

**PENGARUH SYUKUR DAN SABAR TERHADAP
PENINGKATAN OPTIMISME MAHASISWA ILMU
AL-QUR'AN DAN TAFSIR DI UIN RADEN INTAN
LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Ilmu
Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh:

SELLA NURUL HIDAYAH

NPM: 1931030194

Program Studi: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445H/2024M**

**PENGARUH SYUKUR DAN SABAR TERHADAP
PENINGKATAN OPTIMISME MAHASISWA ILMU
AL-QUR'AN DAN TAFSIR DI UIN RADEN INTAN
LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Ilmu
Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh:

Sella Nurul Hidayah

NPM: 1931030194

Program Studi: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Pembimbing I : Dr. Septiawadi Kari Mukmin, M.Ag

Pembimbing II: Dra. Siti Masykuroh, M.Sos.I

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445H/2024M**

ABSTRAK

Syukur dan sabar hendaknya dimiliki mahasiswa dalam menghadapi setiap tantangan dan rintangan dalam dunia perkuliahan. Tanpa kesyukuran dan kesabaran, mahasiswa akan sulit merasakan kebahagiaan. Sebab, tidak semua yang direncanakan dapat berjalan dengan baik dan tidak semua keinginan dapat diperoleh dengan mudah. Bila tidak, mahasiswa akan mudah marah, kehilangan semangat, tergesa-gesa dan putus asa yang mengakibatkan mahasiswa tidak optimis dalam menjalani perkuliahan. Berdasarkan hasil *pretest* menunjukkan keberagaman tingkat optimisme yang dimiliki oleh Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Raden Intan Lampung. Hal ini diduga karena kurangnya tingkat pemahaman dan penerapan tentang syukur dan sabar dalam kehidupan sehari-hari yang mengakibatkan mahasiswa tidak optimis dalam menjalani perkuliahan. Jika mahasiswa tidak optimis, mahasiswa akan memiliki harapan tidak baik dan tidak yakin keberhasilan akan diraihinya.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*Quasy Experiment*) dengan desain penelitian *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Raden Intan Lampung angkatan 2022. Sedangkan sampel penelitiannya adalah Kelas A dan B dengan menggunakan teknik *Cluster Sampling*. Prosedur penelitian dengan membagi dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara acak. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pelatihan syukur dan sabar sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan. Alat pengumpulan data menggunakan skala syukur sabar dan optimisme yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan bantuan program SPSS sebanyak 38 aitem pernyataan ($\alpha = 0,905$). Teknik analisis data menggunakan Uji T (*Independent Sample Test*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan optimisme yang signifikan pada kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan berupa pelatihan syukur dan sabar yakni memperoleh nilai selisih (*gained score*) sebesar 35,9 dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan hanya memperoleh hasil sebesar 2,4. Kemudian, nilai selisih (*gained score*) ini dianalisis menggunakan Uji T (*Independent Sample Test*) dengan memperoleh nilai t-hitung sebesar 8,340 dengan probabilitas (Sig) = 0,000. Diketahui probabilitas (Sig) = 0,000 < 0,01 artinya sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam Uji T (*Independent Sample Test*) dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a (hipotesis akhir) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa syukur dan sabar berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan optimisme Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di UIN Raden Intan Lampung. Sehingga dapat dikatakan semakin tinggi pemahaman syukur dan sabar yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula tingkat optimisme mahasiswa dalam menjalani perkuliahan, atau semakin rendah pemahaman syukur dan sabar yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah pula tingkat optimisme mahasiswa dalam menjalani perkuliahan.

Kata Kunci: Syukur, Sabar, Optimisme

ABSTRACT

Students should be grateful and patient in facing every challenge and obstacle in the world of study. Without gratitude and patience, students will find it difficult to feel happiness. Because, not everything that is planned can go well and not all desires can be achieved easily. If not, students will become easily angry, lose enthusiasm, rush and become discouraged which will result in students not being optimistic about studying. Based on the pretest results, it shows the diversity of levels of optimism possessed by Al-Qur'an and Tafsir Science Students at UIN Raden Intan Lampung. This is thought to be due to a lack of understanding and application of gratitude and patience in daily life, which results in students not being optimistic about studying. If students are not optimistic, they will have bad hopes and will not be sure that they will achieve success.

This research is a quasi-experimental research (Quasy Experiment) with a Nonequivalent Control Group Design research design. The population of this research is students from the Al-Qur'an and Tafsir Science Study Program at UIN Raden Intan Lampung, class of 2022. Meanwhile, the research samples are Classes A and B using the Cluster Sampling technique. The research procedure was to randomly divide the experimental group and the control group into two. The experimental group was given treatment in the form of gratitude and patience training, while the control group received no treatment. The data collection tool uses a gratitude, patience and optimism scale which has been tested for validity and reliability with the help of the SPSS program with 38 statement items ($\alpha = 0.905$). The data analysis technique uses the T Test (Independent Sample Test).

The results of the research showed that there was a significant increase in optimism in the experimental group that received treatment in the form of gratitude and patience training, namely obtaining a gain score of 35.9 compared to the control group that did not receive treatment which only obtained a result of 2.4. Then, the

difference value (gained score) was analyzed using the T Test (Independent Sample Test) by obtaining a calculated t-value of 8.340 with probability (Sig) = 0.000. It is known that probability (Sig) = 0.000 < 0.01, meaning that as the basis for decision making in the T Test (Independent Sample Test) can be concluded that Ha (final hypothesis) is accepted. So it can be concluded that gratitude and patience have a significant effect on increasing the optimism of Al-Qur'an and Tafsir Science Students at UIN Raden Intan Lampung. So it can be said that the higher the student's understanding of gratitude and patience, the higher the student's level of optimism in studying, or the lower the student's understanding of gratitude and patience, the lower the student's level of optimism in studying.

Keywords: Gratitude, Patience, Optimism





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Sella Nurul Hidayah
NPM : 1931030194
Jurusan/Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH SYUKUR DAN SABAR TERHADAP PENINGKATAN OPTIMISME MAHASISWA ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR DI UIN RADEN INTAN LAMPUNG”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 2 Februari 2024


Sella Nurul Hidayah
NPM. 1931030194



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Syukur dan Sabar Terhadap Peningkatan Optimisme Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di UIN Raden Intan Lampung
Nama : Sella Nurul Hidayah
NPM : 1931030194
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Telah Dimunqasyahkan Dalam Sidang Munqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Septiawadi Kari Mukmin, M.Ag
NIP. 197409032001121003

Pembimbing II

Dra. Siti Masykuroh, M.Sos.I
NIP. 196112011991032003

Ketua Prodi

Dr. Kiki Muhammad Hakiki, M.A
NIP. 198002172009121001







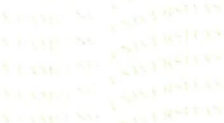
**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Syukur dan Sabar Terhadap Peningkatan Optimisme Mahasiswa Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir di UIN Raden Intan Lampung” disusun oleh Sella Nurul Hidayah, NPM 1931030194, Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, telah diujikan dalam sidang munaqosyah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung pada hari Senin, 5 Februari 2024 pukul 09.00-11.00 WIB.

TIM PENGUJI

Ketua Sidang	: Dr. Suhandi, M.A	
Sekretaris	: Fitri Windari, S.ST., M.Kes	
Penguji I	: Agung M. Iqbal, M.Ag	
Penguji II	: Dr. Septiawadi Kari Mukmin, M.Ag	
Penguji III	: Dra. Siti Masykuroh, M.Sos.I	

Mengetahui,
Dean Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Dr. Ageng Saeni, M.A

302000031001

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾
وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَأَرْغَبْ ﴿٨﴾

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”.

(QS. Al-Insyirah: 5-8)

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنَّ
أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

“Sungguh menakjubkan keadaan seorang mukmin. Seluruhnya urusannya itu baik. Ini tidaklah didapati kecuali pada seorang mukmin. Jika mendapatkan kesenangan, maka ia bersyukur. Itu baik baginya. Jika mendapatkan kesusahan, maka ia bersabar. Itu pun baik baginya”. (HR. Muslim no.2999)

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah Swt., yang mengatur segala kehidupan di bumi ini dengan sebaik-baiknya. Shalawat beriring salam tak lupa dihaturkan kepada suri tauladan yaitu baginda Nabi Muhammad saw., yang syafaatnya dinantikan di *yaumul qiyamah* kelak. Dengan penuh rasa syukur tulus dan ridha, maka skripsi ini ku persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Ayahanda Syarif dan Ibunda Siti Junaini yang senantiasa melangitkan doa tulusnya sehingga putri sulungnya ini bisa sampai ke jenjang perguruan tinggi, serta selalu gigih dalam memperjuangkan segala cita-citaku. Semoga Ayah dan Ibu sehat selalu dan Allah memberikan keberkahan dan kebahagiaan di setiap waktu pada keluarga kita.
2. Kedua adik kebanggaanku, M. Aidil Fiqri dan Mu'amar Hasbi yang menjadi alasan untuk berjuang agar memberikan contoh yang baik sebagai seorang kakak. Semoga Yunda bisa memberi kebahagiaan untuk kalian kedepannya.
3. Diriku sendiri, Sella Nurul Hidayah. Semoga karya ini dapat memacu semangat untuk menulis karya-karya bermanfaat selanjutnya.
4. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama lengkap Sella Nurul Hidayah. Seorang putri sulung dari pasangan Bapak Syarif dan Ibu Siti Junaini yang dilahirkan pada 28 Februari 2002 di Desa Kota Agung, Kecamatan Tegineneng, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung. Peneliti memiliki dua orang adik laki-laki yang bernama M. Aidil Fiqri dan Mu'amar Hasbi.

Peneliti memulai pendidikan dari jenjang sekolah dasar di SDN Negara Ratu Wates pada tahun 2007-2013. Setelah itu peneliti melanjutkan pendidikan di MTs Daarul Ma'arif pada tahun 2013-2016. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di MA Daarul Ma'arif pada tahun 2016-2019. Pada tahun 2019, peneliti mendaftar sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama di UIN Raden Intan Lampung.

Dalam masa pendidikannya, peneliti pernah menjalani pendidikan non-formal di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung pada tahun 2019-2021 dan aktif dalam beberapa organisasi internal kampus, yaitu UKM Bahasa Divisi Pengembangan Bahasa Arab (PBA), UKM HIQMA Divisi Pengembangan Minat Bakat, dan UKM-F Salam Divisi K3M pada tahun 2021-2022.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah Rabbil 'aalamin, segala puji serta syukur yang selalu terucap tanpa henti atas kehadiran Allah Swt., yang telah melimpahkan karunia, rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Syukur dan Sabar Terhadap Peningkatan Optimisme Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an Tafsir di UIN Raden Intan Lampung”. Shalawat beserta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda Nabi Muhammad saw., semoga kelak kita mendapatkan syafaatnya di *yaumul qiyamah* kelak. *Aamiin.*

Skripsi ini merupakan bentuk tanggung jawab peneliti sebagai mahasiswa guna memenuhi syarat-syarat perkuliahan di jenjang strata satu (S1) dalam rangka meraih gelar sarjana agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bimbingan, bantuan, dorongan serta motivasi dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. H. Wan Jamaluddin Z, M.Ag., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu pengetahuan di kampus tercinta UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Isnaeni, MA., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
3. Bapak Dr. Kiki Muhammad Hakiki, M.A. dan Bapak Yoga Irawan, M.Pd., selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah memberikan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Dr. Septiawadi Kari Mukmin, M.Ag., selaku pembimbing I, dan Ibu Dra. Siti Masykuroh, M.Sos.I., selaku pembimbing II,

yang telah memberikan pengarahan, motivasi, serta dukungan kepada peneliti sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga barokah atas ilmu yang telah Bapak dan Ibu berikan.

