

RELEVANSI SABAR DAN SHALAT DALAM AL-QUR'AN
(Analisis Penafsiran QS. Al-Baqarah Ayat 45 dan 153 dengan Koping
Religius)



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

Muhammad Rif'an Adib

NIM: 1704026191

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG

2021

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Rif'an Adib

NIM : 1704026191

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Program Studi : S1

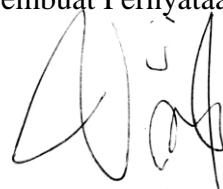
Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**RELEVANSI SABAR DAN SHALAT DALAM AL-QUR'AN
(Analisis Penafsiran QS. Al-Baqarah Ayat 45 dan 153 dengan Koping
Religius)**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 9 Desember 2021

Pembuat Pernyataan.



Muhammad Rif'an Adib

NIM: 1704026191

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lamp :-

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

Assalamu'alaikum wr. wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana semestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Muhammad Rif'an Adib

NIM : 1704026191

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul Skripsi : **RELEVANSI SABAR DAN SHALAT DALAM AL-QUR'AN
(Analisis Penafsiran QS. Al-Baqarah Ayat 45 dan 153 dengan
Koping Religius)**

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Semarang, 9 Desember 2021

Pembimbing



Hj. Sri Purwaningsih, M. Ag.

NIP. 197005241998032002

PENGESAHAN

Naskah skripsi dengan:

Judul : RELEVANSI SABAR DAN SHALAT DALAM AL-QUR'AN
(Analisis Penafsiran QS. Al-Baqarah Ayat 45 dan 153 dengan
Koping Religius)

Nama : Muhammad Rif'an Adib

NIM : 1704026191

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Skripsi yang telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, pada tanggal 23 Desember 2021 dan dapat diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 10 Januari 2022

Dewan Penguji

Ketua Sidang,



Dr. Safi'i, M. Ag.
NIP. 196505061994031002

Sekretaris Sidang,



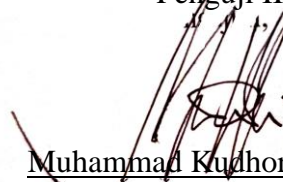
Dr. Zainul Adzfar, M. Ag.
NIP. 197308262002121002

Penguji I,




Dr. Ahmad Tajuddin Arafat, S. Th.I.,
M.S.I
NIP. 198607072019031012

Penguji II,



Muhammad Kudhori, M. Th.I.
NIP. 198409232019031010

Pembimbing,



Hj. Sri Purwaningsih, M. Ag.
NIP. 197005241998032002

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”¹

¹ Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Departemen Agama 2019, h. 31.

TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam penelitian ini menggunakan pedoman transliterasi dari Surat Keputusan Bersama (SKB) Kementerian Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987.

Secara garis besar penjelasannya sebagai berikut ini:

1. Konsonan

Fonem Kosonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Dibawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasinya dengan huruf latin.

| Huruf Arab | Nama | Hruf Latin | Keterangan |
|------------|-------------|--------------------|----------------------------|
| ا | <i>Alif</i> | Tidak dilambangkan | Tidak dilambangkan |
| ب | <i>Bā'</i> | B | be |
| ت | <i>Tā</i> | T | te |
| ث | <i>Šā'</i> | š | es (dengan titik di atas) |
| ج | <i>Jīm</i> | J | je |
| ح | <i>Ḥā'</i> | ḥ | ha (dengan titik di bawah) |
| خ | <i>Khā'</i> | kh | ka dan ha |
| د | <i>Dāl</i> | D | de |
| ذ | <i>Žāl</i> | Ž | zet (dengan titik di atas) |

| | | | |
|----|---------------|----|-----------------------------|
| ر | <i>Rā'</i> | R | er |
| ز | <i>Zai</i> | Z | zet |
| س | <i>Sīn</i> | S | es |
| ش | <i>Syīn</i> | sy | es dan ye |
| ص | <i>ṣād</i> | ṣ | es (dengan titik di bawah) |
| ض | <i>ḍād</i> | ḍ | de (dengan titik di bawah) |
| ط | <i>ṭā'</i> | ṭ | te (dengan titik di bawah) |
| ظ | <i>ẓā'</i> | ẓ | zet (dengan titik di bawah) |
| ع | <i>'ain</i> | ' | koma terbalik di atas |
| غ | <i>Gain</i> | G | ge |
| ف | <i>fā'</i> | F | ef |
| ق | <i>Qāf</i> | Q | qi |
| ك | <i>Kāf</i> | K | ka |
| ل | <i>Lām</i> | L | el |
| م | <i>Mīm</i> | M | em |
| ن | <i>Nūn</i> | N | en |
| و | <i>Wāw</i> | W | w |
| هـ | <i>hā'</i> | H | ha |
| ء | <i>Hamzah</i> | ` | apostrof |
| ي | <i>yā'</i> | Y | Ye |

2. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

| | | |
|--------|---------|---------------------|
| متعدّد | Ditulis | <i>Muta'addidah</i> |
| عدّة | Ditulis | 'iddah |

3. Tā' marbūṭah

Semua *tā' marbūṭah* ditulis dengan h, baik berada pada akhir kata tunggal ataupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang “al”). Ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

| | | |
|----------------|---------|----------------------------|
| حكمة | Ditulis | <i>ḥikmah</i> |
| علة | Ditulis | 'illah |
| كرامة الأولياء | Ditulis | <i>karāmah al-auliyyā'</i> |

4. Vokal Pendek dan Penerapannya

| | | | |
|-------------|---------------|---------|---|
| -----َ----- | <i>Fathah</i> | ditulis | A |
| -----ِ----- | <i>Kasrah</i> | ditulis | i |
| -----ُ----- | <i>Ḍammah</i> | ditulis | u |

| | | | |
|--------|---------------|---------|----------------|
| فعل | <i>Fathah</i> | ditulis | <i>fa'ala</i> |
| ذُكِرَ | <i>Kasrah</i> | ditulis | <i>zūkira</i> |
| يذهبُ | <i>Ḍammah</i> | ditulis | <i>yāzhabu</i> |

5. Vokal Panjang

| | | |
|----------------------|---------|-------------------|
| 1. fathah + alif | ditulis | <i>ā</i> |
| جاهلية | ditulis | <i>jāhiliyyah</i> |
| 2. fathah + ya' mati | ditulis | <i>ā</i> |

| | | |
|-----------------------|---------|--------------|
| تنسى | ditulis | <i>tansā</i> |
| 3. Kasrah + ya' mati | ditulis | <i>ī</i> |
| كريم | ditulis | <i>karīm</i> |
| 4. Dammah + wawu mati | ditulis | <i>ū</i> |
| فروض | ditulis | <i>furūḍ</i> |

6. Vokal Rangkap

| | | |
|-----------------------|---------|-----------------|
| 1. fathah + ya' mati | ditulis | <i>ai</i> |
| بينكم | ditulis | <i>bainakum</i> |
| 2. fathah + wawu mati | ditulis | <i>au</i> |
| قول | ditulis | <i>qaul</i> |

7. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

| | | |
|-----------|---------|------------------------|
| أنتم | ditulis | <i>A'antum</i> |
| أعدت | ditulis | <i>U'idda</i> |
| لئن شكرتم | ditulis | <i>La'in syakartum</i> |

8. Kata Sandang Alif + Lam

- 1) Bila diikuti huruf Qamariyyah maka ditulis dengan menggunakan huruf awal "al"

| | | |
|--------|---------|------------------|
| القرآن | ditulis | <i>Al-Qur'ān</i> |
| القياس | ditulis | <i>Al-Qiyās</i> |

- 2) Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis sesuai dengan huruf pertama Syamsiyyah tersebut

| | | |
|-----------|---------|------------------|
| السَّمَاء | ditulis | <i>As-Samā'</i> |
| الشَّمْس | ditulis | <i>Asy-Syams</i> |

9. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya

| | | |
|-------------|---------|----------------------|
| ذوي الفروض | ditulis | <i>Žawi al-furūd</i> |
| أهل السنَّة | ditulis | <i>Ahl as-sunnah</i> |

10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman Tajwid.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufiq serta hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Memohon Pertolongan Dengan Sabar dan Shalat (Analisis QS. Al-Baqarah ayat 45 dan 153 dengan Pendekatan Teori Koping Religius). Yang menjadi salah satu proses perjuangan peneliti.

Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para penerus risalahnya, yang telah memberikan jalan yang terang bagi umat manusia yaitu agama Islam dan iman.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Namun banyak pihak yang sudah berpartisipasi dan membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M. Ag., Selaku Rektor UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan fasilitas yang diperlukan bagi penulis skripsi.
2. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan skripsi ini.
3. Ibu Hj. Sri Purwaningsih, M. Ag. selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Umar Falahul Alam, S. Ag., SS., M.Hum. selaku Kepala Perpustakaan pusat UIN Walisongo Semarang dan bapak Badrul Munir Chair, M.Phil. selaku Kepala Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah memberikan izin dan layanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Pada Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, yang telah memmberikan dan menyampaikan berbagai pengetahuan dan wawasan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
6. Abah KH. Hanief Ismail, Lc. selaku pengasuh pondok pesantren Raudhatul Qur'an An-Nasimiyah Semarang beserta keluarga yang telah membimbing serta memberikan dukungan, motivasi, dan do'a kepada penulis.
7. Teruntuk orang tua dan keluarga saya tercinta yang telah sabar mendidik, dan mendoakan serta mensupport saya untuk tetap semangat, sehingga saya dapat menyelesaikan kuliah dan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan IAT-D 2017 yang telah berjuang bersama memberikan ide dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
9. Santri Pondok Pesantren raudhatul Qur'an An-Nasimiyah Semarang yang telah memberikan bantuan semangat dan juga motivasi.
10. Berbagai pihak yang telah membantu, baik dukungan moral maupun material dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan dan amal mereka semua diterima Allah dan dicatat sebagai amal yang sholih, amīn. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi masyarakat pada umumnya dan bagi penulis pada khususnya. Amīn.

Semarang, 9 Desember 2021

Penulis,



Muhammad Rif'an Adib

NIM: 1704026191

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| HALAMAN DEKLARASI..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| HALAMAN MOTTO | iv |
| HALAMAN TRANSLITERASI | v |
| HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH | x |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| HALAMAN ABSTRAK..... | xiv |
| BAB I : PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 2 |
| B. Rumuan Masalah | 7 |
| C. Tujuan Penelitian | 7 |
| D. Tinjauan Pustaka..... | 8 |
| E. Metode peneitian..... | 10 |
| F. Sistematika Penulisan Skripsi | 12 |
| BAB II : SABAR, SHALAT DAN KOPING RELIGIUS..... | 14 |
| A. Makna Sabar | 14 |
| 1. Pengertian Sabar..... | 14 |
| B. Makna Shalat | 17 |
| 1. Pengertian Shalat..... | 17 |
| C. Koping Religius | 20 |
| 1. Pengertian Koping Religius | 20 |
| 2. Aspek-Aspek Strategi Koping Religius | 21 |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koping Religius | 25 |
| 4. Fungsi dan Tujuan Koping Religius | 26 |
| BAB III : TELAAH QS. AL-BAQARAH AYAT 45 DAN 153 | 28 |
| A. QS. Al-Baqarah Ayat 45 | 28 |
| 1. Teks Ayat dan Terjemahan QS. Al-Baqarah Ayat 45..... | 28 |
| 2. Munāsabah | 28 |

| | |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3. Penafsiran Mufassir terhadap QS. Al-Baqarah Ayat 45 | 29 |
| B. QS. Al-Baqarah Ayat 153 | 36 |
| 1. Teks Ayat dan Terjemahan QS. Al-Baqarah Ayat 153 | 36 |
| 2. Munāsabah | 36 |
| 3. Penafsiran Mufassir terhadap QS. Al-baqarah ayat 153 | 39 |
| C. Relasi Antara Sabar dan Shalat..... | 42 |
| BAB IV : RELEVANSI SABAR DAN SHALAT DENGAN KOPING | |
| RELIGIUS | 44 |
| A. Analisis QS. Al-Baqarah Ayat 45 dengan Koping Religius | 44 |
| B. Analisis QS. Al-Baqarah Ayat 153 dengan Koping Religius | 51 |
| C. Urgensi Konsep Sabar dan Shalat dengan Koping Religius | 56 |
| BAB V : PENUTUP | 60 |
| A. Kesimpulan | 60 |
| B. Saran | 61 |
| DAFTAR PUSTAKA | 63 |

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “*Relevansi Sabar dan Shalat dalam Al-Qur’an (Analisis QS. A-Baqarah Ayat 45 dan 153 dengan Koping Religius)*” ini berangkat dari hakikat kehidupan dunia bahwa manusia akan diuji dengan rasa sedih, takut, kecewa, cemas yang terjadi karena tidak tercapainya sebuah harapan. Studi mengatakan bahwa lebih 90% penyakit tubuh disebabkan oleh jiwa dan pikiran yang negatif. Apa yang dipikirkan oleh jiwa berpengaruh pada seluruh anggota tubuh. Maka dari hal tersebut, ketika seseorang sedang dihadapkan dengan kondisi yang penuh tekanan secara otomatis akan mengupayakan berbagai cara untuk mengurangi sumber tekanan. Salah satu cara yang digunakan adalah koping religius dengan sabar dan shalat yang terdapat pada QS. Al-Baqarah ayat 45 dan 153 sebagai solusi mengatasi permasalahan yang fokus pada emosi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimana analisis koping religius dalam QS. Al-Baqarah ayat 45? (2) Bagaimana analisis koping religius dalam QS. Al-Baqarah ayat 153? (3) Bagaimana urgensi konsep sabar dan shalat dengan koping religius? Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui relevansi koping religius dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 (2) Untuk mengetahui relevansi koping religius dalam QS. Al-Baqarah ayat 153 (3) Untuk mengetahui urgensi konsep sabar dan shalat dengan koping religius. Jenis penelitian ini adalah *library research* dengan pendekatan kualitatif, dimana sumber referensi yang diperoleh dari Al-Qur’an, kitab tafsir, buku, jurnal, dan literatur yang relevan. Dalam menganalisis data, metode yang digunakan adalah analisis isi, yang berupaya untuk mengungkap dan menguraikan masalah, serta memaparkan hasilnya. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa QS. Al-Baqarah ayat 45 sangat relevan dengan koping religius yakni dengan sabar yang diperuntukan untuk kaum Yahudi merupakan peringatan untuk menahan diri (*self controlling*) terhadap perkara yang sulit dan buruk seperti tamak, rakus, haus akan kekuasaan. Sedangkan konteks shalat merupakan pesan untuk merangkul pemuka Yahudi ke dalam nuansa Islam, bahwa memohon pertolongan dengan shalat dimaksudkan untuk mengingat nikmat yang diberikan mereka merupakan dari Allah, dan juga untuk mencegah mereka berbuat keji dan munkar (*religious purification*). Pada QS. Al-Baqarah ayat 153 merujuk pada orang yang beriman bahwa janji Allah akan membersamai (*seeking spiritual support*) orang-orang yang sabar yakni sabar dalam ketaatan, menjauhi larangan, dan sabar akan takdir yang telah ditetapkan. Adapun shalat bagi orang yang beriman adalah media untuk berdialog dan terhubung (*spiritual connection*) dengan Allah untuk mendapatkan kekuatan spiritual dalam menjalani kehidupan. Urgensi dari konsep sabar dan shalat dalam koping religius merupakan media untuk mengontrol diri, menemukan makna (hikmah), mencari keamanan dan kenyamanan Tuhan dengan berpikir positif sehingga membuat hidup menuju perubahan yang lebih baik.

Kata Kunci: *Sabar, Shalat, Koping Religius*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam aspek kehidupan, manusia tidak akan pernah lepas dari berbagai masalah. Masalah yang timbul dari berbagai aspek dan sisi kehidupan manusia baik dari segi sosial, pribadi maupun lainnya yang dapat menimbulkan perasaan dan emosi tertentu. Manusia adalah makhluk dengan penuh keterbatasan. Artinya seringkali berbenturan dengan batas kemampuan dan ketidakmampuannya dalam memenuhi kebutuhannya. Maka ketika ia mendapati sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya, saat itulah muncul perasaan kecewa yang dapat menimbulkan efek negatif seperti trauma, depresi, stres dan sebagainya.¹

Situasi yang menekan dalam kehidupan seseorang akan menjadikan stress (tekanan), karena hal tersebut dianggap beban. Stress merupakan ungkapan reaksi tubuh terhadap segala jenis tuntutan yang sedang dialami oleh seseorang, dan juga sebagai mobilisasi atau gerakan pembelaan tubuh manusia. Stress juga diartikan sebagai pikiran yang terbagi atas minat-minat yang banyak dan terganggunya pikiran. Maka orang yang sedang mengalami gangguan dalam pikirannya tidak memiliki kesejahteraan.²

Cobaan yang terjadi dalam kehidupan seseorang bermacam bentuknya. Seperti yang masih terjadi sampai sekarang ini yaitu wabah virus corona. Virus yang mulai menyebar pada Desember 2019, yang dimulai dari Wuhan, China dan merambah ke berbagai belahan dunia. Virus ini mudah sekali menular meskipun hanya dengan tetesan kecil yang keluar hidung maupun mulut dari penderita. Virus ini menyerang sistem pernafasan yang banyak menyebabkan kematian pada penderitanya. Bukan hanya kematian, namun juga aspek pendidikan, aspek ekonomi, dan aspek sosial yang menjadi

¹ Wendio Angganantyo, Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 2 No. 1 Januari 2014, h. 51.

² E.P. Gintings, *Mengantisipasi Stres dan Penanggulangannya*, Yogyakarta: Andi, 1999, h. 6

kacau imbas dari wabah tersebut. Maka tanpa disadari dari rasa takut, cemas yang terjadi tersebut menimbulkan stress.³ Seperti yang telah dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

﴿١٥٥﴾

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”⁴

Hakikat dari kehidupan dunia, adalah adanya cobaan yang beraneka ragam. Surat di atas menjelaskan bahwa ujian diberikan kepada semua manusia dengan sedikit rasa takut, yaitu keresahan hati yang muncul karena adanya hal-hal buruk yang akan terjadi. Seperti rasa lapar yang tidak kunjung menemukan makanan untuk mengobati kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan.

Diantara musibah, kesedihan, kekecewaan yang banyak menimpa manusia semua terjadi karena tidak tercapainya sebuah harapan yang diinginkan. Padahal sejatinya semua yang terbaik telah diatur dan ditentukan Allah jauh sebelum kita dilahirkan. Tekanan psikologis yang terjadi akan memberikan dampak pada kondisi fisiknya, dimana ketika psikis tersebut terguncang atau tertekan dapat menyebabkan penurunan yang signifikan (drop).

Pada tahun 1986, salah satu fakultas kedokteran di San Fransisco melakukan sebuah penelitian tentang dialog dengan jiwa. Menurut hasil penelitian tersebut, lebih dari 75% penyakit tubuh berasal dari dialog negatif dengan jiwa. Dr. Herbert Spencer dari Universitas Harvard yang dikutip Rima Olivia dalam bukunya mengatakan bahwa jiwa dan tubuh saling melengkapi. Ia mengatakan bahwa lebih dari 90% penyakit tubuh disebabkan oleh jiwa

³ Iin Setyani, Manajemen Stres Menghadapi Covid-19 dalam Pendidikan Islam, *Ejournal Cakrawala: Studi Manajemen Islam dan Studi Sosial*, Vol. 05 No. 1, 2021, h. 51-70

⁴ Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*..... h. 31.

dan pikiran yang negatif.⁵ Dari kedua penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa lebih dari 50% penyakit disebabkan dari pikiran dan jiwa yang kurang sejahtera, dan sisanya berasal dari pola makanan.

