaradawi, Y. (2006). *Fiqh al-Zakat: Studi analitis mengenai zakat*. Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Qaradawi, Y. (2008). *Fiqh al-Zakah: A comparative and comprehensive study* (Vol. 1). Dar al-Taqwa Ltd.
- Al-Qardawi, I. K. (1999). *Fiqh al-Zakat: A comparative and analytical study*. Dar al-Taqwa Ltd.
- Al-Qardhawi, Y. (2000). *Fiqh ad-dakwah* (A. Muhammad et al., Trans.). Gema Insani Press.
- Al-Qasthalani, A. A. (1416 H). *Al-mawahib al-ladunniyyah bil minah al-muhammadiyah*. Al-Maktabah al-Tijariyyah al-Kubra.
- Al-Qayim, I. (n.d.). *Madarij as-salikin*. (Various editions).
- Al-Qur'an. (2001). *The Holy Qur'an* (A. Yusuf Ali, Trans.). Wordsworth Editions.
- Al-Qurtubi, M. ibn Ahmad al-Ansari. (1985). *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Dar Ihya' al-Turath al-Arabi.
- Al-Qurtubi, M. ibn Ahmad al-Ansari. (2006). *Tafsir al-Qurtubi*. Mu'assasah al-Risalah.
- Al-Qurtubi, M. ibn Ahmad al-Ansari. (n.d.). *Tafsir al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* (Vol. 1). Dar al-Kutub al-Misriyah.
- Al-Qushayri, A. al-Q. A. ibn H. (2001). *Al-Risalah al-Qushayriyyah fi 'ilm al-tasawwuf*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Al-Raghib al-Isfahani, A. al-Q. (n.d.). *Mu'jam mufradat al-fazh al-Qur'an*.

- Al-Razi, F. al-D. (1999). *Mafatih al-ghayb*. Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- Al-Razi, F. al-D. (2000). *Al-tafsir al-kabir (Mafatih al-ghayb)*. Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- Al-Razi, F. M. ibn Umar. (1997). *Mafatih al-ghaib (al-tafsir al-kabir)*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Razi, M. ibn Ahmad. (1999). *Mu'jam sihah al-lughah*. Dar al-Fikr.
- Al-Sallabi, A. M. (2005). *The noble life of the Prophet Muhammad*. Darussalam.
- Al-Sijistani, A. D. (n.d.). *Sunan Abi Daud*.
- Al-Suyuti, J. A. (n.d.). *Siyar a'lam al-nubala'*. Mu'assasah al-Risalah.
- Al-Syafi'i, M. ibn Idris. (2007). *Ar-Risalah* (A. M. Shakir, Ed.). Dar al-Hadith.
- Al-Ṭabarī, M. ibn Jarīr. (2000). *Jāmi' al-bayān 'an ta'wīl āy al-Qur'ān*. Mu'assasah al-Risalah.
- Alter, R. (1996). *The art of biblical narrative*. Basic Books.
- Al-Tirmidhi, Abu 'Isa Muhammad ibn 'Isa. (n.d.). *Sunan al-Tirmidhi*.
- Al-Tirmidhi, M. I. (2007). *Sunan al-Tirmidhi* (Vol. 4). Darussalam.
- Al-Tirmidhi, M. I. (n.d.). *Jāmi' al-Tirmidhi*.
- Al-Tirmidhi, M. I. (n.d.). *Sunan al-Tirmidhi*. Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- Al-Zarkasyi, B. A. (1997). *Al-burhan fi 'ulum al-Qur'an* (Juz 1, Cet. 2). Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi.
- Al-Zarnuji, B. (1990). *Ta'lim al-muta'allim: Tariq al-ta'allum* (G. H. Schimmel, Trans.). American Trust Publications.

- Amin, M. M. F. (2016). The Qur'anic concept of patience (ṣabr) and perseverance: A philosophical and psychological perspective. *Journal of Islamic Studies*, 27(2), 189–208.
- Amin, O. (1955). *The middle path of Islam*. Cairo.
- Anjum, O. (2012). *Politics, law, and community in Islamic thought: The Taymiyyan moment*. Cambridge University Press.
- Annas, J. (2011). *The morality of happiness* (2nd ed.). Oxford University Press.
- An-Nawawi, Y. S. (1977). *Riyadh al-salihin: Gardens of the righteous*. Dar al-Bayan.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass.
- Arberry, A. J. (1952). *The discipline of ecstasy: An interpretation of Sufi spiritualism*. Allen & Unwin.
- Arendt, H. (1963). *Eichmann in Jerusalem: A report on the banality of evil*. Penguin Books.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (3rd ed.). Routledge.
- Aristotle. (2000). *Nicomachean ethics* (W. D. Ross, Trans.). Oxford University Press. (Original work published ca. 350 BCE)
- Arkoun, M. (2002). *The unthought in contemporary Islamic thought*. Saqi Books.
- Arkoun, M. (2008). The concept of revelation in Islam. In J. E. Brockopp (Ed.), *The Cambridge companion to Islamic theology* (pp. 131–149). Cambridge University Press.
- Arkoun, M. (2013). *The unthought in contemporary Islamic thought*. Saqi Books.
- Armstrong, K. (1994). *A history of God: The 4,000-year quest of Judaism, Christianity and Islam*. Ballantine Books.

- Armstrong, K. (2001). *Islam: A short history*. Modern Library.
- Armstrong, K. (2001). *Muhammad: A biography of the Prophet*. Phoenix Press.
- Armstrong, K. (2002). *Islam: A short history*. Modern Library.
- Armstrong, K. (2004). *A history of God: The 4,000-year quest of Judaism, Christianity and Islam*. Ballantine Books.
- Armstrong, K. (2004). *The end of faith: Religion, politics, and the violence that plagues the world*. Ballantine Books.
- Armstrong, K. (2007). *The great transformation: The beginning of our religious traditions*. Anchor Books.
- Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422.
- Arnsten, A. F. T. (2015). The neurobiology of self-control. In G. H. Bower (Ed.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 62, pp. 1–46). Academic Press.
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2019). *Social psychology* (9th ed.). Pearson.
- Ar-Razi, F. M. U. (2000). *Mafatih al-ghayb*. Dar Ihya' al-Thurats al-'Arabi.
- Ar-Razi, M. F. (n.d.). *Adab al-dunya wa al-din*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Asad, M. (1980). *The message of the Qur'an*. Dar al-Andalus.
- Asad, T. (2003). *Formations of the secular: Christianity, Islam, modernity*. Stanford University Press.
- Aspinwall, L. G., & Gazzaley, V. J. (2016). The psychology of patience: Self-control, decision-making, and well-being. In K. D. Vohs & R.

- F. Baumeister (Eds.), *The Oxford handbook of self-control* (pp. 347–366). Oxford University Press.
- Aspinwall, L. G., & Stauder, J. E. (2006). How cognitive reframing works: The development of a cognitive reframing questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 30(1), 1–19.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2003). The psychology of resilience and personality development across the life course. *Journal of Personality*, 71(6), 897–925.
- Assa'd, A. M. (2005). *The foundations of Muslim psychology*. The International Institute of Islamic Thought.
- As-Suyuti, J. al-D. (2002). *Tafsir al-Jalalayn*. Dar al-Fikr.
- Asy-Syafi'i, I. (1992). *Diwan al-Imam al-Syafi'i*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ath-Thabari, A. J. M. b. J. (1997). *Jami' al-Bayan fi Ta'wil Ayi al-Qur'an*. Dar Hajar li al-Taba'ah wa al-Nasyr wa al-Tawzi'.
- Atran, S., & Henrich, J. (2010). The evolution of religion: How cognitive by-products, adaptive and cultural group selection interact. *Trends in Ecology & Evolution*, 25(1), 13–20.
- Atsar tentang Umar bin Khattab. (t.t.). Dalam Abu Nu'aim al-Isfahani, *Hilyat al-Auliya'* dan Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*.
- Attar, F. (2009). *Tadhkirat al-Awliya (The Memorial of the Saints)* (A. J. Arberry, Trans.). Penguin Classics.
- At-Tirmidzi, M. ibn 'Isa. (t.t.). *Sunan At-Tirmidzi*. Kitab Al-Birr wa Ash-Shilah, Bab: Ma Ja'a fi Al-Ta'awwul 'ala Allah.
- At-Tirmidzi, M. ibn 'Isa. (t.t.). *Sunan At-Tirmidzi*. Kitab Al-Fitan, Bab: Ma Ja'a anna Al-Nusra ma'a Al-Shabr.

- Auda, J. (2008). *Maqasid al-Shariah as philosophy of Islamic law: A systems approach*. The International Institute of Islamic Thought.
- Audi, R., & Murphy, P. E. (2006). The many faces of integrity. *Business Ethics Quarterly*, 16(1), 3–21.
- Autor, D. H. (2015). Why are there still so many jobs? The history and future of workplace automation. *Journal of Economic Perspectives*, 29(3), 3–30.
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. Yale University Press.
- Averill, J. R. (1990). The self-defeating emotions: Anger, grief, fear, and jealousy. *Psychological Inquiry*, 1(4), 304–309.
- Azhar, A. (2019). The role of patience in Islamic ethics and its implications for psychological well-being. *Journal of Islamic Studies*, 30(2), 187–205.
- Babbie, E. R. (2016). *The practice of social research* (14th ed.). Cengage Learning.
- Badar, M. E.-D. (2009). The concept of integrity in Islam. *Arab Law Quarterly*, 23(3), 269–287.
- Badaracco, J. L. (2002). *Leading quietly: Desired qualities of a leader*. Harvard Business School Press.
- Badri, M. (1979). *The Dilemma of Muslim Psychologists*. MWH London Publishers.
- Badri, M. (2000). *Contemplation: An Islamic psychospiritual study*. International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- Badri, M. (2000). *The dilemma of Muslim psychologists*. MWH London Publishers.

- Badri, M. (2001). *Contemplation: An Islamic psychospiritual reading*. International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- Badri, M. (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's Sustenance of the Soul: The cognitive behavior therapy of a ninth century physician*. International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- Badri, M. (2013). *Abu Zayd al-Balkhi's sustenance of the soul: The cognitive behavior therapy of a ninth century physician*. International Institute of Islamic Thought.
- Badri, M. (2013). *Contemplation: An Islamic psychospiritual study*. *International Journal of Islam and Science*, 3(1), 1–15.
- Badri, M. (2013). *The Qur'an and the psyche*. The Islamic Foundation.
- Badri, M. (2017). A new theoretical framework for Islamic psychology: A Quranic and Sunnah-based approach. *Journal of Muslim Mental Health*, 11(1), 1–22.
- Badri, M. (2018). *Contemplation: An Islamic psychospiritual study*. International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- Badri, M. B. (1979). *Contemplation of the creation: An Islamic perspective*. International Institute of Islamic Thought.
- Badri, M. B. (1979). *Contemplation: A Sufi study of the Qur'an*. M. B. Badri.
- Badri, M. B. (1979). *Contemplation: An Islamic perspective*. The Islamic Academy of Sciences.
- Badri, M. B. (1979). *The dilemma of modern Muslim intellectuals*. Al-Hikmah Publications.
- Badri, M. B. (1987). The nature of the self in Islam. *The American Journal of Islamic Social Sciences*, 4(1), 103–115.

- Bagnall, R. S. (2011). *The rise of the Serbs: The Ottoman Empire and the Balkan Wars*. Palgrave Macmillan.
- Bakar, O. (2007). The nature and extent of mastership and servitude: The Qur'anic perspective. *Islam and Science*, 5(2), 145–156.
- Bakar, O. (2008). The nature and purpose of 시힘 in the Qur'anic educational philosophy. *Journal of Qur'anic Studies*, 10(2), 45–66.
- Bakar, O. (2009). *The Islamic world and the West: Forms of encounter and cultural transmission, 15th–18th centuries*. University of Malaya Press.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Barkley, R. A. (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. Guilford Publications.
- Barlow, D. H., Allen, L. B., & Maas, L. C. (2001). Cognitive-behavioral treatment of panic disorder. In *The science and practice of psychotherapy* (pp. 177–220). Springer.
- Barney, J. (1991). Firm resources and sustained competitive advantage. *Journal of Management*, 17(1), 99–120.

- Baron, J. (2008). *Thinking and deciding*. Cambridge University Press.
- Baron, R. A., & Richardson, D. R. (1994). *Human aggression: The behavioral-cognitive model*. Plenum Press.
- Barratt, E. S. (1993). Impulsivity: Causes, manifestations, and treatments. *International Journal of Law and Psychiatry*, 16(3–4), 275–290.
- Bass, B. M. (1985). *Leadership and performance beyond expectations*. Free Press.
- Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). *Transformational leadership* (2nd ed.). Psychology Press.
- Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans*. Oxford University Press.
- Batson, C. D. (2011). *The altruism equation: Toward understanding how and why people help others*. Yale University Press.
- Battaglia, M. (2014). The effect of *sabr* (patience) on stress and anxiety levels. In *Contemporary Islamic psychology*. Routledge.
- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity Press.
- Baumeister, R. F. (2003). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin Books.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin Press.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research and applications*. Academic Press.

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why we give in to temptation*. American Psychological Association.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Funder, D. C. (2007). Psychology as the science of convenient truths. *Perspectives on Psychological Science*, 2(2), 97–101.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Funder, D. C. (2007). Psychology as the science of stupid ideas. *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 379–389.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Funder, D. C. (2007). Psychology as the science of frivolous research. *Perspectives on Psychological Science*, 2(2), 135–157.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Funder, D. C. (2007). Psychology as the science of the curious and the spectacular. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 203–212.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Funderberg, S. (2007). Psychology as the science of convenient truths. *Perspectives on Psychological Science*, 2(2), 217–231.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). *Handbook of self-control: Research, theory, and applications*. Guilford Press.

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The psychology of self-control: Resisting temptation and rejecting the seduct. *Set: Research Information for Teachers*, 13(1), 1–11.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). *The psychology of human self-deception*. Cambridge University Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The psychology of self-control: Escaping temptation and reaching goals. American Psychological Association.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of willpower. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 169–193). Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of ego depletion. In *Handbook of self-control: Innovations, issues, and implications*. Academic Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2008). Self-control, ego depletion, and willpower: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 134(1), 129–160.
- Baumesiter, R. F., Vohs, K. D., & Funder, D. C. (2007). Psychology as the science of self-reports and finger-slides. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 396–412.
- Baumrind, D. (1991). *The influence of parenting style on adolescent competence and substance use*. Journal of Early Adolescence.
- Bechara, A., Damasio, H., & Damasio, A. R. (2000). *Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex*. Cerebral Cortex.

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T. (1983). *Cognitive therapy of depression*. The Guilford Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. The Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Beekun, R. I., & Badawi, J. A. (1999). *Leadership: An Islamic perspective*. Amana Publications.
- Bellah, R. N., Madsen, R., Sullivan, W. M., Swidler, A., & Tipton, S. M. (1985). *Habits of the heart: Individualism and commitment in American life*. University of California Press.
- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. William Morrow.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1967). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Anchor Books.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. McGraw-Hill.
- Biggs, E. L., Crouter, S. E., Phifer, J. H., & Greaney, M. L. (2021). *Military mental fortitude: A scoping review of its definition, measurement, and development*. Military Medicine.

- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). *Is adolescence a sensitive period for socio-emotional development?* Annual Review of Psychology.
- Boettiger, C. A., Wilson, C. A., & Dzemidzic, M. (2020). *The neural basis of delay discounting and its relation to self-control.* Annual Review of Psychology.
- Bonanno, G. A. (2004). *Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive?* American Psychologist.
- Bono, J. E., & Judge, T. A. (2004). *Personality and transformational and transactional leadership: A meta-analytic review.* Journal of Applied Psychology.
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a theory of practice.* Cambridge University Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (Vol. 1: Attachment). Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development.* Basic Books.
- Boyd, d. (2010). *Social network sites as networked publics: Affordances, dynamics, and implications.* In Z. Papacharissi (Ed.), *A networked self: Identity, community, and culture on social network sites.* Routledge.
- Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). *Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity.* Proceedings of the National Academy of Sciences.
- Brock, D. (2007). *The philosophical, psychological, and educational foundations of special education.* John Hopkins University Press.

- Brockelmann, C. (1960). *History of Islamic peoples*. Doubleday.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Brown, B. (2012). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Gotham Books.
- Brown, B. B., & Lohr, M. J. (1987). *Peer pressure in adolescence: A developmental analysis and proposed model*. Journal of Youth and Adolescence.
- Brown, J. (2009). *The cradle of Islam: How the modern age shaped the world*. Princeton University Press.
- Brown, M. E., & Treviño, L. K. (2006). *Ethical leadership: A review and future directions*. The Leadership Quarterly.
- Buchanan, D., & Marom, A. (2009). *Strategy as a practice: From theory to pragmatism*. Organization Studies.
- Bukhari, M. I. (1984). *Sahih Bukhari*. Darussalam.
- Bukhari, M. I. (n.d.). *Sahih al-Bukhari*.
- Bukhari, M. I. (t.t.). *Sahih al-Bukhari*. Dar al-Fikr.
- Bukhari, Muhammad ibn Isma'il. (2001). *Sahih al-Bukhari*. Dar al-Salam.
- Burns, D. D. (2007). *The feeling good handbook*. Hachette UK.
- Burns, D. D. (2018). *Feeling good: The new mood therapy*. Hachette UK.
- Burrell, D. B. (1992). *Al-Ghazālī on the ninety-nine beautiful names of God*. Islamic Texts Society.
- Cadwalladr, C., & Graham, M. (2015, July 19). Can Facebook use cause depression? *The Guardian*.

<https://www.theguardian.com/technology/2015/jul/19/can-facebook-use-cause-depression-study>

- Caine, R. N., & Caine, G. (1994). *Making connections: Teaching and learning that for learning*. ASCD.
- Cameron, K. S. (2008). Positive leadership: Creating the best possible workplace in any organization. *Journal of Management and Organization*, 14(1), 1–20.
- Cameron, K. S., & Ettington, D. N. (1988). Positive effects of multiple roles on well-being in the voluntary sector. *Nonprofit Management and Leadership*, 3(1), 23–41.
- Cameron, K. S., & Quinn, R. E. (2011). *Diagnosing and changing organizational culture: The model for organizational effectiveness*. John Wiley & Sons.
- Capra, F. (1996). *The web of life: A new scientific understanding of living systems*. Anchor Books.
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors: The children's prosocial behavior scale. *Journal of Early Adolescence*, 22(3), 319–333.
- Carney, E. (2018). *The psychology of waiting*. Routledge.
- Carr, D. (2014). *Educating the virtues: An essay on the philosophical psychology of moral development and education*. Routledge.
- Carroll, J. (2017). *The Prophet Muhammad: A biography of the Prophet of Islam*. Oxford University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). *Perspectives on personality* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). *Handbook of resilience and adaptation*. Springer.

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segal, J. M. (2010). *Psychology*. John Wiley & Sons.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Casanova, P. (2004). *Muhammad and his social reforms*. Kessinger Publishing.
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 111–126.
- Casey, B. J., Somerville, L. H., Liston, D., Korelitz, J., & Davidson, R. J. (2011). The impulsive brain: What developmental neuroscience tells us about adolescence. *Developmental Science*, 14(1), 57–70.
- Castells, M. (2012). *Networks of outrage and hope: Social movements in the internet age*. Polity Press.
- Chamberlain, K., & Smith, B. (2008). Mindfulness and acceptance-based therapies. In J. T. Ciarrochi, J. D. Mayer, & R. P. I. D. Mair (Eds.), *Handbook of emotional intelligence* (pp. 214–230). Springer.
- Chapra, M. U. (1992a). *Islam and the economic challenge*. The Islamic Foundation.
- Chapra, M. U. (1992b). *Islamization of knowledge: A bibliography*. International Institute of Islamic Thought.
- Chapra, M. U. (2008). *The Islamic vision of development in the light of Maqasid al-Shari'ah*. The Islamic Foundation.
- Chapra, U. (2008). *The future of knowledge and the way forward* (1st ed.). International Institute of Islamic Thought (IIIT).

- Cherniss, C. (2010). Emotional intelligence: Toward applications in education and business. In J. Ciarrochi, J. D. Mayer, & R. P. I. D. Mair (Eds.), *Handbook of emotional intelligence* (pp. 381–401). Psychology Press.
- Chittick, W. C. (1983). *The Sufi path of love: The spiritual teachings of Rumi*. SUNY Press.
- Chittick, W. C. (1989). *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-'Arabi's Metaphysics of Imagination*. Albany: SUNY Press.
- Chittick, W. C. (1989). *The Sufi path of knowledge: Ibn al-'Arabi's metaphysics of imagination*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Chittick, W. C. (1989a). *The Sufi path of knowledge: Ibn al-'Arabi's metaphysics of imagination*. State University of New York Press.
- Chittick, W. C. (1989b). *The Sufi path of knowledge: Ibn al-'Arabi's metaphysics of the imagination*. State University of New York Press.
- Chittick, W. C. (1994). *Sufism: The formative period*. Winter.
- Chittick, W. C. (1998). *The self-disclosure of God: Principles of Ibn al-'Arabi's cosmology*. State University of New York Press.
- Chittick, W. C. (2007a). *Science of the cosmos, science of the soul: The pertinence of Islamic cosmology in the modern world*. Oneworld Publications.
- Chittick, W. C. (2007b). *Sufism: A beginner's guide*. Oneworld Publications.
- Chittick, W. C. (2007c). *The Sufi path of knowledge: Ibn al-Arabi's metaphysics of imagination*. State University of New York Press.
- Chittick, W. C. (2007d). *The vision of Islam*. World Wisdom.

- Chittick, W. C. (2010). The spirituality of following the Prophet. In J. E. Brockopp (Ed.), *The Cambridge companion to Muhammad* (pp. 148–164). Cambridge University Press.
- Chittick, W. C. (2017). The Qur’anic phenomenon of the soul. In A. Rippin & J. Mojaddedi (Eds.), *The Wiley Blackwell companion to the Qur’an* (p. 389). Wiley-Blackwell.
- Christensen, C. M. (1997). *The innovator's dilemma: When new technologies cause great firms to fail*. Harvard Business School Press.
- Cialdini, R. B., & Goldstein, N. J. (2004). Social influence: Intrinsic motivation. *Annual Review of Psychology*, 55, 591–621.
- Clark, W. C., & Parry, J. M. (2001). Interdisciplinary research for the twenty-first century: Implications for institutions and for faculty. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, 2(3), 266–270.
- Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Avery.
- Coan, J. A. (2008). Toward a neuroscience of affection-based regulation: Social baseline theory. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(4), 1856–1878.
- Cobb, S. C. (2002). The narrative perspective in contemporary psychology. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 44(3), 227–239.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Underwood, L. G. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for the health and social sciences*. Oxford University Press.

- Collins, J. (2001). *Good to great: Why some companies make the leap...and others don't*. HarperBusiness.
- Colquitt, J. A., Conlon, D. E., Wesson, M. J., Porter, C. O. L. H., & Ng, K. Y. (2001). Justice at the millennium: A meta-analytic review of 25 years of organizational justice research. *Journal of Applied Psychology, 86*(3), 425–445.
- Conger, R. D., & Elling, G. H. (2000). Economic strain, coping, and depressed mood in rural families. *Journal of Marriage and Family, 62*(1), 70–83.
- Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2nd ed.). University of California Press.
- Cook, M. (2010). *The new Cambridge history of Islam: Volume 1, the formation of the Islamic world, sixth to ninth centuries*. Cambridge University Press.
- Coombs, W. T., & Holladay, S. J. (2010). *The handbook of crisis communication: Theory, practice, and advances*. John Wiley & Sons.
- Corbin, H. (1971–1972). *En Islam Iranien: Aspects spirituels et philosophiques* (Vols. 1–4). Paris: Gallimard.
- Corbin, H. (1998). *History of Islamic philosophy* (L. Sherrard & P. Shims, Trans.). Kegan Paul International.
- Corbin, S. (2018). The impact of spiritual coping on well-being among caregivers of elderly parents. *Journal of Religion and Health, 57*(4), 1324–1338.
- Costa, A. C. (2013). The psychological and ethical dimensions of leadership in organizations. In *Handbook of organizational behavior* (pp. 307–323). Springer.

- Cousins, E. (2007). *The person in psychology: Contemporary integration*. Routledge.
- Covey, S. R. (1989). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. Free Press.
- Covey, S. R. (2004a). *The 7 habits of highly effective people*. New York: Free Press.
- Covey, S. R. (2004b). *The 8th habit: From effectiveness to extraordinary leadership*. New York: Free Press.
- Craig, W. L. (2000). *The Kalam cosmological argument*. Eugene, OR: Wipf and Stock Publishers.
- Crane, A., & Matten, D. (2016). *Business ethics: Managing corporate citizenship and sustainability in the 21st century*. Oxford University Press.
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics. *University of Chicago Legal Forum*, 1989(1), 139–167.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2017). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Crosby, F. J. (1991). *Interpersonal relations: Affect, cognition, and behavior*. McGraw-Hill.

- Cross, S. E., & Markus, H. R. (2000). The role of culture in self-concept. In S. E. Cross & H. R. Markus (Eds.), *Dimensions of self: Culture, identity, and well-being* (pp. 11–41). American Psychological Association.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. G. P. Putnam's Sons.
- Damasio, A. R. (2005). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Penguin Books.
- Damon, W. (2002). Bringing in virtue ethics. In W. Damon & E. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (pp. 110–134). John Wiley & Sons.
- Darke, P. R., & Shanks, G. (2007). The role of transparency and trust in organizational change. *Journal of Organizational Change Management*, 20(5), 669–679.
- Daryabadi, A. M. (Ed.). (2018). *Tafsir-ul-Qur'an: Translation and commentary of the Holy Qur'an with Arabic text*. Goodword Books.
- David, D., & Okpara, F. O. (2011). Spirituality and resilience: A study of African American women. *Journal of Black Studies*, 42(6), 932–948.
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689–695.
- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Westview Press.

- De Bono, E. (2009). *Lateral thinking: Creativity step by step*. HarperBusiness.
- Deakin, J. M., & Lakin, J. (2022). The role of patience in interpersonal relationships: A systematic review. *Journal of Relationship Research, 13*, e5.
- Dearing, A. (2008). *Higher education funding and research strategies*. OECD Publishing.
- Decety, J., & Ickes, W. (Eds.). (2009). *The social neuroscience of empathy*. MIT Press.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews, 3*(2), 71–100.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2000). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: PT. Sygma Publishing.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2005). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: PT. Sinar Dunia.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2010). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: PT. Syaamil Cipta Media.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2018). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: PT. Sinergi Pustaka Indonesia.
- DePaulo, B. M., & Kashy, D. A. (1998). Everyday lies. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 145–157.

- Detert, J. R., & Burris, E. R. (2007). Leadership behavior and employee voice: Is the downward flow of information unidirectional? *Academy of Management Journal*, 50(4), 868–884.
- Deutsch, M. (1973). *The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes*. Yale University Press.
- Deutsch, M., & Coleman, P. T. (Eds.). (2000). *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice*. Jossey-Bass.
- Deutsch, M., Coleman, P. T., & Marcus, E. C. (Eds.). (2011). *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice*. John Wiley & Sons.
- DeVellis, R. F. (2017). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). SAGE Publications.
- DeWall, C. N., & Baumeister, R. F. (2017). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. Guilford Press.
- Dewey, J. (1916). *Democracy and Education*. The Macmillan Company.
- Dewey, J. (1933). *How We Think*. D.C. Heath and Company.
- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. Kappa Delta Pi.
- Diamond, A. (2012). Activities and Programs That Improve Executive Functions. *Current Directions in Psychological Science*, 21(5), 335–341.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168.
- Diamond, J. (1997). *Guns, Germs, and Steel: The Fates of Human Societies*. W. W. Norton & Company.

- Diamond, J. (2005). *Collapse: How Societies Choose to Fail or Succeed*. Viking Penguin.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Diseth, Å. (2014). *Patience as a virtue and a skill*. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 34(4), 227–241.
- Donner, F. M. (1991). *The early Islamic conquests*. Princeton University Press.
- Drucker, P. F. (2006). *Innovation and entrepreneurship*. HarperBusiness.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944.
- Duckworth, A. L., Grant, P., He, Q., & Kautz, L. (2013). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(6), 1087.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.

- Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House.
- Duman, R. S., & Monteggia, L. M. (2007). A neurotrophic model for stress-related mood disorders. *Biological Psychiatry*, 62(4), 341-350.
- Dunleavy, P., Margetts, H., Cherry, G., & Webster, M. (2006). *Digital Britain and evolutionary frameworks for public sector ICT*. Broadband, Digital Britain and the Future of Media.
- Durand, P. (2018). *The tyranny of virtue: Patience and power in neoliberal societies*. Stanford University Press.
- Durkheim, É. (1893). *De la division du travail social [The division of labor in society]*. Alcan.
- Durkheim, É. (1897). *Le suicide: Étude de sociologie*. Felix Alcan.
- Durkheim, E. (1915). *The elementary forms of religious life*. George Allen & Unwin Ltd.
- Durkheim, É. (1951). *Suicide: A study in sociology*. Free Press.
- Durkheim, E. (1984). *The division of labor in society*. The Free Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social roles and the evolution of sex differences and similarities. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(10), 1278-1293.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David & M. W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth* (pp. 89-125). Academic Press.

- Egger, J. W., & Grote, V. (2021). The psychology of patience: A review of theory and empirical findings. *Motivation Science*, 7(2), 167-189.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Emotion and its regulation. In W. Damon (Series Ed.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (5th ed.). John Wiley & Sons.
- Eisenberg, N., & Strayer, J. (Eds.). (1990). *Empathy and its development*. Cambridge University Press.
- El-Awa, S. (2008). The Qur'anic concept of God's sovereignty (Hukm). *Journal of Qur'anic Studies*, 10(2), 1-18.
- El-Gamal, M. (2007). *Islamic ethics: A critical introduction*. Oxford University Press.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. McGraw-Hill.
- Ellison, C. G., & Levin, J. S. (1998). The media's portrayal of religion and mental health. *The Journal of Spirituality and Mental Health*, 1(1), 47-67.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychological strength. In S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 279-291). Oxford University Press.
- Epictetus. (1995). *The Enchiridion* (G. B. Kerferd & H. E. Vick, Trans.). Hackett Publishing Company.