5. Bapak Dr. Abdul Malik Ghozali, MA., selaku pembimbing akademik (PA) yang sedari awal perkuliahan telah memberikan arahan, dukungan, dan motivasi sehingga peneliti bisa sampai ke tahap akhir perkuliahan.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama khususnya Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah ikhlas memberikan ilmu-ilmu dan motivasi selama peneliti menimba ilmu di bangku perkuliahan. Semoga ilmu yang telah Bapak dan Ibu berikan bermanfaat bagi peneliti di dunia dan akhirat. *Aamiin.*
7. Seluruh Staff karyawan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi.
8. Guru-guruku, khususnya Ustadz Yahya Rifa'i, M.Pd., (Alm) Mang Usup, Ustadz M. Nur, M.Hum., Ustadz Asep Budianto, S.Th.I., Ustadzah Zughrofiyatun Najah, M.Pd., Ustadzah Huzaimah, Ukhty Siti Badriyah, Ukhty Dian, Ukhty Muslimah, dan Ukhty Yasinta. Semoga Allah merahmati dan meridhoi beliau semua. *Aamiin.*
9. Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2022, atas kesediaannya mengisi kuesioner dan menjadi subjek penelitian dalam skripsi ini. Tetap semangat dalam meraih cita-cita kalian.
10. Teruntuk diriku sendiri, terimakasih sudah berjuang dan bertahan sejauh ini. Lanjutkan perjuanganmu demi cita-cita yang gemilang di masa yang akan datang.
11. Teman-teman seperjuangan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir B angkatan 2019, khususnya Hariyanti dan Nurhidayah Yusuf yang telah menemani berproses dan memberi semangat semasa perkuliahan.
12. Teman-teman kos yang telah menjadi tempat pulang ternyaman dan tak segan berbagi kebahagiaan dikala kesedihan melanda dan

pikiran sedang buntu, diantaranya Atul, Mila, Nuy, Anti, Sari, Vivi, Novia, Dewi, Lupi, dan Eka Megah.

13. Semua pihak yang ku temui di bangku perkuliahan yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu. Baik itu keluarga di Ma'had, UKM Bahasa, UKM HIQMA, UKM-F Salam, SEMA FUSA, dan PKPT IPNU IPPNU. Terimakasih telah memberikan kesan dan makna mendalam dalam kehidupan ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai bahan perbaikan di masa yang akan datang. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan khalayak ramai.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bandar Lampung, 2 Desember 2023

Peneliti

Sella Nurul Hidayah
NPM. 1931030194

PEDOMAN TRANSLITERASI

Mengenai Transliterasi Arab-Latin ini digunakan sebagai pedoman Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba	b	Be
ت	ta	t	Te
ث	Sa	s	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	j	Je
ح	ha	h	Ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	kh	Ka dan Ha
د	dal	d	De
ذ	zal	z	Z (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	Er
ز	zai	z	Zet
س	Sin	s	Es
ش	Syin	sy	Es dan Ye
ص	sad	s	Es (dengan titik di bawah)
ض	dad	d	De (dengan titik di bawah)
ط	ta'	t	Te (dengan titik di bawah)
ظ	za'	z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik di atas
غ	gain	g	Ge
ف	fa'	f	Ef

ق	qaf	q	Qi
ك	kaf	k	Ka
ل	lam	L	El
م	min	m	Em
ن	nun	n	En
و	wawu	w	We
	ha'	h	Ha
ء	hamzah	'	Apostrof
ي	ya'	y	Ye

2. Vokal

Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
- -----	A	جَدَلْ	ا	Â	سَارَ	يُ	Ai
----- -	I	سَنَلْ	ي	Î	فَيْلْ	و	au
و -----	U	ذُكِرْ	و	Û	يَجُورَ		

3. Ta Marbutah

Ta Marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Dalam transliterasi, tanda syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata: Nazzala, rabbana. Sedangkan kata sandang "al" tetap ditulis "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya: al-Markaz, al-Syamsu.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	vi
PERSETUJUAN	vii
PENGESAHAN	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xv
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR GAMBAR	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	9
H. Sistematika Penulisan.....	13
BAB II : LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Konsep Syukur Menurut Pandangan Ulama’	
1. Definisi Syukur	15
2. Dimensi Syukur	17
3. Relasi Syukur dengan Perilaku	19
B. Konsep Sabar Menurut Pandangan Ulama’	
1. Definisi Sabar	26

2.	Dimensi Sabar.....	28
3.	Relasi Sabar dengan Perilaku.....	30
C.	Optimisme Menurut Pandangan Ulama’	
1.	Konsep Optimisme.....	41
2.	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Optimisme	45
D.	Kerangka Berfikir.....	46
E.	Hipotesis Penelitian.....	48

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

A.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
B.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	51
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data	
1.	Populasi	53
2.	Sampel	54
3.	Teknik Pengumpulan Data	
a.	Skala Syukur.....	55
b.	Skala Sabar	55
c.	Skala Optimisme.....	56
D.	Persiapan Pra-Penelitian	
1.	Pelaksanaan <i>Try Out</i>	57
2.	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	57
3.	Penyusunan Skala Penelitian.....	58
E.	Pelaksanaan Penelitian	
1.	Pengambilan Data <i>Pretest</i>	60
2.	Pelaksanaan Eksperimen.....	60
3.	Pengambilan Data <i>Posttest</i>	62

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian	
1.	Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	63
2.	Kategorisasi Skor Kelompok Penelitian.....	66
3.	Uji Asumsi.....	69
a.	Uji Normalitas	70
b.	Uji Homogenitas.....	70

4. Uji Hipotesis	71
B. Analisis Pengaruh Syukur dan Sabar Terhadap Peningkatan Optimisme Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di UIN Raden Intan Lampung	73
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	75
B. Rekomendasi	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	81



DAFTAR TABEL

Tabel. 1	Dimensi Syukur Menurut Pandangan Ulama'	17
Tabel. 2	Dimensi Sabar Menurut Pandangan Ulama'	28
Tabel. 3	<i>Quasy Experimental Design Tipe Nonequivalent Control Group</i>	53
Tabel. 4	Jumlah Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Angkatan 2022	53
Tabel. 5	<i>Blueprint</i> Aitem Syukur	55
Tabel. 6	<i>Blueprint</i> Aitem Sabar	56
Tabel. 7	<i>Blueprint</i> Aitem Optimisme	56
Tabel. 8	Skala Syukur Sabar dan Optimisme Aitem Valid dan Aitem Tidak Valid	57
Tabel. 9	Sebaran Aitem Skala <i>Pretest</i>	59
Tabel. 10	Sebaran Aitem Skala <i>Posttest</i>	59
Tabel. 11	Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	63
Tabel. 12	Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	64
Tabel. 13	Kategorisasi Tingkat Optimisme	67
Tabel. 14	Kategori Tingkat Optimisme <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	67
Tabel. 15	Kategori Tingkat Optimisme <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	68
Tabel. 16	Kategori Tingkat Optimisme <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	68
Tabel. 17	Kategori Tingkat Optimisme <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	68
Tabel. 18	Hasil Uji Normalitas	70
Tabel. 19	Hasil Uji Homogenitas	71
Tabel. 20	Hasil Uji T (<i>Independent Sample Test</i>)	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Kerangka Berfikir	48
Gambar. 2 Rata-rata Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	65



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran. 1 Rancangan Skala Penelitian
- Lampiran. 2 Tabulasi Data *Try Out*
- Lampiran. 3 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Penelitian
- Lampiran. 4 Skala *Pretest*
- Lampiran. 5 Skala *Posttest*
- Lampiran. 6 Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas
- Lampiran. 7 Hasil Uji T (*Independent Sample Test*)
- Lampiran. 8 Modul Pelatihan Syukur dan Sabar
- Lampiran. 9 *Rundown* Pelatihan Syukur dan Sabar
- Lampiran. 10 Jurnal Syukur dan Sabar
- Lampiran. 11 Surat Izin Penelitian
- Lampiran. 12 Absen Pelatihan Syukur dan Sabar
- Lampiran. 13 Dokumentasi Pelatihan Syukur dan Sabar



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memahami dan menghindari kesalahpahaman terhadap judul skripsi ini, maka pada bagian ini akan dijelaskan secara detail kata yang perlu ditegaskan pada judul **“Pengaruh Syukur dan Sabar Terhadap Peningkatan Optimisme Mahasiswa Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir di UIN Raden Intan Lampung”** adalah sebagai berikut.

Dalam Kamus Bahasa Indonesia, pengaruh berarti daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yg ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.¹ Pengaruh dapat terjadi secara langsung atau tidak langsung, positif atau negatif, dan bisa berasal dari berbagai faktor seperti pengalaman, keahlian, status sosial, atau lingkungan yang memengaruhi seseorang.

Syukur dan sabar adalah sikap terpuji yang harus dimiliki manusia dalam menjalani aktifitas keseharian atau saat menghadapi problematika dalam kehidupan. Syukur secara istilah berarti memperlihatkan pengaruh nikmat Ilahi pada diri seorang hamba pada kalbunya dengan beriman, pada lisannya dengan pujian dan sanjungan, dan pada anggota tubuhnya dengan mengerjakan amal ibadah dan ketaatan.² Sedangkan sabar artinya bertahan dalam mengerjakan sesuatu yang

¹ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 1150.

² Muhammad bin Shalih Al-Munajjid, *Silsilah Amalan Hati* (Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2006), 236.

diperintahkan oleh Allah dan menahan diri dari mengerjakan sesuatu yang dilarang oleh-Nya.³

Perintah bersyukur dan bersabar pun banyak disebutkan dalam Al-Qur'an seakan-akan kedua sifat ini memiliki banyak keistimewaan di hadapan Allah Swt., diantaranya terdapat dalam QS. Al-Baqarah[2] ayat 152 sampai 155, QS. Ibrahim[14] ayat 7, dan QS. Az-Zumar[39] Ayat 10. Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh syukur dan sabar dalam penelitian ini berarti dampak yang timbul dalam diri seseorang ketika ia menerapkan perilaku syukur dan sabar dalam menjalani kehidupan.

Optimisme adalah paham (keyakinan) atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan; sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal.⁴ Optimisme merupakan aspek dari pikiran positif yang melibatkan keyakinan bahwa keadaan akan berkembang untuk meningkat dan hasil yang lebih baik akan dicapai. Orang yang optimis cenderung melihat sisi positif dari setiap situasi dan lebih mudah menemukan solusi positif, serta lebih mudah untuk mencapai tujuan hidupnya.

Sikap optimis hendaknya dimiliki oleh setiap mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Melalui sikap optimis, mahasiswa akan memiliki keyakinan yang kuat bahwa akan ada akhir yang indah dari setiap perjuangan yang dilaluinya, serta tidak mudah berkeluh kesah dan putus asa, sehingga dapat menghantarkan mahasiswa pada kesuksesan dalam mewujudkan cita-citanya.

Berdasarkan penegasan judul di atas, penelitian ini diharapkan mampu mengukur sejauh mana pengaruh syukur dan sabar terhadap peningkatan optimisme Mahasiswa Ilmu

³ Ibid., 348.

⁴ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 3rd ed. (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 801.

Al-Qur'an dan Tafsir di UIN Raden Intan Lampung, khususnya angkatan 2022.

B. Latar Belakang Masalah

Agama islam menganjurkan setiap muslim hendaknya memiliki sifat syukur dan sabar atas kehidupan yang telah dimiliki. Sabar secara rasional merupakan aktualisasi atau sikap dari perasaan sempit atau menyesakkan atas diri sendiri, sementara syukur merupakan sikap atau pernyataan dari perasaan seseorang yang dalam keadaan gembira dan menyenangkan.⁵ Syukur dan sabar sejatinya tidak dapat dipisahkan, sebagaimana Abdullah bin Mas'ud berkata: "Iman memiliki dua bagian; sebagiannya adalah sabar dan sebagian lainnya adalah syukur".⁶

Perintah bersyukur dan bersabar pun banyak disebutkan dalam Al-Qur'an seakan-akan kedua sifat ini memiliki banyak keistimewaan di hadapan Allah Swt. Diantaranya terdapat dalam QS. Al-Baqarah[2] ayat 152 yang berbunyi:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

"Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku"

M. Quraisy Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah menjelaskan: Demikian limpahan karunia-Nya. *Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku* dengan lidah, pikiran hati dan anggota badan; lidah menyucikan dan memuji-Ku, pikiran dan hati melalui perhatian

⁵ Farra Anisa Rahmania, "Hubungan Syukur Dan Sabar Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja" 24 (2019): 157.