Apa yang dipikirkan oleh jiwa akan berpengaruh pada seluruh anggota tubuh bagian luar, baik pada ekspresi wajah maupun gerakan tubuh. Pikiran jiwa berpengaruh pada anggota tubuh bagian dalam seperti meningkatnya detak jantung, naiknya suhu tubuh, proses bernapas dan tekanan darah yang ikut memengaruhi ginjal, liver, limpa, lambung, paru-paru dan juga organ lainnya. Yang demikian ini menyebabkan banyak penyakit, antara lain serangan jantung, pusing, tekanan darah naik, melemahnya sistem saraf dan menurunkan kekebalan tubuh, lebih dari itu menyebabkan kanker.⁶

Pikiran negatif diibaratkan tamu yang menyelinap ke dalam otak, mempengaruhi radar kesadaran seseorang sehingga menjadikan suatu pola kebiasaan yang kuat. Kebiasaan pikiran negatif akan cenderung mengulang skenario negatif secara terus menerus, meski sudah diupayakan untuk mencegahnya. Riset membuktikan bahwa jika seseorang aktif untuk mencegah pikiran-pikiran yang negatif, maka ia justru menjadi semakin kuat dan semakin sulit untuk diabaikan. Sebagai hasilnya, seseorang akan menjadi kuat bertempur dengan perasaan sendiri dan semakin menjauh dari rasa bahagia. Maka dari itu ketika seseorang sedang dihadapkan dengan kondisi yang penuh tekanan yang mempengaruhi kejiwaan tersebut, secara otomatis mereka akan mengupayakan berbagai cara untuk mengurangi, mengatur emosi. Cara yang diterapkan adalah dengan koping.

Koping ialah usaha yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan berbagai kondisi yang penuh dengan tekanan. Jadi koping adalah respon situasi yang mengancam terhadap fisik maupun psikis.⁷ Koping menurut Lazarus dan Folkman (dalam Wiwin Hendriani, 2018) merupakan upaya yang

⁵ Rima Olivia, *Shalawat untuk Jiwa (Mengoptimalkan potensi diri dan meningkatkan kualitas hidup)*, Jakarta: TransMedia, 2016, h. 107

⁶ Rima Olivia, *Shalawat untuk Jiwa (Mengoptimalkan potensi diri dan meningkatkan kualitas hidup)*,..... h. 107-108

⁷ Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi; Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, Jakarta: Sagung Seto, 2004, h. 29

dilakukan individu untuk mengelola berbagai tuntutan atau menghadapi berbagai kondisi yang berubah baik internal maupun eksternal.⁸.

Terdapat fenomena umum yang dilakukan seseorang ketika sedang mendapati suatu tekanan, yaitu beribadah. Fenomena ini sering terjadi khususnya di Indonesia karena mayoritas penduduknya memeluk agama Islam. Ibadah yang dilakukan secara intensif dari biasanya ketika sedang mengalami kejadian yang tidak menyenangkan yang menyebabkan tekanan.

Ketika seseorang dihadapkan dengan permasalahan, seseorang yang mempunyai kepercayaan pada Tuhan, pada umumnya ia akan menyertakan Tuhan dengan melalui praktek keagamaan untuk menyelesaikannya. Diantaranya adalah dengan shalat, puasa, berdo'a, berzikir, membaca Al-Qur'an, bersedekah, menghadiri kajian agama untuk membuat hati menjadi lebih tenang dengan mendengarkan petuah-petuah keagamaan. Segala bentuk ritual keagamaan yang dilakukan atas dasar ingin mendekatkan diri pada Allah akan mendatangkan kebahagiaan, karena Allah berjanji akan memberikan kebahagiaan bagi mereka yang ingin dekat dengan-Nya. Maka hal ini dinamakan koping religius.

Koping religius adalah usaha-usaha yang dilakukan seseorang dengan memfokuskan perhatiannya untuk mengatur emosi dalam mengatasi permasalahannya dengan melibatkan Tuhan dan keyakinan spiritual yang ia miliki dengan menemukan makna, mengontrol diri dengan mengutamakan pikiran yang positif (*husnuzan*). Koping religius mengacu pada praktik keyakinan dan praktik keagamaan untuk mengatasi tekanan dalam hidup. Melakukan berbagai ritual keagamaan untuk menambah kepercayaan kepada Tuhan, menjadikan ajaran agama sebagai rujukan, dan mencari dukungan dari orang lain yang sama-sama melakukan kegiatan keagamaan.⁹

Diantara kemurahan Allah terhadap umat manusia adalah dengan dianugerahkan fitrah suci yang dapat membimbingnya menuju kebaikan, bahkan Allah mengutus seorang Rasul dengan membawa kitab untuk

⁸ Wiwin Hendriyani, *Relisiensi Psikologis*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2018, h. 34

⁹ Alexis D. Abernithy, dkk, Religious Coping and Depression Among Spouses of People With Lung Cancer, *Journal Psychosomatics*, 43(6), (November-December 2002), h. 457

menyebarkan pesan Allah dan mengajak manusia agar beribadah kepada-Nya semata.¹⁰ Al-Qur'an merupakan petunjuk dan juga solusi atas masalah-masalah yang terjadi dalam masyarakat. Allah menegaskan dalam firman-Nya "Kitab suci diturunkan untuk memberi putusan (jalan keluar) terbaik bagi problem-problem kehidupan manusia". (QS 2:213).¹¹

Dalam surat Al-Baqarah ayat 45 dan 153 menegaskan bahwa solusi ketika dihadapkan dengan permasalahan adalah dengan memohon pertolongan dengan sabar dan shalat:

1. QS. Al-Baqarah ayat 45

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

*"Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'."*¹²

2. QS. Al-Baqarah ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

﴿١٥٣﴾

*"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."*¹³

Kedua ayat diatas, telah menggambarkan perintah dan juga solusi kepada umat manusia untuk dijadikan pegangan dalam mengatasi berbagai permasalahan secara silih berganti, dengan kedua ayat tersebut Allah memerintahkan untuk memohon pertolongan-Nya dengan mengedepankan sikap sabar dan shalat. Sabar dan shalat secara tidak langsung melatih dan mendidik diri menjadi disiplin, bersih, kuat, tangguh, optimis, berpikiran

¹⁰ Manna Khalil Al-Qattan, *Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an judul asli Mabahits fi 'Utum Al-Qur'an*, terj. Aunur Rafiq el-Mazni, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005, h. 11

¹¹ M. Quraish Shihab, *Lentera Hati; Kisah dan Hikmah Kehidupan*, Bandung: Mizan, 1994, h. 30-31

¹² Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.....h. 9.

¹³ Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*..... h. 31.

positif, dan menjalin hubungan sesama muslim sehingga memperkokoh rasa persaudaraan.

Salah satu sikap terpuji (*akhlāqul karīmah*) yang harus dimiliki setiap manusia dalam menjalani kehidupan adalah sabar. Sabar mampu mengendalikan emosi dari perilaku yang tidak baik. Sebagaimana yang telah dikutip oleh Haris Priyatna dalam bukunya, Imam Ghazali menjelaskan bahwa sabar adalah kesanggupan diri dalam mengendalikan nafsu yang bergejolak dan memilih melakukan perintah agama. Maksudnya jika nafsu menarik diri untuk melakukan kemaksiatan, maka memilih apa yang diridai Allah itulah kesabaran.¹⁴

Sabar bukan hanya pasrah dan tidak melakukan usaha, namun mengerahkan segala kemampuan yang dimiliki dengan menjaga hati dan keyakinan akan segala sesuatu yang diberikan Allah merupakan hasil yang terbaik. Selain dengan sabar, untuk menggapai pertolongan dari Allah diharuskan melakukan ritual peribadatan yakni shalat. Shalat merupakan ibadah yang paling disyari'atkan dan diutamakan. Kedudukannya merupakan amalan yang paling mulia di dalam agama dan sebagai kewajiban untuk senantiasa dilaksanakan.

Pada hakekatnya, shalat adalah perjalanan spiritual seseorang untuk berhubungan dengan Sang Pencipta pada waktu yang telah ditentukan untuk melepaskan diri dari segala urusannya di dunia dan menyerahkan diri sepenuhnya untuk bermunajat, memohon petunjuk dan memohon pertolongan kepada Allah. Selain itu, shalat juga dijadikan sebagai media relaksasi dan terapi jiwa serta sebagai bentuk pembelajaran mengenai pikiran dan mental.

Perasaan gelisah, cemas, takut, sedih dan sebagainya dalam hati memang dirasakan oleh siapapun karena hal tersebut merupakan kodratnya sebagai makhluk yang diberikan akal pikiran. Ada yang dapat mengatasi permasalahan tersebut, ada pula yang gagal dan tidak mampu mengatasi permasalahan tersebut. Penyebab dari rasa tidak nyaman tersebut dapat

¹⁴ Haris Priyatna, *2 Syarat utama Bahagia Dunia Akhirat Mengamalkan Sabar dan Syukur Sepanjang Hayat*, Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2016, h. 28

disebabkan oleh berbagai alasan dan juga faktor tertentu. Apalagi dalam kehidupan sekarang banyaknya pilihan atau hal-hal yang baru yang terkadang membuat pikiran menjadi ragu sehingga membuat pikiran dan hati menjadi gelisah, cemas, takut dan sebagainya. Dalam keadaan inilah koping religius digunakan sebagai cara yang berfokus pada emosi dengan menggunakan praktik-praktik ritual keagamaan seperti sabar dan shalat agar mampu menghadapi berbagai persoalan tersebut. Meskipun secara dhoir fisik terlihat sehat, namun jika tidak diimbangi dengan psikis yang tenang dan sehat, maka akan merasa ada yang kurang dalam hidup.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti relevansi aspek-aspek yang terdapat pada koping religius dengan memohon pertolongan dengan sabar dan shalat yang terdapat pada QS. Al-Baqarah ayat 45 dan 153, yakni *“Makna Sabar dan shalat dalam Al-Qur’an (Relevansi QS. Al-Baqarah Ayat 45 dan 153 dengan Koping Religius)”*

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis membuat rumusan masalah dalam pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana analisis koping religius dalam QS. Al-Baqarah ayat 45?
2. Bagaimana analisis koping religius dalam QS. Al-Baqarah ayat 153?
3. Bagaimana urgensi konsep sabar dan shalat dengan koping religius?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan dan manfaat dari penelitian yang akan penulis laksanakan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui relevansi koping religius dalam QS. Al-Baqarah ayat 45
2. Untuk mengetahui relevansi koping religius dalam QS. Al-Baqarah ayat 153
3. Untuk mengetahui urgensi konsep sabar dan shalat dengan koping religius

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman baru untuk lebih mengedepankan ciri sebagai seorang yang beriman yakni dengan mengedepankan sabar dan shalat sebagai penolong

ketika dihadapkan dengan berbagai permasalahan. serta memberikan pengetahuan baru akan relevansi dengan koping religius. Lebih dari itu, penelitian ini diharapkan sebagai batu loncatan untuk penelitian lanjutan mengenai koping religius yang dihubungkan dengan berbagai ritual keagamaan.

D. Tinjauan Pustaka

Dari berbagai penelusuran penulis, banyak skripsi yang berkaitan dengan ayat sabar dan shalat. Namun pembahasan dalam literatur-literatur sebelumnya hanya membahas makna sabar-dan shalat secara umum, belum ada yang meneliti dan mengkaitkannya dengan aspek-aspek koping religius. Diantara skripsi yang mengkaji tentang judul yang peneliti angkat adalah sebagai berikut:

1. Skripsi Fifin Dwi Rahmawati (J91214105) dengan judul “*Koping Religius Pada Santri Rehabilitasi Pondok Narkoba.*”¹⁵ Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif. Dalam skripsi tersebut menyimpulkan bahwa santri yang rehabilitasi pondok narkoba melakukan amaliah-amaliah spiritual atau melakukan strategi koping religius yang bisa mengantarkan mereka pada ketenangan jiwa, beberapa amaliah yang dilakukan seperti shalat, puasa, membaca al-Qur’an, berdzikir, dan melakukan amalan-amalan yang sudah diajarkan oleh pengasuh pondok pesantren rehabilitasi narkoba tersebut mampu menjadikan pribadi mereka lebih baik.
2. Ernadewita dan Rosdialena dari jurnal yang berjudul “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental”.¹⁶ Dalam jurnal tersebut menjelaskan bahwa sabar merupakan sebuah keharusan yang harus dimiliki, mengingat beratnya tanggung jawab yang harus dijalankan setiap harinya. Sabar bukan hanya terhadap perkara yang tidak disukai, namun juga yang disenangi seperti hmenuruti hawa nafsu. Dalam penelitian tersebut, sabar

¹⁵ Fifin Dwi Rahmawati, *Koping Religius Pada Santri Rehabilitasi Pondok Narkoba*, Skripsi, Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2018, h. 101

¹⁶ Ernadewita, & Rosdialena, Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental, *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, Vol. 3 No. 1, 2019, h. 45-65

lebih menitikberatkan pada konsep terapi jiwa untuk menjadikan mental yang sehat, karena dengan mental yang sehat akan lahir pribadi dengan sikap dan tindakan yang baik. Seperti berfikir tenang dan hati-hati, bersikap ikhlas dan mampu mengendalikan emosi, menerima kenyataan hidup.

3. Skripsi dari Yuanita Ma'rufah (11530107) dengan judul "Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an".¹⁷ Dalam skripsi tersebut menjelaskan bahwa shalat berperan penting untuk menjaga dan mengurangi segala tekanan yang menyebabkan depresi. Selain itu shalat mampu menjernihkan jiwa dan menghapus dari sifat-sifat yang mengarah kepada keburukan.
4. Skripsi dari Laili Fitrotun Ni'mah (081111026), dengan judul "Pengaruh Intensitas Menjalankan Shalat Hajat Terhadap Kesehatan Mental Para Santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus".¹⁸ Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Dalam skripsi tersebut dijelaskan adanya pengaruh positif ketika melaksanakan shalat hajat terhadap kesehatan mental. Kesungguhan yang diterapkan dalam pelaksanaan shalat hajat menjadikan diri untuk berusaha fokus, konsentrasi, dan tuma'ninah. Dari pelaksanaan tersebut menjadi modal besar bagi seseorang untuk optimis dan yakin dalam menggapai sesuatu yang menjadi keinginannya.
5. Jurnal dari Iredho Fani Reza, Fakultas Psikologi Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2016 dengan judul "Implementasi Coping Religious dalam Mengatasi Gangguan Fisik-Psikis-Sosial pada Pasien Gagal Ginjal Kronik".¹⁹ Jurnal tersebut menyimpulkan bahwa untuk mengatasi setiap aspek gangguan yang dialami pasien gagal ginjal kronik.

¹⁷ Yuanita Ma'rufah, *Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an*, Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015, h. 87

¹⁸ Laili Fitrotun Ni'mah, *Pengaruh Intensitas Menjalankan Shalat Hajat Terhadap Kesehatan Mental Para Santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus*, Skripsi, Semarang: UIN Walisongo, 2015, h. 65

¹⁹ Iredho Fani Reza, "Implementasi Coping Religious dalam Mengatasi Gangguan Fisik-Psikis-Sosial pada Pasien Gagal Ginjal Kronik", dalam *Intizar*, Vol. 22, No. 2 (2016), h. 265

Untuk mengatasi permasalahan psikologis tersebut dengan menggunakan *coping religious* dalam perspektif agama islam yaitu berhubungan kepada Allah dengan cara shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, berdo'a agar senantiasa untuk diberikan kesabaran dan kekuatan untuk menghadapi penyakit yang diderita.

E. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Seperti yang telah dikutip oleh Muhammad Fitrah dalam bukunya, Strauss dan Corbin menerangkan secara jelas bahwa yang dimaksud penelitian kualitatif ialah sebuah jenis penelitian yang penemuannya tidak dihasilkan dengan kuantifikasi (pengukuran), perhitungan, maupun dengan prosedur-prosedur statistik. Maka karakteristik dari penelitian kualitatif ini adalah ungkapan, kata-kata dan informasi yang didapatkan melalui observasi dan wawancara narasumber yang bersangkutan.²⁰

Penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan (*Library Research*) yaitu mengumpulkan berbagai jenis data melalui bacaan atau literatur-literatur berkaitan dengan pembahasan penulis Dalam penelitian ini, penulis memfokuskan kajian pada QS. Al-Baqarah ayat 53 dan 143 tentang sabar dan shalat dalam Al-Qur'an dengan koping religius.

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data, metode yang digunakan penulis yaitu metode dokumentasi yaitu dengan mencari dan mengumpulkan berbagai data dan kemudian mengkaji dan menelaah data dari buku dan tulisan yang berkaitan dan menunjang kajian penelitian penulis. Maka penulis membagi sumber data menjadi dua bagian:

- a. Sumber data primer, yaitu Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 45 dan 153
- b. Sumber data sekunder, yaitu tafsir-tafsir Al-Qur'an dan hadits yang berkaitan dengan pembahasan pokok, serta sebagai data penunjangnya

²⁰ Muh. Fitrah dkk, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Tindakan kelas & Studi Kasus*, Sukabumi: CV jejak, 2017, h. 44

yaitu buku, jurnal, dan tulisan yang membahas tentang koping religius, dan implisitnya mengenai masalah yang dibahas.

3. Teknik Analisis Data

Data yang sudah penulis temukan, akan diolah dengan menggunakan teknik pengolahan data yang berjenis kualitatif analisis deskriptif (*Descriptive-Analysis*) adalah metodologi penelitian yang menggunakan beberapa prosedur tertentu untuk mengungkap dan menguraikan masalah, serta memaparkan hasilnya.²¹

Dalam menganalisis data, tahapan yang dilakukan adalah:

- a. Mengurai kedua ayat tersebut perkata, kemudian menjelaskan dan mengkajinya dengan mengaitkan ayat lain yang relevan.
- b. Mengungkapkan dan membahas memohon pertolongan dengan sabar dan shalat serta mengaitkannya dengan aspek-aspek koping religius.
- c. Menyimpulkan hasil temuan yang ditulis.

Dalam konteks penafsiran menggunakan metode *mawdlū'ī* (tematik) merupakan metode tafsir yang mengumpulkan ayat-ayat yang mempunyai tujuan yang satu dengan memfokuskan pada judul/topic yang telah ditetapkan. Al-Farmawi dalam kitabnya yang berjudul "*al-Bidāyah fi at-Tafsīr al-Mawdhū'ī*" mengemukakan beberapa langkah dalam penafsiran dengan metode *mawdlū'ī*,²² yaitu:

- a. Menetapkan masalah yang akan dikaji.
- b. Menghimpun berbagai ayat yang berhubungan dengan judul atau tema.
- c. Menelusuri *asbāb an-nuzūl* atau latar belakang turunnya ayat (jika ada).
- d. Memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam suratnya masing-masing.
- e. Mengkaji ayat-ayat tersebut dengan berbagai pemahaman dan pendapat dari ulama tafsir, baik yang klasik ataupun mufassir kontemporer.

²¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009, h. 220

²² Ahmad Izzan, *Metodologi Ilmu Tafsir*, Bandung: Tafakur, 2011, h. 213

F. Sistematika Penulisan

Sistematika merupakan suatu gambaran dari alur pokok pembahasan dari bab pertama hingga bab terakhir dalam skripsi ini. Dalam skripsi ini terdapat 3 bagian, yang terdiri dari bagian awal, bagian isi dan bagian akhir.