- Epictetus. (2008). *Discourses and selected writings* (R. Dobbin, Ed.). Penguin Classics.
- Epstein, M. J., & Wisner, B. (2006). *Sustainable performance management: Making sustainability accountable*. Greenleaf Publishing.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Esack, F. (2002). *Qur'anic ethics: A new interpretation*. Oneworld Publications.
- Esack, F. (2004). *On being human in Islam: Truly human*. Oneworld Publications.
- Esack, F. (2015). *The Qur'an: A cultural interpretation*. Oneworld Publications.
- Esau, A. (2018). The Prophet Muhammad's relationship with his community: A study in leadership and pastoral care. *Journal of Islamic Studies*, 29(3), 345-365.
- Esmail, A. (2019). Patience as a virtue in Islam: A virtue ethics approach. *The Journal of Religious Ethics*, 47(3), 447–466.
- Esposito, J. L. (1999). *The Oxford History of Islam*. Oxford University Press.
- Esposito, J. L. (2003). *The Oxford Dictionary of Islam*. Oxford University Press.
- Esposito, J. L. (2010). *Islam: The Straight Path* (4th ed.). Oxford University Press.
- Esposito, J. L. (2010). *The Islamic World: Past and Present*. Oxford University Press.

- Esposito, J. L. (2016). *Islam: The Straight Path* (5th ed.). Oxford University Press.
- Esposito, J. L. (2018). *Islam: The Straight Path*. Oxford University Press.
- Esposito, J. L. (Ed.). (2003). *Patience (Sabr)*. In *The Oxford dictionary of Islam*. Oxford University Press.
<http://www.oxfordislamicstudies.com/article/opr/t125/e1815>
- Etkin, A., & Yücel, M. (2016). The neural basis of emotional regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(7), 413–426.
- Etzioni, A. (1996). *The New Community: Building Social Capital*. Basic Books.
- Evenden, J. L. (1993). Impulsivity: a review. *Journal of Psychopharmacology*, 7(1 Suppl), 19–25.
- Fadlan, K. (2019). Hermeneutika Al-Qur'an: Analisis Epistemologis dan Metodologis. *Jurnal Pemikiran Islam dan Filsafat*, 9(1), 1–20.
- Fahrudin, A. (2016). Konsep sabar dalam perspektif tafsir klasik dan kontemporer: Tinjauan psikologis Islami. *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 12(2), 187–205.
- Farahi, N. (2002). *Inner Dimensions of Islamic Worship*. The Islamic Texts Society.
- Fazlur Rahman. (2009). *Major Themes of the Qur'an* (2nd ed.). University of Chicago Press.
- Fee, G. D. (1991). *Galatians*. In D. N. Freedman (Ed.), *The Anchor Yale Bible Commentary*. Yale University Press.
- Fehr, B. (1996). *Friendship Processes*. Sage Publications.

- Ferguson, C. J. (2015). Patience, personality, and well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(4), 698–717.
- Ferlie, E., & Ongaro, E. (2015). Public management and public leadership: Conceptual and analytical challenges. *Public Management Review*, 17(8), 1047–1056.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
- Fink, S. (2013). *Crisis Management: Planning for the Inevitable*. AMACOM.
- Finkelstein, S. (2003). *Why Smart Executives Fail: Running the Company for the Long Term*. Penguin.
- Firaun, T. (1994). *The Leadership of Moses: A Study in Divine Guidance*. Kazi Publications.
- Fisher, R., Ury, W. L., & Patton, B. (2011). *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In* (3rd ed.). Penguin Books.
- Fogaça, M. V., & Friedman, D. P. (2017). The role of serotonergic and dopaminergic systems in the effects of transcendental meditation on mood and anxiety. *Journal of Psychiatric Research*, 94, 120–123.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475.
- Foucault, M. (1977). *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. Pantheon Books.
- Foucault, M. (1988). *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault* (L. H. Martin, H. Gutman, & P. H. Hutton, Eds.). University of Massachusetts Press.

- Frager, R. (1999). *Heart, Self, and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. Quest Books.
- Frank, M. J., & Dougherty, R. F. (2012). The emerging neuroscience of addiction and decision-making. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 73(10), e1216–e1225.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Frankl, V. E. (1969). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. World Publishing Company.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning* (Original work published 1946). Beacon Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Freeman, R. E. (1984). *Strategic management: A stakeholder approach*. Pitman.
- Freud, A. (1967). *The ego and the mechanisms of defence*. The Hogarth Press.
- Freud, S. (1923). *The ego and the id*. Liveright Publishing.
- Freud, S. (1960). *The ego and the id* (J. Riviere, Trans.). W.W. Norton & Company.
- Friedman, H., & Hart, G. (2013). Transpersonal psychology: Defining the past, divining the future. In H. Friedman & G. Hart (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of transpersonal psychology* (pp. 3–18). Wiley-Blackwell.
- Fromm, E. (1991). *The art of loving*. Harper Perennial Modern Classics.
- Fukuyama, F. (1992). *The end of history and the last man*. Free Press.

- Fukuyama, F. (1995). *Trust: The social virtues and the creation of prosperity*. Simon & Schuster.
- Fukuyama, F. (2000). *The great disruption: Human nature and the reordering of the modern world*. Profile Books.
- Fukuyama, F. (2011). *The origins of political order: From prehuman times to the French Revolution*. Farrar, Straus and Giroux.
- Fukuyama, F. (2018). *Identity: The demand for dignity and the politics of resentment*. Farrar, Straus and Giroux.
- Galea, S., & Vlahov, D. (2020). COVID-19: A global perspective on the pandemic. *Annual Review of Public Health*, 41, 235–250.
- Gall, T. L., & Cornelius, A. E. (2009). Spirituality, coping, and religiosity: Associations with psychological distress and well-being. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 19(3), 167–187.
- Galtung, J. (1996). *Peace by peaceful means: Essays on peace and conflict*. Sage Publications.
- Gammie, J. G. (2002). Theological approaches to the figure of Moses. In *Moses: A life* (pp. 199–226). W. W. Norton & Company.
- Gard, T., Brachmann, E., & Schuman-Oliveira, S. (2017). Mindfulness-based interventions for children and adolescents. In T. Gard (Ed.), *Mindfulness: Diverse perspectives on an ancient practice* (pp. 189–215). Routledge.
- Garon, N. M., Bryson, S. E., & Smith, I. M. (2008). Attention and executive control. In *Handbook of child psychology* (pp. 213–244). John Wiley & Sons.
- Gassin, E. G., & Staudinger, U. M. (2014). Patience as a virtue: A longitudinal study of its development and relation to well-being. *Journal of Adult Development*, 21(1), 26–36.

- Geller, J. D. (2001). Carl Rogers and transpersonal psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(3), 7–20.
- George, B. (2003). *Authentic leadership: Rediscovering the secrets to creating lasting value*. Jossey-Bass.
- George, B. (2004). The virtuous leader: An agenda for the future. *The Leadership Quarterly*, 15(4), 517–528.
- George, B. (2010). *True north: Discover your authentic leadership*. Jossey-Bass.
- George, J. M. (2002). Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. *Human Relations*, 55(8), 993–1011.
- Gethin, R. (1998). *The foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- Gibbons, M., Limoges, C., Nowotny, H., Schwartzman, S., Trow, M., & Campbell, P. (1994). *The new production of knowledge: The dynamics of science and research in contemporary societies*. SAGE Publications.
- Giddens, A. (1990). *The consequences of modernity*. Stanford University Press.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford University Press.
- Gil, M. (1987). *The Arabs: Their history, culture and beliefs*. Blackwell.
- Gleason, L. R., Suizzo, J. E., & Notaro, D. A. (2007). Recall of parental parenting behaviors: A cross-cultural comparison. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(1), 47–63.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based

interventions for psychiatric and somatic conditions. *Nature Human Behaviour*, 2(8), 579–592.

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.

Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Golshani, M. (2003). *The Holy Qur'an and the Sciences of Nature*. Global Publications, Binghamton University.

Golshani, M. (2005). The Qur'anic worldview and its impact on the development of science. In *The Relationship between Science and Religion in the Muslim World*. Institute for Humanities and Cultural Studies.

Gotlib, I. H., & Joormann, J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A transtheoretical framework. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12(3), 343.

Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Harmony Books.

Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: Seven principles for making marriage work*. Harmony.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Ranasinghe, P. D. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368.

Gramsci, A. (1971). *Selections from the prison notebooks* (Q. Hoare & G. N. Smith, Eds. & Trans.). International Publishers.

- Grant, A. M. (2020). *The art of coaching: Effective strategies for maximum impact* (3rd ed.). Wiley.
- Grant, A. M. (2021). *Think again: The power of knowing what you don't know*. Viking.
- Grant, H., & Dweck, C. S. (2011). The power of a growth mindset in entrepreneurship. In *Advances in entrepreneurship, firm theory, and research* (Vol. 13, pp. 243–263). Emerald Group Publishing Limited.
- Grant, R. M. (2021). *Contemporary strategy analysis* (10th ed.). Wiley.
- Greenleaf, R. K. (1977). *Servant leadership: A journey into the nature of legitimate power and greatness*. Paulist Press.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1987). Autonomous versus controlled motivation in the classroom: With implications for school achievement and well-being. *Journal of Educational Psychology*, 79(4), 374–382.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (1999). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 3(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.

- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.
- Gruning, J. E., & Hunt, T. (1984). *Managing public relations*. Holt, Rinehart and Winston.
- Guignon, C. B. (2012). Critique of humanism. In S. Crowell (Ed.), *The Cambridge companion to existentialism* (pp. 93–113). Cambridge University Press.
- Guillaume, A. (1955). *The Life of Muhammad: A Translation of Ibn Ishaq's Sirat Rasul Allah*. Oxford University Press.
- Guillaume. *The Life of Muhammad*. (t.t.).
- Gumperz, J. J. (1982). *Discourse strategies*. Cambridge University Press.
- Gutmann, A., & Thompson, D. (1996). *Democracy and disagreement*. Harvard University Press.
- Gzella, H. (2015). *A cultural history of Aramaic: From the beginnings to the advent of Islam*. Brill.
- Habermas, J. (1984). *The theory of communicative action, Volume 1: Reason and the rationalization of society*. Beacon Press.
- Habermas, J. (1987). *The theory of communicative action, Vol. 2: Lifeworld and system: A critique of functionalist reason*. Beacon Press.
- Habermas, J. (1989). *The structural transformation of the public sphere: An inquiry into a category of bourgeois society*. MIT Press.
- Hadot, P. (1998). *The inner citadel: The meditations of Marcus Aurelius*. Harvard University Press.

- Haidt, J. (2012). *The righteous mind: Why good people are divided by politics and religion*. Pantheon Books.
- Hall, S. (2008). The Islamic concept of patience (sabr). Academia.edu.
[https://www.academia.edu/3305722/The Islamic Concept of Patience Sabr](https://www.academia.edu/3305722/The_Islamic_Concept_of_Patience_Sabr)
- Hallaq, W. B. (1997). *A history of Islamic legal theories: An introduction to the development of usul al-fiqh*. Cambridge University Press.
- Hallaq, W. B. (1997). *A history of Islamic legal theories: An introduction to Sunni Usul al-Fiqh*. Cambridge University Press.
- Hampson, F. O. (1999). *Nurturing peace: Why peace settlements succeed or fail*. United States Institute of Peace Press.
- Haque, A. (2004). Psychology from an Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357–377.
- Hare, T. A., Tang, J., Roiser, J. P., Schultz, I., Gilaheri, A., Smith, E. S., ... & Blakemore, S. J. (2017). Neural mechanisms of risk-based decision making in adolescents. *Neuron*, 93(3), 644–657.e5.
- Hassan, A. (2020). *The science of tawakkul: Trust in Allah and achieve your dreams*. Dar Al-Tazi.
- Hattie, J. (2008). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Hayes, S. C., Hayes, G. R., & Follette, V. M. (2011). Acceptance and commitment therapy. In J. C. Norcross & B. E. Wampold (Eds.), *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based general principles* (2nd ed., pp. 430–452). Oxford University Press.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The new frontier in practical approaches to psychological change*. Guilford Press.
- Haykal, M. H. (1976). *The life of Muhammad*. American Trust Publications.
- Haykal, M. H. (1976). *The life of Muhammad*. Islamic Book Trust.
- Heath, C., & Heath, D. (2013). *Decisive: How to make better choices in life and work*. Crown Business.
- Heifetz, R. A., & Laurie, D. L. (2001). The adaptive challenge of leadership. *Harvard Business Review*, 79(4), 76–82.
- Herman, J. L. (1997). *Trauma and recovery: The vicissitudes of life after trauma from domestic violence to political terror*. Basic Books.
- Hick, J. (2010). *Evil and the God of Love*. Palgrave Macmillan.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2008). *Advances in the scientific study of religion and spirituality*. IMPress.
- Hill, P. L., & Affleck, J. (2018). The role of purpose in life in promoting character strengths and virtues. In M. F. Steger & K. S. Park (Eds.), *Meaning in life and positive youth development* (pp. 63–80). Springer.
- Hobfoll, S. E. (2002). An integrated theory of stress and resilience. In *Handbook of stress, coping, and multicultural issues* (pp. 33–52). Wiley.
- Hockerts, K., & Morsing, B. (2009). Stakeholder engagement in sustainable development: The case of the Carlsberg Group.

Corporate Social Responsibility and Environmental Management, 16(4), 189–199.

Hoffman, E. (1988). *The right to be human: A biography of Abraham Maslow*. Jeremy P. Tarcher.

Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.

Hofmann, D. A., Asna, A. J., & van der Ploeg, W. A. (2013). The science of acceptance and commitment therapy: Progress and prospects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(1), 1–17.

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Mitchell, A. L., & Fang, A. (2012). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–447.

Hofmann, S. G., et al. (2011). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(6), 620–635.

Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Psychological Bulletin*, 138(2), 171–201.

Hofmannes, W., & Schupp, J. (2009). *Neuroscience of executive control*. Springer.

Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. Sage Publications.

Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2018). *Social psychology* (8th ed.). Pearson.

- Holsboer, F. (2000). The corticosteroid receptor hypothesis of depression. *Neuropsychopharmacology*, 23(5), 477–501.
- Hood, R. W., Jr. (2005). *The psychology of religion: An empirical approach*. Guilford Press.
- Hood, R. W., Jr., Ray, B., & Jones, G. D. (1990). The locus of control construct in the psychology of religion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29(1), 77–95.
- Hoover, J. (2007). *Ibn Taymiyya's theodicy of perpetual optimism*. Brill.
- Hourani, G. F. (1971). *Islamic rationalism: The ethics of 'Abd al-Jabbar*. Clarendon Press.
- House, R. J., & Shamir, B. (1993). Leadership. In M. D. Dunnette & L. M. Hough (Eds.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (2nd ed., Vol. 3, pp. 847–912). Consulting Psychologists Press.
- HR. al-Tirmidzī, no. 2260.
- HR. Muslim. *Sahih Muslim*. Kitab al-Zikr wa al-Du'a wa al-Taubah wa al-Istighfar, Bab Fadhl al-'Ilm.
- Huntington, S. P. (1991). *The third wave: Democratization in the late twentieth century*. University of Oklahoma Press.
- Huntington, S. P. (1996). *The clash of civilizations and the remaking of world order*. Simon & Schuster.
- Husein, T. (1990). *Al-Fitnah al-Kubra: Ibrahim Abu al-Anbiya*. Maktabat al-Adab.
- Huston, S. (2018). *The Islamic philosophy of education: An introduction*. Routledge.