⁶ Ahmad bin Utsman al-Mazyad, *Penjelasan Tuntas Tentang Sabar Dan Syukur Sebagai Jalan Untuk Meraih Kebahagiaan Hidup* (Jakarta: DARUL HAQ, 2017), 75.

terhadap tanda-tanda kebesaran-Ku, dan anggota badan dengan jalan melaksanakan perintah-perintah-Ku. Jika itu semua kamu lakukan *niscaya Aku ingat pula kepada kamu*, sehingga Aku akan selalu bersama kamu saat suka dan dukamu *dan bersyukurlah kepada-Ku* dengan hati, lidah dan perbuatan kamu pula, *niscaya-Ku tambah nikmat-nikmat-Ku dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku* agar siksa-Ku tidak menimpa kamu. Di atas terbaca bahwa Allah mendahulukan perintah mengingat diri-Nya atas mengingat nikmat-Nya, karena mengingat Allah lebih utama daripada mengingat nikmat-nikmat-Nya.⁷

Keistimewaan sifat syukur pun telah dijelaskan oleh Allah Swt dalam Al-Qur'an bahwasannya Allah Swt akan memberi balasan berupa tambahan nikmat kepada setiap pelaku syukur. Hal ini termaktub dalam QS. Ibrahim[14] ayat 7 yang berbunyi :

وَإِذْ تَأَذَّرَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

“(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras”.

Sebagian ulama menilai ayat ini merupakan pernyataan langsung dari Allah Swt sebagai salah satu anugerah-Nya. Ia merupakan anugerah karena mengetahui hakikat yang dijelaskan ayat ini dapat menimbulkan optimisme dan mendorong seseorang untuk giat beramal guna memperoleh

⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 1* (Jakarta: Lentera Hati, 2009), 362.

nikmat yang lebih banyak lagi.⁸ Nikmat tersebut tentunya tidak hanya bersifat materi, tapi juga berupa kesehatan, kesempatan, dan semangat dalam beribadah kepada Allah Swt.

Tentu saja untuk mencapai sukses melaksanakan perintah di atas, bahkan untuk sukses meraih segala yang diharapkan, diperlukan kesungguhan upaya dan harus diperjuangkan. Oleh karena itu, pada ayat selanjutnya akan mengajarkan semua kaum muslimin dua cara utama untuk meraih sukses, yakni QS. Al-Baqarah[2] ayat 153 yang berbunyi :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ﴿١٥٣﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

Dalam Tafsir Al-Mishbah, ayat ini mengajak orang-orang yang beriman untuk menjadikan shalat dan kesabaran sebagai penolong untuk menghadapi cobaan hidup. Kata *as-shabr/sabar* yang dimaksud mencakup banyak hal; sabar menghadapi ejekan dan rayuan, sabar melaksanakan perintah dan menjauhi larangan, sabar dalam petaka dan kesulitan, serta sabar dalam berjuang menegakkan kebenaran dan keadilan. Penutup ayat yang menyatakan *sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar* mengisyaratkan bahwa jika seseorang ingin teratasi penyebab kesedihan dan kesulitannya, jika ia ingin berhasil memperjuangkan kebenaran dan keadilan maka ia harus menyertakan Allah dalam setiap langkahnya dan harus bersama Allah dalam kesulitan dan perjuangannya. Ketika itu, Allah Yang Maha Mengetahui, Maha Perkasa, lagi Maha Kuasa pasti membantunya, karena Dia-pun telah bersama hamba-Nya. Tanpa kebersamaan itu, kesulitan tidak akan tertanggulangi

⁸ Ibid., 22.

bahkan tidak mustahil kesulitan diperbesar oleh setan dan nafsu amarah manusia sendiri.⁹

Syukur dan sabar hendaknya dimiliki mahasiswa dalam menghadapi setiap tantangan dan rintangan dalam dunia perkuliahan. Tanpa kesyukuran dan kesabaran, mahasiswa akan sulit merasakan kebahagiaan. Sebab, tidak semua yang direncanakan dapat berjalan dengan baik dan tidak semua keinginan dapat diperoleh dengan mudah. Bila tidak, mahasiswa akan mudah marah, kehilangan semangat, bahkan putus asa.¹⁰

Demikian pula dalam melakukan segala sesuatu, tanpa kesyukuran dan kesabaran, mahasiswa akan mengerjakan setiap tugas yang diberikan dosen dengan tidak tenang atau tergesa-gesa. Padahal, segala sesuatu yang dilakukan dengan tidak tenang atau tergesa-gesa, hasilnya biasanya tidak maksimal, sehingga menimbulkan rasa kecewa dan tidak bahagia. Oleh karena itu, dibutuhkan kesyukuran dan kesabaran supaya mahasiswa lebih optimis dalam menjalani perkuliahan.

Kajian terdahulu menyebutkan bahwa syukur dan sabar mempunyai korelasi dengan optimisme. Seperti, penelitian yang dilakukan oleh Sagita P. Salim pada tahun 2020 yang menyebutkan bahwa syukur adalah bentuk emosi yang berhubungan dengan rasa terima kasih, pemikiran yang positif, menerima atau mendapatkan sesuatu yang pada akhirnya dapat memberikan perasaan nyaman dan memacu motivasi, sehingga akan menjadikan sikap optimis pada seseorang.¹¹

Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Annisa Rismawati dan M. Abdul Jabbar yang menyebutkan bahwa

⁹ Ibid., 363.

¹⁰ Akhmad Muhaimin Azzet, *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak* (Jogjakarta: KATAHATI, 2013), 82.

¹¹ Salim, "Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Optimisme Pada Santri Pondok Pesantren Modern Islam (Ppmi) Assalaam," 18.

kesabaran merupakan bagian dari optimisme. Melalui sikap optimis, kita sebagai manusia akan memiliki keyakinan yang kuat bahwa akan ada akhir yang indah, tidak berkeluh kesah dan putus asa, sehingga dapat menghantarkannya mencapai suatu kesuksesan hidup. Sehingga dalam menghadapi berbagai cobaan, selalu mengambil hikmah-hikmahnya untuk dijadikan batu loncatan lebih baik lagi kedepannya.¹²

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Raden Intan Lampung pada Mei 2023. Diketahui jumlah Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2022 adalah 61 orang. Kemudian, pada September 2023 jumlah tersebut mengalami penurunan menjadi 53 orang. Itu berarti terdapat 8 mahasiswa yang tidak melanjutkan kuliah disebabkan beberapa faktor seperti merasa salah jurusan, sakit, ekonomi, dan sebagainya. Banyaknya mahasiswa yang tidak lanjut kuliah inilah yang mengindikasikan kurangnya optimisme mahasiswa saat menjalani perkuliahan. Kurangnya optimisme mahasiswa diduga karena kurangnya pemahaman mahasiswa tentang syukur dan sabar sehingga belum mampu secara sempurna menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merasa perlu melakukan kajian mendalam tentang seberapa besar pengaruh syukur dan sabar terhadap peningkatan optimisme mahasiswa, khususnya pada Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an Tafsir angkatan 2022 di UIN Raden Intan Lampung. Oleh karena itu, penelitian ini menarik dan layak untuk dilakukan.

¹² Rismawati and Jabbar, "OPTIMIS DAN SABAR DALAM AL- QUR'AN DAN HADITS : Kajian Tafsir Tematik,"108.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya jumlah mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang tidak melanjutkan kuliah disebabkan beberapa faktor yang mengindikasikan kurangnya optimisme mahasiswa. Hal ini diduga karena kurangnya rasa syukur dan sabar yang dimiliki oleh mahasiswa saat menjalani perkuliahan.

Sedangkan, batasan masalahnya adalah penelitian ini hanya akan membahas korelasi antara konsep syukur dan sabar dengan optimisme menurut perspektif para ulama' dan menerapkannya dalam bentuk pelatihan syukur dan sabar pada mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2022 di UIN Raden Intan Lampung.

D. Rumusan Masalah

Untuk memudahkan pelaksanaan penelitian ini, berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh syukur dan sabar terhadap peningkatan optimisme Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di UIN Raden Intan Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan salah satu hal terpenting di dalam menentukan arah suatu tindakan. Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh syukur dan sabar terhadap peningkatan optimisme Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di UIN Raden Intan Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Hasil yang diharapkan dari penelitian ini nantinya berguna untuk hal-hal sebagai berikut.

1. Untuk menambah informasi dan khazanah intelektualitas Islam khususnya pemahaman tentang syukur dan sabar dalam Al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui proses tercapainya implementasi konsep syukur dan sabar menurut pandangan ulama' terhadap peningkatan optimisme Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2022 di UIN Raden Intan Lampung pada khususnya, dan kaum muslimin pada umumnya.
3. Sebagai motivasi bagi kaum muslimin agar menerapkan konsep syukur dan sabar dalam mencapai kebahagiaan dunia maupun akhirat.
4. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi akademisi lain yang ingin melakukan penelitian dengan tema serupa.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan penelusuran terhadap literatur-literatur yang berkaitan dengan objek kajian dalam penelitian ini, peneliti menemukan beberapa karya ilmiah yang serupa, diantaranya sebagai berikut.

Pertama, Jurnal ilmiah karya Farra Annisa, dkk yang berjudul "Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja" Tahun 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa syukur dan sabar memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif remaja.¹³ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel bebas yang digunakan sama-sama menggunakan variabel syukur dan sabar.

¹³ Rahmania, "Hubungan Syukur Dan Sabar Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja."

Kemudian perbedaannya terletak pada variabel terikat, pada penelitian ini menggunakan variabel kesejahteraan subjektif pada remaja, sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan variabel peningkatan optimisme pada mahasiswa.

Kedua, Skripsi karya Itsna Diah yang berjudul “Pengaruh Rasa Syukur, Konsep Diri, dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Narapidana Remaja di Lembaga Permasalahan” Tahun 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel yang paling signifikan memengaruhi optimisme narapidana adalah rasa syukur. Dari hasil koefisien regresi, variabel rasa syukur memiliki arah yang positif, sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi rasa syukur, maka semakin tinggi juga optimisme.¹⁴ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikat yang digunakan sama-sama menggunakan variabel optimisme. Kemudian perbedaannya terletak pada variabel bebas, pada penelitian ini menggunakan variabel syukur, konsep diri, dan dukungan sosial, sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan variabel syukur dan sabar. Pada penelitian ini menggunakan subjek narapidana, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan mahasiswa sebagai subjeknya.

Ketiga, Skripsi karya Sagita Purbasari Salim yang berjudul “Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Optimisme Pada Santri Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalaam” Tahun 2015. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur dan optimisme memiliki keterkaitan satu sama lain, dan bahwa syukur berpengaruh 60% terhadap optimisme.¹⁵ Persamaan

¹⁴ Itsna Diah, “Pengaruh Rasa Syukur, Konsep Diri, Dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Narapidana Remaja Di Lembaga Pemasarakatan” (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019), 82.

¹⁵ Sagita Purbasari Salim, “Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Optimisme Pada Santri Pondok Pesantren Modern Islam (Ppmi) Assalaam.,” *Electronic Thesis and Dissertation UMS Surakarta.*, 2015.

penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikat yang digunakan sama-sama menggunakan variabel optimisme. Kemudian perbedaannya, penelitian ini berfokus meneliti hubungan syukur dengan optimisme, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus mengukur pengaruh syukur dan sabar terhadap peningkatan optimisme. Pada penelitian ini menggunakan subjek santri, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek mahasiswa.

