



# Aktualisasi Nilai Syukur dan Sabar dalam Kehidupan Modern: Kajian Tafsir Tematik Perspektif Al-Qur'an dan Hadis

Nur Azizatul Haqiah <sup>1\*</sup>, Mahmud Arif <sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia <sup>1,2</sup>

25204011015@student.uin-suka.ac.id <sup>1</sup>, drmahmud.arif@uin-suka.ac.id <sup>2</sup>

## Abstrak

Aktualisasi nilai syukur dan sabar menjadi penting di tengah kehidupan modern yang ditandai oleh tekanan sosial, persaingan hidup, dan problem kesehatan mental. Kedua nilai tersebut tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga berperan dalam membentuk keseimbangan spiritual, emosional, dan sosial individu. Namun, penelitian terdahulu masih cenderung membahas syukur dan sabar secara parsial tanpa mengkajinya secara integratif dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis aktualisasi syukur dan sabar dalam perspektif Al-Qur'an dan hadis serta hubungan integratif keduanya sebagai sistem nilai akhlak. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka dan tafsir tematik (maudhu'i). Data diperoleh dari Al-Qur'an, hadis, kitab tafsir, buku, dan jurnal ilmiah, kemudian dianalisis melalui teknik analisis isi. Kajian difokuskan pada QS. Ibrahim ayat 7 tentang syukur dan QS. Al-Baqarah ayat 153 tentang sabar dengan merujuk pada Tafsir Ibn Kathir serta pemikiran Al-Ghazali dan Ibn Qayyim al-Jawziyya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa syukur diwujudkan melalui sikap qana'ah, kepedulian sosial, dan pemanfaatan nikmat secara bijak, sedangkan sabar tercermin dalam pengendalian emosi, keteguhan diri, dan kemampuan menghadapi tekanan hidup. Penelitian ini menemukan bahwa integrasi syukur dan sabar membentuk kerangka akhlak spiritual yang berkontribusi terhadap keseimbangan psikologis, ketahanan mental, dan keharmonisan sosial dalam kehidupan modern. Kebaruan penelitian terletak pada analisis integratif syukur dan sabar sebagai satu sistem nilai akhlak yang kontekstual terhadap tantangan kehidupan modern.

**Kata Kunci:** Syukur; Sabar; Tafsir Tematik; Akhlak Islam; Kehidupan Modern.

## Abstract

The practice of gratitude and patience is crucial in modern life, which is marked by social pressures, life's competition, and mental health issues. These two values are not merely theological in nature but also play a role in shaping an individual's spiritual, emotional, and social balance. However, previous research has tended to address gratitude and patience in isolation rather than examining them holistically within the context of daily life. This study aims to analyze the actualization of gratitude and patience from the perspective of the Qur'an and hadith, as well as the integrative relationship between the two as a system of moral values. The study employs a qualitative approach using literature review and thematic exegesis (maudhu'i). Data were collected from

the Qur'an, hadith, exegetical works, books, and scientific journals, and analyzed using content analysis techniques. The study focuses on Surah Ibrahim verse 7 regarding gratitude and Surah Al-Baqarah verse 153 regarding patience, referencing Ibn Kathir's Tafsir as well as the thoughts of Al-Ghazali and Ibn Qayyim al-Jawziyya. The research findings indicate that gratitude is manifested through the attitude of contentment (qana'ah), social concern, and the wise utilization of blessings, while patience is reflected in emotional control, self-resilience, and the ability to cope with life's pressures. This study found that the integration of gratitude and patience forms a framework of spiritual ethics that contributes to psychological balance, mental resilience, and social harmony in modern life. The novelty of this study lies in its integrative analysis of gratitude and patience as a single system of ethical values that is contextual to the challenges of modern life.

**Keywords:** Gratitude; Patience; Thematic Exegesis; Islamic Ethics; Modern Life.

## Pendahuluan

Aktualisasi nilai syukur dan sabar dalam kehidupan sehari-hari menjadi isu yang semakin relevan di tengah kompleksitas kehidupan modern yang ditandai oleh meningkatnya tekanan sosial, ekonomi, dan psikologis. Perkembangan teknologi, persaingan hidup, serta perubahan pola interaksi sosial turut memengaruhi kondisi emosional masyarakat dan berkontribusi terhadap meningkatnya problem kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan krisis makna hidup. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa manusia tidak hanya membutuhkan pemenuhan aspek material, tetapi juga penguatan dimensi spiritual sebagai landasan dalam menjaga keseimbangan hidup (Islamiyah, 2025). Dalam konteks ini, nilai syukur dan sabar memiliki peran strategis sebagai fondasi etis dan spiritual dalam membangun ketahanan diri individu. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa praktik kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis (Rizkila et al., 2023), sementara religiusitas berkontribusi terhadap kualitas hidup dan kebahagiaan individu (Kosasih et al., 2022).