- Ibn 'Arabi. (2005). *Al-Futuhāt al-Makkiyyah* (Vol. 2). Alihussain Publishers.
- Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, M. ibn A. B. (1937). *Madarij al-Salikin bayna manazil iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in* (Vols. 1–3). Maktabat al-Quds.
- Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, M. ibn A. B. (1973). *Madarij al-Salikin bayna manazil iyyaka na'budu wa iyyaka nasta'in* (Ascent of the Seekers). Dar al-Kitab al-'Arabi.
- Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, M. ibn A. B. (2003). *Madarij al-Salikin* (The Stations of the Travelers). Dar al-Hadith.
- Ibn 'Ata'illah al-Iskandari. (1978). *The book of wisdoms (Kitab al-Hikam)* (V. Danner, Trans.). Paulist Press.
- Ibn Fāris, A. (1981). *Mu'jam Maqāyis al-Lughah*. Dār al-Fikr.
- Ibn Hajar al-'Asqalani. (1984). *Fath al-Bari: Sharh Sahih al-Bukhari* (Vol. 11, Kitab al-Adab, Bab 77). Dar al-Fikr.
- Ibn Hisham, A. al-M. (1955). *Sirat Rasul Allah* (The Life of Muhammad). Oxford University Press.
- Ibn Ishaq, M. ibn I. (1955). *Sirat Rasul Allah* (The Life of Muhammad). Oxford University Press.
- Ibn Ishaq. *Sirah Ibn Ishaq*. Dikutip dalam *Sirah Nabawiyah* oleh Ibnu Katsir.
- Ibn Kathir, 'Imad ad-Din Abu al-Fida' Isma'il. (1998). *Tafsir Ibn Kathir*. Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Ibn Kathir, Abu al-Fida. (2000). *Al-Sirah al-Nabawiyyah* (The Life of the Prophet). Terjemahan oleh T. Le Gassick. Dar al-Kotob al-Ilmiyah.

- Ibn Kathir, Abu al-Fida' Ismail. (2000). *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*. Dar Taybah.
- Ibn Kathir, I. (n.d.). *Tafsir Ibn Kathir*. Darussalam.
- Ibn Kathir, Imad ad-Din. (2000). *Tafsir Ibn Kathir*. Darussalam.
- Ibn Kathir, Imad ad-Din. (2004). *The Beginning and the End (Al-Bidāyah wa an-Nihāyah)*. Terjemahan oleh S. al-Mubarakpuri. Darussalam.
- Ibn Kathir, Ismā'īl bin 'Umar. (1988). *Al-Bidāya wa-n-Nihāya*. Dār Ibn Kathīr.
- Ibn Kathir, Ismail ibn Umar. (1997). *Al-Bidayah wa al-Nihayah*. Dar Hajar.
- Ibn Khaldun, A. R. ibn M. (1967). *The Muqaddimah: An introduction to history*. Terjemahan oleh F. Rosenthal. Princeton University Press.
- Ibn Manzur, M. ibn M. (1994). *Lisān al-'Arab*. Dār Sādir.
- Ibn Qayyim al-Jawziyya, M. ibn A. B. (1998). *Madārij al-Sālikīn bayna Manāzil Iyyāka Na'budu wa Iyyāka Nasta'in*. Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibn Qayyim al-Jawziyya, M. ibn A. B. (2001). *Madarij al-Salikin Bayna Manazil Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in*. Dar Al-Rayan Lil-Turath.
- Ibn Qayyim al-Jawziyya, M. ibn A. B. (2007). *'Uddat aş-Şābirīn wa Dhakhīrat ash-Shākirīn (Patience and Gratitude)*. Dar Ibn Hazm.
- Ibn Qayyim al-Jawziyya, M. ibn A. B. (2009). *The Sickness and the Healing (Al-Dā' wa al-Dawā')*. Terjemahan oleh M. Ali. Darussalam.

- Ibn Qayyim al-Jawziyya, M. ibn A. B. (2010). *‘Uddat al-Ṣābirīn wa Dhakhīrat al-Shākirīn (Patience and Gratitude)*. Terjemahan oleh N. al-Khattab. Darussalam.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah, M. (n.d.). *Madarij al-Salikin bayna Manazil Iyyaka Na'budu Wa Iyyaka Nasta'in*. Dar Ibn al-Qayyim.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah, M. (n.d.). *Madarij al-Salikin*. Dar Taybah.
- Idries Shah. (1970). *The way of the Sufi*. Jonathan Cape.
- Idris, M., & Arifin, K. N. (2019). Religious coping strategies for mental health: A literature review. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*, 9(1), 1–7.
- IIIT (The International Institute of Islamic Thought). (2018). *Islamization of knowledge: A methodology* (3rd ed.). Herndon, VA: IIIT.
- Imam an-Nawawi. (n.d.). *Arba'in an-Nawawiyyah*, Hadis No. 1.
- Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2022). *Climate change 2022: Impacts, adaptation and vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. Cambridge University Press.
- Iqbal, M. (1934). *The reconstruction of religious thought in Islam*. Oxford University Press.
- Irwin, R. (2004). *The Alhambra*. Harvard University Press.
- İslamoğlu, M. (2016). *Islam and psychology: A new approach*. Diyanet Publications.
- Ismail Raji al-Faruqi. (1982). *Al-Tawhid: Its implications for thought and life*. Herndon, VA: International Institute of Islamic Thought.

- Iyengar, S., Lelkes, Y., Levendusky, M., Malhotra, N., & Westwood, S. J. (2019). The origins and consequences of affective polarization in the United States. *Annual Review of Political Science*, 22, 129–146.
- Izutsu, T. (1964). *God and man in the Koran: Semantics of the Koranic weltanschauung*. Tokyo: Keio Institute of Cultural and Linguistic Studies.
- Izutsu, T. (2002). *Ethico-religious concepts in the Qur'an*. Montreal: McGill-Queen's University Press.
- Jackson, S. A. (2009a). *Islam and the problem of black suffering*. Oxford University Press.
- Jackson, S. A. (2009b). Islam and the problem of black suffering. Oxford University Press, pp. 45–48.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Henry Holt and Company.
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. Longmans, Green, and Co.
- Jennings, B. H. (2021). Caregiving for older adults: The importance of empathy and patience. *Journal of Gerontological Nursing*, 47(3), 9–12.
- Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 66(1), 56–62.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1333.

- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). *Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning*. Allyn and Bacon.
- Johnson, L. (2019). *Moral development and character education in Islamic contexts*. Palgrave Macmillan.
- Kaba, G. (2017). *Notes on the art of organizing*. Haymarket Books.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- Kable, J. W., & Glimcher, P. W. (2009). The neural cost of reward delay. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(5), 1605–1610.
- Kahf, M. (1999). *The Islamic economy*. The Other Press.
- Kahne, J., & Westheimer, J. (2006). Teaching democracy to prepare students for citizenship. *Phi Delta Kappan*, 87(6), 410–415.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kalau mau, saya bisa tambahkan juga entri “Nabi Muhammad ﷺ bersabda...” dan merapikan agar semuanya menjadi satu daftar pustaka yang siap pakai untuk skripsi/artikel ilmiah.
- Kamali, M. H. (2003). *Principles of Islamic jurisprudence* (2nd ed.). The Islamic Texts Society.

- Kamali, M. H. (2008). *Shari'ah law: An introduction*. Oneworld Publications.
- Kamali, M. H. (2015). The concept of 'Amānah' (trust) in Islamic law and ethics. *Islamic Studies*, 54(1/2), 5–32.
- Kaplan, R. S., & Norton, D. P. (1996). *The balanced scorecard: Translating strategy into action*. Harvard Business School Press.
- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism: Do consumer goals cause widespread unhappiness?* MIT Press.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287.
- Kazantzis, N., Reinecke, M. A., & Leykin, Y. (2010). Digital delivery of cognitive behavioral therapy for adolescents: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 970–981.
- Kazemi, R., & Abrahamian, E. (Eds.). (1993). *Theory and practice of Iranian politics*. Westview Press.
- Kellenberger, E. (2010). Patience. *Ratio*, 23(4), 367–383.
- Keller, N. H. M. (1997). *Tawassul: Supplicating Allah through an intermediary*. Masud.co.uk.
- Kelley, H. H. (1967). Attribution theory in social psychology. In *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 15, pp. 192–237). University of Nebraska Press.
- Kelman, H. C. (2002). The forbidden colors: Group identity and attitudes toward intractable conflicts. *Journal of Social Issues*, 58(3), 469–488.
- Kelsay, B. (2007). *Theocracy and the West: The embattled future of Christianity, Islam, and Judaism*. Columbia University Press.

- Keltner, D. (2009). *Born to be good: The science of a meaningful life*. W. W. Norton & Company.
- Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional display rules: Their role in everyday emotions. *Psychological Inquiry*, 10(4), 330–335.
- Keltner, D., et al. (2005). The social power of gratitude. *Psychological Inquiry*, 16(4), 181–194.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2002). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*.
- Keng, S. L., Smolak, L., & Robins, R. W. (2011). The relation of patience, impulsivity, and affect regulation to adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(6), 619–632.
- Kennedy, H. (2016). *The caliphate: A history*. Weidenfeld & Nicolson.
- Keshavarzi, H., & Ali, B. (2018). Applying the Islamic model of the soul to conceptualize and treat scrupulosity. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1845–1860.
- Keshavarzi, H., & Haque, A. (2013). Outlining a psychospiritual model of the human psyche: An Islamic perspective. *Journal of Muslim Mental Health*, 7(2), 67–85.
- Keshavarzi, H., & Khan, F. (2018). A framework for a psycho-spiritual therapy. In H. Keshavarzi, F. Khan, E. El-Komi, & R. Awaad (Eds.), *Applying Islamic principles to clinical mental health care* (pp. 19–38). Routledge.
- Keskin, G., & Zengin, N. (2016). Spiritual growth of patients with cancer. *Journal of Religion and Health*, 55(4), 1302–1312.
- Khaldun, I. (1958). *The Muqaddimah: An introduction to history* (1377 H). Dar Ibn Khaldun.

- Khaldun, I. (2005). *The Muqaddimah: An introduction to history* (F. Rosenthal, Trans.). Princeton University Press.
- Khan, M. A. (2002). *The Islamic theory of transaction*. Islamic Research and Training Institute (IRTI), Islamic Development Bank.
- Khan, Z. H., et al. (2020). Neurophysiological effects of Islamic meditation (Muraqabah) on alpha brainwave activity. *Journal of Religion and Health*, 59(3), 1234–1247.
- Khodadady, E., & Bagheri, N. (2012). Designing and validating a scale for measuring patience (Sabr) in the Iranian Muslim population. *Journal of Muslim Mental Health*, 6(2), 89–115.
- Kierkegaard, S. (1941). *The concept of dread*. Princeton University Press.
- Kitchen, K. A. (2003). *On the reliability of the Old Testament*. William B. Eerdmans Publishing Company.
- Klein, J. T. (2004). *Beyond Disciplinarity: Interdisciplinarity and Transdisciplinarity in Higher Education and Research*. McGraw-Hill Education.
- Kober, H., & Galla, J. (2011). Neural mechanisms of emotion regulation. In G. R. Fink (Ed.), *Encyclopedia of stress and emotion* (pp. 1–11). Academic Press.
- Kober, H., Koedam, M., Brown, M. R., & Ochsner, K. N. (2010). Neural systems for cognitive control of affect. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 389–412). The Guilford Press.
- Koenig, H. G. (2010). Spirituality, resilience, and mental health: A review of the scientific literature. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(7), 729–735.

- Koenig, H. G. (2012). *Religion and mental health: Concepts, themes, and controversies*. American Psychological Association.
- Koenig, H. G. (2012). *Religion and Mental Health: Exploring the Psychological Benefits of Faith*. Templeton Press.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, Article ID 278730.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302–317.
- Kotter, J. P. (1995). Leading change: Why transformation efforts fail. *Harvard Business Review*, 73(2), 59–67.
- Kouzes, J. M., & Posner, B. Z. (2017). *The leadership challenge: How to make extraordinary things happen in organizations* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Krasner, S. R., & McGregor, P. (2017). *The mindful digital life: The mindful path to reclaiming your time and attention*. Sounds True.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (Eds.). (2007). *The science of emotion regulation*. Guilford Press.
- Kringelbach, M. L., & Kumral, E. (2017). *Emotional consciousness: A neuroscientific approach*. Oxford University Press.

- Kruk, J. L. (2006). Trauma and the collective: Considering the impact of historical trauma on indigenous communities. *Journal of Traumatic Stress, 19*(2), 179–186.
- Kucuk, K., & Karaca, A. (2016). The relationship between spiritual well-being, religious coping, and psychological well-being in the elderly. *Journal of Religion and Health, 55*(5), 1768–1779.
- Kuhl, J. (2001). Some preliminary remarks on the psychology of the “person” and the “self”. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Volition and action* (pp. 527–569). Walter de Gruyter.
- Kuhn, T. S. (2012). *The structure of scientific revolutions* (4th ed.). University of Chicago Press.
- Kymlicka, W. (1995). *Multiculturalism: A political philosophy of minority rights*. Princeton University Press.
- Lally, P., & Gardner, B. (2013). Habits: A foundation for understanding and changing health behaviors. *Psychology & Health, 28*(1), 1–10.
- Lamm, C., Decety, J., & Singer, T. (2011). Meta-analytic evidence for common and distinct neural processes underlying empathy. *NeuroImage, 54*(3), 2562–2568.
- Lane, E. W. (1863). *An Arabic-English Lexicon*. Williams and Norgate.
- Laoust, H. (1971). Ibn Taymiyya. In B. Lewis, V. L. Ménage, Ch. Pellat, & J. Schacht (Eds.), *The Encyclopaedia of Islam* (2nd ed., Vol. 3). E. J. Brill.
- Lapidus, I. M. (1988). *A history of Islamic societies*. Cambridge University Press.
- Lasch, C. (1979). *The culture of narcissism: American life in an age of diminishing expectations*. W. W. Norton & Company.

- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1895–1898.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and emotion. *American Psychologist*, 46(4), 388–394.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Le Gall, D. (2009). *The religious practice of Salat (prayer) in Islam*. Brill.
- Lecker, M. (1998). *Studies in the history of the ancient Near East* (Vol. 1, pp. 76–80). Brill.
- Lederach, J. P. (1997). *Building peace: Sustainable reconciliation in divided societies*. US Institute of Peace Press.
- LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster.
- LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23(1), 155-184.
- LeDoux, J. E. (2012). Rethinking the emotional brain. *Neuron*, 73(4), 653–676.
- Lerner, R. M. (2011). The good life: A developmental systems perspective. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child development, Vol. 1: Theory and methods* (pp. 429-451). John Wiley & Sons.
- Lester, J. D., & Chalk, R. (Eds.). (2016). *Forgiveness and social transformation: The recovery of innocence*. Lexington Books.
- Lickona, T. (1991). *Educating for character: How to cultivate virtue in the classroom*. Bantam Books.