Keempat, Skripsi karya Haswiranto yang berjudul “Hubungan Antara Kesabaran dengan Optimisme Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi” Tahun 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesabaran dengan optimisme pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Artinya, semakin tinggi kesabaran, maka semakin tinggi pula optimisme mahasiswa tersebut. Sumbangan efektif kesabaran terhadap optimisme sebesar 5,1%, sisanya 94,9% dipengaruhi variabel lain.¹⁶ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikat yang digunakan sama-sama menggunakan variabel optimisme dan sama-sama menggunakan mahasiswa sebagai subjeknya. Kemudian perbedaannya, penelitian ini berfokus meneliti hubungan kesabaran dengan optimisme, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus mengukur pengaruh syukur dan sabar terhadap peningkatan optimisme.

Kelima, Skripsi karya Nur Afidatul Fatekah yang berjudul “Konsep Sabar dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dan Implikasinya Terhadap Upaya Pengendalian Emosi” Tahun 2021. Hasil penelitian tersebut menjelaskan konsep sabar dalam perspektif Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mempunyai keterkaitan (implikasi) terhadap upaya pengendalian emosi.

¹⁶ Haswiranto, “Hubungan Antara Kesabaran Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi,” 2018.

Adapun bentuk keterkaitan lainnya ialah sabar mengantarkan manusia lebih mengenali diri dan mengantarkan manusia pada ketenangan.¹⁷ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama membahas konsep sabar oleh para ulama', salah satu diantaranya adalah Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. Kemudian perbedaannya terletak pada jenis penelitiannya, penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, sedangkan penelitian yang akan dilakukan merupakan jenis penelitian kuantitatif.

Keenam, Jurnal Ilmiah karya Ahmad Rusdi yang berjudul "Syukur dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya" Tahun 2017. Penelitian ini memaparkan konsep syukur dari para ulama' dan berhasil memunculkan 20 aitem pernyataan sebagai alat ukurnya.¹⁸ Hasil penelitian ini yang menginspirasi peneliti untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang syukur dengan mengembangkan skala syukur yang sudah ditemukan dalam penelitian ini.

Ketujuh, Karya Ilmiah yang disusun Zahrotun Nihayah dan Layyinah yang berjudul "Alat Ukur Psikologi Sabar" Tahun 2022. Penelitian ini memaparkan konsep sabar dari para ulama' dan berhasil memunculkan 27 aitem pernyataan sebagai alat ukurnya.¹⁹ Hasil penelitian ini juga yang menginspirasi peneliti untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang sabar dengan mengembangkan skala sabar yang sudah ditemukan dalam penelitian ini.

Dari beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dengan objek penelitian, peneliti belum menemukan karya ilmiah yang membahas tentang pengaruh syukur dan sabar terhadap peningkatan optimisme Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an Tafsir di

¹⁷ Nur Afidatul Fatekah, "Konsep Sabar Dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah Dan Implikasinya Terhadap Upaya Pengendalian Emosi," 2021.

¹⁸ Ahmad Rusdi, "Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya," *Jurnal Psikologi Islam* 4, no. 1 (2017): 95–117, <https://www.researchgate.net/publication/316824938>.

¹⁹ Nihayah and Layyinah, *Alat Ukur Psikologi Sabar*.

UIN Raden Intan Lampung. Dengan demikian, penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya dan penelitian ini penting dan layak untuk dilakukan.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pemahaman dalam memahami masalah yang akan dibahas, maka diperlukan format penulisan kerangka skripsi agar memperoleh gambaran komprehensif dalam penulisan. Secara sistematika, penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab, masing-masing mempunyai sub-sub bab. Sedangkan garis besarnya, penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut.

BAB I : PENDAHULUAN

Berisi penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian terdahulu yang relevan, dan sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

Berisi penjelasan tentang konsep syukur sabar dan optimisme menurut pandangan ulama', kerangka berfikir, dan hipotesis penelitian.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Berisi penjelasan tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, persiapan pra-penelitian, dan pelaksanaan penelitian.

BAB IV : ANALISIS DATA

Berisi penjelasan tentang hasil penelitian dan analisis pengaruh syukur dan sabar terhadap peningkatan optimisme

Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di UIN Raden Intan Lampung.

BAB V : PENUTUP

Berisi kesimpulan dan rekomendasi bagi peneliti selanjutnya.



BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Konsep Syukur Menurut Pandangan Ulama'

1. Definisi Syukur

Secara etimologis, syukur berasal dari bahasa Arab *syakara* artinya “mengakui kebajikan”. Misalnya, ketika mengucapkan *syakartu lillah* “Aku berterima kasih kepada Allah”, artinya mensyukuri nikmat Allah, atau ketika mengucapkan *syukran* “terima kasih”, artinya berterima kasih kepada sesama manusia.²⁰ Secara terminologis, bersyukur memiliki arti “memperlihatkan pengaruh nikmat Ilahi yang melekat dalam diri seorang hamba, yaitu melalui kalbu yang beriman, melalui lisan dengan pujian dan sanjungan, melalui anggota tubuh dengan melakukan amal saleh dan ketaatan”.²¹

Syukur dalam Kamus Bahasa Indonesia diartikan sebagai rasa terima kasih kepada Allah, dan untunglah (menyatakan lega, senang, dan sebagainya).²² Ar-Raghib Al-Isfahani, salah seorang yang dikenal sebagai pakar bahasa Al-Qur'an menulis dalam Kamus *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an*, bahwa kata syukur mengandung arti “gambaran dalam benak tentang nikmat dan menampakkannya ke permukaan”. Kata ini --tuliskan Ar-Raghib-- menurut sementara ulama berasal dari kata *syakara* yang berarti membuka, sehingga ia merupakan

²⁰ Rusdin S. Rauf, *QURANIC LAW OF ATTRACTION* (Jakarta: Pustaka Pranala, 2022), 57.

²¹ *Ibid.*, 58.

²² Bahasa, *Kamus Bahasa Indonesia*, 1403.

lawan dari kata *kafara* (kufur) yang berarti menutup (melupakan nikmat dan menutup-nutupinya).²³

Dalam Al-Quran kata syukur dengan berbagai bentuknya ditemukan sebanyak 64 kali. Ahmad Ibnu Faris dalam bukunya *Maqayis Al-Lughah* menyebutkan empat arti dasar dari kata tersebut yaitu:

a. Pujian karena adanya kebaikan yang diperoleh

Hakikatnya adalah merasa ridha atau puas dengan sedikit sekalipun, karena itu bahasa menggunakan kata ini (syukur) untuk kuda yang gemuk namun hanya membutuhkan sedikit rumput. Pribahasa juga memperkenalkan ungkapan *Asykar min barwaqah* (Lebih bersyukur dari tumbuhan barwaqah). Barwaqah adalah sejenis tumbuhan yang tumbuh subur, walau dengan awan mendung tanpa hujan.

b. Kepenuhan dan kelebatan.

Pohon yang tumbuh subur dilukiskan dengan kalimat *syakarat asy-syajarat*.

c. Sesuatu yang tumbuh di tangkai pohon (parasit).

d. Pernikahan.

Agaknya kedua makna terakhir ini dapat dikembalikan dasar pengertiannya kepada kedua makna terdahulu. Makna ketiga sejalan dengan makna pertama yang menggambarkan kepuasan dengan yang sedikit sekalipun, sedang makna keempat dengan makna kedua, karena dengan pernikahan (alat kelamin) dapat melahirkan banyak anak. Makna-makna dasar tersebut dapat juga diartikan sebagai penyebab dan dampaknya, sehingga kata syukur mengisyaratkan “Siapa yang merasa puas dengan yang sedikit, maka ia

²³ M. Quraish Shihab, “Syukur,” n.d., 1, <https://www.scribd.com/document/35652639/Quraish-Shihab-Syukur>.

akan memperoleh nikmat yang banyak, lebat, dan subur”.²⁴

Berdasarkan definisi-definisi tersebut dapat dipahami bahwa syukur bersifat responsif dan ekspresif. Semua berpendapat bahwa syukur merupakan bentuk ekspresi atas nikmat Allah dengan cara yang baik. Tidak adanya ekspresi atau tidak adanya respon atas nikmat Allah, maka disebut kufur. Kufur adalah menutupi rasa bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan. Syukur juga melibatkan sifat ridha. Orang yang ridha atas kenikmatan adalah orang yang bersyukur. Maka dapat disimpulkan dari definisi-definisi tersebut bahwa syukur adalah ridha dengan nikmat Allah kemudian mengekspresikannya dengan kebaikan.²⁵

2. Dimensi Syukur

Tabel. 1

Dimensi Syukur Menurut Pandangan Ulama’

Tokoh	Dimensi Syukur
M. Quraish Shihab	Syukur terbagi menjadi tiga, yaitu syukur dengan lidah (lisan) dengan cara menyucikan dan memuji Allah, syukur dengan pikiran dan hati melalui perhatian terhadap tanda-tanda kebesaran-Nya, dan syukur dengan anggota badan dengan jalan melaksanakan perintah-perintah-Nya.
Ibnu Qayyim Al-	Syukur adalah menampakkan

²⁴ Ibid., 1

²⁵ Rusdi, “Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya,” 42.

Jauziyah	nikmat Allah oleh lisan seorang hamba dengan pujian, oleh hati seorang hamba dengan kesaksian dan cinta, dan oleh anggota tubuh dengan menerima dan taat.
Al-Ghazali	Syukur terbagi dua, yaitu dengan ilmu dan amal. Kemudian yang dimaksud amal adalah amal dengan hati, lisan, dan perbuatan.
Al-Manawi	Ciri orang yang bersyukur adalah dia mengorbankan apa yang mampu dilakukan untuk bersyukur baik dengan hati, ucapan, anggota tubuh (perbuatan) secara yakin (<i>i'tiqadan</i>) dan arif (<i>i'tirafan</i>).
Al-Khara'iti	Syukur terdiri dari bersyukur kepada Allah dan juga kepada manusia.
Amjad	Dimensi syukur berdasarkan dua aspek yaitu bersyukur kepada sesama manusia dan bersyukur kepada Allah Swt.
Ibnu 'Abd Allah	Tiga jenis syukur, yaitu syukur dengan hati yaitu membayangkan nikmat, syukur dengan lisan yaitu memuji nikmat, dan syukur dengan perbuatan yaitu membalas nikmat dengan kesanggupannya.
Al-Asfahani	Syukur terdiri dari tiga tingkatan

	(<i>manazil</i>), yaitu dengan kebaikan hati (<i>dhamir al-qalb</i>), pujian dengan lisan (<i>thana' al-lisan</i>), dan membalas dengan perbuatan (<i>mukafa'ah bi al-fi'l</i>).
Al-Qasimi	Syukur terstruktur (<i>yantazim</i>) atas ilmu, kondisi (<i>hal</i>), dan amal.

Sumber rujukan :

Artikel karya Ahmad Rusdi yang berjudul “Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya” dalam *Jurnal Psikologi Islam* nomor 1 tahun 2017.

3. Relasi Syukur dengan Perilaku

Relasi syukur dengan perilaku adalah hubungan antara perasaan syukur dengan cara melakukan diri. Seseorang yang bersyukur akan secara *refleks* melakukan perilaku yang menunjukkan perasaan syukur, seperti menerima segala sesuatu dalam hidup dengan perasaan ridha, tidak menggerutu, tidak menyesali hidup, memberi ucapan terima kasih, memuji dan menghargai orang lain, serta melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi dirinya dan sesama. Berikut adalah bentuk-bentuk perilaku orang yang bersyukur.

a. Syukur dengan hati

Syukur dengan hati dilakukan dengan menyadari sepenuhnya bahwa nikmat yang diperoleh adalah semata-mata karena anugerah dan kemurahan Ilahi.²⁶ Syukur dengan hati mengantar

²⁶ Shihab, “Syukur” *Artikel*, <https://www.scribd.com/document/35652639/Quraish-Shihab-Syukur>, 3.

manusia untuk menerima anugerah dengan penuh kerelaan tanpa menggerutu dan keberatan betapapun kecilnya nikmat tersebut. Syukur dapat dilakukan dengan cara menyadari (mengingat) betapa besar kemurahan dan kasih sayang Ilahi sehingga terlontar dari lidahnya pujian kepada-Nya.

Allah Swt. berfirman dalam Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”.