Secara khusus, kajian ini berfokus pada aktualisasi nilai syukur dan sabar dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan perspektif Al-Qur'an dan hadis. Aktualisasi yang dimaksud tidak hanya berkaitan dengan praktik ibadah ritual, tetapi juga mencakup dimensi sosial dan psikologis, seperti sikap menerima keadaan, pengendalian diri, serta kemampuan membangun hubungan yang harmonis dengan sesama. Dalam kajian psikologi Islam, syukur dan sabar dipandang sebagai faktor penting dalam membentuk stabilitas emosi dan karakter individu, sehingga kedua nilai tersebut tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam kehidupan manusia (Wantini & Yakup, 2023).

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji nilai syukur dan sabar dari beragam perspektif. Dalam kajian syukur, Hajar dan Aji (2021) menjelaskan bahwa syukur dalam perspektif Al-Qur'an mencakup dimensi hati, lisan, dan perbuatan sebagai bentuk pengakuan terhadap nikmat Allah Swt. (Hajar & Aji, 2021). Selain itu, Wantini dan Yakup (2023) menegaskan bahwa syukur memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan individu dalam perspektif psikologi Islam (Wantini & Yakup, 2023). Sementara itu, kajian mengenai sabar menunjukkan bahwa nilai tersebut berperan penting dalam membentuk ketahanan individu ketika menghadapi ujian dan tekanan hidup. Mulasi dkk. (2023) menjelaskan bahwa sabar dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan menahan diri, tetapi juga sebagai bentuk keteguhan spiritual dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan (Mulasi et al., 2023). Dalam kajian psikologi Islam, penelitian Farra Anisa Rahmania dkk. (2019) menunjukkan bahwa syukur dan sabar memiliki hubungan positif terhadap kesehatan mental, kesejahteraan subjektif, serta kemampuan individu dalam mengelola stres dan emosi (Rahmania et al., 2019). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa syukur dan sabar memiliki relevansi yang kuat dalam membentuk keseimbangan spiritual dan psikologis manusia.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih membahas syukur dan sabar secara terpisah, baik dalam perspektif tafsir, psikologi Islam, maupun pendidikan. Penelitian sebelumnya juga cenderung berfokus pada aspek normatif dan psikologis tanpa mengembangkan analisis mengenai hubungan integratif antara syukur dan sabar dalam membentuk keseimbangan spiritual dan emosional individu. Selain itu, kajian yang menggunakan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) secara sistematis untuk menganalisis aktualisasi kedua nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari masyarakat modern masih relatif terbatas (Andini et al., 2022; Haekal, 2025). Padahal, syukur dan sabar memiliki hubungan yang saling melengkapi, di mana syukur berkaitan dengan respons terhadap nikmat, sedangkan sabar berkaitan dengan respons terhadap ujian kehidupan. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang mampu menjelaskan keterkaitan kedua nilai tersebut secara integratif dalam perspektif Al-Qur'an dan hadis.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis aktualisasi nilai syukur dan sabar dalam kehidupan sehari-hari melalui perspektif Al-Qur'an dan hadis dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*). Fokus kajian diarahkan pada upaya memahami keterkaitan syukur dan sabar sebagai satu sistem nilai akhlak yang saling melengkapi dalam membentuk karakter individu yang resilien, religius, dan adaptif terhadap perubahan zaman.

Adapun kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada perumusan kerangka konseptual integratif mengenai hubungan nilai syukur dan sabar dalam perspektif Al-Qur'an dan hadis melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*). Penelitian ini tidak hanya membahas syukur dan sabar secara terpisah, tetapi juga menjelaskan keterkaitan keduanya sebagai sistem nilai akhlak yang saling melengkapi dalam membentuk keseimbangan spiritual, emosional, dan sosial individu. Selain itu, penelitian ini menghasilkan sintesis konseptual mengenai bentuk aktualisasi syukur dan sabar dalam kehidupan sehari-hari, seperti sikap *qana'ah*, pengendalian emosi, ketahanan diri, dan kepedulian sosial. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian Akidah Akhlak serta kontribusi praktis dalam penguatan karakter spiritual masyarakat modern.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman secara mendalam terhadap konsep aktualisasi nilai syukur dan sabar dalam perspektif Al-Qur'an dan hadis melalui analisis makna, interpretasi, dan konteks sosial-keagamaan. Menurut Muhammad Rijal Fadli (2021), penelitian kualitatif menekankan pemahaman fenomena secara kontekstual melalui interpretasi makna dan proses sosial, bukan melalui pengukuran statistik (Fadli, 2021).