1. Bagian Awal

Pada bagian awal terdiri dari halaman judul, halaman deklarasi keaslian, persetujuan pembimbing, pengesahan, motto, persembahan, kata pengantar, transliterasi, daftar isi, abstrak.

2. Bagian Isi

Pada bagian isi dari 5 bab yang masing mempunyai subbab sebagai berikut:

BAB I berisi pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian dan sistematika penulisan

BAB II berisi landasan teori yang terdiri dari 3 subbab. Yang pertama tentang sabar dan pengertiannya. Yang kedua tentang shalat dan pengertiannya. Yang ketiga tentang koping religius dan pengertiannya, aspek-aspek strategi koping religius, faktor-faktor pengaruh koping religius dan fungsi dan tujuan koping religius.

BAB III berisi tentang telaah QS. Al-Baqarah ayat 45 dan 153 yang terdiri dari teks ayat dan terjemahan QS. Al-Baqarah ayat 45 dan 153, *munāsabah*, dan penafsiran dari beberapa mufassir seperti: Tafsir Al-Tabari, Tafsir Jalālain, Tafsir Al-Mishbah, dan Tafsir Fī Zhilālil Qur'an. Kemudian setelah menjelaskan penafsiran, pada subbab selanjutnya menjelaskan relasi antara sabar dan shalat sebagai hal yang penting dan saling terkait.

BAB IV yakni merupakan analisis mengenai makna sabar dan shalat yang dikaitkan dengan koping religius. Dalam bab ini berisi analisis koping religius dalam QS. Al-Baqarah ayat 45, analisis koping religius dalam QS. Al-baqarah ayat 153, serta urgensi konsep sabar dan shalat dengan koping religius.

BAB V berisi kesimpulan dari pembahasan, saran-saran

3. Bagian Akhir

Bagian akhir berisi daftar pustaka dan riwayat hidup

BAB II

SABAR, SHALAT DAN KOPING RELIGIUS

A. Pengertian Sabar dan Shalat

1. Pengertian Sabar

Kata sabar sendiri dalam bahasa Indonesia merupakan kata serapan dari bahasa Arab (*al-ṣhabru*). Ibnu Faris berpendapat, bahwa kata sabar mengandung tiga arti secara umum, yaitu mengekang atau menahan, bagian yang tertinggi pada sesuatu, dan segala sesuatu yang keras seperti batu.¹ Dari ketiga arti tersebut menegaskan bahwa sabar merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang dengan penuh kesungguhan dan keteguhan untuk tidak terjerumus dalam menuruti hawa nafsu yang mengarah kepada hal yang rendah.²

Sabar merupakan rasa tahan terhadap hal-hal yang di luar batas kemampuan yang menyebabkan marah, putus asa, patah hati. Atau dengan kata lain tabah menerima setiap kejadian yang sudah ditakdirkan, tenang dalam mengarungi kehidupan, tidak terburu nafsu dan melakukan segala usaha yang sedang dijalankan dengan penuh kesabaran.³

Adapun kata sabar menurut istilah, seperti yang telah dikemukakan oleh beberapa ulama'. Dzunnun Al-Mishri mengemukakan pendapatnya tentang sabar sebagai kegiatan menjauhkan diri dari segala hal yang menyeleweng, tetap dalam keadaan tenang ketika ditimpa sebuah permasalahan dan memperlihatkan kekayaan di kala sedang diuji dengan kefakiran dalam kehidupan. Raghīb al-Ashfahani juga berpendapat bahwa sabar ialah mengekang diri dari apa saja yang diharuskan oleh akal dan syari'at untuk ditahan. Sedangkan menurut al-Jurjani bahwa sabar

¹Ibn Faris, *Mu jam Maqāyis al-Lughah*, jilid 3 (Beirut: Dar al-Jail, t.th), h. 329

²Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, *Tafsir al-Qur'an Tematik*, Spiritualitas dan Akhlak, Jakarta: Aku Bisa, 2012, h. 309

³Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, KBBI V (Jakarta: 2016), h. 134.

merupakan menjauhi dari segala keluh kesah kepada selain Allah tentang perihnya dalam menghadapi sebuah cobaan.⁴

Dari penjelasan beberapa ulama' di atas, disimpulkan bahwa berkeluh kesah kepada Allah merupakan hal yang wajar dan bukan menyalahi dari konsep sabar itu sendiri, namun hal yang menyalahi dengan konsep sabar ialah berkeluh kesah tentang Allah kepada selain-Nya.

Sabar merupakan kunci, yakni jika seseorang mampu bersabar, dan selalu menjaga diri untuk bersabar, maka ia akan memiliki kepribadian yang baik dan juga dekat dengan Allah. Sungguh diluar nalar, jika orang yang ingin dekat dengan Allah, ingin baik, ingin mendapatkan pahala, dan kenyamanan namun tidak mendahulukan kesabaran, karena pahala yang didapat dari sabar tiada terputus. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan bahwa sabar dibagi menjadi tiga macam: 1) sabar dalam keta'atan, 2) sabar untuk tidak durhaka pada Allah, 3) sabar menghadapi ujian. Dari penjelasan tersebut, macam pertama dan kedua merupakan kesabaran yang dikehendaki atau dalam artian yang menentukan manusia itu sendiri, namun yang macam ketiga tidak masuk dari yang dikehendaki.⁵

Dalam menjalani hidup, seseorang harus bersabar dalam tiga hal. *Pertama*, bersabar ketika mempunyai sebuah keinginan. Ketika seseorang yang mempunyai sebuah keinginan, dalam mencapainya tidak didasari dengan kesabaran, maka keinginan tersebut yang akan menjadikan dirinya terjerumus. Jadi yang pertama mengenai sabar ialah meluruskan niat dalam mencapai sebuah keinginan. *Kedua*, sabar dalam berproses. Maksudnya yakni ketika seseorang melakukan sesuatu dan ingin mendapatkan hasil yang baik, seringkali ingin meraihnya dengan terburu-buru, padahal proses yang dilaluinya belumlah selesai. Jadi yang kedua mengenai sabar dan

⁴ Syaikh 'Abd al-Qadīr Isa, *Hakikat tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap dkk, Jakarta: Qisthi Press, 2005, h. 220

⁵ Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah, *Madarijus Salikin Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*, Ter. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2003, h. 206

bagaimana menikmati setiap prosesnya untuk mendapatkan hasil yang baik. *Ketiga*, sabar dalam menerima sebuah hasil. Ketika seseorang ingin meraih apa yang menjadi tujuannya pasti akan menemui keberhasilan ataupun kegagalan, maka ketika menerima kedua hal tersebut diperlukan sebuah kesabaran, harus bersiap-siap akan hasil yang diperoleh. Kemudian para ulama menjelaskan perihal sabar yang paling tinggi ialah sabar dalam melaksanakan berbagai jenis ibadah dibanding meninggalkannya segala bentuk perbuatan maksiat, dan alasan di atas, diperkuat dengan pendapat sebagai berikut:⁶

- a. Allah dalam menciptakan manusia, tidak lain hanya untuk beribadah dan juga untuk mengenali-Nya. Maka alasan inilah yang menjadi dasar keberadaan manusia, yakni ibadah dan pengenalan kepada Allah hanya bisa diwujudkan dengan melakukan segala bentuk kebajikan.
- b. Allah dalam melipat gandakan pahala kebajikan berbeda dengan memberikan pahala keburukan. Yakni ketika seseorang melakukan kebajikan, maka akan dilipat gandakan menjadi 10 kali. Berbeda halnya ketika seseorang melakukan keburukan, maka tidak dilipat gandakan. Jadi kasih sayang Allah jauh lebih besar dari murka-Nya, maka segala kebajikan jauh disukai oleh Allah.
- c. Ketika kelak pada hari kiamat, seseorang yang melakukan amal kebaikan ternyata sebanding dengan amal keburukan keburukan yang dilakukan. Kemudian ia bertanya mengenai tempat yang akan disinggahi, di surga atau neraka? Kemudian Allah menjawab dalam sebuah hadits qudsi bahwa “Rahmat-Ku mengalahkan murka-Ku.”

Jadi, dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ulama' lebih menitikberatkan sabar dan menjalankan ibadah atau kebaikan, dibanding sabar dalam menjauhi segala bentuk yang dilarang Allah.

⁶ Amr Muhammad Khalil, *Sabar dan Bahagia*, ter. Syarif Hade Masyah, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003, h. 30-31

2. Pengertian Shalat

Secara bahasa arti *shalat* ialah do'a,⁷ shalat diartikan do'a karena dalam ibadah shalat, bacaan-bacaan yang diucapkan adalah do'a. dalam surat Al-Taubah ayat 103, Allah telah berfirman:

وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ ؕ

Dan doakanlah atas mereka, sesungguhnya doa kamu ketentraman (jiwa)bagi mereka

Arti *sholli 'alaihim* dalam ayat diatas adalah *ud'u lahum* yang berarti doakanlah mereka.⁸ Sedangkan secara istilah, shalat ialah serangkaian ritual ibadah kepada Allah, yang terdiri dari gerakan dan ucapan yang diawali dengan mengucapkan takbīr dan diakhiri dengan salām, dengan syarat-syarat yang ditentukan.⁹

Beberapa ulama' memiliki pandangan terkait dengan pengertian shalat, seperti Said Hawwa dalam kitabnya "*Al-Islām*" mengemukakan bahwa "Shalat adalah poros inti hubungan antara seorang hamba dengan Tuhannya. Selain itu shalat juga sebagai poros dalam menghidupkan makna-makna keimanan di dalam hatinya. Karena dengan shalat manusia akan mengingat Allah, hari akhir, nabi Muhammad, dan mengingat Al-Qur'an sebagai rujukan dan petunjuk ke jalan yang lurus. Sedangkan Sayyid Quthb berpendapat dalam kitab *Tafsir Fī Zhilāli Al-Qur'ān*, bahwa "Shalat bukan hanya sekedar ketulusan roh menghadap Tuhannya. Lebih dari itu, shalat dalam Islam ialah cermin gagasan utama Islam tentang kehidupan. Islam mengakui keberadaan manusia dalam kehidupan di dunia ini secara fisik, akal dan jiwa. Kemudian ketiga unsur tersebut dihadapkan seluruhnya kepada Sang Pencipta secara utuh dalam pengertian saling berkesesuaian dalam shalat. Dengan aktifitas shalat ketiga unsur tersebut

⁷ Abdul Kadir Nuhayanan, *Panduan Shalat Lengkap dan Praktis Sesuai Petunjuk Rasulullah*, Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2012, h. 2

⁸ Sa'id 'Ali bin Wafh Al-Qahthani, *Shalatul Mu'min (Buku Induk Shalat)*, terj. Abu Khadijah, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2019, h. 510

⁹ Wahbah al-Zuhaili, *Fiqh Imām Syāfi'i*, terj. Muhammad Afifi dan Abdul Hafiz, Jakarta: almahira, 2010, h. 21

diarahkan hanya untuk tunduk dan patuh kepada Allah dan seluruh ketentuan-Nya, serta membebaskan dari kendali hawa nafsu yang menyesatkan dan menghinakan.¹⁰

Berdasarkan pandangan ulama tentang makna shalat seperti yang sudah dijelaskan di atas, bahwa shalat adalah faktor utama dan terpenting yang dapat menopang tegaknya keyakinan dalam menjalankan segala ritual maupun ajaran dalam Islam.

Kata Shalat pada asalnya merupakan nama untuk semua do'a, namun kata shalat kemudian hanya dipakai untuk sebutan doa-doa tertentu dan dikhususkan untuk pengertian shalat secara syar'i, karena kata shalat dan doa terdapat banyak persesuaian dan perintah antar keduanya juga berdekatan. Shalat mencakup dua macam doa, yaitu:

- a. Doa permohonan, adalah permohonan kepada Allah supaya seseorang diberikan kebaikan dan manfaat atau dihindarkan dari bahaya/kesulitan, dan permohonan supaya segala keperluannya terpenuhi; semua ini disampaikan secara lisan;
- b. Doa ibadah, adalah permohonan kepada Allah supaya diberi pahala dengan jalan melakukan amal-amal shalih, baik berupa berdiri, duduk, ruku', maupun sujud. Siapa yang mengerjakan ibadah-ibadah ini berarti dia berdo'a dan memohon kepada Tuhannya dengan gerakan badan agar diberi ampunan-Nya.¹¹

Dengan demikian, seluruh rangkaian ibadah shalat merupakan doa permohonan dan juga doa ibadah, karena semua doa memang mencakup di dalamnya.

Shalat ialah ibadah yang tertinggi,¹² karena Allah telah menjelaskan dalam QS. Thāhā: 14:

¹⁰ Abdul Kadir Nuhuyanan, *Panduan Shalat Lengkap dan Praktis Sesuai Petunjuk Rasulullah*, Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2012, h. 3

¹¹ Sa'id 'Ali bin Wafh Al-Qahthani, *Shalatul Mu'min (Buku Induk Shalat)*, terj. Abu Khadijah, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2019, h. 512

¹² Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, terj. Tim Aqwam, dari judul asli *At-Tadawi bil Istighfari, do'a, shalat, Al-Qur'an, shaum, shadaqah*, Solo: Aqwam, 2010, h. 187.

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

“*Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.*”¹³

Ayat di atas menjelaskan mengenai tujuan seorang hamba mendirikan shalat yaitu agar mengingat (*zikir*) kepada Allah. Jika diperhatikan dengan seksama, semua bacaan yang terdapat dalam shalat merupakan bacaan *zikir* dan do'a. dengan dimulai mengucapkan *takbīratul ihrām* sebagai pembuka shalat dan sebagai penutupnya diakhiri dengan ucapan salam yakni *Assalāmu'alaikum warohmatullah*. Oleh karena itu, sudah seharusnya ibadah shalat ini sebagai media pengingat kepada Allah.

Akan tetapi, seringkali kita lalai dalam menjalankan shalat. Memang ketika seseorang sedang mengerjakan shalat, secara lisan membaca bacaan *zikir*, do'a, dan ayat-ayat Al-Qur'an. Namun hatinya seringkali sulit untuk berusaha merenungi bacaan-bacaan yang terdapat dalam shalat. Oleh sebab itu, untuk mencapai tujuan ber*zikir* yakni mengingat Allah dalam shalat salah satu caranya adalah mengetahui makna-makna yang terdapat dalam bacaan shalat. Merenungi dan menghayati setiap bacaan yang diucapkan, maka akan didapatkan ketenangan, kekhusyu'an. Inilah kondisi yang harus dicapai ketika melakukan shalat.

Selanjutnya, shalat mempunyai beberapa manfaat dan juga keutamaan yang sangat besar untuk menjaga kesehatan, menjadikan tenangnya jiwa, meneguhkan hati dan juga melapangkan dada. Adapun beberapa manfaat shalat, yakni:¹⁴

- a. Shalat adalah media yang utama untuk *taqarrub* kepada Allah.
- b. Shalat dapat menghindarkan diri dari perbutan keji dan munkar.
- c. Shalat dapat menghapus dosa.

¹³ Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*,.....h. 441.

¹⁴ Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, *Tafsir al-Qur'an Tematik, Spiritualitas dan Akhlak*,h. 195-198

- d. Shalat dapat mencegah dan menyembuhkan penyakit hati.
- e. Shalat dapat meningkatkan mental dan aktifitas tubuh seseorang.
- f. Shalat merupakan bekal untuk ruh dan hati.
- g. Shalat merupakan media seorang hamba untuk memohon kepada Allah.¹⁵

B. Koping Religius

1. Pengertian Koping Religius

Koping merupakan istilah yang sering digunakan dalam ilmu psikologi, kata koping sendiri dalam bahasa Indonesia merupakan serapan dari coping yang berarti penanggulangan atau pengatasan.¹⁶ Sedangkan dalam kamus psikologi *coping* diartikan sebagai tingkah laku atau tindakan penanggulangan seseorang untuk mengurangi masalah yang sedang dihadapi atau mekanisme pertahanan diri.¹⁷

Kata religiusitas berasal dari kata *religion* (bahasa Inggris) yang kemudian berubah menjadi *religiosity*. Dalam bahasa Indonesia, istilah tersebut diartikan dalam dua kata, yaitu keberagaman dan religiusitas. Kata religi berasal dari kata *religio* (bahasa Latin) yang terdiri dari kata “*re*” dan “*ligare*” yang berarti mengikat kembali. Maksudnya adalah bahwa agama merupakan sistem yang di dalamnya terdapat berbagai aturan dan kewajiban yang sifatnya mengikat dan harus dipenuhi pemeluknya dalam kaitannya dengan Allah, manusia, dan lingkungan.¹⁸

Pargament (1997) berpendapat bahwa koping religius merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tekanan dengan melakukan pendekatan pada Tuhan. Lebih lanjut, Wong-McDonald dan

¹⁵ Jamal Muhammad Az -Zaki. *Hidup Sehat Tanpa Obat (Manfaat Medis dalam Ibadah Shalat, Puasa, Zakat, dan Haji)*, terj. Shalahuddin, dari judul asli *tibbul ibahat*. Jakarta: Cakrawala Publising, 2013, h. 10-11

¹⁶ Urifah Rubiyana, *Hubungan antara Strategi Koping dengan Kualitas hidup pada penderita Skizofrenia Remisi Simptom*, Jurnal PsikologiKlinis dan Kesehatan Mental, Volume 1, No.03 Desember 2012, h.165

¹⁷ Anny Rosiana Mashitoh, dkk., *Hubungan Optimisme dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Stikes Muhammadiyah Kudus dalam Menghadapi Skripsi*, Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, Vol. 0 No. 1, 2018, h. 101

¹⁸ Bambang S & Bahrul H, *Religiusitas (Konsep, Pengukuran, dan Implementasi di Indonesia)*, Jakarta: Bibliosmia Karya Indonesia, 2021, h. 7

Gorsuch memberikan definisi tentang koping religius sebagai cara seseorang dengan menggunakan keyakinannya pada Tuhan untuk mengelola permasalahan-permasalahan yang menjadikan stres.¹⁹

Melihat pendapat-pendapat tersebut, penulis menyimpulkan bahwa koping *religius* merupakan cara yang digunakan seseorang untuk memahami dan mengatasi permasalahan yang sedang dialami akibat dari tekanan (stres) melalui praktik-praktik yang sesuai dengan ajaran Tuhan.