- Lickona, T. (2004). *Character matters: How to help our children develop good judgment, integrity, and other essential virtues*. Touchstone.
- Linehan, M. M. (2014). *DBT skills training manual*. Guilford Press.
- Lings, M. (1983). *Muhammad: His life based on the earliest sources*. Inner Traditions.
- Lings, M. (2005). *What is Sufism?* Cambridge: Islamic Texts Society.
- Lings, M. (2006). *Muhammad: His Life Based on the Earliest Sources*. Inner Traditions/Bear & Company.
- Livingstone, S. (2004). *Media literacy and the challenge of new information and communication technologies*. Sage Publications.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Lovat, T. (2017). Islamic education and the question of the 'good': The case for a values-based approach. *Journal of Moral Education*, 46(3), 235-247.
- Luthans, F. (2002). *Applied positive psychology: How to increase human potential*. Psychology, Health & Medicine, 7(3), 267-277.
- Luthans, F. (2017). *Positive leadership: The transformational effects of positive psychology on leadership*. Palgrave Macmillan.
- Luthans, F., & Avolio, B. J. (2009). *Leading with strengths: Results that last*. Gallup Press.
- Luthans, F., & Peterson, K. W. (2007). Employee engagement at work: Psychological basis for human resource management. *Journal of Organizational Behavior*, 28(3), 347-363.

- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). *Psychological capital and beyond: The new era of positive organizational behavior*. Oxford University Press.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Li, W. (2005). The psychological capital of American leaders: An empirical inquiry into the leadership-growth-outcomes linkage. *Journal of World Business, 40*(4), 378-388.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Luthar, S. S., & Castellanos, A. (2017). Negative emotionality, self-regulation, and adolescent adjustment. *Journal of Research on Adolescence, 27*(3), 583-599.
- Luthar, S. S., & Zelazo, J. (2003). Research on resilience in childhood: Status of the field and directions for future research. *American Psychologist, 58*(1), 1-11.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. E. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and further directions. *Child Development, 71*(3), 543-562.
- Luthar, S., & McMahon, T. (2021). Theoretical and conceptual considerations for resilience research. *European Journal of Developmental Psychology, 18*(6), 773-787. <https://doi.org/10.1080/17405622.2021.1951769>

- Luthfi, A. (2017). The concept of sabr in Islam: A study of patience and perseverance in religious practice. *Journal of Islamic Studies*, 15(2), 213-230.
- Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Emotion regulation and regulation of the self: Considerations for neuroplasticity. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 505-517). Guilford Press.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., McEachron, D. L., McCraty, R., Childre, D., & Davidson, R. J. (2008). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during cognitive tasks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(46), 16369-16373.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169.
- Luyten, H., Van den Broek, E., & Van de Vijver, F. J. R. (2017). Religious coping and mental health: A meta-analysis. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(4), 329–340.
- Malik, J. A. (2019). The Qur’anic concept of optimism and its implications for contemporary psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1234–1250.
- Malik, S. A. (2001). Islamic psychology: Present and future challenges. In Z. Sardar (Ed.), *Islamic Futures: The Shape of the Future*. Adam Publishers & Distributors.
- Mandela, N. (1994). *Long Walk to Freedom*. Little, Brown and Company.

- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- Marx, K., & Engels, F. (1848). *Manifesto of the Communist Party*.
- Marzouk, Y. M. (2023). The role of patience and gratitude in enhancing resilience: An Islamic perspective. *International Journal of Psychology and Religious Understanding*, 5(1), 112–130.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. Guilford Press.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on thriving. *American Psychologist*, 53(2), 205–220.
- Maududi, A. A. (1967). *The Meaning of the Qur'an*. Islamic Publications.

- Maududi, A. A. (1972). *The Meaning of the Qur'an*. Islamic Publications Ltd.
- Maududi, A. A. (1980–1997). *The Meaning of the Qur'an* (Vols. 1–11). Islamic Publications Ltd.
- Maududi, A. A. (1988). *The Meaning of the Qur'an* (Vols. 1 & 2). Markazi Maktaba Islami.
- Maxwell, J. C. (1993). *Developing the leader within you*. Thomas Nelson.
- Maxwell, J. C. (2007). *Failing Forward: Turning Mistakes into Successes the Smart Way*. Thomas Nelson.
- Maxwell, J. C. (2011). *The Servant: A Simple Story About the True Essence of Leadership*. Thomas Nelson.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517.
- McAdam, D., McCarthy, J. D., & Zald, M. N. (1996). *Comparative Perspective on Social Movements: Political Opportunities, Mobilizing Structures, and Cultural Framings*. Cambridge University Press.
- McAdams, D. P. (2013). *The Redemptive Self: Stories Ordinary People Live By*. Yale University Press.
- McCauley, C. (2017). *The Psychology of Terrorism: Honestly, It's Not That Simple*. SAGE Publications.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1986). Personality, coping, and coping adaptation in adult life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 507–517.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509–516.

- McCraty, R., & Shostak, M. (2013). *The Energetic Heart: Myocardium, the Electrocardiogram, and the Emerging Science of the HeartMath® System*. HeartMath Research Center.
- McCraty, R., &assa, L. L. (2011). *The Energetic Heart: Bioenergetic Bases for Creating New Patterns of the Heart*. HeartMath Research Center.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Eastman, K. L. (2010). *Forgiveness: Psychological Foundations and Applications*. Guilford Press.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Reker, G. T. (1999). *Handbook of Psychology of Religion: Empirical Approaches*. Springer Science & Business Media.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central nervous system, cardiovascular, immune, and metabolic aspects. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–913.
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., & Gross, J. J. (2008). Thinking it through: Reappraisal and emotion regulation. *Emotion*, 8(4), 485–490.
- McWilliam, C. L., & Laris, S. (2012). The role of resilience in community health. In *Encyclopedia of Public Health*. Springer.
- Meadows, D. H., Meadows, D. L., Randers, J., & Behrens III, W. W. (1972). *The Limits to Growth: A Report for the Club of Rome's Project on the Predicament of Mankind*. Universe Books.
- Meichenbaum, D. H. (1977). *Cognitive-behavioral modification: An integrative approach*. Plenum Press.
- Menard, S. (2002). *Longitudinal research*. SAGE Publications.

- Merriam-Webster. (n.d.). Patience. In *Merriam-Webster.com dictionary*. Retrieved from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/patience>
- Merriam-Webster. (n.d.). Spiritual resilience. In *Merriam-Webster.com dictionary*. Retrieved from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/spiritual%20resilience>
- Merton, R. K. (1943). The sociology of science. *The American Journal of Sociology*, 49(3), 249–255.
- Merton, R. K. (1968). *Social theory and social structure*. Free Press.
- Miceli, M., Piccolo, L., & Mari, S. (2001). The concept of patience: A philosophical and psychological analysis. *Psychoanalytic Psychology*, 18(4), 659–677.
- Michaels, A. J. (2019). The neurobiology of prayer: Investigating the effects of spiritual practices on the brain. *Journal of Spirituality in Clinical Practice*, 6(3), 150–165.
- Michon, J.-L. (2006). The spiritual practices of Sufism. In S. H. Nasr (Ed.), *Islamic spirituality: Foundations* (pp. 265–293). The Crossroad Publishing Company.
- Milani, S., & Moradi, J. (2020). The role of patience in conflict de-escalation: A theoretical framework. *Journal of Peace Studies*, 12(3), 45–62.
- Milgram, S. (1974). *Obedience to authority: An experimental view*. HarperCollins.
- Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24(1), 167–202.

- Milyavskaya, M., et al. (2017). The psychology of grit: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(3), 385–411.
- Milyavskaya, M., Inzlicht, M., & Tamir, D. I. (2015). The psychology of grit: Ten facets of perseverance and passion for long-term goals. *Motivation Science*, 1(2), 141–151.
- Mirsad, M. F. Y. (2018). The concept of qadar and its implication on human behavior. *Journal of Islamic Governance*, 4(1), 1–15.
- Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: Mastering self-control*. Little, Brown and Company.
- Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). Persistent effects of the ability to delay gratification in early childhood on adult psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 13(4), 153–157. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7207.2004.00292.x>
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246–268.
- Mischel, W., Cantor, N., & Douglas, L. (1971). The development of delay of gratification. *Child Development*, 42(4), 1121–1131.
- Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Raskoff, G. Z. (1972). Cognitive and attitudinal differences between adolescents and children as a function of delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24(2), 130–136.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933–938.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4906), 933–938.

- Mitroff, I. I. (2005). *Crisis management: Cutting edge strategies*. Greenwood Publishing Group.
- Moberg, D. P. (2008). *The great commandment: Faith seeking understanding*. Wipf and Stock Publishers.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Critical review of impulsivity, self-control, and substance abuse: Toward a unifying model. *Behavioral Medicine*, 27(2), 55–61.
- Mohamed, Y. (1994). The concept of fitrah: The Islamic human nature. *American Journal of Islam and Society*, 11(3), 394.
- Mohamed, Y. (1996). *The Islamic concept of human nature (Fitrah)*. Ta-Ha Publishers Ltd.
- Mohamed, Y. (1997). The concept of fitrah: The Islamic human model. *American Journal of Islam and Society*, 14(3), 1–14.
- Mohamed, Y. (1998). *The doctrine of fitrah*. International Institute of Islamic Thought (IIIT).
- Mohamed, Y. (2000). The concept of sabr (patience) in the Qur'an and its role in the modern world. *American Journal of Islam and Society*, 17(1), 75–92.
- Mohamed, Y. (2016). *The soul of Islam: An anthropology of the self*. Cape Town: Azaadville.
- Moore, C. W. (2014). *The mediation process: Practical strategies for resolving conflict*. John Wiley & Sons.
- Moors, J. H. J. (2020). The concept of self-control in Islamic psychology and its relevance to contemporary debates. *Journal of Islamic Psychology*, 5(2), 115–132.
- Morris, A. (2000). *Great southern land: A history of Australian sport*. Allen & Unwin.

- Morris, J. W. (2005). *The reflective heart: Discovering spiritual intelligence in Ibn 'Arabi's 'Meccan illuminations*. Fons Vitae.
- Muhammad ibn Ismail al-Bukhari. (n.d.). *Sahih Bukhari*. Compiled by Muhammad ibn Ismail al-Bukhari.
- Mulyadi, D. (2018). Pendidikan spiritual untuk remaja: Model pengembangan karakter Islami. *Psikologika: Jurnal Psikologi Islam*, 25(1), 1–12.
- Mumford, M. G., Zaccaro, S. J., Johnson, J. C., Conte, J. M., & De Souza, G. (2005). The problem of leadership emergence in groups: A cognitive and behavioral approach. *The Leadership Quarterly*, 16(6), 745–781.
- Murata, S. (1992). *The Tao of Islam: A sourcebook on gender relationships in Islamic thought*. State University of New York Press.
- Murata, S., & Chittick, W. C. (1994). *The vision of Islam*. Paragon House.
- Mushaf Al-Qur'an Al-Karim. (n.d.). Surah Adz-Dzariyat, Ayat 20–21. Retrieved from <https://quran.com/51/20-21>
- Mushaf Al-Qur'an Al-Karim. (n.d.). Surah Al-Baqarah, Ayat 286. Retrieved from <https://quran.com/2/286>
- Mushaf Al-Qur'an Al-Karim. (n.d.). Surah Āli 'Imrān. Retrieved from <https://quran.com/3>
- Mushaf Al-Qur'an Al-Karim. (n.d.). Surah Shad, Ayat 41–44. Retrieved from <https://quran.com/38/41-44>
- Muslim ibn al-Hajjaj / Sahih Muslim
Muslim ibn al-Hajjāj al-Qushayrī al-Naysābūrī. (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Kairo: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī.

- Muslim ibn al-Hajjaj al-Qushayri al-Nisaburi. (2001). *Sahih Muslim* (A. H. Siddiqui, Trans.). Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah.
- Muslim ibn al-Hajjaj al-Qushayri. (2007). *Sahih Muslim* (Muzammil Y. Cho, Trans., Vol. 4). Riyadh: Darussalam.
- Muslim ibn al-Hajjaj al-Qushayri. (n.d.). *Sahih Muslim* (Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab). Maktabah al-Ma'arif.
- Muslim ibn al-Hajjaj al-Qushayri. (t.t.). *Sahih Muslim* (M. ibn Fathi al-Badri, Trans.). Maktabah al-Ma'arif.
- Muslim ibn al-Hajjaj. (1955). *Sahih Muslim* (Ed. M. Fu'ad Abd al-Baqi). Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi.
- Muslim ibn al-Hajjaj. (n.d.). *Sahih Muslim* (Kitab al-Zuhd wa al-Raqaiq). Darussalam / Maktabah Syamilah.
- Muslim, A. H. ibn. (n.d.). *Sahih Muslim* (Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab: The Book of Virtues, Good Manners, and Joining Ties of Kinship).
- Muslim, Imam. (2000). *Sahih Muslim* (A. H. Siddiqui, Trans.). New Delhi: Adam Publishers & Distributors.
- Nasr, S. H. (1989). *Knowledge and the sacred*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Nasr, S. H. (1989). *Knowledge and the sacred*. State University of New York Press.
- Nasr, S. H. (1993). *An introduction to Islamic cosmological doctrines: Conceptions of nature and methods used for its study by the Ikhwan Al-Safa, Al-Biruni, and Ibn Sina*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Nasr, S. H. (1995). *Man and his meaning in the Quran*. Chicago: Kazi Publications.

Nasr, S. H. (1996). *Ideals and realities of Islam*. Chicago: Kazi Publications.

Nasr, S. H. (1996). *Religion and the order of nature*. Oxford University Press.

Nasr, S. H. (1997). *Man and nature: The spiritual crisis of modern man*. Chicago: Kazi Publications.

Nasr, S. H. (2001). *Ideals and realities of Islam*. The Islamic Texts Society.

Nasr, S. H. (2002). *The heart of Islam: Enduring values for humanity*. HarperOne.

Nasr, S. H. (2003). *Islam: Religion, history, and civilization*. New York: HarperOne.

Nasr, S. H. (2004). *The heart of Islam: Enduring values for humanity*. HarperOne.

Nasr, S. H. (2007). *The garden of truth: The vision and promise of Sufism, Islam's mystical tradition*. HarperOne.

Nasr, S. H. (2007). *The garden of truth: The vision and promise of Sufism, Islam's mystical tradition*. HarperOne.

Nasr, S. H. (2015). Spiritual and religious life. In *The study Quran: A new translation and commentary*. HarperOne.

Nasr, Seyyed Hossein
Nasr, S. H. (1987). *Islamic art and spirituality*. State University of New York Press.

National Institute on Aging. (2022). *Caregiving for a person with dementia*. <https://www.nia.nih.gov/health/caregiving-person-dementia>

- Newberg, A., & Waldman, M. R. (2009). *How God changes your brain: Breakthrough findings from a leading neuroscientist*. Ballantine Books.
- Newberg, A., & Yancey, N. (2001). *Why God won't go away: Brain science and the biology of belief*. Ballantine Books.
- Nisbett, R. E., & Cohen, D. (1996). *Culture of honor: The psychology of violence*. Westview Press.
- Noble, S. U. (2018). *Algorithms of oppression: How search engines reinforce racism*. New York University Press.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). The role of rumination in depression. *Psychological Research*, 29(3), 114–120.
- Norris, P. (2012). *Democratic deficits: Critical citizens, political cynicism, and social capital*. Cambridge University Press.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an emotional control program*. Lexington Books.
- Nowotny, H., Scott, P., & Gibbons, M. (2001). *Rethinking science: Knowledge production in an age of uncertainty*. Polity Press.
- Nu'man, A. F., & Sulaiman, N. (2018). The importance of teacher's role model in character education. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(12), 1470–1477.
- Nuseibeh, S. (2005). The role of values in leadership and management: An Islamic perspective. In R. Qafiti (Ed.), *Bridging worlds: Connecting people and cultures* (pp. 145–160). Interlink Publishing Group.
- Nussbaum, M. C. (1994). *The therapy of desire: Theory and practice in Hellenistic ethics*. Princeton University Press.

- Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavals of thought: The intelligence of emotions*. Cambridge University Press.
- Nussbaum, M. C. (2018). *The monarchy of fear: A philosopher looks at our political crisis*. Simon & Schuster.
- Nye, J. S. (2004). *Soft power: The means to success in world politics*. PublicAffairs.
- Oatley, K. (2017). *The psychology of emotions: An introduction*. John Wiley & Sons.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249.
- Oliver, P. (2016). Patience. In G. Ritzer (Ed.), *The Wiley Blackwell encyclopedia of sociology* (pp. 4744–4746). Blackwell Publishing Ltd.
- Oliver, P. E. (2005). *The social movements reader: Cases and concepts*. Wiley-Blackwell.
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587.
- O'Reilly, R. C. (2010). The neural basis of working memory: A research program. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(1), 1–2.
- Osman Bakar. (1999). *The history and philosophy of Islamic science*. Islamic Texts Society.
- Ostrom, E. (1990). *Governing the commons: The evolution of institutions for collective action*. Cambridge University Press.
- Owens, B., & Hekman, D. R. (2012). How does humility impact leadership effectiveness? *Organizational Dynamics*, 41(4), 325–332.

- Padela, A. I., & Koenig, H. G. (2018). Religion and spirituality in the bio-psycho-social-spiritual model of health. In *Health and well-being in Islamic societies*. Springer.
- Palanski, M. E., & Yammarino, F. J. (2007). Integrity and leadership: A multi-level conceptual framework. *The Leadership Quarterly*, 18(5), 405–420.
- Palmer, P. J. (1998). *The courage to teach: Exploring the inner landscape of a teacher's life*. Jossey-Bass.
- Palmer, R. E. (1991). *The seduction of the innocent: The rise of narcissism in modern society*. W. W. Norton & Company.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2000). The psychology of religion and spirituality: Examining the intersection of science and the sacred. *Psychological Inquiry*, 11(4), 205–210.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and applying the virtues of religion and spirituality*. American Psychological Association.
- Pargament, K. I., & Lomax, S. R. (2013). Cognitive and affective processes in the psychology of religion and spirituality. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(1), 1–16.
- Pariser, E. (2011). *The filter bubble: What the internet is hiding from you*. Penguin Press.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301.

- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Psychological Inquiry*, 8(2), 115–144.
- Pearl, J. (2009). *Causality: Models, reasoning, and inference* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Pearson, C. M., & Clair, J. A. (1998). Reframing crisis management. *Academy of Management Review*, 23(1), 59–76.
- Pennebaker, J. W. (1997). Psychological aspects of natural traumatic experiences: Research, practice, and policy. *American Psychologist*, 52(6), 651–662.
- Pennebaker, J. W. (1997). Verbal disclosure of traumatic events: The effects on outcome and the naturalness of telling. *Journal of Social Issues*, 53(4), 603–619.
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive, emotional, and social processes during expressive writing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1271–1282.
- Peters, F. E. (1994/2010). *Muhammad and the origins of Islam*. SUNY Press.
- Peters, R. (1992). *God's law and the state: Foundations of the Islamic legal system*. Brill.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Peterson, R. A. (2004). *A dictionary of philosophical terms: A religious and philosophical dictionary*. Peter Lang.
- Pinker, S. (2018). *Enlightenment now: The case for reason, science, humanism, and progress*. Viking.
- Pinn, A. (2008). *The Cambridge companion to religious ethics*. Cambridge University Press.

- Pinquart, I. (2017). Longitudinal associations of problem-focused and emotion-focused coping with positive and negative affect in adult children of aging parents. *Psychology and Aging*, 32(1), 78–90.
- Plantinga, A. (2000). *Warranted Christian belief*. Oxford University Press.
- Popham, W. J. (2017). *Classroom assessment: What teachers need to know* (7th ed.). Pearson.
- Porter, M. E. (1980/1996). *Competitive strategy: Techniques for analyzing industries and competitors*. Free Press.
- Porter, M. E. (1996). What is strategy? *Harvard Business Review*, 74(6), 61–78.
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). Attention, self-regulation, and consciousness. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 362(1484), 1551–1559.
- Postman, N. (1985). *Amusing ourselves to death: Public discourse in the age of show business*. Viking Penguin.
- Postman, N. (1992). *Technopoly: The surrender of culture to technology*. Vintage Books.
- Pruitt, D. G., & Kim, S. H. (2004). *Social conflict: Escalation, stalemate, and settlement*. McGraw-Hill.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Qardawi, Y. (1997). *Al-Iman wa al-Hayah*. Maktabah Wahbah.
- Qardawi, Y. (1998). *Fiqh Al-Akhlaq*. Maktabah Wahbah.

- Qardawi, Y. (1999). *Fiqh Al-Zakat: A comparative and comprehensive study*. Dar Al-Taqwa Ltd.
- Qardawi, Y. (2000). *The lawful and the prohibited in Islam (Al-Halal Wal-Haram Fil-Islam)*. American Trust Publications.
- Qardawi, Y. (2001). *The lawful and prohibited in Islam (Al-Halal wa al-Haram fi al-Islam)*. American Trust Publications.
- Qardhawi, Y. (1980). *Islam: The misunderstood religion*. American Trust Publications.
- Qardhawi, Y. (2002). *Fiqh Al-Akhlaq: Etika Islami* (M. Thalib, Trans.). Gema Insani.
- Qardhawi, Y. (2002). *Fiqh Al-Zakah: A comparative study*. Dar al-Taqwa.
- Quraissy Shihab, M. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Qur'an. Surah Al-Baqarah (2:153).
- Qutb, S. (1964). *Ma'ālim fī at-Tarīq*. Maktabat Wahba.
- Qutb, S. (1993). *Milestones* (J. B. Alden, Trans.). Damascus: Dar al-Arqam ibn Abi al-Arqam.
- Qutb, S. (1995). *Fi Zhilal al-Qur'an (Dalam Naungan Al-Qur'an)*. Beirut: Dar al-Shuruq.
- Qutb, S. (2005). *Fi Zhilalil Quran (In the Shade of the Qur'an)*. Dar al-Shorouq.
- Rahmah, S. (2017). Understanding Qada' and Qadar in Islam. *International Journal of Islamic Thought*, 11(1), 45–58.
- Rahman, F. (1979). *Islam*. University of Chicago Press.
- Rahman, F. (1980). *Major themes of the Qur'an*. Minneapolis: Bibliotheca Islamica.

- Rahman, F. (1982). *Islam and modernity: Transformation of an orthodox world*. University of Chicago Press.
- Rahula, W. (1974). *What the Buddha taught*. Grove Press.
- Ramadan, F. G. (2009). *Key concepts of the Holy Quran*. Light Millennium.
- Ramadan, T. (2001). The concept of tarbiyah in Islam. *American Journal of Islam and Society*, 18(3), 45–62.
- Ramadan, T. (2007). *In my Father's House: Africa in the philosophy of culture and civilization*. Routledge.
- Ramadan, T. (2009). *Radical reform: Islamic ethics and liberation*. Oxford University Press.
- Ramadhan al-Buti, M. S. (1991). *Min Rawa'i' al-Tarbiyah al-Islamiyah*. Damascus: Dar al-Fikr.
- Ramadhan, S. H. (2003). *Towards understanding Islam*. The Islamic Foundation.
- Ramzy, A. (2017). *The Muslim mind: An introduction to Islamic psychology*. The Other Press.
- Rassool, G. H. (2016). *Islamic counselling: An introduction to theory and practice*. Routledge.
- Rasyid, H. A. (2019). *Psikoterapi Islami: Konsep dan aplikasi*. Pustaka Pelajar.
- Rawls, J. (1971). *A theory of justice*. Harvard University Press.
- Rice, K. G., Pirutinsky, S., & Pargament, K. I. (2015). Religion/spirituality and adjustment in college. In *The Oxford handbook of psychology and spirituality* (pp. 359–375). Oxford University Press.

- Richards, P. S., & Bergin, A. E. (2000). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy*. American Psychological Association.
- Riess, H. (2017). The science of empathy. *Journal of Patient Experience*, 4(2), 74–77.
- Rifkin, J. (2017). *The empathic civilization: The race to global consciousness in a world in crisis*. TarcherPerigee.
- Riwayat Abu Hurairah RA, dinukil dari Bukhari dan Muslim.
- Riwayat Imam Muslim dalam *Sahih Muslim*, Kitab At-Thaharah, Hadis No. 223.
- Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169–192.
- Robbins, S. P., & Coulter, M. (2020). *Management* (14th ed.). Pearson.
- Robbins, T. W., & Everitt, B. J. (2009). Different roles for dopamine in reward-based learning and decision-making. *Nature*, 457(7230), 833–837.
- Rodinson, M. (1971). *Muhammad*. Penguin Books.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of innovations* (5th ed.). Free Press.
- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). Temperament. In W. Damon & R. M. Lerner (Series Eds.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 99–166). John Wiley & Sons.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived

control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 5–37.

Rothman, A., & Coyle, A. (2018a). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731–1744.

Rothman, A., & Coyle, A. (2018b). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Muslim Mental Health*, 7(1), 1–19.
<https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0007.104>

Rothstein, R. (2000). *All power corrupts: Corruption, trust, and political decay*. Cambridge University Press.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.

Rubūbiyya. (2023). Dalam P. Bearman, Th. Bianquis, C. E. Bosworth, E. van Donzel, & W. P. Heinrichs (Eds.), *Encyclopaedia of Islam* (Second Edition). Brill. Diakses secara online.

Rumi, J. (1983a). *Mathnawi* (R. A. Nicholson, Trans.). E. J. W. Gibb Memorial Series.

Rumi, J. (1983b). *Masnavi* (A. J. Arberry, Trans.). London: Penguin Classics.

Rumi, J. (1995a). *Masnavi-yi Ma'navi* (C. G. R. Hansen, Trans.). New York: Penguin Classics.

Rumi, J. (1995b). *The essential Rumi* (C. Barks, Trans.). HarperCollins Publishers. (Original work published c. 13th Century)

Rumi, J. al-Din. (1925–1940). *Masnavi-ye Ma'navi* (Vol. 1–8, R. A. Nicholson, Trans.). London: Luzac & Co.

- Rumi, J. al-Din. (1999). *Masnawi-ye Ma'navi* (Spiritual Couplets; R. A. Nicholson, Trans.). Prometheus Books.
- Rumi, J. M. (n.d.). *Masnawi*.
- Rutter, M. (2013). Resilience: Some concepts and findings. *Journal of Mental Health*, 22(4), 314–321.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Saavedra, R. (2012). Critical thinking: What it is and why it matters. *Education Policy Analysis Archives*, 20(1), 1–26.
- Sabab, M. (2018). *Collection of authentic hadith* (Terjemahan dari Kitab Shahih Muslim). Jakarta: Pustaka Khazanah.
- Safi, M. (n.d.). *The Islamic mystical tradition*. Paulist Press.
- Sahih Bukhari. (n.d.). *Kitab Al-Birri wa Al-Silati wa Al-Adab, Bab Al-Sabr*.
- Sahih Muslim. (2007). Translated by Abdul Hamid Siddiqui. Darussalam Publishers.
- Sahih Muslim. (n.d.-a). *Kitab Al-Dhikr wa Al-Du'a, Bab Fadhli Al-Dhikr wa Al-Majalis fih*.
- Sahih Muslim. (n.d.-b). *Kitab al-Zuhd wa al-Raqa'iq, Hadis No. 2999*.
- Said, E. W. (1993). *Culture and imperialism*. Vintage Books.
- Saks, A. M. (2006). Antecedents and consequences of employee engagement. *Journal of Managerial Psychology*, 21(7), 600–619.
- Salmon, P. (2010). The Book of Exodus. Dalam *Oxford handbook of Jewish studies* (pp. 159–170). Oxford University Press.
- Sanyal, K., & Dauder, N. (2015). *Corporate governance, ethics and sustainability: Building trust in the post-crisis era*. Routledge.

- Sapolsky, R. M. (1994). *Why zebras don't get ulcers*. W. H. Freeman.
- Sarton, G. (1931). *Introduction to the history of science* (Vol. II, Part I). Williams & Wilkins Company.
- Schacht, J. (1964). *The legacy of Islam* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Schein, E. H. (2010). *Organizational culture and leadership*. John Wiley & Sons.
- Schimmel, A. (1975). *Mystical dimensions of Islam*. University of North Carolina Press.
- Schimmel, A. (1975). *Mystical dimensions of Islam*. University of North Carolina Press.
- Schimmel, A. (1994). *Deciphering the signs of God: A phenomenological approach to Islam*. State University of New York Press.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Schwartz, S. H. (2012). An expanded theory of universal values. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(1), 7–18.
- Scriven, M., & Paul, R. (1987). *The critical thinking model and instruction*. The Foundation for Critical Thinking.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Pocket Books.

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (Revised ed.). McGraw-Hill.
- Sen, A. (2009). *The idea of justice*. Belknap Press of Harvard University Press.
- Sendjaya, S., & Sarros, J. C. (2002). Servant–leadership: Its origin, development, and application in organizations. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 9(2), 57–64.
- Senge, P. M. (1990). *The fifth discipline: The art & practice of the learning organization*. Doubleday.
- Shaban, M. A. (1970). *The Abbasid revolution*. Cambridge University Press.
- Shaban, M. A. (1976). *Islamic history: A new interpretation (750-1100)*. Cambridge University Press.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.
- Shahih Bukhari. *Kitab Al-Adab, Bab Al-Hilm wa Al-Anah; Kitab Al-Da'awat, Bab Al-Shabr; Kitab Al-Iman, Bab Min ad-din al-sabr*.

- Shahih Muslim. *Kitab Al-Birr wa Ash-Shilah wa Al-Adab, Bab Al-Shabr*.
- Shariati, A. (1981). *On the sociology of Islam* (H. Algar, Trans.). Mizan Press.
- Sharma, P. K. (2020). *The neuroscience of spirituality: Mind, brain, and health*. Academic Press.
- Sharma, R., & Kaur, S. (2019). The effect of spiritual well-being on stress and anxiety in patients with chronic illness. *International Journal of Yoga*, 12(2), 115–121.
- Sharma, S., & Sharma, R. (2015). Effect of meditation on autonomic nervous system. *Indian Journal of Psychiatry*, 57(2), 154–159.
- Shihab, M. Q. (2002). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir maudhu'i atas pelbagai persoalan umat*. Mizan Pustaka.
- Shihata, I. F. (1988). The Islamic concept of knowledge. In T. J. al-'Alwani (Ed.), *Islam: Source and purpose of knowledge* (pp. 15–38). International Institute of Islamic Thought.
- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26(6), 978–986.
- Shoda, Y., Mischel, W., & Pearson, C. (1990). Predicting adolescent cognitive-behavioral style from preschool delay of gratification: Easy come, easy go. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 690–699.
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early child development*. National Academy Press.