Dalam Tafsir Al-Mishbah dijelaskan bahwasannya ketentraman di hati orang yang beriman disebabkan karena *dzikrullah* (mengingat Allah). Kata *dzikr* pada mulanya berarti “mengucapkan dengan lidah”. Kemudian makna ini berkembang menjadi “mengingat”. Namun demikian, mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutnya. Ayat diatas dipahami dalam arti menyebut nama Allah. Dari sini *dzikrullah* dapat mencakup makna menyebut keagungan Allah, surga atau neraka-Nya, rahmat dan siksa-Ny atau perintah dan larangan-Nya dan juga wahyu-wahyu-Nya.²⁷

²⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 6* (Jakarta: Lentera Hati, 2009), 599.

Lawan dari syukur adalah kufur. Kufur berarti melupakan nikmat dan menutup-nutupinya. Seperti contohnya kisah Qarun yang dijelaskan dalam Al-Qur'an (Baca kisahnya dalam QS. Al-Qashash[28] ayat 76-82). Qarun yang mengingkari keberhasilannya atas bantuan Ilahi, dan menegaskan bahwa itu diperolehnya semata-mata karena kemampuannya, dinilai oleh Al-Qur'an sebagai kafir atau tidak mensyukuri nikmat-Nya.

Seorang yang bersyukur dengan hatinya saat ditimpa malapetaka pun, boleh jadi dapat memuji Tuhan, bukan atas malapetaka itu, tetapi karena terbayang olehnya bahwa yang dialaminya pasti lebih kecil dari kemungkinan lain yang dapat terjadi. Dari sini syukur (seperti makna yang dikemukakan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dikutip di atas) dapat diartikan oleh orang yang bersyukur dengan "untung" (merasa lega, karena yang dialami lebih ringan dari yang dapat terjadi). Salah satu cara untuk menyatakan perasaan syukur kepada Allah Swt. adalah dengan melakukan sujud syukur.

Sujud syukur adalah perwujudan dari kesyukuran dengan hati, yang dilakukan saat hati dan pikiran menyadari betapa besar nikmat yang dianugerahkan Allah. Bahkan sujud syukur dapat dilakukan saat melihat penderitaan orang lain dengan membandingkan keadaannya dengan keadaan orang yang sujud. Sujud syukur dilakukan dengan meletakkan semua anggota sujud di lantai yakni dahi, kedua telapak tangan, kedua lutut dan kedua ujung jari kaki seperti melakukan sujud dalam shalat. Hanya saja sujud syukur cukup dengan sekali sujud, bukan dua kali sebagaimana

dalam shalat. Hal tersebut dikarenakan sujud syukur bukan bagian dari shalat, mayoritas ulama berpendapat bahwa sujud sah walaupun dilakukan tanpa berwudhu, karena sujud dapat dilakukan sewaktu-waktu dan secara spontanitas. Namun, tentunya akan sangat baik bila melakukan sujud disertai dengan wudhu.²⁸

b. Syukur dengan lisan

Syukur dengan lisan adalah mengakui dengan ucapan bahwa sumber nikmat adalah Allah sambil memuji-Nya. Al-Quran telah mengajarkan agar pujian kepada Allah disampaikan dengan redaksi “*alhamdulillah*”. *Hamd* (pujian) disampaikan secara lisan kepada yang dipuji, walaupun ia tidak memberi apa pun baik kepada si pemuji maupun kepada yang lain. Kata “*al*” pada “*al-hamdulillah*” oleh pakar-pakar bahasa disebut *al lil-istighraq*, yakni mengandung arti “keseluruhan”. Sehingga kata “*al-hamdu*” yang ditujukan kepada Allah mengandung arti bahwa yang paling berhak menerima segala pujian adalah Allah Swt., bahkan seluruh pujian harus tertuju dan bermuara kepada-Nya.²⁹

Jika kita mengembalikan segala puji kepada Allah, maka itu berarti pada saat memuji seseorang karena kebaikan atau kecantikannya, maka pujian tersebut pada akhirnya harus dikembalikan kepada Allah Swt., sebab kecantikan dan kebaikan itu bersumber dari Allah. Di sisi lain kalau pada lahirnya ada perbuatan atau ketetapan Tuhan yang mungkin oleh kacamata manusia dinilai “kurang

²⁸ Shihab, “Syukur” *Artikel*,
<https://www.scribd.com/document/35652639/Quraish-Shihab-Syukur>, 4.

²⁹ *Ibid.*, 4., 4.

baik”, maka harus disadari bahwa penilaian tersebut adalah akibat keterbatasan manusia dalam menetapkan tolak ukur penilaiannya. Dengan demikian pasti ada sesuatu yang luput dari jangkauan pandangannya sehingga penilaiannya menjadi demikian.³⁰

c. Syukur dengan perbuatan

Syukur dengan perbuatan adalah menggunakan nikmat yang diperoleh dari Allah Swt., sesuai dengan tujuan penciptaan atau penganugerahannya. Ini berarti setiap nikmat yang diperoleh menuntut penerimanya agar merenungkan tujuan dianugerahkannya nikmat tersebut.

Sebagai contoh lautan yang diciptakan oleh Allah Swt. Ditemukan dalam Al-Quran penjelasan tentang tujuan penciptaannya melalui firman-Nya:

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا
وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفَلَكَ
مَوَاحِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ
تَشْكُرُونَ ﴿٤٤﴾

“Dialah yang menundukkan lautan (untukmu) agar kamu dapat memakan daging yang segar (ikan) darinya dan (dari lautan itu) kamu mengeluarkan perhiasan yang kamu pakai. Kamu (juga) melihat perahu berlayar padanya, dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya, dan agar kamu bersyukur. Yang dimaksud lautan di sini adalah perairan yang luas, baik

³⁰ Ibid., 5.

tawar maupun asin, mencakup laut, danau, dan sungai yang luas”. (QS. An-Nahl/16: 14)

Ayat ini menjelaskan tujuan penciptaan laut, sehingga mensyukuri nikmat laut, menuntut dari yang bersyukur untuk mencari ikan-ikannya, mutiara dan hiasan yang lain, serta menuntut pula untuk menciptakan kapal-kapal yang dapat mengarunginya, bahkan aneka pemanfaatan yang dicakup oleh kalimat “mencari karunia-Nya”.³¹

Dalam konteks inilah terdapat realisasi dari janji Allah Swt. yaitu:

وَإِذْ تَأَذَّرَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

“(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras”. (QS. Ibrahim/14:7)

Betapa anugerah Allah tidak akan bertambah, kalau setiap jengkal tanah yang terhampar di bumi, setiap hembusan angin yang bertiup di udara, setiap tetes hujan yang tercurah dari langit, jika dipelihara dan dimanfaatkan oleh manusia. Di sisi lain, lanjutan ayat di atas menjelaskan bahwa “Kalau kamu kufur (tidak mensyukuri nikmat atau menutupinya tidak menampakkan nikmatnya yang masih terpendam di perut bumi, di dasar laut atau di

³¹ Ibid., 5.

angkasa), maka sesungguhnya siksa-Ku amat pedih”.³²

Suatu hal yang menarik untuk disimak dari redaksi ayat ini adalah kesyukuran dihadapkan dengan janji yang pasti lagi tegas dan bersumber dari-Nya langsung. Tetapi akibat kekufuran hanya isyarat tentang siksa; itu pun tidak ditegaskan bahwa ia pasti akan menimpa yang tidak bersyukur. Siksa dimaksud antara lain adalah rasa lapar, cemas, dan takut.

Allah telah membuat satu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenteram, rezekinya datang kepadanya melimpah ruah dari segenap penjuru, tetapi (penduduknya) kufur (tidak bersyukur atau tidak bekerja untuk menampakkan) nikmat-nikmat Allah (yang terpendam). Oleh karena itu, Allah menjadikan mereka mengenakan pakaian kelaparan dan ketakutan disebabkan oleh perbuatan (ulah) yang selalu mereka lakukan (Lihat QS. An-Nahl/16: 112).³³

Menurut Sagita, dalam penelitiannya tentang hubungan rasa syukur dengan optimisme menjelaskan bahwa syukur merupakan bentuk emosi yang berhubungan dengan rasa terima kasih, pemikiran yang positif, menerima atau mendapatkan sesuatu yang pada akhirnya dapat memberikan perasaan nyaman dan memacu motivasi, sehingga akan menjadikan sikap optimis pada seseorang. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa rasa syukur dan optimisme memiliki

³² Ibid., 1.

³³ Ibid., 5.

keterkaitan satu sama lain, dan bahwa syukur berpengaruh 60% terhadap optimisme.³⁴

B. Konsep Sabar Menurut Pandangan Ulama'

1. Definisi Sabar

Sabar secara bahasa berasal dari bahasa Arab *shabara* yang berarti mencegah dan menahan. Menurut istilah, sabar didefinisikan sebagai upaya untuk menahan jiwa dari kedukaan dan kegelisahan, lisan dari mengadu sakit, dan anggota tubuh dari menyakiti diri sendiri seperti menampar pipi, memukul dada dan sebagainya.³⁵ Sabar tidak hanya berlaku terhadap hal-hal yang tidak disukai saja seperti musibah kematian, sakit, kelaparan dan lain sebagainya, tetapi sabar juga perlu untuk perkara-perkara yang disenangi oleh hawa nafsu. Maka dalam hal ini sabar berarti mengekang atau menahan diri dari keinginan memperturutkan hawa nafsu.³⁶

Sabar dalam Kamus Bahasa Indonesia diartikan tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati), tabah, tenang, tidak tergesa-gesa, tidak terburu nafsu.³⁷ M. Quraish Shihab menyatakan "Sabar berarti menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai apa yang dibutuhkan. Kesabaran ini menuntut usaha yang tidak kenal lelah, dan tidak memedulikan rintangan apapun sampai tercapainya apa yang dibutuhkan. Bersabar dalam menghadapi malapetaka dan menerima dengan jiwa yang besar dan

³⁴ Sagita Purbasari Salim, "Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Optimisme Pada Santri Pondok Pesantren Modern Islam (Ppmi) Assalaam.," Electronic Thesis and Dissertation UMS Surakarta., 2015, 18.

³⁵ bin Utsman al-Mazyad, *Penjelasan Tuntas Tentang Sabar Dan Syukur Sebagai Jalan Untuk Meraih Kebahagiaan Hidup*, 5.

³⁶ Ernadewita and Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental" 3, no. 1 (2019): 50.

³⁷ Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 1237.

lapang, maka Allah akan memberikan imbalan berupa pahala yang besar.³⁸

Selain itu, sabar merupakan upaya melakukan kontrol terhadap hawa nafsu agar sesuai dengan kehendak Allah. Sebagaimana pendapat ulama' berikut:³⁹

- a. Al-Junaid bin Muhammad pernah ditanya tentang sabar. Dia menjawab: "Perumpamaan orang sabar adalah seperti orang yang meneguk minuman pahit, akan tetapi dia tidak mengerutkan mukanya dan tidak memperlihatkan bahwa itu pahit.
- b. Dzunnun al-Mishri berkata: "Sabar adalah usaha untuk menjauhi segala larangan Allah. Sikap tenang dalam dalam menghadapi segala macam duka cita yang membelit. Menampakkan sikap lagaknya orang kaya pada waktu ia didera kefakiran dalam ranah kehidupan sehari-hari."
- c. Abu Utsman berkata: "Orang sabar adalah yang bisa membiasakan dirinya memerangi segala sesuatu yang dilarang oleh Allah".
- d. Amr bin Utsman Al-Makki berkata: "Sabar adalah sikap tegar dalam menghadapi ketentuan dari Allah. Orang yang sabar menerima segala musibah dari Allah dengan lapang dada". Artinya dia menerima semua bencana dari Allah dengan hati seluas samudera dan sama sekali tidak dihindangi kesedihan maupun kemarahan sehingga menjurus pada pemaki-makian.
- e. Ruwaim berkata: "Sabar adalah meninggalkan keluhan kesah dan hanya mengikuti jalannya takdir.

³⁸ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi* (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2017), 165–70.