2. Aspek-Aspek Strategi Koping Religius

Pargament menjelaskan bahwa strategi koping religius merupakan usaha yang dilakukan untuk memahami dan menyelesaikan stress, dengan melakukan cara-cara yang dapat mempererat hubungan antara seorang hamba dengan Tuhannya. Hal ini menyatakan bahwa strategi koping religius akan diaplikasikan ketika seseorang sudah tidak mampu mendapatkan bantuan dari orang lain serta mendapati dirinya jauh dari kemampuan untuk menyelesaikan sendiri.²⁰

Pargament mengklasifikasikan koping religius menjadi 2 pola, yakni positif dan negatif. Dari kedua pola tersebut diidentifikasi memiliki beberapa aspek yaitu:

A. Koping Religius Positif

Pargament, Koenig dan Perez mengemukakan bahwa koping religius positif merupakan hubungan yang aman antara seorang individu dengan Tuhan, adanya keyakinan bahwa setiap yang terjadi dalam hidup mengandung makna dan hikmah, serta adanya keintiman, dan kenyamanan dalam menjaga hubungan sosial. Bentuk dari koping religius ini digambarkan dengan rendahnya tingkat depresi dan meningkatnya kualitas hidup. Jim dkk, telah melakukan penelitian terkait pasien-pasien yang

¹⁹Amalia Juniary & M. Noor Rochman Hadjan, Peran Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif Terhadap Stres Pada Anggota Bintara Polisi Di Polres Kebumen, *Jurnal Psikologi*, Vol. 17, No. 1 2012, h. 8-9

²⁰Vega Meiryska Dwi Anjani, Dukungan Sosial dengan Strategi Koping Religius Pada Janda Polisi Warakawuri, dalam *Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol. 11, No. 3 (2019), h. 224

menderita kanker memiliki hidup yang berkualitas baik karena memiliki hubungan yang aman dengan Tuhan yakni *positif thinking*.²¹ Hal ini membuktikan, bahwa coping religius positif mempunyai pengaruh dan hubungan yang erat dengan pikiran yang optimis dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Pargament membagi coping religius positif menjadi beberapa aspek, yakni:

1) *Benevolent Religious Reappraisal*

Penilaian agama secara bijak yakni menggambarkan kembali sumber permasalahan melalui agama secara baik dan menguntungkan. Misalnya berprasangka dan berpandangan positif atas takdir yang telah ditetapkan. Maka individu akan berpikir bahwa apa yang sudah ditetapkan, maka itulah yang terbaik untuknya.

2) *Collaborative Religious Coping*

Kerjasama atau kolaborasi yakni mencari kontrol melalui hubungan kerjasama dengan Tuhan dalam memecahkan sebuah permasalahan. Misalnya ketika individu merasa ditemani Tuhan saat menghadapi permasalahan dalam kehidupan.

3) *Seeking Spiritual Support*

Mencari dukungan spiritual yakni mencari kenyamanan dan keamanan dengan melalui cinta dan kasih sayang Tuhan. Misalnya ketika seseorang dihadapkan dengan sebuah masalah, ia tidak lekas berpikiran buruk pada Allah, namun ia berpikiran bahwa kasih sayang Allah jauh lebih besar sehingga Allah akan menolongnya.

4) *Religious Purification*

Pemurnian agama yakni mencari pembersihan spiritual dengan melakukan amalan religius. Misalnya bertaubat, berjanji untuk tidak melakukan hal yang dilarang dengan mengalihkan

²¹ Erlina Anggraini, Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Coping religius Narapidana Wanita dalam Masa Pembinaan, *Jurnal Teologia*, Vol. 26 No. 2 (Juli-Desember 2015), h. 291-292.

dan membersihkan segala perbuatan yang buruk dengan perbuatan yang baik.

5) *Spiritual Connection*

Keterhubungan spiritual yakni mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan yang tidak terbatas. Misalnya individu merasa diberikan kekuatan oleh Allah untuk menghadapi segala sesuatu yang telah ditentukan.

6) *Seeking Support from Clergy or Members*

Mencari dukungan dari guru spiritual atau anggota yakni mencari kenyamanan dan keamanan dengan melalui hubungan yang baik dengan seorang guru atau ustadz dan saudara seiman. Misalnya menyambung tali silaturahmi, mengikuti pengajian.

7) *Religious Helping*

Pertolongan agama yakni mencari dukungan spiritual kepada sesama manusia. Misal menguatkan saudara atau teman yang sedang mendapatkan musibah dengan mendoakannya agar diberikan kekuatan dan keselamatan.

8) *Religious Forgiving*

Pengampunan agama yakni mencari pertolongan agama dengan membiarkan pergi setiap kemarahan, kecemasan, ketakutan, dan rasa sakit hati.

B. Koping Religius Negatif

Koping religius negatif ialah sebuah sikap dari hubungan yang kurang baik dengan Tuhan, mempunyai pandangan yang negatif dan cinta dunia, serta tidak memiliki keinginan untuk mencari hikmah atau makna akan segala hal buruk yang terjadi. Koping religius negatif digambarkan dengan distress, fungsi kognitif kurang baik, kualitas hidup yang buruk dan juga tingkat stress yang tinggi yang mengakibatkan depresi atau hal yang lebih buruk lagi. Bentuk dari koping religius negatif ini biasanya pelakunya hanya mempunyai pikiran yang negatif terhadap

agamanya, pasif untuk menyelesaikan masalah yang menyimpannya, putus asa dan hanya menunggu bahwa nantinya masalah akan selesai dengan sendirinya tanpa aktif untuk menyelesaikan. Berikut aspek yang terdapat pada koping religius negatif,²² yaitu:

1) *Punishing God Reappraisal*

Balasan hukuman dari Tuhan yakni menggambarkan bahwa setiap permasalahan yang terjadi tidak lain adalah hukuman yang Tuhan berikan atas kesalahan-kesalahan yang sering orang lakukan.

2) *Demonic Reappraisal*

Yakni menggambarkan sebuah kejadian yang tidak baik yang dilakukan oleh makhluk gaib yaitu jin atau setan. Misalnya seseorang meyakini bahwa situasi buruk yang terjadi merupakan santet, pelet atau sejenisnya.

3) *Reappraisal of God's Power*

Yakni menggambarkan kembali bahwa kekuatan Tuhan untuk mempengaruhi situasi yang penuh tekanan. Contoh individu meminta kepada Allah agar orang yang pernah menyakitinya dibalas dengan balasan yang setimpal atau lebih buruk.

4) *Self-directing Religious Coping*

Yakni mencari kontrol dengan usaha sendiri dibandingkan meminta pertolongan pada Tuhan. Contoh individu mencoba untuk menyelesaikan masalahnya sendiri dan tidak meminta bantuan Allah.

5) *Spiritual Discontent*

Yakni sebuah ekspresi yang ditunjukkan akan adanya ketakutan dan tidak puas akan takdir Tuhan. Contoh seseorang

²² Yuni Alfiyanti, Koping Religius pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Dusun Genteng Desa Getting Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang Tahun 2019/2020, Skripsi, Salatiga: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Salatiga, 2020, h. 41-42.

yang tidak puas dan bertanya-tanya apakah Tuhan tidak peduli dan meninggalkan dirinya.

6) *Interpersonal Religious Discontent*

Yakni sebuah ekspresi yang ditunjukkan karena adanya ketidakpuasan kepada tokoh agama, ustadz atau kerabat yang memiliki keyakinan yang sama. Contohnya adalah tidak puasnya seseorang akan solusi yang diberikan oleh tokoh agama.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koping Religius

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi koping religius, diantaranya adalah:

a) Kesehatan tubuh

Sehat merupakan sesuatu yang sangat penting dan bernilai dalam proses mengatasi permasalahan, karena individu akan dituntut untuk mengerahkan semua tenaganya baik pikiran maupun fisik.

b) Pengaruh pendidikan dan pengajaran

Pentingnya pendidikan keluarga dalam mempengaruhi koping religius, yakni bahwa orang tua atau ibu merupakan sekolah pertama yang mengajari anak-anaknya dan mengarahkan keyakinannya. Meskipun setiap manusia yang baru lahir memiliki peluang yang sama untuk beragama, akan tetapi bentuk dari kepercayaan yang dimiliki dan diikuti oleh anak tersebut bergantung dan berpengaruh dari pengajaran orang tuanya. Jika orang tua acuh, dan tidak memberikan bimbingan keagamaan pada anaknya, maka bukan tidak mungkin seorang anak tidak memiliki pengalaman keagamaan yang baik, justru ketika dewasa kelak akan mempunyai pandangan yang negatif terhadap agama. Lain halnya jika ada orang tua yang peduli, dan memberikan bimbingan agama dengan memperkenalkan konsep keimanan kepada Tuhan dan melatihnya untuk terbiasa belajar dan mengikuti ritual keagamaan sedini

mungkin, maka sikap keagamaan yang dimiliki akan menjadi positif.²³

c) Dukungan Sosial

Dalam memenuhi kebutuhan informasi dan emosional pada diri seseorang, maka dibutuhkan dukungan moral maupun material dari anggota keluarga, sahabat, teman dan lingkungan masyarakat sekitar.

d) Umur

Pengaruh umur atau usia dalam penyelesaian masalah. Semakin matang usia seseorang, maka akan semakin bijak seseorang dalam mengambil keputusan. Karena hal ini berkaitan dengan perjalanan hidup, pengalaman yang pernah dilewati.

e) Optimisme

Pikiran yang optimis ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan maka akan jauh lebih baik dibanding mendahulukan pikiran yang negatif. Sebab pikiran yang positif dapat menjadikan situasi yang menekan merupakan hal yang lumrah dan harus dihadapi dan diselesaikan secara baik.²⁴

4. Fungsi dan Tujuan Koping Religius

Dalam penelitiannya, Pargament dkk. (dalam Reza, 2016) mengidentifikasi lima kunci fungsi keagamaan:²⁵

a) Menemukan Makna

Agama memainkan peran dalam pencarian makna. Agama menawarkan kerangka kerja untuk pemahaman dan interpretasi dalam menghadapi penderitaan kehidupan yang membingungkan.

b) Kontrol diri

²³ Fifin Dwi *Rahmawati*, Koping Religius Pada Santri Rehabilitasi Pondok Narkoba, Skripsi, Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel, 2018, h. 18

²⁴ Ellyn E. Matthews & Paul F. Cook. Relationships among optimism, well-being, self-transcendence, coping, and social support in women during treatment for breastcancer, *Journal of Psychooncology*. (2011 Agustus); 18 (7)

²⁵ Iredho Fani Reza, "Implementasi Coping Religius dalam Mengatasi Gangguan Fisik-Psikis-Sosial pada Pasien Gagal Ginjal Kronik", dalam *Intizar*, Vol. 22, No. 2 (2016), h. 265

Agama berperan dalam pencarian kontrol. Ketika individu dihadapkan dengan sebuah kejadian di luar sumber dayanya sendiri, maka agama menawarkan banyak jalan untuk mencapai kontrol dan rasa penguasaan tersebut.

c) Kenyamanan/Spiritualitas

Fungsi utama agama yang paling dasar adalah dapat terhubung dengan kekuatan yang tidak dimiliki individu. Ketika individu mempunyai rasa ketakutan akan hari esok, tentang bencana, sakit dan kematian, maka agama dirancang untuk mengurangi ketakutan tersebut.

d) Keintiman (menjalin hubungan dengan orang lain dan dengan Tuhan

Agama merupakan mekanisme membina solidaritas dan identitas sosial. Agama mempunyai peran dalam memfasilitasi keterpaduan sosial, menjalin keintiman dengan individu lain. Namun, hal tersebut sering didorong dengan metode spiritual, jadi semua itu akan selalu dihubungkan dengan kekuatan yang lebih tinggi.

e) Menciptakan Perubahan dalam Hidup

Belajar dan memahami dengan petunjuk agama untuk menjadi pribadi yang semakin baik dan bersemangat, meningkatkan pemahaman agama untuk merubah setiap kemarahan, luka, sakit hati dan juga ketakutan guna mencapai kebahagiaan dan kenyamanan dalam hidup.

BAB III

TELAAH QS. AL-BAQARAH AYAT 45 DAN 153

A. QS. Al-Baqarah Ayat 45

1. Teks dan Terjemahan QS. Al-Baqarah ayat 45

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

*“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu seungguhnya berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’.”*¹

2. Munāsabah

Dalam usaha untuk memahami dan memberikan penafsiran ayat maupun surat Al-Qur’an tidak akan bisa dilepaskan dari kaidah mengenai hubungan antar ayat satu dengan ayat lainnya, maupun antar surat. Al-Qur’an tidak boleh dipahami secara parsial, namun harus dipahami secara utuh dan menyeluruh dengan memahami satu kesatuan tema dan kandungannya. Dalam hal ini dinamakan *‘ilm munāsabah Al-Qur’an*.

Keterkaitan QS. Al-Baqarah ayat 45 ini dengan ayat sebelumnya yakni orang-orang Yahudi Madinah yang memberi nasihat kepada keluarga dan kerabat dekatnya yang sudah masuk Islam supaya tetap memeluk agama Islam. Yang diperintahkan orang Yahudi ini adalah kebenaran yakni menyuruh orang lain benar tetapi mereka sendiri tidak mengamalkannya. Maka pada ayat sebelumnya yakni ayat 44, Allah mencela tingkah laku dan perbuatan mereka yang tidak baik dan membawa kepada kesesatan. Diantara kesesatan yang telah dilakukan bangsa Yahudi ialah mereka menyatakan beriman kepada kitab suci mereka yaitu Taurat, akan tetapi mereka tidak membacanya dengan baik, mereka membiarkan dirinya rugi.

¹ Lajnah Pentashihan Al-Qur’an, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*..... h. 9.

Kemudian pada ayat 45 Allah memberikan bimbingan kepada mereka untuk menuju jalan yang paling baik, yaitu agar mereka memohon pertolongan kepada Allah dengan sabar dan shalat. Setelahnya yaitu ayat 46 juga memiliki hubungan dengan ayat 45 yakni setelah menerangkan perintah-perintah untuk menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong, kemudian menjelaskan bahwa shalat merupakan ibadah yang berat kecuali untuk orang-orang yang khusyu'. Kata khusyu' ini memiliki hubungan dan dijelaskan dengan ayat setelahnya yang berarti yakin bahwa mereka akan menemui Rabb-nya. Yakin disini disebut juga dengan *dzan* atau dugaan.²

3. Penafsiran Mufassir Terhadap QS. Al-Baqarah Ayat 45

Penulis membagi dan menggunakan beberapa Tafsir untuk menafsirkan ayat ini yaitu:³

Pertama; tafsir klasik (I-II H/VII-VIII M) mencakup masa Nabi, sahabat, tabi'in dan masa pembukuan (kodifikasi). Periode klasik berlangsung dari masa Nabi sampai abad ke 8 H. Tafsir klasik pada periode ini diantaranya yakni Tafsir Al-Tabari karya Abu Ja'far Muhammad bin Jarir bin Yazid bin Katsir bin Ghalib al-Amali ath-Tabari (224H/839M-310H/925M) yang diterjemahkan oleh Ahmad Abdurraziq Al-Bakri, dkk. Tafsir Al-Tabari termasuk tafsir *bil-matsūr* yakni dalam menafsirkan ayat Al-Qur'an dengan jelas dengan bersandar pada sabda Nabi, sahabat dan tabi'in dan disertai sanadnya; menyebutkan segi-segi *i'rab*-nya dengan menjelaskan kata-kata dan juga maknanya; jika dalam satu ayat ada 2 pendapat, maka disebutkan satu persatu dalil dan riwayat yang mendukung dari tiap-tiap pendapat kemudian memilih diantara pendapat tersebut yang lebih kuat dari segi dalilnya; mencantumkan kisah-kisah dan berita-bertia mengenai hari kiamat dan lainnya, dan juga kisah israiliyyat. Jadi tafsir Al-Tabari ini merupakan tafsir yang paling agung dan lengkap yang mencakup berbagai jenis aspek.

² Imam Ibnu Katsir, *Tafsīr Ibnu Katsīr*, terj. M. Abdul Ghoffar E.M.....h. 125

³ Nashruddin Baidan, *Perkembangan Tafsir Al-Qur'an di Indonesia*, Yogyakarta: Pustaka Mandiri, 2003, h. 32-38

Kedua; tafsir pertengahan (III-XII H/IX-XVII M) dalam periode pertengahan diwakili oleh Tafsir Jalalain karya Jalaludin Al-Mahalli (791H/1389M-864H/1459M) dan Jalaludin As-Suyuthi (849H/1445M-911H/1505M). Kitab ini ditulis oleh 2 orang yang memiliki nama yang sama yakni jalaludin (jalalain) namun tidak secara bersamaan. Masing-masing penulis yang berbeda generasi tersebut hanya menulis separuh tafsir dari Al-Qur'an. Yang pertama ditulis Al-Mahalli dimulai dari awal surat Al-Kahfi sampai surat Al-Fatihah. Belum sempat menyelesaikan karangannya, Al-Mahalli meninggal dunia dan kemudian diteruskan oleh As-Suyuti dari surat Al-Baqarah sampai surat Al-Isra'. Tafsir jalalain ini merupakan tafsir dengan menggunakan metode *ijmali* (global), dengan berangkat pada qoul yang kuat, *I'rab* lafadz, perhatian terhadap *Qiraat* yang berbeda dengan ungkapan yang simple dan padat serta meninggalkan ungkapan-ungkapan yang terlalu panjang dan tidak perlu, maka tafsir ini merupakan tafsir yang praktis, ringkas dan mudah dipahami dan tidak berbelit-belit.⁴ Tidak jarang tafsir ini digunakan sebagai kitab tafsir utama dalam pembelajaran di pondok pesantren di Indonesia.

Ketiga; tafsir kontemporer (XII-XIV H/XVIII-XXI M). Dalam penelitian ini untuk periode kontemporer, penulis menggunakan Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab (1944) dan Tafsir Fī Zhilālil Qur'an karya Sayyid Quthb (1906-1966). Tafsir Al-Mishbah merupakan nama kitab tafsir yang dikarang oleh ulama' Indonesia Quraish Shihab. Tafsir Al-Mishbah ditulis dengan alasan untuk membantu memberikan penjelasan dan pemahanan atas ayat-ayat Al-Qur'an sehingga Al-Qur'an dapat dipahami makna dan kandungannya oleh masyarakat luas, untuk kemudian dilaksanakan dan juga diamalkan. Adapun menggunakan tafsir Fī Zhilālil Qur'an karena latar belakang penulisan kitab tafsir ini untuk mengusung pemikiran-pemikiran kelompok yang berorientasi untuk kejayaan Islam, juga mempunyai metodologi tersendiri dalam menafsirkan

⁴ Kuswoyo, *Pengantar Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*, Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management, 2021, h. 124

Al-Qur'an yaitu menyetengahkan segi sastra untuk melakukan pendekatan dalam menafsirkan Al-Qur'an dengan penjelasan yang luas. Berikut penjelasan penafsiran mufassir terhadap ini.

a) Tafsir Al-Tabari

Imam al-Ṭabari dalam tafsirnya mengatakan bahwa: *وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ* “*dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar.*” Penjelasan keterangan di atas adalah dengan menjadikan kesabaran sebagai penolong dalam usahanya menjalankan segala yang Allah tetapkan dalam Al-Qur'an dan mengikuti segala yang sudah disunnahkan oleh nabi Muhammad. Ada pendapat lain yang mengartikan bahwa makna sabar ialah puasa, mengingat bahwa puasa ialah salah satu cara untuk melatih kesabaran. Begitu juga bulan ramadhan yang disebut sebagai bulan kesabaran, pasalnya orang yang berpuasa dituntut untuk dapat menahan diri untuk makan dan minum dan menahan hal yang dilarang.

Pada dasarnya bacaan-bacaan yang dilantunkan dalam shalat, memberikan pemahaman kepada manusia untuk menjauhi berbagai kenikmatan duniawiyah yang sifatnya hanya sementara dan berusaha untuk mencintai kehidupan akhirat kelak sebagai kehidupan yang abadi dan kekal. Maka dengan berusaha mengingat makna tersebut, akan menjadikan orang yang shalat untuk senantiasa taat kepada Allah.

