PERTEMUAN 11

SABAR DAN IKHLAS

Tujuan akhir :

Mampu menyampaikan pengertian sabar dan Ikhlas

**PENDAHULUAN**

Simak Cerita ni…

Di hari terjadinya gempa di Yogya, seorang wanita muda ini telah bersiap-siap pergi kajian pagi ke Masjid Mardliyah dekat kampus. Baru selesai mengenakan kaos kaki sebelah kanan, ternyata rumahnya seperti digoncang, belum sempat dia berlari keluar rumah. Akhirnya, jadilah sekeluarganya tertimpa bangunan di dalam rumah. Namun ternyata Allah masih memudahkannya untuk bisa keluar dari reruntuhan itu dan mendengar sang bapak merintih-rintih. Dengan dibantu tetangganya, akhirnya bapaknya dan adik perempuannya bisa ditemukan. Dalam beberapa saat kemudian, ibunya juga ditemukan, tapi sungguh kondisinya sangat menyedihkan. Bagian kepalanya nyaris remuk dan seketika beliau telah diambil oleh Sang Khalik. Adik laki-lakinya saat ditemukan, tertimbun reruntuhan bangunan dan saat akan dibawa ke rumah sakit, adiknya meninggal. Tak bisa dibayangkan, kesedihannya saat itu. Dalam hitungan jam, dia kehilangan orang-orang yang dicintainya

Mungkin kita mengira bahwa begitu sedihnya orang ini. Namun demikian, ternyata setelah beberapa waktu kemudian. Orang ini berjalan menuju tempat yang lebih aman. Ketika dia berjalan bertemu dengan anak kecil yang kira-kira berumur 6 tahun sedang menangis kencang, dia berteriak-teriak memanggil ibu dan bapaknya. Ternyata kedua orang tuanya telah tertinbun rumah yang roboh. Dan ketika ditanya apakah dia punya saudara ternyata dia tidak memiliki saudara. Mendengar itu perempuan langsung terhenyak, ternyata yang tadinya dia mengira bahwa dirinyalah yang paling sedih di dunia ternyata ada orang yang jauh lebih sedih lagi dari pada dirinya

Dari kisah di atas kita bisa mengambil pelajaran bahwa terkadang kita mengukur kesedihan itu hanya pada diri kita sendiri, dan jarang kita melihat orang yang lebih sedih dan sengsara di bawah kita. Sehingga kita sering putus asa dan terkadang meyalahkan pihak lain. Dalam sesaat saja, jika Allah menginginkan, maka dalam sekejab itu pula, titipan itu diambil-Nya. Oleh sebab itu, seperti rumusnya tukang parkir, yang menjaga amanatnya dengan sebaik-baiknya, dan rela jika diambil oleh sang pemiliknya kembali. Karena titipan adalah titipan, tak bisa selamanya menjadi milik kita.

**SABAR**

Definisi Sabar **Sabar** menurut Wiki Pedia adalah suatu [sikap](https://id.wikipedia.org/wiki/Sikap) menahan [emosi](https://id.wikipedia.org/wiki/Emosi) dan [keinginan](https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Keinginan&action=edit&redlink=1), serta bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh. Sabar merupakan kemampuan mengendalikan diri yang juga dipandang sebagai sikap yang mempunyai nilai tinggi dan mencerminkan kekokohan jiwa orang yang memilikiny. Semakin tinggi kesabaran yang seseorang miliki maka semakin kokoh juga ia dalam menghadapi segala macam masalah yang terjadi dalam kehidupan. Sabar juga sering dikaitkan dengan tingkah laku positif yang ditonjolkan oleh individu atau seseorang.

Dalam sebuah pernyataan pendek, dikatakan bahwa sabar itu "...seperti namanya, adalah sesuatu yang pahit dirasakan, tetapi hasilnya lebih manis daripada madu. Atau Sabar adalah menunda respons, tidak langsung nyambar

Salah satu dalil tentang kesabaran menurut Islam adalah dalam Qur'an, sungguh Allah Berfirman: "Bersabarlah kalian. Sungguh Allah bersama orang-orang yang sabar." Dalil ini menunjukkan bahwa sabar itu wajib. Dalam hal ini, seseorang menahan diri dari segala ujian yang menimpanya dan itu dianggap berat olehnya; tapi dengan dia menahan diri dengan jalan bersabar, maka dia menjauhkan dirinya dari kemarahan terhadap segala yang menimpanya demi menjaga keimanannya

Kesabaran adalah kunci agar kita selalu ditemani dan dibimbing Allah. Sabar menghantarkan seseorang menjadi manusia sejati, tangguh, elegan, dan bermartabat. Betapa banyak kerusakan yang terjadi akibat manusia tidak bisa bersabar. Banyak kegagalan perencanaan hidup juga diakibatkan karena kurangnya kesabaran.