³⁹ Lia Muthoharoh, "Konsep Sabar Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental," 2018, 12–13.

- f. Ali bin Abi Thalib berkata: “Sabar adalah sebuah kendaraan yang tidak akan pernah jatuh tersungkur”.
- g. Abu Muhammad Al-Jaziri berkata: “Sabar adalah tidak adanya perbedaan sikap dalam menghadapi musibah dan kenikmatan. Hati yang sabar akan terus bersikap tenang dalam menghadapi dua hal ini.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut, dapat peneliti simpulkan bahwa sabar adalah keteguhan hati manusia dalam menyikapi segala sesuatu dengan lapang dada. Sabar juga dapat diartikan menahan diri dari melakukan perbuatan tercela demi mencapai tujuan hidup manusia. Sehingga kesabaran menuntut usaha yang tidak kenal lelah, dan tidak memedulikan rintangan apapun sampai tercapainya apa yang dibutuhkan. Kesabaran perlu ditanamkan sejak dini. Seseorang perlu pembiasaan diri dan latihan terus serta berusaha untuk mengamalkannya.

2. Dimensi Sabar

Tabel. 2

Dimensi Sabar Menurut Pandangan Ulama’

Tokoh	Dimensi Sabar
M. Quraish Shihab	Sabar terbagi menjadi dua, yaitu sabar jasmani ialah kesabaran dalam menerima dan melaksanakan perintah-perintah Allah yang melibatkan anggota tubuh (semisal melaksanakan ibadah haji yang melelahkan dan juga sabar dalam menjalani penyakit, penganiayaan dan sebagainya), dan sabar rohani ialah kesabaran yang menyangkut kemampuan

	menahan kehendak nafsu yang dapat mengantar kepada kejelekan semisal sabar dalam menahan amarah, atau menahan nafsu seksual yang bukan pada tempatnya.
Ibnu Qayyim Al-Jauziyah	Sabar menurut keterkaitannya terbagi menjadi tiga: sabar dalam menjalankan perintah-perintah dan ketaatan-ketaatan hingga sukses menunaikannya, sabar dalam menjauhi larangan-larangan dan penyimpangan-penyimpangan sehingga tidak terjatuh ke dalamnya, dan sabar menghadapi takdir dan keputusan Allah sehingga tidak murka terhadapnya.
Al-Ghazali	Sabar terbagi menjadi dua, yaitu sabar badaniah seperti menanggung kesulitan dengan badan dan tetap teguh atas kesulitan (seperti mengerjakan pekerjaan-pekerjaan yang berat adakalanya dengan menahan seperti sabar dari pukulan yang keras, sakit yang berat dan luka-luka yang parah), dan sabar dalam jiwa dari keinginan-keinginan tabiat dan tuntutan-tuntutan hawa nafsu.
Yusuf Al-Qaradhawi	Sabar adalah menanggung hal-hal yang tidak disukai (petaka hidup) menahan diri terhadap

	yang disukai (gejolak nafsu).
--	-------------------------------

Sumber rujukan :

Artikel karya Zahrotun Nihayah dan Layyinah yang berjudul “Alat Ukur Psikologi Sabar” tahun 2022.

3. Relasi Sabar dengan Perilaku

Sabar merupakan tingkah laku dari seseorang yang berusaha mengembangkan diri untuk kebaikan hidupnya serta menginginkan kesempurnaan dalam dunia maupun akhiratnya. Orang yang dapat mengendalikan diri dari beberapa godaan, ikhlas, taat kepada Allah, dan terus berusaha meningkatkan keimanan maka akan diberikan kepadanya kebaikan di dunia dan akhirat. Berikut adalah bentuk-bentuk perilaku orang yang bersabar.

a. Sabar dalam menghadapi musibah

Dalam kehidupan manusia pasti tidak terlepas dari ujian atau cobaan yang diberikan oleh Allah. Salah satu bentuk cobaan yang diberikan Allah Swt. terdapat dalam QS. Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar”.

M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwasannya ujian yang diberikan Allah sedikit. Kadarnya sedikit bila dibandingkan dengan potensi yang telah dianugerahkan Allah kepada manusia. Ia hanya sedikit, sehingga setiap yang diuji akan mampu memikulnya jika ia menggunakan potensi-potensi yang dianugerahkan Allah itu. Ini tidak ubahnya dengan ujian pada lembaga pendidikan. Soal-soal ujian disesuaikan dengan tingkat pendidikan masing-masing. Semakin tinggi jenjang pendidikan semakin berat soal ujian. Setiap yang diuji akan lulus jika ta mempersiapkan diri dengan baik, serta mengikuti tuntunan yang diajarkan.⁴⁰

Dalam Tafsir Al-Mishbah juga dijelaskan bentuk-bentuk ujian tersebut diantaranya: *Sedikit dari rasa takut*, yakni keresahan hati menyangkut sesuatu yang buruk, atau yang hal-hal yang tidak menyenangkan yang diduga akan terjadi, *sedikit rasa lapar*, yakni keinginan meluap untuk makan karena perut kosong, tetapi tidak menemukan makanan yang dibutuhkan, serta *kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan*. Informasi Allah tentang “soal ujian” ini adalah nikmat besar tersendiri, karena dengan mengetahuinya kita dapat mempersiapkan diri menghadapi aneka ujian itu. Ujian diperlukan untuk kenaikan tingkat. Ujian itu sendiri baik. Yang buruk adalah kegagalan menghadapinya.⁴¹

Melalui cobaan yang diterima, orang yang beriman tidak akan mengambil tindakan dengan

⁴⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 1* (Jakarta: Lentera Hati, 2009), 364.

⁴¹ *Ibid*, 364.

menyalahkan orang lain, akan tetapi melalui cobaan tersebut seseorang akan mencoba bertahan dengan mengendalikan emosi, karena sejatinya hakikat musibah tidak akan terjadi kecuali dengan ketetapan dan kehendak Allah Swt. Sehingga inti dari kesabaran adalah keimanan, dimana seseorang yang beriman akan yakin terhadap takdir Allah, sehingga terciptanya sikap menahan diri terhadap musibah atau emosi.⁴²

Bentuk musibah yang lain dapat berupa penyakit yang berkaitan dengan fisik maupun psikis atau hati. Melalui cobaan yang diberikan oleh Allah Swt., seorang muslim harus menerima dengan sabar, ridha, dan syukur. Segala yang ditimpakan tidak dilimpahkan dengan berkeluh kesah, akan tetapi disikapi dengan sabar. Segala ujian dan cobaan yang Allah berikan kepada hamba-Nya yang beriman adalah sebagai bentuk penggugur dosa serta sebagai ladang pahala jika disikapi dengan sabar. Sebagaimana dalam hadits Nabi sebagai berikut.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذَى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهَا

Diriwayatkan dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu dari Nabi saw. bersabda: *“Tidaklah seorang muslim itu ditimpa musibah, baik berupa rasa lelah, rasa sakit, rasa khawatir,*

⁴² Annisa Rismawati and Muhammad Abdul Jabbar, “OPTIMIS DAN SABAR DALAM AL- QUR’AN DAN HADITS: Kajian Tafsir Tematik,” *Muta’allim: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2023): 104.

rasa sedih, gangguan atau rasa gelisah sampaipun duri yang melukainya melainkan dengannya Allah akan mengampuni dosa-dosanya". (HR. Bukhari no.5641 dan Muslim no. 2573)

Ibn Al-Qayyim dalam kitab *'Uddah Al-Shabirin wa Dzakhirah Al-Syakirin* menukil sebuah hadits shahih: Sa'ad bin Abi Waqash bertanya: *"Wahai Rasulullah, siapakah manusia yang paling berat menanggung cobaan?"* Rasulullah saw. Bersabda: *"Mereka adalah para nabi, lalu orang-orang saleh, kemudian kalangan yang lebih rendah, dan kalangan yang lebih rendah lagi sampai begitu seterusnya. Setiap orang akan mendapatkan cobaan tergantung dari keteguhan agamanya. Kalau keyakinan agamanya sangat teguh maka cobaan itu akan ditambah lagi, dan kalau keyakinan agamanya rapuh, maka cobaan itu akan diringankan. Dan setiap bencana yang menimpa seorang mukmin akan menghapus semua dosanya sehingga dia berjalan di atas tanah (muka bumi) tanpa adanya dosa sama sekali".⁴³*

b. Sabar dalam ketaatan beribadah

Sabar dalam ketaatan beribadah berarti seseorang yang menunjukkan sikap ketabahan dan keikhlasan pada dirinya saat beribadah kepada Allah. Kesabaran tersebut bernilai tinggi, karena kesabaran dalam beribadah berarti tekun dan istiqomah dalam menjalani ibadah. Disamping itu juga, ibadah tidak hanya dilaksanakan sesuai dengan kemauan sendiri, akan tetapi ibadah

⁴³ Ibn Al-Qayyim Al-Jauziyah, *Kemuliaan Sabar Dan Keagungan Syukur* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006), 178–79.

dilaksanakan sesuai dengan kaidah-kaidah yang telah ditetapkan oleh Allah dan Rasulullah. Sehingga ibadah memerlukan sabar agar nantinya manusia akan merasakan kenikmatan dan kebahagiaan setelah melaksanakan ibadah.⁴⁴

Allah Swt. berfirman pada surah Maryam ayat 65 mengenai kesabaran dalam beribadah:

رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ
لِعِبَادَتِهِ ۗ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا ﴿٦٥﴾

“(Dialah) Tuhan (yang menguasai) langit, bumi, dan segala yang ada di antara keduanya. Maka, sembahlah Dia dan berteguhhatillah dalam beribadah kepada-Nya. Apakah engkau mengetahui sesuatu yang sama dengan-Nya?”.

Dalam Tafsir Al-Mishbah, ayat di atas menyatakan bahwa: Tuhanmu itulah Tuhan Pencipta yang memiliki, menguasai dan mengatur langit dan bumi, yakni seluruh jagad raya dan apa yang ada di antara keduanya, maka sembahlah Dia karena hanya Dia yang wajar disembah dan bersabar dan berteguh hatillah, “bermujahadah” sekuat tenaga dan pikiranmu dalam beribadah kepada-Nya. Karena tidak ada selain Dia yang patut disembah dan diberi sifat dan nama seperti nama-nama-Nya Yang Maha Indah. Apakah engkau mengetahui bagi-Nya sesuatu yang serupa dan yang patut disembah? Pasti engkau tidak mengetahui

⁴⁴ Ernadewita and Rosdialena, “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental,” 54.

karena memang tidak ada yang sama dengannya.⁴⁵ Firman-Nya: *fashthabir* terambil dari kata *shabr* dengan penambahan *tha'*. Dengan penambahan itu maka ia mengandung makna kesungguhan. Yakni bersabarlah secara bersungguh-sungguh.⁴⁶

c. Sabar dalam mengendalikan hawa nafsu

Hawa nafsu merupakan suatu keinginan untuk mendapatkan segala kenikmatan, kesenangan, kemewahan, dan kemegahan dunia. Dampak dari seseorang menuruti hawa nafsu hanya akan melupakan ia terhadap tujuan utama hidup, yaitu mengharap ridha Allah di dunia dan akhirat. Maka dari itu, perlu bagi seseorang untuk mengontrol atau menahan keinginannya yang mengarah pada kemewahan dunia agar tidak terjerumus pada kenikmatan dan kesenangan dunia serta lalai terhadap tujuan hidup yang sesungguhnya.

Hal tersebut sebagaimana dalam surah al-Munafiqun ayat 9 yang berbunyi:

يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُلْهِكُمْ ءَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَن
ذِكْرِ اللَّهِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذٰلِكَ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْخٰسِرُونَ ﴿٩﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah harta bendamu dan anak-anakmu membuatmu lalai dari mengingat Allah. Siapa yang berbuat demikian, mereka itulah orang-orang yang merugi”.

219. ⁴⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 8* (Jakarta: Lentera Hati, 2009),

⁴⁶ Ibid., 221.