Metode studi pustaka digunakan karena objek penelitian bersifat konseptual dan normatif, sehingga sumber data utama diperoleh dari dokumen

tertulis. Proses pengumpulan literatur dilakukan melalui penelusuran pada beberapa basis data ilmiah, seperti Google Scholar, Garuda, dan Dimensions. Penelusuran literatur menggunakan kata kunci “syukur”, “sabar”, “tafsir tematik”, “psikologi Islam”, “akhlak Islam”, “kehidupan modern, serta “aktualisasi nilai spiritual”. Literatur yang digunakan dibatasi pada publikasi tahun 2019–2025 untuk memperoleh referensi yang relevan dan mutakhir, kecuali sumber klasik yang dijadikan landasan konseptual. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi literatur yang membahas syukur dan sabar dalam perspektif Al-Qur’an, hadis, tafsir, psikologi Islam, dan kehidupan modern, sedangkan literatur yang tidak memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian dikeluarkan dari proses analisis. Menurut Miza Nina Adlini dkk. (2022), penelitian studi pustaka dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai referensi secara kritis untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap suatu fenomena atau konsep (Adlini et al., 2022).

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer meliputi Al-Qur’an dan hadis yang berkaitan dengan nilai syukur dan sabar, khususnya QS. Ibrahim ayat 7 tentang syukur dan QS. Al-Baqarah ayat 153 tentang sabar, serta hadis-hadis yang relevan dengan kedua tema tersebut. Adapun sumber sekunder berupa kitab tafsir, buku ilmiah, artikel jurnal, dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan syukur, sabar, akhlak Islam, dan psikologi Islam. Penelitian ini menggunakan Tafsir Ibn Kathir sebagai salah satu rujukan utama karena dianggap representatif dalam menjelaskan makna ayat secara komprehensif melalui pendekatan tafsir bi al-ma’tsur. Selain itu, pemikiran Al-Ghazali dan Ibn Qayyim al-Jawziyya digunakan sebagai landasan konseptual dalam memahami dimensi spiritual dan akhlak dari nilai syukur dan sabar.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan tafsir tematik (*maudhu’i*), yaitu pendekatan yang menghimpun ayat-ayat Al-Qur’an berdasarkan tema tertentu untuk dianalisis secara sistematis dan komprehensif. Langkah-langkah tafsir *maudhu’i* dalam penelitian ini meliputi penentuan tema dan kata kunci utama, seperti syukur (الشكر) dan sabar (الصبر), inventarisasi ayat-ayat yang berkaitan dengan kedua tema, analisis munasabah dan asbabun nuzul ayat apabila relevan, komparasi penafsiran antar kitab tafsir, integrasi hadis-hadis yang berkaitan dengan tema penelitian, serta sintesis konseptual mengenai hubungan integratif antara syukur dan sabar dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami keterkaitan makna antar ayat dan hadis secara lebih utuh dalam konteks kehidupan manusia (Amin et al., 2025).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yaitu dengan menghimpun berbagai sumber tertulis yang relevan dengan fokus penelitian, seperti kitab tafsir, hadis, buku, artikel jurnal, dan dokumen ilmiah lainnya. Data yang telah diperoleh kemudian diseleksi, diklasifikasikan, dan disusun berdasarkan tema penelitian. Dalam penelitian kualitatif berbasis studi pustaka, dokumentasi menjadi teknik utama karena

seluruh data berasal dari sumber literatur yang telah tersedia (Muhtadi & Dewi, 2025).

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*). Analisis ini dilakukan secara sistematis untuk menemukan pola makna, hubungan antar konsep, dan bentuk aktualisasi nilai syukur dan sabar dalam kehidupan sehari-hari. Unit analisis dalam penelitian ini berupa ayat Al-Qur'an, hadis, penafsiran ulama, dan narasi konseptual yang berkaitan dengan tema syukur dan sabar. Proses analisis dilakukan melalui tahap identifikasi data, pemberian kode berdasarkan kategori tertentu, seperti dimensi spiritual, emosional, dan sosial, kemudian dilanjutkan dengan klasifikasi dan interpretasi makna teks. Sebagai contoh, ayat dan hadis yang berkaitan dengan pengendalian diri diklasifikasikan ke dalam kategori sabar, sedangkan teks yang berkaitan dengan penerimaan nikmat dan sikap qana'ah dikategorikan sebagai bentuk syukur. Selanjutnya, peneliti melakukan sintesis konseptual untuk menemukan hubungan integratif antara kedua nilai tersebut. Analisis isi dalam penelitian kualitatif bertujuan menghasilkan pemahaman mendalam terhadap suatu fenomena melalui interpretasi data secara sistematis (Pradiri et al., 2021).