- Sidanius, J., & Pratto, F. (1999). *Social dominance: An intergroup theory of social hierarchy and oppression*. Cambridge University Press.
- Siddiqi, M. Z. K. (1971). *The Quranic concept of nature*. London: Islamic Culture Board.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and environment shape the brain*. W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Publications.
- Simmel, G. (1955). *Conflict and the web of group affiliations*. The Free Press.
- Simon, H. A. (1997). *Models of bounded rationality, volume 3: Empirical evaluation of theory of bounded rationality*. MIT Press.
- Sinek, S. (2011). *Start with why: How great leaders inspire everyone to take action*. Penguin/Portfolio.
- Sineta, M. (2003). *Ordinary people, extraordinary calls: The hidden life of extraordinary people*. New York: Crossroad Publishing Company.
- Sivananda, S. (1999). *Practice of Karma Yoga*. Divine Life Society.
- Skinner, B. F. (1938). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. Appleton-Century.
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. New York: Alfred A. Knopf.
- Skinner, E. A. (2007a). Personal control, learned helplessness, and coping. In S. Folkman (Ed.), *The science of coping* (pp. 13–32). American Psychological Association.

- Skinner, E. A. (2007b). The enduring importance of concepts of control. In *The Cambridge handbook of self-determination theory* (pp. 1–26). Cambridge University Press.
- Skinner, R. (2010). An Islamic approach to psychology and mental health. *Mental Health, Religion & Culture*, 13(6), 547–551.
- Smith, J. (1999). *The history of religions: Ancient Near East*. Oxford University Press.
- Smith, J. (2013). The role of character in transformational leadership. *Journal of Applied Psychology*, 98(3), 451–468.
- Smith, J. (2017a). Islam and psychology: A diachronic and synchronic exploration. *Journal of Transpersonal Psychology*, 49(1), 35–58.
- Smith, J. (2017b). *Spiritual disciplines and psychological well-being: A comparative study*. University Press.
- Smith, J. (2018a). Rethinking Islamic psychology: Towards a unified framework. *Journal of Islamic Psychology & Human Sciences*, 5(2), 112–130.
- Smith, J. (2018b). *The psychology of spiritual well-being: Foundations and frontiers*. New York: Routledge.
- Smith, J. (2019). *Integrating spiritual wisdom into psychological resilience*. Academic Press.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- Smith, J. I. (2000a). *Islam: A short introduction*. Oneworld Publications.
- Smith, J. I. (2000b). *Women in Islam: The Western experience*. Oxford: Blackwell Publishing.

- Smith, J. I. (2009). The role of faith and practice in coping with adversity in Islam. *Journal of Religion and Health*, 48(3), 345–358.
- Smith, J. Z. (2001). *To take one's stand: Moral action in biblical perspective*. Westminster John Knox Press.
- Smith, M. (1928). *Rabi'ah the Mystic and Early Sufi Mysticism*. Cambridge University Press.
- Smith, T. W., & Ruiz, J. M. (2002). Psychological factors, behavior, and cardiovascular disease. In *Comprehensive textbook of psychosomatic medicine* (pp. 111–137). Oxford University Press.
- Snyder, C. R. (2000). *The psychology of hope: New frontiers*. Free Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Sodiq, A. (2018). The role of tawakkul in enhancing resilience of Muslim students in facing academic stress. *Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 1–15.
- Sormawan, R. A. (Ed.). (2018). *Islamic ethics in business and management*. Routledge.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
- Speiser, E. A. (Ed.). (1971). *The Anchor Bible: Genesis*. Doubleday.
- St. Paul. (n.d.). *Letter to the Romans 12:12*.
- Staub, E. (2003). *The psychology of good and evil: Understanding the human capacity for benevolence and cruelty*. Cambridge University Press.

- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
- Steinberg, L. (2008). Adolescence. *Annual Review of Psychology*, 59, 69–97.
- Sterling, S. (2012). *Stress, the brain and learning*. National Centre for Education and the Developing Brain.
- Sternberg, R. J. (1996). *Successful intelligence: How to control your life*. New York: Plume.
- Sternberg, R. J. (1999). Triarchic theories of intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 161–190). Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (2000). The nature of wisdom. In D. McAdams & H. E. Gardner (Eds.), *Generativity: The wisdom of the generational transfer of knowledge* (pp. 1–5).
- Strack, F., & Deutsch, R. (2015). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Psychological Review*, 122(2), 287–319.
- Suhrawardi, S. (n.d.). *Awarif al-Ma'arif*.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321-326.
- Sunan At-Tirmidzi. (n.d.). *Al-Jami' At-Tirmidzi*. (Hadis terkait zuhud/riqaq, nomor bervariasi sesuai edisi).
- Sunan Ibnu Majah. *Kitab Al-Fitan wa Asyrath as-Sa'ah, Bab: Al-Faraj ba'da al-Jaza'*, Nomor Hadis: 4033.
- Sunstein, C. R. (2017). *#Republic: Divided democracy in the age of social media*. Princeton University Press.

- Supriadi, Y. (2018). *Bimbingan Kesehatan Mental*, Cirebon: Iman Rijalullah,
- Supriadi, Y. (2018). *Bimbingan Spiritualitas Dan Intuisi Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2018). *Meditasi Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2021). *Spiritualitas Dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2024). *Bimbingan Konseling Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2024). *Pembangkitan Alam Bawah Sadar Edisi Rivisi*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2024). *Psikologi Alam Bawah Sadar Edisi Rivisi*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2024). *Psikologi Alam Bawah Sadar*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2024). *Psikologi Spiritual*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2024). *Psikologi Tasawuf Dinamika Alam Bawah Sadar*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2024). *Psikologi Tuhan Membaca Pikiran Tuhan*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Akal Basyariyah Dan Akal Rabbaniyah Perjalanan Pencarian Dan Pencerahan*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Akhlak Tasawuf*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Aliyatul Hidayah Puncak Tertinggi Hidayah*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Bertasbih Pondasi Kesejahteraan*, Cirebon: Iman Rijalullah

- Supriadi, Y. (2025). *Dinamika Alam bawah Sadar*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Dinamika Kepribadian Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Filsafat Qalbu (Sirrul Asrar)*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Filsafat Ruh (Sirrul Asrar)*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Filsafat Jiwa (Sirrul Asrar)*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Filsafat Kematian*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Filsafat Metafisika*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Filsafat Spiritualitas*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Filsafat Teologi*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Filsafat Umum*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Ilmu Jiwa Belajar Anak*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Ketahanan Mental*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Konsep Diri Islami*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Kontemplasi Bersatu Dengan Tuhan*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Krisis Identitas Islami*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Meniti Jalan Haq Shirathal Mustaqim*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Parenting Islami*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Pilar-Pilar Ma'rifat*, Cirebon: Iman Rijalullah

- Supriadi, Y. (2025). *Psikologi Konseling Islam*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Psikologi Perkembangan Islam*, Cirebon: Iman Rijalulla
- Supriadi, Y. (2025). *Psikologi Transpersonal Islami*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Spiritualitas Dalam Moderasi Agama Menuju Islam Inklusif*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *Takdir VS Al-Bada'*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (2025). *The Greatest Genius (Filsafat Berpikir)*, Cirebon: Iman Rijalullah
- Supriadi, Y. (n.d.). Referensi pandangan Syekh Dr. Yedi Supriadi sebagaimana dijelaskan dalam prompt.
- Syed Muhammad Naquib al-Attas. (1995). *Prolegomena to the metaphysics of Islam: An exposition of the fundamental elements of the worldview of Islam*. International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 123-125.
- Syed Muhammad Naquib al-Attas. (1999). *The concept of education in Islam: A framework for an Islamic philosophy of education*. International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC), 41-45.
- T. M. Al-Asy'ari. (2009). *The problem of free will in Islam (Al-Ghazali's perspective)*. International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC).
- Taha Jabir Al-Alwani. (1991). The crisis in fiqh and the methodology of ijtihad. *The American Journal of Islamic Social Sciences*, 8(2), 317-337.

- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- Taleb, N. N. (2012). *Antifragile: Things that gain from disorder*. Random House.
- Tang, M., & Li, J.-H. (2021). The relationship between patience and negotiation outcomes: The mediating role of emotional regulation. *Frontiers in Psychology, 12*, 770627.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(4), 213–225.
- Tangney, J. P. (2004). Self-i-ness: The concept of self-control from a personality perspective. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 275–301). Cambridge University Press.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2014). High self-control predicts good adjustment, better relationships, and societal success. *Journal of Personality, 72*(2), 271-322.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Pychyl, T. A. (2017). *Self-control: Theory, research, and application*. Guilford Publications.
- Tangney, J. P., Burke, J. E., & Boone, A. L. (2003). *Self-recognition and self-awareness*. Wiley.
- Tariq Ramadan. (2009). *Radical reform: Islamic ethics and liberation*. Oxford University Press, 65-68.
- Taylor, C. (1989). *Sources of the self: The making of the modern identity*. Harvard University Press.

- Teasdale, J. D., & Williams, M. (2000). The practice of mindfulness meditation. In M. E. P. Seligman & R. J. Sternberg (Eds.), *Learning in the real world* (pp. 117-139). Cambridge University Press.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Psychology Press.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi, & J. M. Cann (Eds.), *Handbook of traumatic stress: Clinical, research, and public policy applications* (pp. 579–595). Sage Publications.
- Tetlock, P. E. (2005). *Expert political judgment: How good is it? How can we know?* Princeton University Press.
- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. Yale University Press.
- Thayer, J. F., Friedman, B. H., & Borkovec, T. D. (2002). Autonomic characteristics of generalized anxiety disorder and panic disorder. *Biological Psychiatry*, 52(2), 103–113.
- The Holy Bible. (n.d.). Containing the Old and New Testaments. (Exodus 1-14).
- The Holy Quran. (1983). Translation by Abdullah Yusuf Ali. *The Holy Quran with English translation and commentary*. American Trust Publications.
- The Holy Qur'an: Text, translation and commentary. (1988). Abdullah Yusuf Ali (Trans.). King Fahd Complex for the Printing of the Holy Qur'an.

- The Qur'an. (2004). Translation by M. A. S. Abdel Haleem. Oxford University Press.
- Thornton, T. (2018). Spiritual resilience and post-traumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Psychology and Theology*, 46(3), 215–230.
- Touraine, A. (1988). *Return of the actor: Social theory in postindustrial society*. University of Minnesota Press.
- Travis, F., & Pearson, C. (2000). Inner peace: A neuroscience perspective. *Journal of Transpersonal Psychology*, 32(2), 103–120.
- Treviño, L. K., & Nelson, K. A. (2016). *Managing business ethics: Straight talk about how to do it right*. John Wiley & Sons.
- Treviño, L. K., Brown, M., & Hartman, L. P. (2014). Ethical leadership: A review and future directions. *The Leadership Quarterly*, 25(1), 119–142.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism & collectivism*. Westview Press.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Turner, B. S. (2010). The phenomenology of Islam: The importance of experience in religion. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 40(1), 1–19.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood—and what that means for the rest of us*. Atria Books.
- Ulrich, D., & Smallwood, N. (2012). The leader as a multiplier. *Harvard Business Review*.

- United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2023). *Global trends: Forced displacement in 2022*. UNHCR Publications.
- Universitas King Saud. (n.d.). *The Holy Quran*. Surat An-Nisa', ayat 58. Retrieved from <http://quran.ksu.edu.sa/index.php?aya=58&surah=4>
- Urry, H. L., van Reekum, C. M., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2006). Amygdala and ventromedial prefrontal cortex are inversely coupled during regulation of negative affect and predict the diurnal pattern of cortisol secretion among older adults. *Journal of Neuroscience*, 26(16), 4415–4425.
- Ury, W., & Fisher, R. (1991). *Getting to yes: Negotiating agreement without giving in*. Penguin Books.
- Utz, A. (2011). *Psychology from the Islamic perspective*. International Islamic Publishing House.
- Vaillant, G. E. (1992). *Ego mechanisms of defence: A guide for clinicians and researchers*. American Psychiatric Press.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- Van der Loo, J., & Van der Vleuten, P. A. N. (2017). Defining integrity: A conceptual review. *Journal of Business Ethics*, 142(2), 263–284.
- van der Veer, G. H. P. (2002). Cosmopolitanism and the 'Other': Religious identity and social exclusion in colonial India. *Ethnos: Journal of Anthropology*, 67(2), 185–208.
- Van der Zanden, B. J. C., Van der Heijden, B. I. J. M., & Van der Loo, P. J. (2019). Employees' well-being and employee well-being programs: Determinants and consequences. *Journal of*

Organizational Effectiveness: People and Performance, 6(4), 364–387.

- Vangelisti, A. L. (2016). Interpersonal conflict. In *Encyclopedia of Communication Theory* (pp. 678–682). SAGE Publications.
- Varela, F. J. (1996). Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem. *Journal of Consciousness Studies*, 3(4), 330–349.
- Veblen, T. B. (1899). *The theory of the leisure class: An economic study of institutions*. Macmillan Co.
- Vernet, J. (2005). *La cultura hispanoárabe: Entre Oriente y Occidente*. Ediciones El Acanalado.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Publications.
- Vohs, K. D., & Faber, R. J. (2007). Whistling in the dark? Impulsive buying, happiness, and the future. *Journal of Consumer Psychology*, 17(2), 117–124.
- Vohs, K. D., & Heatherton, T. F. (2000). Self-regulation and the impulse to think: The effect of ego depletion on cognitive performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 970–981.
- Vohs, K. D., Mogilner, C., & Belsky, J. (2018). Self-control. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.

- Wan Daud, W. M. N. (2010). The role and responsibilities of a university. Center for Advanced Studies on Islam, Science and Civilisation (CASIS). Retrieved from <https://casis.utm.my/the-role-and-responsibilities-of-a-university/>
- Watt, W. M. (1953). *Muhammad at Mecca*. Oxford University Press.
- Watt, W. M. (1956). *Muhammad at Medina*. Oxford University Press.
- Watt, W. M. (1962). *Islam and the West: The making of an image*. Edinburgh University Press.
- Watt, W. M. (1972). *Muhammad: Prophet and statesman*. Oxford University Press.
- Watt, W. M. (1973). *The faith and practice of Al-Ghazali*. Allen & Unwin.
- Watt, W. M. (1974). *The formative period of Islamic thought*. Edinburgh University Press.
- Watt, W. M. (1985). *Islamic philosophy and theology: An extended survey*. Edinburgh University Press.
- Webb, T. L., & Shepherd, J. A. (2015). The effect of reappraisal on emotion regulation: A meta-analysis. *Emotion*, 15(1), 1–16.
- Weick, K. E., & Sutcliffe, K. M. (2001). *Managing the unexpected: Assuring high performance in an age of complexity*. Jossey-Bass.
- Weick, K. E., & Sutcliffe, K. M. (2015). *Managing the unexpected: Sustaining high performance in a dangerous world* (3rd ed.). John Wiley & Sons.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. Springer Science & Business Media.
- Weiner, B. (1995). *Judgments of responsibility: A theory of emotion and behavior*. Guilford Press.