Dalam Tafsir Al-Mishbah, ayat di atas ditujukan kepada umat muslimin supaya tidak lengah/lalai terhadap kenikmatan berupa harta dan anak-anak. Didahulukannya penyebutan harta, karena inilah salah satu yang sangat besar peranannya dalam melengahkan seseorang, dimulai dari berpikir bagaimana memperolehnya, sampai kepada kesibukan memperolehnya lalu berbangga-bangga dengan perolehannya, disertai dengan kesibukan menikmatinya. Anak-anak pun melengahkan, jika cinta kepada mereka melebihi batas kewajaran. Kecintaan kepada anak mendorong seseorang untuk bekerja lebih giat memperoleh harta guna memenuhi kebutuhan dan keinginan mereka bahkan bercengkerama secara berlebihan dengan anak dapat melengahkan dari tugas-tugas pokok.⁴⁷

Dapat disimpulkan bahwa hawa nafsu terhadap dunia perlu untuk dikendalikan dengan bersabar, terutama pada kecintaan terhadap harta benda, istri, kerabat, serta anak-anak. Karena apabila dilalaikan, maka akan mengakibatkan seseorang tersebut lalai dan lupa terhadap tujuan hidup yang sebenarnya.⁴⁸

- d. Sabar dengan tidak melirik kesenangan dan harta yang dimiliki oleh orang lain

Allah Swt. memerintahkan kepada umat muslimin untuk tetap bersabar dan tidak melirik pada kesenangan yang dimiliki oleh orang lain dan tidak terbedaya oleh harta dan anak-anak yang dimiliki mereka. Sebagian kaum Qarun ada yang tidak mampu manakala melihat harta benda dan

⁴⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 14* (Jakarta: Lentera Hati, 2009), 253–54.

⁴⁸ Ernadewita and Rosdialena, “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental,” 54.

kesenangan yang dimiliki Qarun sehingga mereka mengatakan sebagaimana yang diceritakan oleh firman-Nya:⁴⁹

فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ ۗ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ
الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَلِيتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو

حَظٌّ عَظِيمٌ ﴿٧٦﴾

“Maka, keluarlah dia (Qarun) kepada kaumnya dengan kemegahannya. Orang-orang yang menginginkan kehidupan dunia berkata, “Andaikata kita mempunyai harta kekayaan seperti yang telah diberikan kepada Qarun. Sesungguhnya dia benar-benar mempunyai keberuntungan yang besar”. (QS. Al-Qashash[28]: 79)

Padahal Allah Swt. telah berfirman mengingatkan mereka melalui ayat berikut:

وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ
الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ ۗ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ ﴿١٣١﴾

Artinya: *“Janganlah sekali-kali engkau tujukan pandangan matamu pada kenikmatan yang telah Kami anugerahkan kepada beberapa golongan dari mereka (sebagai) bunga kehidupan dunia agar Kami uji mereka dengan (kesenangan) itu. Karunia Tuhanmu lebih baik dan lebih kekal”. (QS. Taha[20]: 131)*

⁴⁹ bin Shalih Al-Munajjid, *Silsilah Amalan Hati*, 382.

Dalam Tafsir Al-Mishbah dijelaskan: Memang para pendurhaka itu boleh jadi memiliki hiasan duniawi dan kenikmatan yang menggiurkan. Umat Nabi Muhammad diingatkan melalui Rasul yang menjadi pemimpin dan teladan mereka bahwa *Janganlah sekali-kali engkan arahkan kedua matamu* dengan penuh antusias dan keinginan menggebu *kepada apa yang telah Kami berikan* berupa kenyamanan *kepada golongan-golongan tertentu yang bermacam-macam* dari mereka *para pendurhaka itu*. Kenyamanan tersebut hanyalah *sebagai bunga kehidupan* dunia, yakni hiasan sementara yang segera akan layu dan punah sebagaimana halnya bunga, Itu Kami berikan *untuk Kami uji mereka dengannya*, apakah mereka mensyukuri Allah atau tidak. Allah memiliki karunia yang jauh lebih baik dari apa yang diberikan-Nya kepada mereka itu, *dan ketahuilah bahwa Karunia Tuhanmu* yang dianugerahkan-Nya kepada mereka yang taat di dunia ini dan akan diberikan-Nya kepadamu di akhirat nanti adalah *lebih baik dan lebih kekal* dalam segala aspek daripada apa yang telah diberikan-Nya sebagai ujian itu.⁵⁰

e. Sabar dalam jalan dakwah

Sabar dalam jalan dakwah dibutuhkan karena sejatinya jalan dakwah adalah jalan yang dipenuhi dengan berbagai rintangan dan cobaan. Sabar merupakan kunci utama dari kesuksesan berdakwah. Dakwah merupakan suatu proses mengajak seseorang atau kelompok pada kebenaran, mengajak pada perintah, menjauhi larangan demi mencapai kebahagiaan dunia dan

⁵⁰ Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 8*, 401.

akhirat. Tugas bagi da'i ialah menegakkan serta mengajak kepada kebaikan dan menumpas kebatilan atas masyarakat. Demi mencapai tujuan tersebut, da'i memerlukan kesabaran yang tinggi dalam mengemban tugas dan tanggung jawabnya.⁵¹

Allah Swt sebelumnya juga telah menyebutkan dalam surah Thaha ayat 130 yang berbunyi:

فَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ
الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا ۖ وَمِنْ أَانَائِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ
النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ﴿١٣٠﴾

“Maka, bersabarlah engkau (Nabi Muhammad) atas apa yang mereka katakan dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu sebelum matahari terbit dan sebelum terbenam. Bertasbihlah (pula) pada waktu tengah malam dan di ujung siang hari agar engkau merasa tenang”.

Ayat di atas merupakan perintah Allah terhadap Nabi Muhammad agar bersabar atas apa yang orang-orang kafir katakan yang berupa pendustaan terhadap ajaran yang dibawa Nabi, maupun cemohan terhadap dirinya dan pengikutnya. Hal itu juga disertai dengan bertasbih menyucikan Tuhan dari segala yang tidak wajar bagi-Nya. Dengan demikian akan membuat hati tenang, senang, dan puas terhadap apa yang terjadi. Dalam dakwah memang tidak terlepas dari berbagai kesulitan, bahkan sejak nabi sebelum Nabi Muhammad,

⁵¹ Ernadewita and Rosdialena, “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental,” 55–56.

seperti Nabi Musa terhadap Bani Israilnya, Nabi Isa dengan kaum *hawariyyin*, Nabi Ayyub yang bersabar terhadap penyakit yang diterimanya, dan masih banyak kesulitan lainnya. Namun semua yang telah diterima dihadapi dengan sabar, karena sabar merupakan kunci dari suksesnya jalan dakwah.⁵²

f. Sabar dalam peperangan

Terdapat jenis kesabaran yang sangat diperlukan pada saat yang menegang, saat dalam peperangan, saat berhadapan dengan musuh, dan saat bertarungnya dua barisan dalam kanchah peperangan, maka sabar merupakan syarat utama untuk meraih kemenangan, dan lari dari medan perang adalah dosa besar.⁵³ Oleh karena itu, dalam kondisi tersebut Allah Swt. mewajibkan untuk teguh dan pantang mundur.

Allah Swt berfirman:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا لَقِيْتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوْا وَاذْكُرُوْا
 اَللّٰهَ كَثِيْرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ

“Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu bertemu dengan pasukan (musuh), maka berteguh hatilah dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung”.

Dalam ayat tersebut Allah Swt. memperingatkan supaya umat muslimin jangan lari membelakangi musuh saat peperangan sedang

⁵² Sopyan Hadi, “Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an,” *Madani* 1, no. 2 (2018): 481–82.

⁵³ bin Shalih Al-Munajjid, *Silsilah Amalan Hati*, 388–89.

berkobar dengan sengitnya. Pada saat kondisi seperti ini janji setia tidak boleh dilalaikan dan kesabaran harus ditingkatkan lebih kuat lagi.⁵⁴

Berdasarkan kajian terdahulu tentang optimisme dan sabar dalam kajian tafsir tematik, dijelaskan bahwa optimisme dan sabar merupakan dua sikap yang saling berkesinambungan. Dimana optimisme sebagai sikap yakin, sedangkan sabar lahir setelah adanya rasa optimisme.⁵⁵ Melalui sikap optimis, kita sebagai manusia akan memiliki keyakinan yang kuat bahwa akan ada akhir yang indah, tidak berkeluh kesah dan putus asa, sehingga dapat menghantarkannya mencapai suatu kesuksesan hidup. Sehingga dalam menghadapi berbagai cobaan, selalu mengambil hikmah-hikmahnya untuk dijadikan batu loncatan lebih baik lagi kedepannya.⁵⁶

C. Optimisme Menurut Pandangan Ulama'

1. Konsep Optimisme

Optimisme adalah paham (keyakinan) atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan; sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal.⁵⁷ Dalam kamus bahasa Arab, optimisme sering disebut *al-taufaul*. Dalam kamus al-Munawwir, kata *al-taufaul* diartikan sebagai pengharapan nasib baik.⁵⁸ Dalam terminologi tasawuf ada istilah *al-raja'*, maknanya harapan. Istilah ini mirip dengan *al-taufaul*. Jika optimisme diartikan sebagai

⁵⁴ Ibid., 399.

⁵⁵ Rismawati and Jabbar, "OPTIMIS DAN SABAR DALAM AL- QUR'AN DAN HADITS : Kajian Tafsir Tematik," 95.

⁵⁶ Ibid., 108.

⁵⁷ Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 801.

⁵⁸ Achmad Warson Munawwir, *Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), 1029.

“berharapan baik”, maka pesimisme bermakna “putus harapan atau putus asa”.⁵⁹ Kata lain yang serupa ialah *qanitha-qanathah* yang bermakna putus asa.

Orang yang berharap adalah orang yang mengerjakan sebab, yakni ketaatan, seraya mengharapkan rida dan pengabulan dari Allah. Orang yang mengharap dan mencari rahmat Allah harus berusaha dengan sungguh-sungguh dan berijtihad dengan penuh ketulusan dan keikhlasan sampai dia memperoleh apa yang dicita-citakannya.⁶⁰ Optimisme merupakan aspek dari pikiran positif yang melibatkan keyakinan bahwa keadaan akan berkembang untuk meningkat dan hasil yang lebih baik akan dicapai. Orang yang optimis cenderung melihat sisi positif dari setiap situasi dan lebih mudah menemukan solusi positif, serta lebih mudah untuk mencapai tujuan mereka.

Ketika Allah hendak menciptakan manusia, Allah menyampaikan rencananya kepada para Malaikat. Dalam suatu riwayat, dijelaskan bahwa malaikat berkata “Manusia yang akan Engkau ciptakan itu akan merasa bosan di dunia”, Allah menjawab “Tidak! Ia akan Ku beri harapan sehingga ia akan selalu optimis”. Kemudian, Allah pun menciptakan manusia dengan membawa harapan dan optimisme. Itulah sebabnya, siapa yang kehilangan optimisme, maka ia sebenarnya telah kehilangan dalam dirinya wujud Tuhan, karena ia telah beranggapan Tuhan tidak mampu untuk mewujudkan apa yang diharapkannya. Namun, optimisme yang dimaksud bukanlah angan-angan yang tidak berdasar, tapi berserah dirilah kepada Allah dan berusaha.⁶¹

⁵⁹ AM Waskito, *The Power of Optimism*, 1st ed. (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2013), 1.

⁶⁰ Siti Hatifah and Dzikri Nirwana, “Pemahaman Hadis Tentang Optimisme,” *Jurnal Studia Insania* 2, no. 2 (2014): 118.