Dengan demikian, melalui kombinasi metode kualitatif, studi pustaka, pendekatan tafsir tematik, dan analisis isi, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan kajian yang komprehensif mengenai aktualisasi nilai syukur dan sabar dalam kehidupan sehari-hari secara integratif dan kontekstual.

## Hasil dan Pembahasan

### Konsep Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadis

Dalam perspektif Al-Qur'an, syukur merupakan salah satu nilai fundamental dalam kehidupan seorang Muslim. Syukur tidak hanya dimaknai sebagai ucapan alhamdulillah secara lisan, tetapi juga mencakup kesadaran hati dan implementasi dalam tindakan nyata. Syukur menunjukkan pengakuan manusia bahwa seluruh nikmat berasal dari Allah Swt., sehingga menjadi bentuk penghambaan dan ketaatan kepada-Nya (Siregar et al., 2025).

Allah Swt. berfirman dalam QS. Ibrahim ayat 7:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: "Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih." (QS. Ibrahim [14]: 7).

Dalam Tafsir Ibn Kathir dijelaskan bahwa makna syukur dalam ayat tersebut tidak hanya sebatas pengakuan lisan atas nikmat Allah, tetapi juga diwujudkan melalui ketaatan kepada-Nya serta penggunaan nikmat pada jalan yang benar. Ibn Kathir menegaskan bahwa semakin seorang hamba bersyukur, maka Allah akan menambah nikmat-Nya, baik dalam bentuk materi maupun keberkahan hidup. Sebaliknya, kufur nikmat dipahami sebagai penggunaan nikmat untuk kemaksiatan dan pengingkaran terhadap karunia Allah. Penafsiran ini menunjukkan bahwa syukur memiliki dimensi spiritual sekaligus praktis dalam kehidupan manusia (Kathir, 1999).

Berdasarkan penafsiran tersebut, aktualisasi syukur dalam kehidupan sehari-hari dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa bentuk. Pertama, dimensi spiritual, yaitu kesadaran hati untuk mengakui bahwa seluruh nikmat berasal dari Allah Swt. Kedua, dimensi perilaku, yaitu penggunaan nikmat secara bijak dan sesuai dengan nilai-nilai kebaikan. Ketiga, dimensi sosial, yaitu kepedulian terhadap sesama melalui berbagi dan membantu orang lain sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat yang diterima. Dengan demikian, syukur tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah individual, tetapi juga sebagai landasan pembentukan karakter dan keseimbangan sosial dalam kehidupan modern.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep syukur dalam Al-Qur'an tidak hanya berkaitan dengan hubungan spiritual manusia kepada Allah Swt., tetapi juga memiliki dimensi sosial dalam kehidupan masyarakat. Syukur mendorong munculnya sikap kepedulian, solidaritas, dan tanggung jawab sosial karena seseorang yang menyadari nikmat Allah cenderung terdorong untuk memanfaatkan nikmat tersebut secara positif dan bermanfaat bagi orang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa syukur memiliki fungsi spiritual sekaligus sosial dalam pembentukan perilaku manusia (Maya, 2023). Dalam kehidupan modern, nilai syukur juga menjadi penting sebagai sarana pengendalian diri di tengah pola hidup materialistik dan budaya konsumtif yang menyebabkan manusia lebih fokus pada kekurangan dibanding nikmat yang dimiliki (Enghariano, 2019).

Dalam hadis Nabi Muhammad saw., syukur dan sabar dijelaskan sebagai dua sikap utama yang membentuk karakter seorang mukmin. Rasulullah saw. bersabda:

(٢٩٩٩) - حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدٍ الْأَزْدِيُّ وَشَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ. جَمِيعًا عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةَ وَاللَّفْظُ لَشَيْبَانَ: حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ: حَدَّثَنَا ثَابِتٌ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى، عَنْ صُهَيْبٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ. وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ. إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ. وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ)