Kemudian *dhamir* (هاء) *hā* pada kata (وَأْتَاهَا) *wainnahā*, kembali kepada shalat. Adapun kata *لِكَبِيرَةٍ* artinya ialah amat besar dan berat. Maksudnya ialah perkara yang besar, berat dan sulit untuk dilaksanakan, kecuali bagi mereka yang patuh dan tunduk dengan perintah Allah, takut akan adzab-Nya dan yakin akan janji dan balasan-Nya.⁵

Berdasarkan tafsir tersebut dapat disimpulkan bahwa memohon pertolongan dengan sabar dan shalat adalah dengan senantiasa menjadikan

⁵ Abū Ja'far Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabari, *Jāmi' al-Bayān an Ta'wīl Āyi al-Qur'ān*, jilid I, Terj. Ahsan Askar, Jakarta: Pustaka Azzam, 2007, h. 670-673.

sabar sebagai penolong, bahwa sabar bermakna melakukan puasa, sebab puasa melatih kesabaran dan menahan diri untuk melakukan hal yang dilarang. Kemudian dengan shalat sebagai media untuk mengingat makna dan menjadi pemicunya untuk selalu taat kepada Allah.

b) Tafsir Al-Jalalain

Imam Jalaluddin mengatakan bahwa “jadikanlah sabar yakni menahan diri dari segala perbuatan yang dimurkai Allah dan shalat sebagai penolong (atas permasalahan) kalian. Dalam penyebutannya secara khusus bahwa kata shalat merupakan ibadah yang sangat penting. Diriwayatkan dari sebuah hadits, bahwa Rasulullah bila menemui sebuah permasalahan, maka segera melaksanakan shalat.

Dalam tafsir surat Al-Baqarah ayat 45 diperuntukkan untuk orang-orang Yahudi Madinah yang menolak untuk beriman karena terhalangi oleh kerakusan dan mabuk akan kekuasaan. Kemudian mereka diperintahkan untuk bersabar, yaitu dengan melakukan ibadah puasa yang dapat melemahkan nafsu syahwat; dan melakukan ibadah shalat yang dapat mendatangkan kekhusu’an dan menghilangkan kesombongan. Sesungguhnya shalat adalah ibadah yang paling berat dan sulit untuk dilakukan kecuali bagi orang-orang yang khusyu’ (yaitu orang yang jiwanya tentram pada ketaatan).⁶

Berdasarkan tafsir tersebut dapat disimpulkan bahwa menjadikan sabar sebagai cara untuk menahan diri dari hal yang tidak diridhai dan shalat sebagai penolong, karena Rasulullah sebagai suri tauladan melakukan sabar dan shalat ketika menghadapi permasalahan. Meskipun ayat ini kaitannya dengan orang Yahudi yang rakus dan mabuk kekuasaan, namun esensi dari ayat ini berlaku juga untuk orang yang beriman untuk tidak melakukan hal-hal yang dilarang, karena hal tersebut merupakan amalan yang berat dan sulit kecuali bagi orang-orang khusyu’ yang jiwanya tentram akan ketaatan.

⁶ Jalaludin As Suyuthi, Jalaludin Al Mahalli, *Tafsir Alqur’anul karim lil Imam Jalalain*, Surabaya: Darul Ilmi, t.th, h. 7.

c) Tafsir Al-Mishbah

Quraish Shihab berpendapat bahwa meminta pertolongan ialah dengan meneguhkan jiwa dengan sabar, menahan diri dari segala bentuk tipu daya yang mengarahkan pada nilai rendah. Dengan melaksanakan shalat ialah menghubungkan jiwa dengan Allah, serta meminta kepada Allah agar dikuatkan ketika dihadapkan kepada segala sesuatu yang sulit dan berat. Maka menerapkan sabar dan ibadah shalat itu memang berat, namun tidak bagi mereka yang khusyu'. Khusyu' yang diartikan sebagai sikap tunduk, patuh dan hatinya merasa tenteram ketika mengingat Allah.

Kata *aṣh-ṣhabr* diartikan sebagai ketabahan, yakni menguatkan diri untuk melakukan sesuatu yang tidak berkenan di hati. Menurut Imam Ghazāli bahwa sabar merupakan keteguhan jiwa untuk selalu taat dalam melaksanakan perintah agama dalam menghadapi tipu daya hawa nafsu.

Sedangkan kata *aṣh-ṣhalāh*, secara bahasa artinya do'a, dan secara syari'at Islam, shalat merupakan kegiatan yang bernilai ibadah yang dilaksanakan dengan pekerjaan dan diikuti ucapan yang diawali dengan mengucapkan *takbīr* dan diakhiri dengan mengucapkan *salām*. Bacaan yang terdapat dalam shalat mengandung segala jenis pujian, penghormatan kepada Allah.

Kemudian akhir ayat tersebut *وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ* yang berarti bahwa pelaksanaan sabar dan juga shalat itu tidak mudah, sabar dan shalat harus menyatu sebagaimana ditunjukkan dengan penggunaan bentuk tunggal, namun menunjuk keduanya, *وَإِنَّهَا*, (sesungguhnya ia), yang menunjukkan bahwa ketika seseorang shalat dan bermohon kepada Allah, maka ia juga harus mengiringinya dengan kesabaran. Entah apapun itu harus didasari dengan kesabaran dan diiringi doa.

(*Khusyū'*) ini diartikan ketenangan hati dan keenggannya untuk mengarah pada kedurhakaan, maksudnya orang-orang yang menekan kehendak nafsunya dan membiasakan untuk menerima ketentuan yang

telah Allah berikan.⁷ Sabar dan shalat satu komponen yang menyatu dan harus dilakukan dengan bersama. Dimana sabar melaksanakan segala yang diperintahkan Allah dengan dibarengi doa yakni dengan shalat untuk dikuatkan dan dihindarkan dari sesuatu yang buruk. Demikian ini merupakan amalan orang yang khusyu;, yang takut untuk durhaka pada Allah.

Dari penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa meminta pertolongan yakni dengan menguatkan jiwa dengan bersabar yakni menguatkan diri dari segala hal yang menuju nilai rendah, dan dengan melakukan shalat sebagai alan untuk menghubungkan diri kepada Allah serta memohon kekuatan kepada Allah agar diberi kekuatan dalam menghadapi segala kesulitan dalam hidup. Sabar dan shalat merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisah karena sabar merupakan pondasi untuk menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan Allah, dan dibarengi dengan doa yakni dengan melaksanakan shalat untuk terhubung kepada Allah agar dikuatkan dan dihindarkan dari hal-hal yang keji dan munkar.

d) Tafsir Fi Zhilalil Qur'an

Sayyid Quthb dalam tafsirnya menjelaskan bahwa kata “*wainnahā*” merupakan *dhamir sya'n*, yaitu seruan yang tujuannya mengajak untuk kepada sesuatu yang benar, hal tersebut merupakan perbuatannya orang-orang yang khusyu', taat, yakin bahwa kelak seorang hamba akan kembali pada Allah.

Perintah sabar dalam memohon pertolongan banyak disebutkan dalam Al-Qur'an, ini menunjukkan bahwa sabar harus dimiliki manusia ketika sedang dihadapkan sebuah permasalahan. Kemudian muncul pertanyaan, bagaimana caranya memohon pertolongan dengan shalat?

Shalat merupakan media penghubung antara seorang hamba dengan Tuhannya. Hubungan yang dapat meneguhkan hati dan sebagai

⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsīral-Mishbāh, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, volume 1, Jakarta: Lentera Hati, 2002, h. 181-182.

bekal dalam menjalani kehidupan. Seperti yang telah dicontohkan Nabi ketika beliau dihadapkan dengan persoalan, maka akan bergegas shalat. Meskipun derajat beliau disisi Allah merupakan manusia yang paling dekat dengan-Nya, namun hal ini merupakan pelajaran bagi setiap mukmin yang ingin dekat dengan Allah maka harus dengan shalat.

Kemudian ayat selanjutnya menyebutkan kata “*zhann*” dan semua bentuknya yang bermakna yakin. Percaya bahwa segala urusan akan kembali pada Allah, karena Allah merupakan sebaik-baik tempat untuk bergantung dan kembali.⁸

Berdasarkan penafsiran tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sabar merupakan dasar, bekal yang harus dimiliki manusia untuk mengarungi kehidupan yang penuh akan cobaan. Maka dengan shalat sebagai media untuk terhubung kepada Allah yang tiada batasnya untuk senantiasa dikuatkan dalam menghadapi realitas kehidupan. Tentu bagi orang-orang yang khusyu’ tidak akan sulit untuk diajak dalam mengakui kebenaran akan hal tersebut. Maka tentunya harus didasari dengan keyakinan dan kepercayaan bahwa semua akan kembali pada Allah.

Dari beberapa penafsiran di atas, beberapa mufassir ada yang hampir sama dan berdekatan, namun ada pula yang berbeda. Ayat ini merupakan kelanjutan dari ayat sebelumnya yang mengemukakan bahwa seruan untuk para ahlul kitab terutama orang Yahudi yang menyuruh orang lain untuk berbuat kebajikan, namun mereka sendiri tidak berbuat sebagaimana yang semestinya mereka perintahkan.

Maka dalam surat Al-Baqarah ayat 45 ini, Allah menjelaskan bahwa menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong merupakan perkara yang sulit, kecuali bagi mereka yang khusyu’. Ada yang berpendapat bahwa *dhamir ha* dalam kata *wainnaha* kembalinya hanya pada kata shalat, ada pula kembalinya kepada kata sabar dan shalat, karena meskipun

⁸ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil-Qur’an*, Jilid 2, Ter. As’ad Yasin, Jakarta: Gema Insani Press, 2000, h. 82-83

menggunakan bentuk tunggal namun menunjuk keduanya. Bahwa sabar dan shalat saling terkait.

Kemudian ayat tersebut diakhiri bahwa yang demikian itu sulit dilakukan kecuali bagi orang-orang yang khusyu'. Kata khusyu' tersebut, mempunyai banyak arti, seperti yang telah dipaparkan di atas, yang berarti tunduk, patuh, yakin kepada janji-Nya, takut akan ancaman-Nya. Maka penulis menyimpulkan bahwa khusyu' merupakan sifat tunduk, patuh untuk melakukan hal yang diridhai Allah, dan takut untuk melakukan hal yang dimurkai Allah, karena mereka orang yang khusyu' yakin akan janji Allah kelak.

B. QS. Al-Baqarah Ayat 153

1. Teks dan Terjemah QS. Al-Baqarah ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”⁹

2. Munāsabah

Menurut Al-Biqo'i menjelaskan bahwa *munāsabah* merupakan satu cabang ilmu yang mencoba untuk menjelaskan maksud yang terkandung dibalik susunan maupun urutan ayat satu yang terkait dengan ayat lainnya, maupun keterkaitan antar surat dengan surat lainnya sehingga menjadi satu kesatuan makna dan keterkaitan redaksi.¹⁰

Dalam pembahasan ayat sebelumnya yang menjelaskan mengenai perintah bersyukur atas nikmat yang telah dianugerahkan Allah kepada kaum Muslimin dengan selalu mengingat-Nya, baik di dalam hati maupun dengan lisan. Maka ketika mereka mengingat Allah, maka Allah juga akan mengingatnya. Di samping itu, Allah melarang dan juga mengancam bagi mereka yang tidak bersyukur dan justru mengkufuri, menyia-nyiakan

⁹ Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.....h. 31.

¹⁰Juhana Nasrudin, *Kaidah Ilmu Tafsir Al-Qur'an Praktis*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2017, h. 245

nikmat yang telah diberikan Allah dengan baik. Setelah menjelaskan perintah bersyukur tersebut, kemudian pada ayat 153 ini menjelaskan perintah sabar dan shalat untuk memohon pertolongan pada Allah, diikuti dengan janji Allah yang akan memberikan balasan bagi mereka yang bersabar dalam memohon pertolongan, kemudian berkaitan dengan ayat setelahnya yang menjelaskan tentang mulianya orang yang mati syahid di jalan Allah, menjelaskan keadaan orang yang berkorban di jalan Allah, kemudian menerangkan golongan orang yang bersabar serta hakikat dari sabar, balasan dari Allah dari buah kesabaran mereka atas kejadian yang telah digariskan oleh-Nya, maka puncak kesabaran yang sempurna itulah apabila diiringi dengan bersyukur terhadap segala sesuatu yang menimpanya.

3. Penafsiran Mufassir Terhadap QS. Al-Baqarah Ayat 153

a) Tafsir Al-Tabari

Abu Ja'far berpendapat bahwa surat Al-Baqarah ayat 153 tersebut bermakna seruan untuk taat kepada Allah dan berusaha untuk menahan cobaan (penderitaan) yang menimpa harta benda dan fisik, Allah berfirman dengan menyeru orang yang beriman untuk memohon pertolongan dengan sabar dan shalat. Allah telah menegaskan kepada hambanya untuk taat menjalankan hal-hal yang diwajibkan, pasrah melakukan apa yang menjadi kehendak Allah ketika hukum dibebankan atas kalian. Dari sini menegaskan sabar untuk taat pada Allah.

Kemudian ketika kalian melaksanakan apa yang telah diwajibkan, namun di tengah jalan mendapati tuduhan yang batil dari musuh atau orang-orang kafir yang sengaja menjatuhkan kalian, atau lebih parahnya dengan menyakiti atau melukai anggota tubuh kalian, atau juga peperangan yang mengancam jiwa dan harta kalian. Maka bersabarlah atas segala bentuk penderitaan, sakit hati, dan memiliki rasa takut akan masalah yang terjadi, maka lakukanlah shalat. Hendaknya bersabar atas segala apa yang menimpa kalian merupakan cara untuk memperoleh radha-ku, dan dengan shalat untuk meminta apa yang menjadi hajat, maka

akan terkabul. Sungguh Aku (Allah) akan bersama, (menolong, menjaga, dan menjamin bahwa apa yang menjadi hajatnya akan segera diperoleh), dan hal itu tidak mudah, harus sabar menjalankan apa yang diperintahkan dan meninggalkan segala bentuk keburukan.¹¹

Dapat disimpulkan dari penjelasan di atas bahwa Allah telah berjanji bahwa setiap orang yang taat kepada Allah, akan diberikan balasannya. Kemudian bersabar atas segala penderitaan, beban, rasa sakit, takut, maka Allah akan memberikan ridha-Nya, dengan diiringi shalat untuk memohon dan mendekatkan diri pada-Nya maka Allah akan memberikan segala sesuatu yang menjadi hajatnya. Kemudian Allah menegaskan bahwa Allah akan bersama yakni dengan menolong, menjaga dan mengabdikan apa saja yang menjadi hajatnya, namun dengan syarat harus mengutamakan kesabaran.

b) Tafsir Jalalain

Ayat sebelumnya menjelaskan tentang perintah untuk mengingat Allah yakni dengan shalat, bertasbih dan lain sebagainya. Dengan mengingat Allah, maka Allah akan mengingatkannya pula. Kemudian dengan mengingat Allah dibarengi dengan sikap bersyukur, yakni bersyukur atas nikmat yang diberikan dengan cara taat dan tidak melakukan apa saja yang dilarang.

Selanjutnya Imam Jalaluddin menjelaskan “hai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan kalian (untuk kemuliaan akhirat) dengan sabar (sabar dalam ketaatan dan cobaan), dan shalat (dengan dzikir yang dikhususkan untuk dilakukan berulang-ulang sebagai pengulangan), maka hal tersebut orang-orang yang bersabar akan disertai (ditolong) oleh Allah.¹²

Dari penafsiran tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagai orang yang beriman, hendaknya minta pertolongan untuk kemuliaan hidup di

¹¹ Abū Ja'far Muḥammad ibn Jarīr al-Ṭabari, *Jāmi' al-Bayān an Ta'wīl Āyi al-Qur'ān*, jilid I, Terj. Ahsan Askar, Jakarta: Pustaka Azzam, 2007, h. 669

¹² Jalaludin As Suyuthi & Jalaludin Al Mahalli, *Tafsir Alqur'anul karim lil Imam Jalalain*, Surabaya: Darul Ilmi, h. 7.

akhirat. maka dengan sabar sebagai cara untuk menjalankan ketaatan dan cobaan dan mencegah dari sesuatu yang menuju nilai rendah, dengan diiringi shalat sebagai media pengagungan yang dilakukan secara berulang-ulang.

c) **Tafsir Al-Mishbah**

Allah mengajarkan tatkala seseorang yang sedang menghadapi permasalahan, hendaknya mengutamakan ciri sebagai seorang yang beriman dengan sabar dan shalat untuk meminta pertolongan.

Quraish Shihab berpendapat bahwa kata sabar mencakup beberapa hal, diantaranya sabar ketika menghadapi berbagai rayuan dan ejekan; sabar menaati segala hal yang diperintahkan dan juga segala hal yang dilarang; sabar ketika menghadapi kesulitan dan petaka; serta sabar ketika sedang berjuang dalam menegakkan keadilan dan kebenaran.

Pada akhir ayat tersebut menjelaskan “Allah menyertai orang-orang yang sabar”, hal ini mengindikasikan bahwa jika seseorang yang ingin segala kesedihan dan kesulitannya teratasi, maka ia harus menyertakan Allah dalam setiap langkanya. Allah harus selalu diikutsertakan dalam segala hal, terlebih lagi dalam kesulitan dan dalam perjuangan. Allah pasti akan membantu, karena Allah akan menyertai orang-orang yang sabar. Tanpa adanya kebersamaan, kesulitan tidak akan teratasi dan bahkan kesulitan akan menjadi sangat besar karena bisikan adanya bisikan setan dan hawa nafsu yang mengarah pada nilai rendah. Maka dengan kesabaran akan membawa pelakunya untuk menahan dan mngarahkan pada kebjikan, sudah semestinya jika manusia yang sabar tidak boleh hanya berpasrah tanpa melakukan tindakan untuk mengatasi penyebab dari kesulitan dan kesedihan.¹³

Dari penjelasan di atas, tampak jelas bahwa untuk mendapatkan ridha Allah dibutuhkan usaha yang tidak mudah, harus secara istiqomah dan konsisten yang mana hal tersebut dibutuhkan kesabaran dan usaha

¹³ M. Quraish Shihab, *Tafsīral-Mishbāh, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, volume 1, Jakarta: Lentera Hati, 2002, h. 363

yang besar. Kemudian akhir ayat tersebut menjelaskan bahwa *Allah bersama orang yang sabar*, hal ini menegaskan bahwa Allah harus diikutsertakan dalam setiap langkah, terlebih ketika sedang menghadapi hal yang sulit. Maka Allah akan membantu, menolong dan membersamai. Maka dibutuhkan kesabaran untuk mencegah nafsu amarah yang mengarah pada keburukan.

d) Tafsir Fi Zhilalil Qur'an

Di dalam Al-Qur'an kata sabar disebutkan secara berulang-ulang, karena hal ini menegaskan bahwa untuk melakukan aktifitas secara istiqomah atau konsisten menuntut kesabaran dan usaha yang besar. Hal tersebut juga sering kali diiringi dengan adanya hambatan maupun desakan-desakan yang membuat aktifitas yang sering dilakukan menjadi kacau. Begitu juga, jalan untuk mendapat ridha dengan bertakwa kepada Allah bukan perkara yang mudah, dibutuhkan kesabaran lahir batin ketika dihadapkan permasalahan-permasalahan yang menekan jiwa. Bukan hanya itu, sabar juga dibutuhkan dalam menajalankan dan meninggalkan perintah Allah, dan sabar atas pertolongan Allah.

Ketika usaha tidak kunjung menemui kemudahan, disitulah kesabaran semakin lemah. Maka diiringi dengan shalat dapat menjadi penolong, karena shalat merupakan bekal yang tidak akan habis. Ibadah mempunyai rahasia, yang mana kerahasiaan dalam ibadah merupakan pemberi ruh (semangat) untuk menjernihkan jiwa, sebagai bekal ketika melakukan perjalanan.