Sabar bisa juga dicirikan dari hal-hal :

1. Menyatukan badan dan pikiran di satu tempat.
2. Menyesuaikan tempo kita dengan tempo orang lain
3. Tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan
4. Sabar adalah kata kerja aktif bukan pasif. Sabar sangat cocok dalam dunia bisnis, sabar itu aktif bukan berdiam diri dan dilakukan sampai berhasil. Ketika ada stimulus, jangan langsung dikasih respons kita pause dulu terutama pada stimulus yang berbahaya, yang menyebabkan kita marah. Rumusnya adalah SPP : STOP, PIKIR, PILIH
5. Sabar adalah menikmati prosesnya tanpa terganggu hasil akhir. Orang yang sabar adalah orang yang menjalani prosesnya. Yang lebih nikmat dalam hidup ini adalah prosesnya bukan hasilnya. Jangan terpaku pada hasil, karena hasil itu di luar kita, itu adalah urusan Tuhan.
Sabar jangan hanya saat susah tapi saat senang juga. Orang sabar pasti kaya, minimal kaya bathin

**Manfaat Sabar dan Ikhlas**

Sabar memiliki banyak manfaat dan hikmahnya, di antaranya sebagai berikut.

**1. Sabar Sebagai Penolong**

Kesabaran bisa menjadi penolong yang akan menyelamatkan seseorang dari bahaya, baik bahaya dunia terlebih lagi bahaya akhirat. Contoh kecilnya misalnya di dalam berkendaraan.

Betapa pun ia terburu-buru, ia tetap mengemudikan kendaraannya dengan penuh kehati-hatian dan sesuai aturan. Saat lampu lalu lintas berwarna merah, ia pun berhenti dengan rela, saat di dalam kota, kendaraan pun diperlamban, tidak melebihi 40 atau 50 km/jam. Ia tetap menghargai hak-hak kendaraan lain yang ada di depan maupun di belakang, termasuk memberi kesempatan kepada pejalan kaki atau pengguna sepeda.

Jika kesabaran demikian yang dipraktikkan setiap pengendara kendaraan bermotor, maka Insya Allah ia akan selamat dari kecelakaan, ia selamat dari kejaran polisi karena tidak mengebut di dalam kota sampai melampaui batas kecepatan, dan orang lain pun akan selamat dari ulahnya kalau saja ia tidak sabar akibat terlalu cepat.

**2. Pembawa Keberuntungan**

Setiap manusia normal pasti menginginkan keberuntungan. Seorang yang sedang berdagang, ia menginginkan dapat memperoleh laba yang banyak dari dagangannya. Seorang siswa, pelajar atau mahasiswa, ia menginginkan keberuntungan dengan kelulusan dari studinya, baik keberuntungan dalam arti naik kelas, naik tingkat, atau lulus plus karena memperoleh nilai yang exelence.

Sebagaimana tersurat dalam firman Allah SWT berikut, "Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung. (QS Ali Imran [3]: 200).

Tak ada yang perlu diragukan dari janji Allah SWT, karena Allah tak pernah dan tak akan pernah mengingkari janji-Nya. Tak ada yang perlu dibimbangkan lagi dari keberuntungan bagi orang-orang beriman yang sabar dan bertakwa, keberuntungan itu pasti datang, pasti akan mereka terima, baik di dunia maupun di akhirat. Kalau tidak di dunia, pasti di akhirat, asal mereka benar-benar beriman dan benar-benar sabar.

**3. Mendatangkan Keuntungan yang Besar**

Orang berdagang, lalu untung, itu biasa. Tapi, kalau pedagang yang beruntung besar, nah ini pantas menjadi berita. Inilah yang dinyatakan Allah SWT dalam Al-Qur`an bahwa keuntungan yang besar akan dapat diraih oleh hamba-hamba-Nya yang sabar.

Sabar di dalam menjalankan perintah Allah SWT dan ajaran Rasulullah saw, meskipun keadaannya dalam kesulitan. Tetap kokoh dalam menjauhi semua yang dilarang oleh Allah dan Rasul-Nya, serta tahan uji terhadap segala cobaan.