⁶¹ Quraish Shihab Channel. (21 November 2021). Kultum Optimisme (Video). Youtube. <https://youtu.be/JRJqVgRCW9U?si=j7tWfF902Xx8jQqh>

Allah Swt. berfirman:

﴿١﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٢﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٣﴾

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”. (QS. Al-Insyirah/94: 5-6)

Dalam Tafsir Al-Mishbah, pada ayat 5 dan 6 ini Allah Swt. bermaksud menjelaskan salah satu sunnah-Nya yang bersifat umum dan konsisten yaitu “Setiap kesulitan pasti disertai atau disusul oleh kemudahan selama yang bersangkutan bertekad untuk menanggulangnya”.⁶² Ini dibuktikan-Nya antara lain dengan contoh konkret pada diri pribadi Nabi Muhammad saw., Beliau datang sendiri, ditantang dan dianiaya, sampai-sampai beliau dan keluarganya diboikot oleh kaum kaum musyrikin di Mekah, tidak boleh berjual beli atau menikah, tidak pula boleh berbicara dengan beliau dan keluarganya selama setahun, disusul dengan setahun lagi sampai dengan tahun ketiga. Tetapi pada akhirnya tiba juga kelapangan dan jalan keluar yang selama ini mereka dambakan.

Ayat-ayat di atas seakan-akan menyatakan: Kelapangan dada yang engkau peroleh wahai Nabi Muhammad, keringanan beban yang selama ini engkau rasakan, keharuman nama yang engkau sandang, itu semua disebabkan karena sebelum ini engkau telah mengalami puncak kesulitan. Namun engkau tetap tabah dan optimis, sehingga berlakulah bagimu sunnah (ketetapan Allah) yaitu “Apabila krisis atau kesulitan telah mencapai puncaknya maka pasti ia akan sirna dan disusul dengan kemudahan”.⁶³

⁶² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Jilid 15* (Jakarta: Lentera Hati, 2009), 361.

⁶³ *Ibid.*, 362.

Telah terjadi pengulangan pada ayat 5 dan 6. Pada ayat 5 kata *al-'usr* (kesulitan) berbentuk definit (memakai alif dan lam) demikian pula kata tersebut pada ayat 6, ini berarti bahwa kesulitan yang dimaksud pada ayat 5 sama halnya dengan kesulitan yang disebutkan pada ayat 6. Berbeda dengan kata *yusran* (kemudahan), kata tersebut tidak dalam bentuk definit, sehingga kemudahan yang disebut pada ayat 5 berbeda dengan kemudahan yang disebut pada ayat 6, hal ini menjadikan kedua ayat tersebut mengandung makna “Setiap satu kesulitan akan disusul/dibarengi dengan dua kemudahan”.⁶⁴ Kemudahan berganda yang dijanjikan ini dapat diperoleh seseorang dalam kehidupan di dunia ini dan dapat pula dalam arti satu kemudahan di dunia dan satu lainnya di akhirat.

Kemudian dijelaskan pada ayat selanjutnya,

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

“Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!”. (QS. Al-Insyirah/94:7-8)

Setiap kesulitan selalu disusul atau dibarengi oleh kemudahan, demikian pesan ayat-ayat yang lalu. Kalau demikian, yang dituntut hanyalah kesungguhan bekerja dibarengi dengan harapan serta optimisme akan kehadiran bantuan Ilahi. Hal inilah yang dipesankan oleh ayat-ayat di atas dengan menyatakan: Maka apabila engkau telah selesai yakni sedang berada di dalam keluangan setelah tadinya engkau sibuk maka bekerjalah dengan sungguh-sungguh hingga engkau letih atau hingga tegak dan nyata suatu persoalan baru dan hanya kepada Tuhanmu saja (tidak

⁶⁴ Ibid., 363.

kepada siapa pun selain-Nya hendaknya engkau berharap dan berkeinginan penuh guna memperoleh bantuan-Nya dalam menghadapi setiap kesulitan serta melakukan satu aktivitas.⁶⁵

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Optimisme

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi optimisme dibagi menjadi dua, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor-faktor internal yang dapat memengaruhi optimisme antara lain:

1. Syukur dan Sabar

Syukur adalah bentuk emosi yang berhubungan dengan rasa terima kasih, pemikiran yang positif, menerima atau mendapatkan sesuatu yang pada akhirnya dapat memberikan perasaan nyaman dan memacu motivasi, sehingga akan menjadikan sikap optimis pada seseorang.⁶⁶ Kesabaran termasuk bagian dari optimisme, karena kesabaran akan menumbuhkan sikap optimisme. Tentunya dengan sikap optimisme, seseorang akan memiliki keyakinan untuk meraih kesuksesan sehingga menumbuhkan semangat dalam meniti kehidupan.⁶⁷

2. Konsep Diri

Setiap individu diharapkan memiliki konsep diri yang positif. Konsep diri yang positif akan mendorong seseorang memiliki kemampuan mengenal dirinya sendiri, menerima keberadaan orang lain, berpikir positif, serta mampu merancang tujuan-tujuan yang realistis sehingga mampu memanfaatkan kesempatan untuk melatih, mengasah, dan

⁶⁵ Ibid., 364.

⁶⁶ Salim, "Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Optimisme Pada Santri Pondok Pesantren Modern Islam (Ppmi) Assalaam.," 18.

⁶⁷ Rismawati and Jabbar, "OPTIMIS DAN SABAR DALAM AL- QUR'AN DAN HADITS : Kajian Tafsir Tematik," 106.

mengembangkan diri, yang pada gilirannya dapat meningkatkan optimismenya.⁶⁸

3. Tipe Kepribadian

Manusia memiliki empat tipe kepribadian mendasar, yaitu sanguinis (populer), koleris (kuat), melankolis (sempurna), dan phlegmatis (damai). Optimisme tidak terlepas dari faktor kepribadian seseorang. Berdasarkan penelitian sebelumnya, tipe kepribadian ternyata memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap optimisme seseorang.⁶⁹

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang dapat memengaruhi optimisme salah satunya adalah hubungan sosial, seperti interaksi dengan teman dan keluarga, dukungan sosial, dan pengalaman bersosialisasi dengan orang-orang di sekitar.⁷⁰

D. Kerangka Berfikir

Syukur dan sabar adalah suatu konsep yang sejatinya tidak dapat dipisahkan dan saling berkaitan satu sama lain, sebagaimana perkataan Abdullah bin Mas'ud: "Iman memiliki dua bagian; sebagiannya adalah sabar dan sebagian lainnya adalah syukur". Menurut M. Quraish Shihab, syukur memiliki tiga dimensi yakni syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan perbuatan. Sedangkan, sabar memiliki dua dimensi yakni sabar rohani dan sabar jasmani. Kemudian,

⁶⁸ Adi Winarni Wahid et al., "Optimisme Remaja Yang Tinggal Di Pantu Asuhan Ditinjau Dari Kebersyukuran Dan Konsep Diri," *Humanitas* 15, no. 2 (2018): 166.

⁶⁹ Bagus Kurnia Fatihi, "Pengaruh Tipe Kepribadian Dan Tindak Pidana Terhadap Optimisme Masa Depan Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasyarakatan Anak Blitar," *Skripsi* (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2013), 132.

⁷⁰ Diah, "Pengaruh Rasa Syukur, Konsep Diri, Dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Narapidana Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan," 19.

konsep syukur dan sabar M. Quraish Shihab inilah yang dipecah menjadi indikator-indikator dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen (Penjelasan ada pada bab 3), yaitu dengan memberikan perlakuan (*treatment*) berupa pelatihan syukur dan sabar pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan. Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan optimisme Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di UIN Raden Intan Lampung, terutama ketika menjalani perkuliahan. Secara sederhana gambaran dari kerangka penelitian ini sebagai berikut.



Gambar. 1
Kerangka Berfikir
Pengaruh Syukur dan Sabar Terhadap Peningkatan
Optimisme Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an Tafsir di UIN Raden
Intan Lampung



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Sedangkan menurut pendapat lain hipotesis adalah merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada suatu penelitian. Jadi, hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dimana rumusan masalah penelitian telah

dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.⁷¹ Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah :

1. Terdapat korelasi antara variabel syukur dan variabel sabar secara parsial.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel syukur dan variabel sabar terhadap peningkatan optimisme mahasiswa.



⁷¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2017), 10.



DAFTAR PUSTAKA

- Afidatul Fatekah, Nur. "Konsep Sabar Dalam Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah Dan Implikasinya Terhadap Upaya Pengendalian Emosi," 2021.
- Al-Jauziyah, Ibn Al-Qayyim. *Kemuliaan Sabar Dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2017.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Bahasa, Tim Penyusun Kamus Pusat. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Darmadi, Hamid. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Diah, Itsna. "Pengaruh Rasa Syukur, Konsep Diri, Dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Narapidana Remaja Di Lembaga Pemasarakatan." UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Ernadewita, and Rosdialena. "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental" 3, no. 1 (2019).
- Fatihi, Bagus Kurnia. "Pengaruh Tipe Kepribadian Dan Tindak Pidana Terhadap Optimisme Masa Depan Pada Narapidana Anak Di Lembaga Pemasarakatan Anak Blitar." *Skripsi*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2013.
- Hadi, Sopyan. "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an." *Madani* 1, no. 2 (2018).
- Haswiranto. "Hubungan Antara Kesabaran Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," 2018.
- Hatifah, Siti, and Dzikri Nirwana. "Pemahaman Hadis Tentang Optimisme." *Jurnal Studia Insania* 2, no. 2 (2014).

- Jakni. *Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Muhaimin Azzet, Akhmad. *Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Bagi Anak*. Jogjakarta: KATAHATI, 2013.
- Munawwir, Achmad Warson. *Kamus Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.
- Muthoharoh, Lia. “Konsep Sabar Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental,” 2018.
- Narbuko, Cholid, and Abu Achmadi. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2013.
- Nihayah, Zahrotun, and Layyinah. *Alat Ukur Psikologi Sabar*. Jakarta, 2022.
- Pendidikan Nasional, Departemen. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. 3rd ed. Jakarta: Balai Pustaka, 2002.
- Rahmania, Farra Anisa. “Hubungan Syukur Dan Sabar Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja” 24 (2019).
- Rismawati, Annisa, and Muhammad Abdul Jabbar. “OPTIMIS DAN SABAR DALAM AL- QUR’AN DAN HADITS : Kajian Tafsir Tematik.” *Muta’allim: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (2023).
- Rusdi, Ahmad. “Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya.” *Jurnal Psikologi Islam* 4, no. 1 (2017): 95–117. <https://www.researchgate.net/publication/316824938>.
- S. Rauf, Rusdin. *QURANIC LAW OF ATTRACTION*. Jakarta: Pustaka Pranala, 2022.
- Salim, Sagita Purbasari. “Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Optimisme Pada Santri Pondok Pesantren Modern Islam (Ppmi) Assalaam.” *Electronic Thesis and Dissertation UMS Surakarta.*, 2015.
- Shalih Al-Munajjid, Muhammad bin. *Silsilah Amalan Hati*.

- Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2006.
- Shihab, M. Quraish. *Secercah Cahaya Ilahi*. Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2017.
- . “Syukur,” n.d.
<https://www.scribd.com/document/35652639/Quraish-Shihab-Syukur>.
- . *Tafsir Al-Mishbah Jilid 1*. Jakarta: Lentera Hati, 2009.
- . *Tafsir Al-Mishbah Jilid 14*. Jakarta: Lentera Hati, 2009.
- . *Tafsir Al-Mishbah Jilid 15*. Jakarta: Lentera Hati, 2009.
- . *Tafsir Al-Mishbah Jilid 6*. Jakarta: Lentera Hati, 2009.
- . *Tafsir Al-Mishbah Jilid 8*. Jakarta: Lentera Hati, 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sujarweni, V. Wiratna. *METODOLOGI PENELITIAN*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014.
- Utsman al-Mazyad, Ahmad bin. *Penjelasan Tuntas Tentang Sabar Dan Syukur Sebagai Jalan Untuk Meraih Kebahagiaan Hidup*. Jakarta: DARUL HAQ, 2017.
- Wahid, Adi Winarni, Ageng Larasati, Ayuni Ayuni, and Fuad Nashori. “Optimisme Remaja Yang Tinggal Di Pantu Asuhan Ditinjau Dari Kebersyukuran Dan Konsep Diri.” *Humanitas* 15, no. 2 (2018): 160.
- Waskito, AM. *The Power of Optimism*. 1st ed. Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2013.