Allah telah berfirman kepada Nabi Muhammad dalam QS. Al-Muzzammil: 1-5.¹⁴

“Hai orang-orang yang berselimut, bangunlah (untuk shalat) pada malam hari, kecuali sedikit (darinya). (yaitu), seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit, atau lebih dari seperdua itu. Dan, bacalah Al-Qur'an dengan tertil (perlahan—lahan dan bagus). Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat.”

¹⁴ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil-Qur'an*, Jilid 2, Ter. As'ad Yasin, Jakarta: Gema Insani Press, 2000, h. 170

Dari penjelasan ayat tersebut, bahwa Nabi Muhammad harus siap dalam keadaan apapun untuk menerima perkataan yang berat, dan perintah yang besar yakni dengan shalat malam dan membaca Al-Qur'an dengan tartil. Dari perintah yang besar dan sulit ini mengandung pahala dan manfaat yang sangat besar untuk memperkuat hubungan dengan Allah, menyinarakan cahaya hati, menjadikan lapang, tenang sehingga masalah sebesar apapun dapat diselesaikan dengan pikiran yang jernih. Karena itulah Allah menyeru kepada orang-orang yang beriman untuk mendahulukan sabar dan diiringi dengan shalat untuk menghadapi kondisi yang sulit.

Kemudian ayat tersebut diakhiri dengan “*Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar*”. Bahwa Allah akan menyertai dengan menguatkan, meneguhkan dan membimbing orang-orang yang sabar. Allah melarang untuk berputus asa atau berpikiran yang buruk bahwa Allah tidak membantu dan meninggalkan mereka ketika sedang dalam keadaan yang benar-benar lemah, namun juga hakikatnya manusia merupakan makhluk yang tidak mempunyai apa-apa tanpa kehendak Allah. Justru ketika manusia dalam keadaan benar-benar lemah, Allah akan menguatkan dan memperbaharui keteguhan niatnya disaat perjalanannya masih sanagat jauh. Maka awal ayat tersebut berisi seruan “*hai orang-orang yang beriman*” dan ditutup dengan peneguhan yang agung “*Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.*”¹⁵

Dari tafsir tersebut menyimpulkan ketika manusia mengharapakan pertolongan dari Allah harus disertai kesabaran, dengan diiringi shalat (qiyamul lail) yang dapat mempertebal kesabaran, membuka hati, menjadikan tenang, karena sesungguhnya ibadah yang diperintahkan Allah merupakan pemberi ruh (semangat) yang menjernihkan hati.

Dari empat tafsir di atas, para mufassir menjelaskan arti dan makna yang terkandung dalam ayat ini. Kebanyakan dari penafsiran di atas hampir sama dan berdekatan.

¹⁵ Sayyid Quthb, *Tafsir fi Zhilalil-Qur'an*, , h. 170-171

Dalam surat Al-Baqarah ayat 153, Allah menyeru orang-orang yang beriman, hendaknya ketika meminta bantuan harus mendahulukan ciri seorang hamba, yakni dengan mendahulukan ibadah. Pertolongan yang diminta tidak selamanya datang sesuai keinginan kita, namun pertolongan akan datang disaat Allah menghendaki dan menurut Allah itu waktunya. Maka dibutuhkan kesabaran dan juga shalat sebagai pemberi ruh (semangat) bagi jiwa-jiwa yang haus akan pertolongan, kemudian akhir ayat tersebut menjelaskan kebersamaan Allah dengan hambanya yang sabar yang berarti bahwa setiap langkah seseorang harus mengikutsertakan Allah, terlebih ketika mendapat kesulitan. Maka Allah akan menolong, menguatkan hati, memantapkan jiwa, dan menghibur selama ketika mendapati masalah tidak lari ke dalam hal yang dilarang.

C. Relasi Antara Sabar dan Shalat

Maka dapat dipahami dari pembahasan QS. Al-Baqarah ayat 45 dan 153 di atas bahwa sabar dan shalat terdapat keterkaitan yang sangat erat yang menjadi satu kesatuan. Sabar dan shalat merupakan ibadah yang paling berat untuk seorang muslim. Karena shalat merupakan ibadah badaniah yang dilakukan secara terus menerus, begitupun dengan sabar yang merupakan ibadah rohaniah yang dibutuhkan setiap saat.

Selain kedua ayat tersebut, penulis juga menemukan yat yang kaitannya dengan kata sabar dan shalat yang berdampingan. Dalam surat Thāhā ayat 132 dijelaskan:

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا ۚ لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى ﴿١٣٢﴾

(Dan suruhlah keluargamu atau umatmu dengan mendirikan shalat dan berteguhlah atau bersabarlah atasnya), kami tidak meminta kepadamu rezeki, kamilah yang memberikan rezeki kepadamu. Dan akibat yang baik itu merupakan bagi orang yang bertakwa.¹⁶

¹⁶ Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Departemen Agama 2019, h. 455-456.

Kata (إصطبر) *iṣṭabir* diambil dari kata (إصبر) *iṣḥbir* yang berarti bersabarlah dengan menambahkan huruf (ط). Dalam penambahan huruf tersebut menyimpan arti penegasan. Maksudnya Allah memerintahkan kepada Nabi untuk bersabar dalam beribadah yakni shalat, karena shalat yang diwajibkan untuk Nabi berbeda dengan shalat yang diwajibkan untuk keluarga dan umat Nabi yaitu shalat lima waktu saja. Lebih dari itu, Nabi juga diwajibkan untuk shalat pada malam hari yang pelaksanaannya setiap hari di setengah malam.¹⁷

Pada surah Ṭhāhā ayat 132 di atas dapat dilihat bahwa kata sabar didahulukan, kemudian diikuti shalat. Ini bukan hanya menunjukkan bahwa shalat memang harus dikerjakan dengan membutuhkan kesabaran, akan tetapi syarat utama untuk seseorang dalam mengarungi kehidupan dan juga untuk mencapai apa yang diinginkan adalah dengan kesabaran dan juga ketabahan. Oleh sebab itu, Al-Qur'an sering menyebut sabar sebagai wasiat untuk kehidupan. Seperti yang telah dijelaskan dalam surat Al-Ashr ayat 3.¹⁸ Yaitu Allah bersumpah dengan *Al-Ashr* (waktu, masa, zaman). Pada masa tersebut terjadinya amal perbuatan manusia yang baik dan juga buruk, dan terdapat pula berbagai pelajaran. Jika seseorang mampu memanfaatkan waktu dengan melakukan hal-hal yang terpuji, maka yang didapatkan juga hal yang baik. Namun sebaliknya, jika waktu yang ada dipergunakan untuk hal-hal yang tidak bermanfaat, maka yang didapatkan juga hasil yang buruk. Maka bagi mereka yang tidak dapat memanfaatkan dan mengatur waktu dengan sebaik-baiknya merupakan orang-orang yang merugi. Kecuali orang-orang beriman yang taat pada Allah dan yakin akan segala ketetapan-Nya.

¹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Mishbāh, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, volume 8, Jakarta: Lentera Hati, 2002, h. 403

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Menyingkap Tabir Ilahi; Asma' al-husna dalam perspektif Al-Qur'an*, cet. VII, Jakarta: Lentera Hati, 2005, h. 446

BAB IV

RELEVANSI SABAR DAN SHALAT DENGAN KOPING RELIGIUS

A. Analisis QS. Al-Baqarah ayat 45 dengan Koping Religius

﴿٤٥﴾ وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Jadikanlah *sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'.*”¹

Sebagai kitab yang sempurna untuk pegangan hidup manusia, Al-Qur'an mengandung nilai-nilai tuntunan kepada manusia tentang bagaimana bersikap menghadapi kesulitan. Di antara nilai luhur yang sangat penting untuk bekal manusia adalah sabar dan shalat.

Pada QS. Al-Baqarah ayat dimulai dengan kata *اسْتَعِينُوا* yang artinya meminta pertolongan, bantuan, perlindungan, kebahagiaan, rezeki, dan keselamatan.² Tolong atau minta bantuan dalam kamus besar Indonesia artinya membantu untuk meringankan beban.³

Jika seseorang memohon pertolongan, itu berarti dia terbatas, terhalang, sulit untuk mencapai apa yang ingin diraih oleh satu sama lain atau sebab, kecuali jika dibantu. Pertolongan yang diharapkan bertujuan untuk mempermudah melakukan sesuatu yang sulit untuk dicapai, seperti meminjamkan alat yang diperlukan, ikut serta dalam aktifitas, baik dengan kekuatan, maupun pikiran, nasihat atau sokongan dana. Kemudian memohon pertolongan merupakan memohon supaya Allah memberikan kekuatan untuk meraih sesuatu yang diinginkan. Para ulama' menjelaskannya sebagai

¹ Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*..... 9

² Bey Arifin, Samudera *Al-Fatihah*, Cet. IV; Surabaya: PT Bina Ilmu, 1976, h. 218.

³ Departemen Pendidikan Nasional, Kamus Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, Cet. IV; Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008, h. 1478.

“Penciptaan yang dengannya menjadi sempurna dan mudah untuk mencapai apa yang ingin diraihinya.”⁴

Memohon pertolongan Allah bukan berarti berpangku tangan atau berlepas tangan sama sekali. Namun memohon pertolongan tersebut harus didasari dengan sebuah gerakan atau ikhtiyar. Hal ini menegaskan bahwa dalam meminta pertolongan, seseorang juga mengikutsertakan pihak lain, bukan untuk bergerak sendiri dalam menyelesaikan masalah.

Setiap manusia pasti membutuhkan pertolongan dari sang penciptanya, akan tetapi pertolongan yang diharapkan akan datang ketika mereka yakin bahwa Allah sudah menggariskan jalan hidup, maka dibutuhkan sebuah kesabaran. Berikut adalah makna sabar dan shalat yang terdapat dalam QS. Al-Baqarah ayat 45:

1. Memohon pertolongan dengan Sabar

Kata sabar (الصَّابِرِ) banyak disebutkan secara berulang-ulang dalam Al-Qur'an, hal ini menegaskan bahwa dalam melakukan aktivitas yang dilakukan secara istiqomah menuntut usaha yang besar, hambatan dan desakan-desakan akan selalu mengiringi dalam setiap kegiatan. Begitu juga dalam melaksanakan perintah dan larangan dari Allah, akan selalu disertai desakan dan tekanan sehingga diperlukan kesabaran lahir batin.

‘Amr bin ‘Utsman al-Makki berpendapat bahwa sabar merupakan sikap kuat ketika menghadapi segala kejadian yang telah Allah tentukan, dengan hati yang lapang dan tenang. Ini bertujuan ketika diberikan ujian oleh Allah tidak lekas sedih, marah yang mengarah kepada pikiran dan kata-kata yang buruk.⁵

Al-Qur'an banyak menyebutkan tentang kesabaran, yang menegaskan bahwa hendaknya kaum muslimin untuk selalu menghiasi diri dengan sabar. Karena, manfaat yang terdapat dalam sabar sangat besar. Sabar dapat

⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, volume 2, Jakarta: Lentera Hati, 2002, h. 68

⁵ Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah, *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*, terj. M. Alaika Salamullah, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005, h. 7

mengatur jiwa, meneguhkan kepribadian, menambah kekuatan untuk senantiasa terlatih dalam menahan perihnya masalah yang selalu datang silih berganti, serta mengarahkan diri untuk selalu dalam jalan Allah.⁶

Sabar bukan hanya dalam menghadapi musibah saja, namun harus diterapkan dalam semua aspek kehidupan, setidaknya ada 5 aspek yang harus didasari dengan kesabaran:⁷

- a) Sabar melaksanakan ibadah yaitu dengan memenuhi dan melaksanakan berbagai syarat dan rukun yang telah ditentukan dengan baik dan tertib.
- b) Sabar ketika ditimpa musibah yaitu meneguhkan jiwa saat diuji oleh Allah dengan permasalahan. Jika cobaan tersebut tidak dihadapi dengan kesabaran, maka tekanannya akan terasa dalam psikis dan fisik. Timbullah gangguan kecemasan, dan kegelisan dan pada akhirnya tak sedikit yang berputus asa.
- c) Sabar akan tipu daya dunia yaitu sabar untuk tidak terpaut dan tergelincir dengan kenikmatan dunia. Dunia merupakan ladang untuk mencari perbekalan untuk menuju ke kehidupan yang abadi, yakni kehidupan akhirat. tidak sedikit yang terpesona dengan gemerlapnya kehidupan dunia, dengan melampiaskan hawa nafsunya, hidup secara berlebihan, rakus dan tidak peduli dengan halal dan haramnya suatu barang, dan bahkan merusak dan merugikan orang lain.
- d) Sabar untuk meninggalkan kemaksiatan yakni mengendalikan diri untuk tidak melakukan perbuatan yang dilarang. Ajakan yang mengarah kepada perilaku maksiat sangat kuat, sebab iblis senantiasa menggoda dari berbagai arah dan tipu daya.
- e) Sabar dalam berjuang yaitu dengan menyadari bahwa setiap tujuan yang hendak dicapai belum tentu akan membuahkan hasil. Namun

⁶ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Terj. Zaka al-Farisi, CV Pustaka Setia, Bandung, 2005, h. 466

⁷ Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*, terj. M. Alaika Salamullah, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005, h. 50

bukan berarti putus harapan maupun putus semangat, justru dengan melapangkan dada dan bersabar ini dapat melahirkan pikiran yang positif terhadap permasalahan dan bisa mengintrospeksi diri tentang sebab kegagalan dan menarik hikmah serta jalan keluar dari kejadian tersebut.

Dalam surat Al-Baqarah ayat 45 menjelaskan betapa buruknya keadaan dan sifat-sifat Bani Israil, sehingga akal mereka tidak bermanfaat bagi diri mereka dan kitab suci yang ada di tangan mereka pun tidak mendatangkan faedah apapun bagi mereka, maka Allah memberikan bimbingan kepada mereka menuju jalan yang paling baik yaitu dengan memohon pertolongan kepada Allah dengan sabar dan shalat untuk mengekang hawa nafsu yang bergejolak serta pembersihan jiwa sehingga tidak bergejolak bila datang sebuah kesulitan. Dalam tafsir Al-Tabari dijelaskan bahwa makna sabar ialah puasa, mengingat bahwa puasa ialah salah satu cara untuk melatih kesabaran. Begitu juga bulan ramadhan yang disebut sebagai bulan kesabaran, pasalnya orang yang berpuasa dituntut untuk dapat menahan diri untuk mengikuti hawa nafsu untuk makan, minum dan melakukan segala hal yang dilarang.

Allah menciptakan hawa nafsu dalam setiap diri manusia agar memiliki kecenderungan pada kesenang-senangan. Inilah yang membuat seseorang bersantai-santai, bersenang-senang, bersikap rakus dan sebagainya, karena hawa nafsu mengajak kepada kesenangan semata dan menjauhi perintah Allah yang dipandangnya tidak memberikan kesenangan. Jika seorang berjihad melawan hawa nafsu dan bertekad untuk melakukan kebajikan, maka baru ia dapat melakukan perubahan dirinya ke arah kebenaran. Oleh karena itu Islam memerintahkan melawan hawa nafsu, sebab inilah perjuangan suci yang menyinari iman dalam hati dan mendorong seseorang untuk senantiasa menuju amal saleh.⁸

Sebagaimana makna yang dimiliki ayat ini, sabar memiliki makna menahan. Sehingga sabar terdapat unsur menahan diri. Menahan diri ini bisa

⁸ Iskandar, *Dakwah Inklusif (Konseptualisasi dan Aplikasi)*, Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press, 2019, h. 47

menahan diri dari nafsu yang tidak baik, amarah atau disebut dengan sabar rohani adalah kemampuan menahan kehendak nafsu yang dapat mengantar kepada ketidakadilan. Hal ini seperti sabar menahan amarah, menahan nafsu terhadap hal-hal yang tidak baik.⁹

Menahan diri atau pengendalian diri ini dalam dalam psikologi Barat dikenal dengan istilah *self control* atau kontrol diri. Sedangkan dalam konsep koping religius, kontrol diri dekat konsep koping religius positif yakni *self controlling* dijelaskan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan, menyelesaikan masalah dengan cara menahan diri, mengatur perasaan, tidak tergesa mengambil tindakan yang mengarah kepada penyangkalan dan hal-hal yang tidak baik. Hal ini berarti respon seseorang terhadap suatu peristiwa sulit yang sedang dihadapi. Jadi Agama berperan dalam pencarian kontrol, ketika individu dihadapkan dengan sebuah kejadian di luar sumber dayanya sendiri, maka agama menawarkan banyak jalan untuk mencapai kontrol dan rasa penguasaan tersebut yakni dengan sabar.

2. Memohon pertolongan dengan Shalat

Ketika permasalahan semakin mendesak dan menekan, ketika musibah dan cobaan datang bertubi-tubi, dan kesabaran semakin lemah, maka shalat sebagai salah satu sarana yang penting untuk mengadukan semua persoalan tersebut pada Allah. Seseorang yang melaksanakan shalat, pada hakekanya ia telah melepaskan segala bentuk urusan yang bersifat duniawiyah dan menyerahkan diri sepenuhnya untuk mendekat dan bermunajat, memohon petunjuk serta memohon pertolongan kepada Allah.

Arti shalat secara bahasa yaitu doa pujian dan memohon kebaikan..¹⁰ Dalam bahasa Arab, kata *Aṣ-Ṣhalah* memiliki dua makna (dua akar kata) yakni *ṣhalla* dan *waṣhala*. *Ṣhalla* artinya berdoa, memohon dan menyeru kepada Allah. Adapun *washala* artinya sama dengan *ṣhilah*, yaitu menyambungkan. Jadi shalat mempunyai makna adanya ketersambungan antara seorang hamba dengan Allah yang tidak bisa ditinggalkan selama ruh

⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2007, Vol. 1, h. 181.