Allah SWT berfirman, "Sifat-sifat yang baik itu tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang sabar dan tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang mempunyai keuntungan yang besar. (QS Fushshilat [41]: 35).

Dengan demikian, bersabarlah. Niscaya kesabaran akan menjemput Anda ke tempat terbaik. Terbaik dalam peruntungan, hasil, dan tindakan. Sampai akhirnya Anda akan mereguk kenikmatan abadi di akhirat kelak.

I**KHLAS**

Simak cerita lain ini….

Pada suatu ketika seorang wanita paruh baya mengalami musibah di sebuah kota yang dilaluinya . Ban mobil yang dikendarinya pecah. Bagi seorang wanita, ban mobil yang pecah adalah sebuah hal yang begitu mebnakutkan. Terlebih lagi da berada pada suatu daerah yang tidak dikenal, tak tahu harus kemana meminta pertolongan.

Kemudian lewatlah seorang laki-laki di depan wanita tadi, dank arena melihat wanita itu kelihatan seperti orang bingung, laki-laki itu menyapanya, menanyakan ada masalah apa. Awalnya wanita itu merasa takut, karena kelihatan laki-laki itu tidak begitu rapih dalam berpakaian dan wajahnya terlihat tak berekspresi seolah sedang memikirkan sesuatu.

Wanita itu menceritakan masalahnya, lalu laki-laki tadi menawarkan untuk membantunya. Setelah selesai, laki-laki tadi berkata bahwa ban mobil sudah diganti dengan ban cadangan dan mengingatkan untuk tidak lupa menambal ban yang bocor di tempat yang nanti dilewati. Wanita itu mengucapkan terima kasih dan mau memberi uang pada laki-laki tsb, tetapi laki-laki itu menolak dan mengatakan: Saya ikhlas membantu ibu, tidak mengharapkan imbalan apapun. Jika ibu ingin berbuat kebaikan silahkan berbuat baiklah nanti pada orang yang ibu temui.

Setelah berjalan beberapa waktu, wanita itu memutuskan untuk istirahat di satu café. Disana dia dilayani oleh seorang wanita muda yang sedang hamil. Meski wajahnya terlihat lelah, dia melayani wanita ini dengan ramah. Saat meninggalkan café, dia teringat ucapan laki-laki yang sudah menolongnya untuk menolong orang lain yang ditemuinya, lalu memberikan amplop kepada wanita yang melayaninya dan mengatakan terima lah ini, semoga bisa membantu saat melahirkan nanti. Begitu wanita muda itu membuka amplopnya, matanya berkaca-kaca, karena uang yang diterimanya sama dengan uang yang dibutuhkan untuk melahirkan nanti, yang saat ini sedang dirisaukan. Secepatnya dia mengabari suaminya bahwa dia telah menerima bantuan uang dari seseorang yang baik , sejumlah yang dibutuhkan. Ternyata suaminya adalah laki-laki yang telah menolong wanita paruh baya tadi…..

Saat seseorang melakukan sesuatu dengan ikhlas, dia akan menerima balasan dari hal-hal yang tak pernah disangka

Ikhlas adalah kata yang mudah di ucapkan tetapi sangat sulit untuk di laksanakan. Dan untuk bisa melakukannya kita perlu belajar dan membiasakan diri untuk menjadi orang yang ikhlas

Ikhlas berasal dari kata khalasha, maknanya yaitu kejernihan dan hilangnya segala sesuatu yang mengotorinya. Dengan demikian secara tekstual, kata ikhlas bermakna bersih dari kotoran dan menjadikan sesuatu bersih tidak kotor.

Sedangkan secara kontekstual, ikhlas berarti niat mengharap ridha Allah saja dalam beramal tanpa menyekutukannya dengan yang lainnya. Memurnikan niatnya dari kotoran yang merusak. Pengertian lainnya dari DR. Husaini A.Majid Hasyim (*Syarah: Riyadush Shalihin*,1993) menyebutkan bahwa ikhlas adalah seluruh ketaatan yang semata-mata ditujukan karena Allah, yakni ketaatan seorang mukmin yang dinamakan Taqarrub itu tertuju kepada Allah, bukan dibuat-buat untuk manusia, untuk mendapatkan pujian dari manusia atau untuk supaya disayangi manusia atau maksud apa saja selain taqarrub kepada Allah.