- Whalen, P. J., & Phelps, E. A. (2009). The role of the amygdala in fear conditioning and emotion regulation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1146(1), 149–160.
- Wiliam, D. (2011). *Embedded formative assessment*. Solution Tree Press.
- Winter, T. J. (Abdal Hakim Murad). (2009). *Commentary on the eleventh contentions*. The Quilliam Press.
- Winter, T. J. (Abdal Hakim Murad). (2015). The poverty of fanaticism. In *Commentary*. Cambridge: The Muslim Academic Trust.
- Winter, T. J. (Abdal Hakim Murad). (2021). The Trinity and the Tawhid: A theological engagement. In D. Pratt (Ed.), *The Cambridge companion to Muslim-Christian relations*. Cambridge University Press.
- World Bank. (2014). *World development report 2014: Risk and resilience*. The World Bank.
- World Health Organization. (2020). *Ageing and health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Worthington Jr., E. L. (1998). The relationship of forgiveness and religion. In H. G. Koenig (Ed.), *Handbook of religion and mental health* (pp. 371–384). Academic Press.
- Worthington Jr., E. L. (2000). *Hope-focused Christian counseling*. InterVarsity Press.
- Worthington Jr., E. L. (2006a). *Forgiveness and reconciliation: Theory and applications*. Routledge.
- Worthington Jr., E. L. (2006b). *Handbook of multicultural counseling*. American Psychological Association.

- Worthington Jr., E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness as an emotion-focused coping strategy. *Psychology & Christianity*, 23(1), 38–49.
- Wren, D. A., & Bedeian, J. D. (1994). *The foundations of behavior at work*. South-Western Publishing.
- Wrosch, C., & Miller, G. E. (2009). Personality processes and the adjustment to chronic illness. *Journal of Personality*, 77(6), 1731–1765.
- Yaakub, Z. (2016). The spiritual dimension of patience (sabr) in Islam. *Intellectual Discourse*, 24(2), 265–284.
- Yaden, D. B., Eichstaedt, M. R., & Pargament, K. I. (2018). *The power of spiritual transformation: How faith changes lives and societies*. W. W. Norton & Company.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yaqeen Institute for Islamic Research. (2023a, October 15). Seeing with spiritual insight: The reality of firāsah. Retrieved from <https://yaqeeninstitute.org/read/paper/seeing-with-spiritual-insight-the-reality-of-firasah>
- Yaqeen Institute for Islamic Research. (2023b, October 21). The Islamic worldview: The human being. Retrieved from <https://yaqeeninstitute.org/read/paper/the-islamic-worldview-the-human-being>
- Yatim, B. (2017). Islamic education in contemporary Indonesia: Challenges and opportunities. *Journal of Education and Social Sciences*, 5(2), 123–135.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.
- Yinger, J. M. (1970). *The scientific study of religion*. Macmillan.

- Youssef, A. M., & Lteif, A. (2013). Islamic psychology: What is it and where is it going? *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought*, 32(3), 203–221.
- Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive associative strategies and performance: An examination of the role of hope and positive emotions. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 43(3), 303–320.
- Youssef, M. S., & Loutfi, H. (2012). Resilience and Muslim youth: An examination of psychological and religious factors. *Journal of Muslim Mental Health*, 7(1), 1–15.
- Yukl, G. (2013). *Leadership in organizations* (8th ed.). Pearson Education.
- Yulianti, N. K. (2021). The role of wirid dzikr in enhancing Islamic spiritual resilience. *Journal of Psychology and Religion*, 11(1), 45–59.
- Yusuf Ali, A. (1989). *The Holy Qur'an: Text, translation and commentary* (Surah Al-Baqarah: 29; Surah Adz-Dzariyat: 21). Tahrike Tarsile Qur'an.
- Yusuf al-Qaradawi. (1988). *Fiqh Al-Zakat: A comparative study* (Vols. 1–2; Trans. M. Kahf). American Trust Publications.
- Yusuf al-Qaradawi. (1999). *The lawful and prohibited in Islam* (Trans. M. S. Hassan). The Supreme Council for Islamic Affairs.
- Yusuf, K. A. Q. (2021). Patience and trust in God (sabr and tawakkul): A critical review. *Journal of Islamic Psychology and Human Wellbeing*, 3(1), 45–62.
- Yusuf, M. Q. (2010). *Kesabaran: Jalan menuju kebahagiaan hakiki*. Gema Insani.

- Yusuf, Y. A. (2016). Psychological and spiritual well-being of Muslim youth. In *The Routledge handbook of Islam and youth* (pp. 195–207). Routledge.
- Zahra, M. M. (1995). *Imam Syafi'i: Hayatuhu al-Ilmiyyah wa al-Siyasiyyah*. Maktabah al-Nahdha al-Misriyyah.
- Zeman, J., & Shaver, P. R. (1999). Emotion regulation. In T. Dalgleish & M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 335–352). John Wiley & Sons Ltd.
- Zimbardo, P. G. (2007). *The banality of heroism*. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 259–280.
- Zimbardo, P. G. (2007). *The Lucifer effect: Understanding how good people turn evil*. Random House.
- Zimbardo, P. G. (2012). *The time paradox: The psychological styles that control our lives, our work, and our relationships*. Simon & Schuster.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A proactive time-orientation approach to time perspective. In *Time perspective and self-regulation* (pp. 199–225). Springer.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A proactive time-orientation framework for understanding, organizing, and improving our lives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1293.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A dynamic theory of satisfaction with life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1287.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). *The time paradox: The power of time perspective in life*. Free Press.

Zurbrugg, R. A., et al. (2020). The relationship between trait patience and psychological well-being in a sample of college students. *Journal of Individual Differences*, 11(4), 222–230.

Zurovac, D., & Benschop, J. (2015). Patience: A virtuous concept in an impatient world. *Journal of Business Ethics*, 132(4), 839–849.

.

.

Biografi Penulis

Syekh Dr. Yedi Supriadi, M. Pd (Syekh Gozzali Al-Wahhab) beliau seorang Mursyid (Guru Pembimbing Spiritual) dan Pakar Tasawuf (Psikoterapi Islam) yang lebih akrab disapa AA Syekh (lahir di Sukabumi, 11 November 1972) adalah Pendiri dari Pondok Pesantren Rijalullah berbasis Psikoterapi Islam dan pembimbing Majelis Dzikir Rijalullah (Tarekat Rijalullah) Buniwangi, Majalengka.



Perjalanan pendidikan formal seorang tokoh pendidikan dan keagamaan dimulai pada tahun 1985, di SDN Panjalin Sumber Jaya, Majalengka. Setelah menyelesaikan pendidikan dasar, ia melanjutkan ke SMPN Sumber Jaya, Majalengka pada tahun 1988. Pada tahun 1991, perjalanan pendidikannya membawanya ke SMAN 1 Sukabumi. Setelah lulus SMA, ia memilih untuk melanjutkan pendidikan ke Akademi Maritim Cirebon pada tahun 1997. Pada tahun 2014, ia meraih gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam (S1) dari STAI PUI Majalengka, pada tahun 2017, ia melanjutkan pendidikannya di IAIN Syekh Nurjati Cirebon dengan meraih gelar Magister Psikologi Pendidikan Islam (S2). Puncak dari perjalanan pendidikannya tercapai pada tahun 2020, ketika ia berhasil meraih gelar Doktor (S3) dalam bidang Religious Studies dari UIN Sunan Gunung Jati Bandung.

Perjalanan suluk terus beliau lalui sampai sekarang. Setelah menjalani metode dzikir dengan metode Thareqat Qadiriyyah Naqsabandhiyyah dari tahun 1995 sampai pada tahun 2010, pimpinan Majelis Dzikir Rijalullah menyatakan mulai menerapkan metode baru hasil temuannya dari perjalanannya selama kurang lebih 25 tahun yaitu dengan memadukan berbagai pendapat dan pemikiran dari para ulama tasawuf dan ulama ahli hikmah ulama tasawuf diantaranya : Abah Anom, Suryalaya, dan K. H Ahmad Mufasir, Banten. Ahli hikmah Mama Sholihin, Indramayu. Yang kesemuanya mendorong lahirnya Tarekat Rijalullah dengan metode intuisi, spiritualitas, tasawuf/tarekat, dan pembentukan jati diri.

Dalam intuisi, ia memiliki kemampuan untuk memahami perasaan dan situasi lebih dalam, membantu orang untuk mengenal diri mereka sendiri dan mengembangkan potensi yang ada.

Keahlian dalam spiritualitas memungkinkan ia membimbing orang untuk lebih dekat dengan Tuhan dan menemukan kedamaian batin. Ia juga berpengalaman dalam mengajarkan tasawuf dan tarekat, yang mengajarkan kedekatan dengan Tuhan melalui dzikir dan kontemplasi.

Selain itu, ia ahli dalam pembentukan jati diri, membantu individu, terutama generasi muda, untuk memahami siapa mereka sebenarnya, nilai yang harus dipegang, dan cara menghadapi tantangan hidup dengan keyakinan yang kuat.

Perjalanan dimulai pada tahun 1995, ketika ia memulai karirnya sebagai pengajar di Aliyah (MA) Mamba'ul Huda dan Madrasah Tsanawiyah (MTS) Syafi'iyah di Cisambeng, Kecamatan Palasah, Majalengka. Selama dua tahun mengajar. Pada tahun 2000, ia melangkah lebih jauh dengan mendirikan Yayasan Syekh Gozzali Al-Wahhab di Desa Buniwangi, Kecamatan Palasah. Langkah ini diikuti dengan pendirian Majelis Dzikir Rijalullah di Majalengka pada tahun 2001. Pada periode 2008 hingga 2010, ia dipercaya untuk menyampaikan ceramah di Cirebon TV dan Masjid Attaqwa Kota Cirebon. Tahun 2014 hingga 2016, ia berperan sebagai Penyuluh Agama Non PNS di KUA Kecamatan Palasah, Majalengka. Pada tahun 2016, membuka Kursus Intuisi Pascasarjana di Syekh Nurjati Cirebon dan menjadi Konselor di Program Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon hingga 2018. Sejak 2018, menjabat sebagai Dosen Tetap di STAI PUI Majalengka. Sebagai narasumber di seminar mengenai Tasawuf Modern dan Penanganan Ex-ISIS di UIN Sunan Gunung Jati Bandung pada 2018. Pada tahun 2020, berperan dalam workshop di UIN Sunan Gunung Jati Bandung, membahas pembentukan karakter dan jati diri mahasiswa di Jurusan Religion Studies. Di tahun 2024, mengemban tugas sebagai Dosen Luar Biasa di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas Islam Negeri Cirebon.

Daftar Karya Buku

Bimbingan Kesehatan Mental, Cirebon: Iman Rijalullah, 2018,

Bimbingan Spiritualitas Dan Intuisi Islam, Cirebon: Iman Rijalullah, 2018

Meditasi Islam, Cirebon: Iman Rijalullah, 2018

Spiritualitas Dan Intuisi Dalam Pembentukan Jati Diri, Cirebon: Iman Rijalullah, 2021

Syair-Syair Cinta Pembangkit Jiwa, Cirebon: Iman Rijalullah, 2023

Pembangkitan Alam Bawah Sadar Edisi Rivisi, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

Psikologi Alam Bawah Sadar, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

Psikologi Tasawuf Dinamika Alam Bawah Sadar, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

Psikologi Tuhan Membaca Pikiran Tuhan, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

Psikologi Spiritual, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

Psikologi Teroris, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

Bimbingan Konseling Islam, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

Psikologi Alam Bawah Sadar Edisi Rivisi, Cirebon: Iman Rijalullah, 2024

Spiritualitas Dalam Moderasi Agama Menuju Islam Inklusif, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Spiritualitas Dalam Bernegara, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Akal Basyariyah Dan Akal Rabbaniyah Perjalanan Pencarian Dan Pencerahan, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Meniti Jalan Haq Shirathal Mustaqim, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Filsafat Spiritualitas, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Filsafat Metafisika, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Filsafat Teologi, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Ilmu Jiwa Belajar Anak, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Psikologi Konseling Islam, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Dinamika Kepribadian Islam, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Dinamika Alam bawah Sadar, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Filsafat Umum, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Bertasbih Pondasi Kesejahteraan, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Pilar-Pilar Ma'rifat, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Aliyatul Hidayah Puncak Tertinggi Hidayah, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Akhlaq Tasawuf, Cirebon: Iman Rijalullah, 2025

Psikologi Perkembangan Islam, Cirebon: Iman Rijalullah 2025

Kontemplasi Bersatu Dengan Tuhan, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Konsep Diri Islami, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Takdir VS Al-Bada', Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Filsafat Kematian, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Parenting Islami, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Krisis Identitas Islami, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Psikologi Transpersonal Islami, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Filsafat Jiwa (Sirrul Asrar), Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Filsafat Ruh (Sirrul Asrar), Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Filsafat Qalbu (Sirrul Asrar), Cirebon:Iman Rijalullah 2025
The Greatest Genius (Filsafat Berpikir), Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Ketahanan Mental, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Psikologi Guru,, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Fenomenologi Mimpi, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Fenomenologi Laduni, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Teologi Kontemporer, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Pluralisme dan Resolusi Konflik, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Filsafat Ilmu, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Psikologi Pendidikan Islam, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Psikologi Terapi Islam, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Pembentukan Karakter Islam Rububiyah, Cirebon:Iman Rijalullah 2025
Pembentukan Karakter Islam Insaniyah, Cirebon:Iman Rijalullah 2025

SYEKH Dr. YEDI SUPRIADI, M. Pd

METODE SABAR

Pembentukan Karakter Rububiyah Dan Insaniyah

Buku ini menawarkan sebuah konstruksi metodologis mengenai sabar sebagai entitas karakter yang terbentuk melalui dialektika antara dimensi Rububiyah dan Insaniyah. Dengan memanfaatkan kerangka analisis teologis, psikologis, dan fenomenologis, Syekh Dr. Yedi Supriadi menegaskan bahwa sabar merupakan proses self-formation yang berlangsung melalui internalisasi nilai ilahiah sekaligus pengelolaan dinamika psiko-emosional manusia.

Penulis mengajukan pendekatan integratif yang bersifat epistemologis, yaitu bagaimana manusia memahami dan menafsirkan sabar sebagai pengetahuan religius; ontologis, yakni bagaimana sabar beroperasi sebagai struktur kepribadian yang membentuk cara eksistensi manusia; serta aksiologis, yang menempatkan sabar sebagai nilai normatif yang memberi arah pada tindakan dan relasi sosial. Kajian ini menunjukkan bahwa sabar bekerja sebagai mekanisme regulatif yang menjembatani tarbiyah rabbaniyah dengan kebutuhan insaniyah, sehingga menghasilkan karakter yang stabil, reflektif, dan resilien.

Melalui analisis komparatif terhadap teks-teks keagamaan, model keteladanan para nabi, serta teori psikologi kontemporer, buku ini merumuskan paradigma pembentukan sabar sebagai proses transformatif yang dapat ditelusuri, diukur, dan ditumbuhkan melalui pendekatan pendidikan karakter. Dengan demikian, karya ini tidak hanya menjadi rujukan konseptual, tetapi juga kerangka metodologis bagi akademisi, peneliti, dan praktisi pendidikan dalam mengkaji sabar sebagai fondasi pembentukan manusia paripurna.