¹⁰ Hasbi As-Shiddiqy, *Pedoman Shalat*, Jakarta: Bulan Bintang, 1951, h. 62.

masih melekat dalam jasad.¹¹ Quraish Shihab berpendapat bahwa shalat berintikan doa yang dimohonkan kepada Allah, doa yang dipanjatkan dengan merasa bahwa diri seorang hamba yang lemah dan butuh akan sandaran.¹²

Dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 setelah menjelaskan perintah memohon pertolongan dengan sabar untuk mengekang hawa nafsu akan kerakusan, tamak yang dilakukan orang-orang Yahudi, kemudian diikuti dengan shalat sebagai media pengingat bahwa semua nikmat-nikmat yang telah diberikan kepada mereka merupakan dari Allah, shalat dapat menjadikan diri terhindar dari perbuatan keji dan munkar. Sebagaimana dalam QS. Al-Ankabūt: 45¹³

اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Mengerjakan shalat adalah sebagai perwujudan dari keyakinan yang telah tertanam di dalam hati orang yang mengerjakannya, dan menjadi bukti bahwa ia meyakini bahwa dirinya sangat bergantung kepada Allah. Oleh karena itu, berusaha sekuat tenaga untuk melaksanakan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan-Nya, sesuai bacaan surat al-Fātihah dalam shalat, “*Tunjukkanlah kepada kami (wahai Allah) jalan yang lurus, yaitu jalan orang-orang yang tekah Engkau anugerahkan nikmat kepada mereka; bukan jalan yang dimurkai dan bukan pula jalan mereka yang sesat.*” Doa itu merupakan pengingat, sehingga seseorang yang mengerjakan

¹¹ Umar Shahab, *Memperoleh Hikmah dari Samudera Irfani*, Jakarta: Pengembangan Tasawuf Positif dan Klinik Spiritualitas, 1999, h. 7

¹² M. Quraish Shihab, *Lentera Hati; Kisah dan Hikmah Kehidupan*, Bandung: Mizan, 1994, h. 160

¹³ Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.....h. 578

shalat tidak berkeinginan sedikitpun untuk mengerjakan perbuatan-perbuatan yang keji dan munkar.¹⁴

Selanjutnya akhir dari surat Al-Baqarah ayat 45 menjelaskan bahwa “*dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’.*” Shalat yang berkualitas merupakan shalat yang khusyu’, yakni benar-benar memfokuskan hati dan pikiran terhadap bacaan yang terdapat pada shalat serta mencurahkan semua perhatiannya pada shalat dan mengutamakan shalat ketimbang perbuatan lain. Meskipun dalam prakteknya untuk menuju shalat khusyu’ tidak mudah, namun harus diupayakan untuk selalu konsentrasi, menggapai kesadaran bahwa nilai manusia bukan hanya pada berdiri, bukan hanya pada rukuk, bukan hanya pada sujud dan duduk. Namun nilai manusia ada di dalam gerakannya (perbuatannya), maka disetiap gerakan shalat selalu diiringi dengan ucapan *takbīr*, ini menunjukkan setiap gerak yang dilakukan harus mengikutsertakan Allah. Oleh sebab itu, dalam Al-Qur’an kata *āmanū* sering disandingkan dengan kata *wa ‘amilushshōlihāt* yakni orang yang beriman ialah orang yang beramal sholih dan melakukan gerakan yang positif.¹⁵

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa sasaran yang hendak dituju oleh orang yang mengerjakan shalat yaitu untuk mengingat Allah dan timbulnya sifat khusyu’ (takwa) kepada Allah maksudnya ialah timbulnya keinginan bagi orang yang mengerjakan shalat itu untuk melaksanakan semua yang diperintahkan Allah dan menjauhi semua yang menuju pada nilai rendah yakni perbuatan keji dan munkar.

Maka memohon pertolongan dengan shalat yang ditujukan untuk orang Yahudi yakni sebagai pesan untuk merangkul mereka ke dalam nuansa Islam, sebab sabar merupakan benteng, sedangkan shalat sebagai penjernih jiwa dan pencegah dari perbuatan yang keji dan munkar. Jadi konsep shalat yang terdapat dalam ayat ini ialah sebagai pencegah dari perbuatan keji dan munkar seperti tidak mensyukuri nikmat yang diberikan Allah, rakus akan

¹⁴ Badang Litbang dan Kementerian Agama RI, *Tafsir Al-Qur’an Tematik (Tafsir Maudhu’i)*, Jakarta: Pustaka Kamil, 2014, Jilid 5, h. 90

¹⁵ Muhammad Zuhri, *Tasawuf Transformatif*, (Sekarjalak,: 2003, h. 86-87

kekuasaan, tamak, dan lain sebagainya ini sejalan konsep koping religius positif *Religious Purification* (Pemurnian agama) yakni mencari pembersihan spiritual dengan melakukan amalan religius. Misalnya bertaubat, berjanji untuk tidak melakukan hal yang dilarang dengan mengalihkan dan membersihkan segala perbuatan yang buruk dengan perbuatan yang baik.

B. Analisis QS. Al-Baqarah ayat 153 dengan Koping Religius

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”¹⁶

Dalam ayat tersebut Allah memerintahkan untuk ber-*isti'ana*h atau memohon pertolongan agar mereka menjadi pewaris kekuasaan Allah di muka bumi ini. Untuk itu, anjuran bagi orang yang beriman untuk ber-*isti'ana*h kepada Allah dengan bersikap sabar dan menjalankan shalat.

1. Memohon pertolongan dengan Sabar

Dalam kehidupan, menjadi *sunnatullah* Allah menciptakan adanya kesenangan dan kesusahan, yang disukai dan juga yang tidak disukai. Bagi seorang mukmin yang menghadapi kedua hal tersebut memiliki senjata yang ampuh yakni berupa rasa syukur dan sabar. Sebelum ayat 153 ini menjelaskan perintah untuk bersyukur atas nikmat yang dianugerahkan Allah kepada kaum Muslimin, dengan selalu mengingat Allah baik di dalam hati maupun dengan lisan, dengan jalan *tahmīd*, *tasbīh*, membaca Al-Qur'an dan *tadabbur* alam untuk mengenal, menyadari akan keagungan dan kekuasaan Allah. Apabila mereka mengingat Allah, maka Allah akan mengingat mereka. Di samping itu, larangan mengkufuri nikmat yang diberikan Allah dengan mempergunakannya di luar garis yang telah ditentukan.

Pada ayat 153 ini diawali dengan seruan “*hai orang-orang yang beriman*”, yang tampaknya ditujukan kepada mereka yang mengoptimalkan keimanan dalam kehidupannya. Artinya, iman yang

¹⁶ Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*..... h. 31.

aktif menjalankan tuntutan keberimanan. Dalam ayat di atas disebutkan dengan bersabar dan shalat. Orang yang mempunyai keimanan yang kuat, tidak akan mudah bersedih apalagi putus asa, karena pada dasarnya iman merupakan motivasi yang memberikan kekuatan untuk berusaha dan berpasrah kepada Allah tanpa kenal lelah.¹⁷

Setelah menjelaskan mengenai perintah bersyukur, Allah pun menjelaskan makna sabar dan bimbingan untuk memohon pertolongan melalui kesabaran. Sedangkan secara syari'at sabar diartikan sebagai sabar dalam mentaati Allah, sabar dari hal-hal yang diharamkan Allah, dan sabar terhadap takdir Allah yang menyakitkan (musibah).¹⁸ Sedangkan Imam Ghazali memaknai sabar sebagai suatu kondisi mental dalam mengendalikan nafsu yang tumbuhnya atas dorongan ajaran Islam.¹⁹ Dengan kata lain sabar merupakan tetap tegaknya dorongan agama berhadapan dengan dorongan nafsu. Dorongan agama ialah hidayah Allah kepada manusia untuk mengenal Allah, Rasul serta mengamalkan ajaran-Nya. Sedangkan dorongan nafsu adalah tuntutan syahwat dan keinginan-keinginan rendah yang ingin dilaksanakan. Barangsiapa yang tegak bertahan sehingga dapat menundukkan dorongan hawa nafsunya secara terus menerus maka orang tersebut termasuk golongan orang yang sabar.

Ketaatan membutuhkan kesabaran dalam melaksanakannya dan dalam menghadapi kesulitan melaksanakannya. Ini karena suatu perbuatan terkadang terasa berat dan sulit untuk dilakukan, tetapi terasa mudah dan nikmat ketika telah diselesaikan. Oleh karena itu Rasulullah bersabda, “*Surga dikelilingi oleh cobaan-coban, sedangkan neraka dikelilingi oleh syahwat-syahwat.*”²⁰

Persoalan-persoalan kehidupan akan mengalahkan manusia yang lepas dari tuntunan Allah. Ini karena ia menghadapinya dengan kemampuannya

¹⁷ M. Darwis Hude, *Emosi (Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, h. 191

¹⁸ Abu Bakar Jabir, *Pola Hidup Muslim*, Bandung: Rosda Karya, 1991, h. 347

¹⁹ Muhammad Al-Ghazali, *Ahlak Seorang Muslim*, Bandung: Al-Ma'arif, 1995, h. 24.

²⁰ Syeikh Mutawalli Sya'rawi, *Kenikmatan Taubat (Pintu Menuju Kebahagiaan & Surga)*, Depok: Qultum Media, 2006, h. 42

yang terbatas. Sebaliknya, manusia yang hidup dengan tuntunan Allah berada dalam kebersamaan dengan-Nya, sehingga tidak ada yang mampu mengalahkan selamanya, kecuali jika dia lepas dari kebersamaannya dengan Tuhannya. Maka pada akhir ayat 153 ini Allah menegaskan akan membersamai orang-orang yang sabar.

Kata “dekat” yang memiliki makna lebih khusus adalah “bersama”. Kata yang digunakan adalah *ma’ash shabirīn* (*bersama orang-orang yang sabar*), *ma’akum*, *ma’ana*, *ma’ahum* (*bersamamu, bersama-Ku, bersama mereka*). Kata “bersama” menunjukkan kedekatan secara khusus. Lebih khusus dibandingkan dengan “meliputi”. Karena itu penggunaan kata bersama langsung dikaitkan dengan objeknya: *bersamamu, bersamanya, bersamaku*. Ada semacam perhatian khusus, ketika Allah mengatakan: *aku bersama orang-orang yang sabar*, seakan-akan Allah ingin menegaskan bahwa Allah akan memberikan pembelaan dan perlindungan orang-orang yang sabar.²¹

Maka makna sabar dalam ayat ini lebih merujuk kepada keyakinan akan janji Allah bahwa orang yang sabar dalam ketaatan, sabar dalam menjauhi segala larangan, sabar akan takdir yang telah ditentukan akan senantiasa dibersamai Allah. Dan hal ini sejalan dengan aspek koping religius *Seeking Spiritual Support* (mencari dukungan spiritual) yakni mencari kenyamanan dan keamanan dengan melalui cinta dan kasih sayang Allah. Ketika individu merasa ditemani Allah saat menghadapi permasalahan dalam kehidupan. ia tidak lekas berpikiran buruk pada Allah, namun ia berpikiran bahwa kasih sayang Allah jauh lebih besar sehingga Allah akan menemani dan menolongnya.

2. Memohon pertolongan dengan Shalat

Dalam shalat ada seribu satu pengajaran yang baik tentang bagaimana etika bermu’amalah dan beribadah kepada Allah. Ada pengajaran tentang bagaimana bersikap khusyu’ dan tawadhu’ di hadapan Allah, bagaimana menyampaikan harapan, permintaan dan doa kepada Allah, bagaimana

²¹ Agus Mustofa, *Bersatu Dengan Allah*, Surabaya: Padma Press, t.th, h. 125

bermunajah dan berdialog dengan Allah, bahkan juga bagaimana bermu'amalah dan beretika yang baik dengan sesama manusia dan seterusnya.²² Oleh sebab itu, ayat 153 ini diawali dengan seruan untuk orang yang beriman untuk memohon pertolongan dengan shalat dan tidak memandang shalat sebagai kewajiban yang membebani dan memberatkan.

Tetapi sebaliknya, hendaklah ia memandang shalat sebagai bentuk kemurahan terbesar yang diberikan Allah kepada para hamba-Nya yang beriman. Karena dalam pelaksanaan ibadah shalat itu ada sejuta hikmah dan kebaikan bagi orang yang beriman, baik hikmah dan kebaikan yang terkait dengan sisi jasmani maupun rohani, hikmah, dan kebaikan yang bersifat individual maupun sosial, serta hikmah yang manfaatnya dapat dirasakan secara langsung di dunia ini ataupun yang akan dinikmatinya dalam kehidupan akhirat nanti.

Dalam konteks ini, shalat merupakan puncak pengalaman rohaniah kaum mukmin sejati, sebagaimana yang dialami Nabi Muhammad saat berdialog (bermunajat) kepada Allah di *Sidratul Muntaha* (tempat tertinggi di langit lapis ketujuh) untuk menerima perintah shalat lima waktu bagi kaum muslimin. Bagi para spiritulisme atau mukmin sejati, shalat merupakan media untuk melepaskan rindu kepada Tuhannya, sehingga meraih kenikmatan nuraniah atau kenikmatan hakiki.

Dalam salah satu sabda Nabi bahwa "*dalam shalat terletak kegembiraanku*". Hal ini mengisyaratkan mengenai kualitas tertinggi dalam shalat, karena terdapat perspektif cinta (ketaatan kepada-Nya) karena mampu merasakan kegembiraan dan merasakan kenikmatan spiritual dalam peribadatan kepada Allah. Dan ini pula yang diisyaratkan dengan sabda Rasulullah bahwa shalat merupakan *mi'raj*-nya orang-orang yang beriman; artinya shalat merupakan media penghubung antara seorang hamba dengan Tuhannya.²³

²² Saiful Hadi El-Sutha, *Shalat, Samudra Hikmah*, Jakarta: Wahyu Qalbu, 2016, h. 4.

²³ Wawan Susetya, *Rahasia Shalat Khusyuk Rasulullah SAW*, Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2017, h. 7

Maka ketika seseorang sedang menghadapi permasalahan dalam kehidupan, hendaknya sebagai seorang yang beriman alangkah baiknya ia mengerjakan shalat seperti yang telah diriwayatkan dari sahabat Hudzaifah, ia berkata, “*Bila kedatangan masalah, Nabi mengerjakan shalat.*”²⁴ Karena shalat merupakan alat komunikasi dengan Allah. Di mana seseorang ketika shalat dapat mengadu, bersimpuh dan berdialog kepada-Nya tentang berbagai persoalan yang sedang dihadapi.

Dengan demikian akan terjalin hubungan yang sangat erat di dalam batinnya. Hal ini merupakan aspek koping religius positif yang berupa *spiritual connection* yaitu mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden. hubungan yang terjalin antara seorang hamba dengan Tuhannya dalam shalat, akan memberikan kekuatan spiritual yang sangat besar dan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap berbagai perubahan kondisi fisik maupun psikis seseorang. Kekuatan spiritual yang diperoleh itu adakalanya memberikan pengaruh untuk tubuh, sehingga mereka mampu menepis ketegangan, menghilangkan kegelisahan, keluh kesah dan menyembuhkan berbagai penyakit. Seperti yang telah dijelaskan dalam Firman Allah QS. Al-Ma’arij ayat 19-23:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾
إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾

“*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya.*”²⁵

Shalat merupakan alat untuk memperbaharui energi orang yang beriman dan juga memberikan kekuatan baru. Kepuasan yang diperoleh dengan mendekati diri pada Allah akan membersihkan berbagai penyakit mental

²⁴ Sarjuni, *Mengenal Allah Melalui Ibadah Shalat*, Semarang: Bengawan Ilmu, 2009, h. 19.

²⁵ Lajnah Pentashihan Al-Qur’an, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Departemen Agama 2019, h. 842-843.

dan psikis. Ketika seseorang mampu mendapatkan kepuasan dalam mendekatkan diri pada Allah maka jiwanya akan merasa tenang dan damai.²⁶

Sebagaimana dalam QS. Al-Ra'ad: 28

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

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”²⁷

C. Urgensi Konsep Sabar dan Shalat dalam Koping Religius

Sabar dan shalat menjadi cara yang paling benar dan paling bijaksana bagi seorang muslim dalam menyikapi masalah dan cobaan yang menimpanya sehingga kegelisahan tidak menjadikan stress yang berkepanjangan. Saat ini, sebagian umat muslim kurang menyadari makna sabar dan shalat. Orang yang telah mengerti makna sabar dan shalat, niscaya sikap maupun cara berpikirnya sejalan dengan pedoman Al-Qur'an dan Hadits.

Dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 dan 153 terdapat beberapa urgensi sabar dan shalat dalam mengatasi permasalahan, antara lain sebagai berikut:

1) Sabar

Segala persoalan dan kesulitan yang ada dan menimpanya sekecil apapun justru seringkali memunculkan rasa cemas, takut, gundah yang seringkali akan membuat hati menjadi gelisah. Bagi sebagian orang kegelisahan tersebut muncul atas dasar perilaku yang belum sampai ke tingkat yakin akan sangat dekatnya pertolongan Allah. Maka dengan kondisi hati yang gelisah akan berdampak pada persepsi menyikapi hari demi hari hidupnya dengan berbagai macam aneka keluh kesah, amarah dan perilaku yang serba salah, dan menyebabkan pusing. Seakan-akan segala sesuatu yang datang menjadi beban hati dan pikiran.

²⁶ Aliah B. Purwaka Hasan, Pengantar Psikologi Kesehatan Islami, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008, h. 139

²⁷ Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.....h. 350.

Adanya masalah dalam kehidupan merupakan sesuatu yang wajar. Namun, jika tidak tepat dalam menghadapi dan memposisikan masalah tersebut dengan hati-hati, justru akan terjerumus ke jurang maksiat. Bukannya masalah yang sedang dihadapi akan berujung penyelesaian, akan tetapi akan menambah masalah baru dan beban dalam hidupnya. Untuk itu, dibutuhkan upaya untuk meredam permasalahan, yakni dengan sabar sebagai kunci awal untuk mencapai ketentraman hidup.

Sabar merupakan bentuk pengabdian diri kepada Allah dan mendekatkan diri pada Allah, maka akan merasakan ketenangan batin, tidak gelisah dan selalu optimis. Bersabar apabila direnungkan akan banuak sekali ditemukan hikmah dan manfaat psikologis. Misalnya bagi mereka yang senang berpikir secara mendalam dan merenungkan kehidupan ini mengandung nilai hidup yang luhur dan yakin. bagi mereka uanh senang menjaga diri dalam pergaulan sosial, maka akan menemukan dalam sabar adanya prinsip-prinsip hidup yang sangat berguna. Sedangkan bagi mereka yang ingin melakukan ibadah secara intensif, maka dengan bersabar akan menemukan kenikmatan dan juga penghayatan.

Seorang mukmin sejati tidak akan berhenti berusaha dan tidak akan pula berpangku tangan. Sebaliknya, ia akan menghadapi saat-saat sulit itu dengan menyerahkan dirinya kepada Allah secara total. Allah mengajarkan bahwa segala penderitaan yang dihadapi adalah sarana untuk menyempurnakan pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman, kesempurnaan keyakinan atas pengetahuan juga diperoleh dari pengalaman.

Manusia dalam hidupnya berada di antara beberapa keterikatan: perintah yang wajib ditaati dan dilaksanakan, larangan yang wajib dijauhi, takdir yang ditetapkan atas dirinya, serta nikmat yang diwajibkan dirinya bersyukur. Jika manusia tidak terlepas dari ketentuan-ketentuan itu, maka kesabaran itu lazim atas dirinya. Keadaan yang sejalan dengan kehendak hati seperti halnya kewarasan, keselamatan, kedudukan, harta benda dan segala macam kesenangan hidup. Situasi demikian sangat membutuhkan jiwa sabar.

Berdasarkan urgensi sabar dari kedua ayat tersebut bahwa manusia tidak dibenarkan untuk condong kepada kesenangan hidup dan tidak dibenarkan untuk besar kepala, tidak dibenarkan pula kesenangan hidup itu membuatnya angkuh. Kedua, tidak tamak dan berlebihan terhadap sesuatu, karena kesenangan itu bisa menjadi petaka, hal ini yang terkandung dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 tentang kaum Yahudi yang diperingatkan untuk sabar yakni dengan mengekang hawa nafsu. Ketiga, bersabar menunaikan hak Allah atas nikmat yang telah diberikan-Nya dan tidak melalaikan-Nya. Yang paling terpenting adalah bersabar terhadap keadaan yang bertentangan dengan kehendak hati dan keinginan hawa nafsu. Dan hal ini selaras dengan tujuan dan fungsi koping religius yakni kontrol diri atas segala ketidaksesuaian yang terjadi terhadap keinginan yang ingin dicapai. Bahwa jalan yang telah ditentukan Allah itu jauh lebih baik, dibanding jalan yang direncanakan sendiri.

2) Shalat

Allah telah memerintahkan kita untuk meminta pertolongan melalui sabar dan shalat ketika berbagai permasalahan menghampiri dan menghantui pikiran kita hingga menyebabkan kita merasa menanggung beban yang berat. Rasulullah senantiasa mengerjakan shalat ketika sedang ditimpa masalah yang membuat beliau merasa tegang.