Jadi ikhlas itu berarti membersihkan amal dari keinginan untuk diperhatikan manusia. Selain itu, DR. Ahmad Faried (*Menyucikan Jiwa Konsep Ulama Salaf*, 1993) menyimpulkan pengertian ikhlas adalah memurnikan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dari berbagai tendensi pribadi.

**Ikhlas wujud dari kepasrahan dan ketulusan**

Dalam menjalankan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Sikap ikhlas merupakan tuntutan yang harus selalu dihadirkan, karena hal tersebut sangat penting dalam melakukan segala pekerjaan .yang menjadi buah amalan dalam ikhlas adalah **:**

1. Menanamkan sikap ikhlas dalam bekerja agar dapat bertahan dalam menghadapi setiap cobaan dalam bekerja
2. Menanamkan sikap ikhlas bukan untuk mendapatkan pujian dari manusia serta kedudukan tetapi suatu amalan yang ditunjukkan kepada sang pencipta.
3. Akan jadi buah manis di akhirat.

**Manfaat dari Ikhlas :**

1. Selalu berpikir positif

Berpikir positif menurut dr. Ibrahim Elfiky “anda mungkin tidak dapat mengendalikan keadaan tetapi anda dapat mengendalikan pikiran and. Pikiran positif dapat menghasilkan perbuatan yang perasaan positif.

Di saat-saat energi kita terkuras oleh kesedihan, kekecewaan, kekesalan, dan kemarahan, cara yang paling bijak adalah dengan mengikhlaskan sesuatu yang menimbulkan perasaan tersebut. Ikhlas berarti kita menghentikan proses berkurangnya energi dan mulai melakukan pengisian ulang (*self recovery*)

Terkadang dalam proses tersebut kita membutuhkan penyaluran energi positif dari orang lain lewat kata-kata atau perhatiannya, atau dari alam lewat kesejukan dan keindahan yang dimilikinya

1. Memberi Kekuatan

Ikhlas merupakan keharusan hakiki yang mesti ada dalam diri setiap orang. Ketika ikhlas itu ada akan kuat dan tangguhlah dirinya sebaliknya ketika iklas itu hilang maka akan rapuh dan lemah dirinya

Ketika seorang hanya mengatakan “ikhlas saja” ketika sewaktu-waktu mengalami kehilangan seseorang atau sesuatu yang dicintainya artinya “kuatkan kembali diri mu jangan larut dalam kesedihan yang akan menghabiskan kembali energi positif yang kamu miliki.

1. Menjadi manusia sosial

Semakin besar ikhlas yang melekat dalam hati seseorang keinginan berbagi dalam diri seseorang semakin besar hal itu karena manusia merupakan makhluk social

Orang yang tidak ikhlas tidak mau berbuat sesuatu kalau tidak membawa keuntungan pribadi , dia hanya ingin mementingkan diri sendiri , menjadi manusia yang egois.

Sedangkan manusia yang ikhlas senang berbagi dengan orang lain , dan dia akan gelisah jika belum dapat berbagi dengan orang lain.

1. Hidup damai

Orang yang ikhlas tidak pernah akan membuat masalah . Sehingga menimbulkan kekacauan dan kerusakan. Orang yang ikhlas tidak akan menghindari masalah atau lari dari kenyataan lalu pergi menyalahkan orang lain orang ikhlas menjadiproblem

Saat menghadapi masalah seseorang yang iklas akan menghadapinya dengan gagah berani. Dan akan menghadapinya dengan jiwa besar.

Manfaat lain dan keuntungan dari sikap dan perilaku ikhlas antara lain sebagai berikut.

* Pekerjaan terasa ringan dan menyenangkan, sebab dilakukan dengan senang hati dan sepenuh hati.
* Bekerja tanpa beban dan paksaan karena yang memerintah hati nuraninya, bukan orang lain atau hawa nafsunya.
* Semakin banyak berbuat kebaikan, semakin senang hatinya karena telah mampu menolong banyak orang atau pihak.
* Mengerjakannya dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab.
* Bebas dari harapan untuk dipuji orang atau disanjung oleh pihak lain.
* Melakukannya dengan penuh pengabdian.