Shalat khusus' menyebabkan seorang hamba memiliki hubungan yang lebih baik dengan Tuhannya. Dengan itu jiwanya menjadi lebih kuat untuk berjuang dalam hidup ini. Sehingga seseorang tidak akan mudah menyerah ketika menghadapi berbagai permasalahan hidup.

Shalat memiliki dampak yang efektif untuk mengobati rasa sedih dan gundah yang menghimpit manusia ketika menghadapi problematika hidup. Saat seseorang menjalankan shalat dengan penuh penghayatan dan membebaskan diri dari urusan duniawi, maka jiwanya akan merasa damai dan tenang sehingga tidak mudah tertekan dengan beban yang ada,

Dalam shalat terdapat interaksi hati dan ruh dengan Allah. Hati dan ruh menjadi dekat dengan Allah ketika seseorang mengerjakan shalat. Ia akan

merasakan nikmat berdzikir dan merasa nyaman bermunajat kepada Allah. Ia akan menggunakan semua organ tubuh dan kekuatan yang dimilikinya untuk beribadah kepada Allah. Inilah tujuan dan fungsi koping religius, yakni menemukan hikmah, kenyamanan dan keamanan untuk menjalin hubungan dengan Allah, sehingga ia akan terbebas dari bayangan putus asa, berpikiran negatif, dan lain sebagainya.

Ibadah shalat juga akan mendatangkan kemaslahatan dunia dan akhirat serta menolak kemudharatan dunia dan akhirat. Shalat akan mencegah pelakunya dari perbuatan keji dan munkar, mendatangkan penawar untuk hati yang sedang sakit, menyinari hati yang gelap, membuat organ tubuh menjadi kuat, meredam gejolak hawa nafsu, mendorong orang untuk berbuat baik, dan menghindarkan kegundahan.

Pelaksanaan shalat yang baik dan gerakannya yang dilakukan dengan penuh ketenangan dan penghayatan, akan membentuk jiwa yang tenang. Penghayatan terhadap makna dan doa dalam setiap bacaan shalat yang berisi pengagungan terhadap Allah, permohonan ampunan dari segala dosa, serta permohonan rahmat dan kebaikan akan membentuk jiwa yang tenang dan bersih. Sebagai contoh bentuk penghayatan adalah dalam shalat, bacaan *al-hamd* diucapkan sebanyak 25 kali yakni dalam; doa *iftitah* satu kali, *al-fātihah* empat kali, *rukū'* empat kali, *I'tidāl* delapan kali, dan *sujūd* delapan kali. Bacaan *al-hamd* mengandung sugesti untuk membangun mental seorang hamba untuk selalu pandai bersyukur. Selayaknya, manusia bukan hanya meminta, namun juga harus pandai berterimakasih dengan bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah. Sugesti *al-hamd*, menjadikan mental seseorang tidak pernah sedih dan senantiasa menjadi seseorang yang beruntung, sehingga bahagia akan selalu merasuki jiwanya.²⁸ Sugesti *al-hamd* ini dapat menjadikan kepribadian dan kesadaran bahwa ada campur tangan Allah dan partisipasi orang lain dalam menciptakan kebahagiaan dan kesuksesan, sehingga orang yang sudah merasa sukses dan bahagia tidak egois.

²⁸ Sehat Sultoni Dalimunthe, *Dimensi Akhlak dalam Shalat*, Vol. 17. No. 2, 2012, h. 292-303

Jadi, satu bacaan yang terdapat dalam shalat bisa mesugesti para pelakunya apabila direnungi dan dipahami dengan seksama, apalagi semua bacaan yang terdapat dalam bacaan shalat yang dimulai dengan *takbīratul ihrām* sampai diakhiri *salām*. Bacaan yang dibaca tersebut membuat pikiran menjadi positif, dan dari pikiran yang positif tersebut maka ketika menghadapi sebuah permasalahan akan berfikir dengan jernih mengenai jalan keluar dari permasalahan tersebut. Tentu semua hal tersebut merupakan perbuatannya orang-orang yang khusyu’.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kunci mendapatkan pertolongan dan kemudahan dengan melaksanakan ibadah shalat. Pасalnya dalam shalat terdapat beberapa aspek yang dapat mendatangkan ketenangan seperti aspek *zīkrullah* (mengingat Allah), *tawakkal* (berserah diri), *tazkiyatun nafs* (pembersih diri dari perkara yang keji dan munkar), selain itu bacaan-bacaan yang terdapat dalam shalat berintikan doa dan harapan, jadi apabila shalat yang dilakukan dengan baik dan ikhlas dapat mendatangkan pikiran yang positif dan memberikan ketenangan pada jiwa seseorang.²⁹

²⁹ Ramdhani Abdurrahman, *Hikmah Qur’ani dalam Nasihat Para Ulama’*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020, h. 2.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan yang telah dikemukakan dalam bab-bab sebelumnya, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Makna sabar yang terkandung dalam QS. Al-Baqarah ayat 45 ini merupakan memposisikan sabar sebagai media untuk mengekang, menahan hawa nafsu terkait hal-hal yang disenangi, seperti buruknya keadaan dan sifat-sifat Bani Israil yakni rakus, tamak, nafsu akan kekuasaan. Dalam konsep koping religius, sabar dekat konsep koping religius positif yakni *self controlling* dijelaskan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan, menyelesaikan masalah dengan cara menahan diri, mengatur perasaan, tidak tergesa mengambil tindakan yang mengarah kepada penyangkalan dan hal-hal yang tidak baik. Sedangkan shalat dalam ayat ini merupakan pesan untuk merangkul pemuka Yahudi ke dalam suasana Islam. Konsep shalat yang terdapat dalam ayat ini ialah sebagai pengingat Allah dan juga pencegah dari perbuatan keji dan munkar seperti tidak mensyukuri nikmat yang diberikan Allah, rakus akan kekuasaan, tamak, dan lain sebagainya ini sejalan konsep koping religius positif *religious purification* (pemurnian agama) yakni mencari pembersihan spiritual dengan melakukan amalan religius.
2. Maka makna sabar dalam QS. Al-baqarah ayat 153 ini merujuk kepada orang yang yakin akan janji Allah bahwa orang yang sabar dalam ketaatan, sabar dalam menjauhi segala larangan, sabar akan takdir yang telah ditentukan akan senantiasa dibersamai Allah. Dan hal ini sejalan dengan aspek koping religius *Seeking Spiritual Support* (mencari dukungan spiritual) yakni mencari kenyamanan dan keamanan dengan melalui cinta dan kasih sayang Allah. Sedangkan shalat bagi orang yang

beriman merupakan media untuk terhubung dan berdialog kepada Allah. Hal ini merupakan aspek koping religius positif yang berupa *spiritual connection* yaitu mencari rasa keterhubungan dengan kekuatan transenden. hubungan yang terjalin antara seorang hamba dengan Tuhannya dalam shalat, akan memberikan kekuatan spiritual yang sangat besar dan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap berbagai perubahan kondisi fisik maupun psikis seseorang

3. Urgensi sabar dan shalat dapat dijadikan media meredakan kesulitan hidup. Bersabar akan mengefek pada pengendalian hawa nafsu. Jika hawa nafsu sudah dikendalikan gangguan kejiwaan dapat dicegah, karena dorongan nafsu itulah akar dari permasalahan dari timbulnya penyakit yang terdapat pada psikis. Artinya, dengan bersabar dapat menormalisir kesehatan psikis seseorang. Dengan shalat merupakan bentuk penghambaan dan tawakkal kepada Allah bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan jalan ketentuan-Nya. Maka tujuan dan fungsi koping religius ini mengarahkan bahwa sabar dan shalat sebagai bentuk media untuk kontrol diri, menemukan makna (hikmah), mencari keamanan dan kenyamanan Tuhan dengan berpikir positif sehingga membuat hidup menuju perubahan yang lebih baik.

B. Saran

Dalam hal ini, penulis akan mengemukakan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Hendaklah sebagai orang yang beriman senantiasa berpegang teguh dengan ajaran yang dibawa oleh nabi Muhammad SAW yang berpedoman pada Al-Qur'an sebagai sumber ajaran utama seorang muslim dalam melaksanakan kehidupan dunia, karena tidak ada kebenaran yang hakiki melainkan kebenaran yang datang dari Allah SWT, dan tidak ada keraguan di dalam kitab-Nya yang merupakan petunjuk bagi orang yang beriman, yang senantiasa memikirkan tanda-tanda akan kekuasaan-Nya.

2. Diharapkan kepada umat Islam agar senantiasa beriman dan bertakwa serta beribadah dalam mengharap pertolongan-Nya, tidak ada satupun yang bisa menolong melainkan atas kuasa-Nya.
3. Kepada mahasiswa, para dosen dan pihak lain yang tertarik tentang kajian ini, agar lebih dalam lagi dalam mengkaji tentang makna sabar dan shalat yang terdapat dalam Al-Qur'an, hubungan yang terkandung antar keduanya serta pengkaitan dengan teori koping, karena menurut penulis kajian ini masih jauh dari kata sempurna dan perlu kajian mendalam lagi atau dengan pendekatan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abernithy, Alexis D., dkk, Religious Coping and Depression Among Spouses of People With Lung Cancer, *Journal Psychosomatics*, 43(6), (November-December 2002).
- Abdurrahman, Ramdhani Abdurrahman, *Hikmah Qur'ani dalam Nasihat Para Ulama'*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020
- Alfiyanti, Yuni, *Koping Religius Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Dusun Genteng Desa Genteng Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang Tahun 2019/2020*, Skripsi, Salatiga: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Salatiga, 2020.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Al-Qayyim, *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*, terj. M. Alaika Salamullah, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005.
- , Madarijus Salikin Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit Na'budu wa Iyyaka Nasta'in, Ter. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2003.
- Al-Ghazali, Muhammad, *Akhlak Seorang Muslim*, Bandung: Al-Ma'arif, 1995
- Al-Mahalli, Jalaludin As Suyuthi, Jalaludin, *Tafsir Alqur'anul karim lil Imam Jalalain*, Surabaya: Darul Ilmi, t.th.
- Al-Qahthani, Sa'id 'Ali bin Wafh, *Shalatul Mu'min (Buku Induk Shalat)*, terj. Abu Khadijah, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2019.
- Al-Qaththan, Manna Khalil, *Edisi Indonesia: Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an*, terj Mudzakir, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006.
- , *Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an judul asli Mabahits fi 'Ulum Al-Qur'an*, terj. Aunur Rafiq el-Mazni, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005.
- Al-Ṭabari, Abū Ja'far Muḥammad ibn Jarīr, *Jāmi' al-Bayān an Ta'wīl Āyi al-Qur'ān*, jilid I, Terj. Ahsan Askar, Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Al-Zuhaili, Wahbah, *Fiqh Imām Syāfi'i*, terj. Muhammad Afifi dan Abdul Hafiz, Jakarta: almahira, 2010.

- Angganantyo, Wendio, "Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 02, No. 01 (Januari 2014).
- Anggraini, Erlina, Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembinaan. *Jurnal Teologia*, Vol. 26, No. 2 (Juli-Desember 2015).
- Anjani, Vega Meiryska Dwi, Dukungan Sosial dengan Strategi Koping Religius Pada Janda Polisi Warakawuri, dalam *Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol. 11, No. 3 (2019).
- Arifin, Bey, *Samudera Al-Fatihah*, Cet. IV; Surabaya: PT Bina Ilmu, 1976.
- As-Shiddiqy, Hasbi, *Pedoman Shalat*, Jakarta: Bulan Bintang, 1951.
- Az-Zaki, Jamal Muhammad. *Hidup Sehat Tanpa Obat (Manfaat Medis dalam Ibadah Shalat, Puasa, Zakat, dan Haji)*, diterjemahkan oleh Shalahuddin, dari judul asli tibbul ibahat. Jakarta: Cakrawala Publisng, 2013.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, KBBI V (Jakarta: 2016).
- Depertemen Pendidikan Nasional, Kamus Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, Cet. IV; Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- El-Sutha, Saiful Hadi, *Shalat, Samudra Hikmah*, Jakarta: Wahyu Qalbu, 2016.
- Ernadewita, & Rosdialena, Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental, *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, Vol. 3 No. 1, 2019.
- Faris, Ibn, Mu jam Maqāyis al-Lughah, jilid 3 (Beirut: Dar al-Jail, t.th).
- Fitrah, Muh. dkk, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Tindakan kelas & Studi Kasus*, Sukabumi: CV jejak, 2017.
- Gintings, E.P., *Mengantisipasi Stres dan Penanggulangannya*, Yogyakarta: Andi, 1999.
- Hammam, Hasan bin Ahmad. *Terapi dengan Ibadah*, diterjemahkan oleh Tim Aqwam, dari judul asli At-Tadawi bil Istighfari, Du'a, Shalat, Al-Qur'an, Shaum, Shadakah, Solo: Aqwam, 2010.

- Hasan, Aliah B. Purwakania, *Psikologi Perkembangan Islami*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008.
- Hude, M. Darwis, *Emosi (Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an)*, Jakarta: Erlangga, 2006.
- Isa, Syaikh 'Abd al-Qadīr, *Hakikat tasawuf*, terj. Khairul Amru Harahap dkk, Jakarta: Qisthi Press, 2005.
- Izzan, Ahmad, *Metodologi Ilmu Tafsir*, Bandung: Tafakur, 2011.
- Jabir, Abu Bakar, *Pola Hidup Muslim*, Bandung: Rosda Karya, 1991
- Juniarly, Amalia & Hadjan, M. Noor Rochman, Peran Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif Terhadap Stres Pada Anggota Bintara Polisi Di Polres Kebumen, *Jurnal Psikologi*, Vol. 17, No. 1 2012.
- Kamus Bahasa Indonesia, (Tim Reality Publisher).
- Katsir, Imam Ibnu, *Tafsīr Ibnu Katsīr*, terj. M. Abdul Ghoffar E.M., Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004.
- Khalīl, Amr Muḥammad, *Sabar dan Bahagia*, terj. Syarif Hade Masyah, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003.
- Kuswoyo, *Pengantar Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*, Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management, 2021.
- Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Departemen Agama 2019.
- Lazarus, Richards & Folkman, Susan, *Stress, Appraisal and Coping*, New York: Springer Publishing, 1984.
- Ma'rufah, Yuanita, *Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an*, Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015.
- Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi Aksara, 1995.
- Masithoh, Anny Rosiana & Hidayat, Erfano Noor, Hubungan Optimisme dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Stikes Muhammadiyah Kudus dalam Menghadapi Skripsi, *Jurnal Ilmu keperawatan dan Kebidanan*, Vol. 9 No. 1 2018.

- Matthews, Ellyn E.& Cook, Paul F., Relationships among optimism, well-being, self-transcendence, coping, and social support in women during treatment for breastcancer, *Journal of Psychooncology*. (2011 Agustus); 18 (7).
- Moleong, Lexy J., *Metodologi penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009.
- Mustofa, Agus, *Bersatu Dengan Allah*, Surabaya: Padma Press, t.th
- Najati, Muhammad Utsman, *Psikologi dalam Al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Terj. Zaka al-Farisi, CV Pustaka Setia, Bandung, 2005.
- Nasrudin, Juhana, *Kaidah Ilmu Tafsir Al-Qur'an Praktis*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2017.
- Ni'mah, Laili Fitrotun, *Pengaruh Intensitas Menjalankan Shalat Hajat Terhadap Kesehatan Mental Para Santri di Pondok Pesantren Putri Al-Qudsy Demaan Kota Kudus*, Skripsi, Semarang: UIN Walisongo, 2015.
- Nuhyanan, Abdul Kadir, *Panduan Shalat Lengkap dan Praktis Sesuai Petunjuk Rasulullah*, Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2012.
- Olivia, Rima, *Shalawat untuk Jiwa (Mengoptimalkan potensi diri dan meningkatkan kualitas hidup)*, Jakarta: TransMedia, 2016.
- Priyatna, Haris, *2 Syarat utama Bahagia Dunia Akhirat Mengamalkan Sabar dan Syukur Sepanjang Hayat*, Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2016.
- Rahmawati, Fifi Dwi, *Koping Religius Pada Santri Rehabilitasi Pondok Narkoba*, Skripsi, Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2018.
- Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi; Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, Jakarta: Sagung Seto, 2004.
- Reza, Iredho Fani, "Implementasi Coping Religious dalam Mengatasi Gangguan Fisik-Psikis-Sosial pada Pasien Gagal Ginjal Kronik", dalam *Intizar*, Vol. 22, No. 2 (2016).
- Riyadi, Sujono & Sukarmin, S, *Asuhan Keperawatan Jiwa*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.

- Rubbyana, Urifah, Hubungan antara Strategi Koping dengan Kualitas Hidup pada Penderita Skizofrenia Remisi Simptom, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 1 No. 03, Desember 2012.
- S, Bambang & H, Bahrul, *Religiusitas (Konsep, Pengukuran, dan Implementasi di Indonesia)*, Jakarta: Bibliosmia Karya Indonesia, 2021.
- Safrihsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, Banda Aceh: NASA, 2013.
- Sarjuni, *Mengenal Allah Melalui Ibadah Shalat*, Semarang: Bengawan Ilmu, 2009.
- Setyani, Iin, Manajemen Stres Menghadapi Covid-19 dalam Pendidikan Islam, *Ejournal Cakrawala: Studi Manajemen Islam dan Studi Sosial*, Vol. 05 No. 1, 2021.
- Shahab, Umar, *Memperoleh Hikmah dari Samudera Irfani*, Jakarta: Pengembangan Tasawuf Positif dan Klinik Spiritualitas, 1999.
- Shihab, M. Quraish, *Lentera Hati; Kisah dan Hikmah Kehidupan*, Bandung: Mizan, 1994.
- , *Menyingkap Tabir Ilahi; Asma' al-husna dalam perspektif Al-Qur'an*, cet. VII, Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- , *Tafsīral-Mishbāh, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, volume 1, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Susetya, Wawan, *Rahasia Shalat Khushyuk Rasulullah SAW*, Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2017.
- Sya'rawi, Syaikh Mutawalli, *Kenikmatan Taubat (Pintu Menuju Kebahagiaan & Surga)*, Depok: Qultum Media, 2006.
- Syarbini, Amirullah & Afsari, Novi Hidayati, *Rahasia Super Dahsyat dalam Sabar dan Shalat*, Jakarta: QultumMedia, 2012.
- Utami, Muhana Sofiati, Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif, *Jurnal Psikologi*, Vol 39, No. 1, Juni 2012.
- Wahyuddin, Asbābun Nuzūl Sebagai Langkah Awal Menafsirkan Al-Qur'an, *Jurnal Sosial Humaniora*, Vol. 3. No. 1, 2010.
- Wijaya, Aksin, *Ragam Jalan Memahami Islam*, Yogyakarta: IRCISoD, 2019.
- Zuhri, Muhammad, *Tasawuf Transformatif*, (Sekarjalak,: 2003).

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Muhammad Rif'an Adib
2. Tempat & Tgl Lahir : Pati, 22 Desember 1994
3. Alamat Rumah : Desa Langgenharjo RT/RW. 009/002,
Kec. Juwana, Kab. Pati
4. Email : bang.adib22@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Pendidikan Formal

- a. RA Mathali'ul Falah Juwana
- b. MI Mathali'ul Falah Juwana
- c. MTs Mathali'ul Falah Juwana
- d. MA Mathali'ul Falah Juwana

2. Pendidikan Non-Formal

- a. PP. Al-Ishlah Kadilangu Trangkil
- b. PP. Raudhatul Qur'an An-Nasimiyah Semarang

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenarnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 13 Desember 2021
Penulis,



Muhammad Rif'an Adib
NIM: 1704026191