**Mewujudkan Sabar dan Ikhlas**

Untuk mewujudkan sabar , dapat melakukan langkah :

* Kenali esensi dari sabar
* Jadikan sabar sebagai kebiasaan
* Belajar mengatur emosi
* Meluaskan sudut pandang dalam pikiran
* Nikmati perjalanan hidup
* Belajar ikhlas
* Meluangkan waktu sejenak
* Latih diri untuk bersabar

**Untuk mewujudkan perasaan ikhlas,**

* meluruskan niatannya dalam setiap amal yang dilakukannya
* meneliti setiap motivasi yang menggerakkannya untuk beramal.
* meneliti hati dan jiwanya masing-masing
* luruskan niat semata-mata karena Allah, kemudian melanjutkan amal dan kerja dengan niat yang ikhlas.

Ikhlas bisa membuat hidup lebih berkualitas. Dengan keikhlasan, perbuatan menjadi baik adanya. Mari belajar ikhlas dari sebuah cerita yang berikut ini.



Di suatu pondok yang sederhana, hiduplah seorang guru tua dengan istrinya. Sang guru sudah puluhan tahun mengajar di sebuah sekolah yang tak terlalu jauh dari rumahnya. Guru ini sangat baik hati dan dihormati oleh murid-muridnya.

Suatu hari, seorang mantan muridnya datang ke rumahnya. Ia membawa seikat ubi yang diamanahkan oleh ayahnya sebagai oleh-oleh pada sang guru. "Pak guru, saya membawa ubi. Hanya ini yang saya dan keluarga punya untuk membalas kebaikan bapak," ujarnya.

Melihat muridnya yang lugu dan tulus, sang guru tersentuh. "Kok repot-repot, Nak? Duduk di sini dulu ya. Kamu pasti capek jauh-jauh dari desa bawa ubi. Bapak ke belakang dulu," ujar sang guru.

Pria paruh baya itu pun berjalan ke belakang dan menemui istrinya. "Bu, kita punya apa? Ini muridku bawa ubi," kata pria itu. Sang istri melihat ke dapurnya. Tidak ada apa-apa selain alat masak, bumbu dapur dan air minum. "Punya apa kita, Pak? Wong kita cuma punya kambing peliharaan bapak itu di belakang," jawab istrinya.

Guru itu pun mengangguk-angguk, "Oo.. Ya sudah ini ubinya disimpan. Buatkan muridku minum ya, Bu. Kita kasih kambing saja," kata pria itu. Istrinya mengangguk dan membuatkan teh hangat untuk muridnya. Sementara pria itu mengambil kambing peliharaannya.

"Ini, Nak. Bawa pulang, ya? Bilang terima kasih pada bapakmu," kata pria itu. Muridnya terkejut, tapi ia sangat berterima kasih pada gurunya yang memang baik hati itu. Tak lama, ia pun pulang dari pondok gurunya.

Di jalan, murid ini bertemu dengan temannya. Teman tersebut bertanya dari mana ia mendapat kambing. Murid yang lugu itupun menceritakan bagaimana ia membawa ubi hingga dapat kambing. Mendengar cerita itu, murid yang satu ini tergiur mendapat pemberian yang sama dari gurunya. Ia pun segera pulang dan menceritakan kejadian itu pada ayahnya.

Sang ayah yang juga tergiur berkata, "Wah, mungkin kalau kamu bawa kambing, nanti kamu akan diberi sapi, Nak." Begitu pikir ayah dan anak ini. Kalau mereka memberi yang besar, maka mereka akan menerima yang lebih besar lagi.

Maka, sore itu pergilah murid yang satu ini membawa kambing ke rumah gurunya. Sang guru kaget, baru saja ia memberi kambing pada muridnya, sekarang ia menerima kambing lain yang menggantikan kambingnya. Maka buru-buru ia menemui istrinya, "Istriku, kita dapat kambing lagi. Alhamdulillah. Kita cuma punya ubi, ya? Ya sudah berikan saja ubinya untuk muridku," ujarnya.

Maka sang guru keluar membawa 3 ikat ubi yang diberikan murid pertamanya tadi. Melihat apa yang diberikan gurunya, murid kedua ini terkejut. Antara agak kecewa dan harus tetap senyum di depan gurunya. Maka ia pun pulang dengan membawa 3 ikat ubi, bukan sapi seperti yang dia harapkan.

Sumber :

Ikhlas dalam perspektif Psikologi; Desy Humairoh dkk Amhard Inspire

https://www.vemale.com/tags/lomba-menulis-2018-september-bridezilla/