Artinya: (2999). "Haddab bin Khalid Al-Azdi dan Syaiban bin Farrukh telah menceritakan kepada kami. Semuanya dari Sulaiman bin Al-Mughirah. Lafaz hadis ini milik Syaiban. Sulaiman menceritakan kepada kami: Tsabit menceritakan kepada kami dari 'Abdurrahman bin Abu Laila, dari Shuhaib. Beliau mengatakan: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Keadaan seorang mukmin menakjubkan. Semua keadaannya baik dan hal itu tidak dimiliki oleh seorang pun kecuali oleh seorang mukmin. Jika dia mendapat kesenangan, dia bersyukur. Itu baik baginya. Jika dia mendapatkan kesusahan, dia bersabar. Itu pun baik baginya." (HR. Muslim, no. 2999) (Al-Hajjaj, 2006)

Hadis tersebut menunjukkan bahwa syukur dan sabar merupakan dua sikap yang saling melengkapi dalam kehidupan seorang Muslim. Syukur berfungsi menjaga manusia agar tidak sombong ketika memperoleh nikmat, sedangkan sabar membentuk keteguhan diri ketika menghadapi ujian dan kesulitan hidup. Dalam konteks kehidupan modern, kedua nilai tersebut memiliki kontribusi penting dalam membangun kestabilan spiritual dan emosional individu. Dengan demikian, syukur dan sabar tidak hanya dipahami

sebagai ajaran normatif dalam Islam, tetapi juga sebagai fondasi pembentukan karakter yang resilien dan adaptif terhadap berbagai dinamika kehidupan.

Menurut Al-Ghazali dalam *Ihya' 'Ulum al-Din*, syukur terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu ilmu (pengetahuan), hal (kondisi batin), dan amal (perbuatan). Dimensi ilmu berkaitan dengan kesadaran bahwa seluruh nikmat yang diterima manusia berasal dari Allah Swt. Dimensi hal tercermin dalam munculnya rasa cinta, ketundukan, dan penghormatan kepada Allah sebagai pemberi nikmat. Adapun dimensi amal diwujudkan melalui penggunaan nikmat sesuai dengan tujuan yang diridhai Allah serta menjauhkannya dari perbuatan maksiat (Al-Ghazali, 1997). Konsep tersebut menunjukkan bahwa syukur merupakan nilai yang bersifat integratif karena melibatkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku secara bersamaan. Berdasarkan analisis peneliti, ketiga dimensi tersebut menjadi landasan aktualisasi syukur dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam hubungan manusia dengan Allah maupun dengan sesama. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian kontemporer yang menunjukkan bahwa praktik syukur berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan pembentukan karakter positif individu (Hakim et al., 2024).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Muhammad Dzakir Amaniey dan Farida Harahap (2022) yang menjelaskan bahwa syukur memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental dan kestabilan emosi individu (Amaniey & Harahap, 2022). Penelitian lain yang dilakukan oleh Finisia Putri Melati dan Effy Wardati Maryam (2023) menunjukkan bahwa individu yang memiliki rasa syukur cenderung memiliki tingkat empati dan perilaku prososial yang lebih tinggi (Melati & Maryam, 2023). Selain itu, penelitian Prystia Riana Putri, Artika Nurrahima, dan Megah Andriany (2021) menjelaskan bahwa syukur berkontribusi terhadap peningkatan emosi positif, kepuasan hidup, serta hubungan sosial individu. Beberapa penelitian tersebut memperlihatkan bahwa syukur tidak hanya berkaitan dengan hubungan manusia kepada Allah Swt., tetapi juga memiliki pengaruh terhadap kehidupan sosial, moral, dan psikologis manusia (Putri et al., 2021).

Berdasarkan hasil kajian Al-Qur'an, hadis, dan pendapat para ulama, penelitian ini menunjukkan bahwa aktualisasi syukur memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan karakter manusia. Individu yang bersyukur cenderung memiliki kesadaran spiritual yang lebih baik, bersikap rendah hati, serta mampu memanfaatkan nikmat secara bertanggung jawab. Dalam kehidupan sosial, aktualisasi syukur terlihat melalui sikap peduli terhadap sesama, gemar berbagi, menjaga hubungan baik, dan membangun solidaritas sosial. Selain itu, syukur juga melahirkan sikap *qana'ah* sehingga seseorang tidak mudah iri, dengki, maupun tamak terhadap apa yang dimiliki orang lain (Firdaus, 2019).

Dengan demikian, konsep syukur dalam perspektif Al-Qur'an dan hadis memiliki makna yang luas dan mendalam. Syukur tidak hanya berupa ucapan lisan, tetapi juga kesadaran hati dan tindakan nyata yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari. Nilai syukur tidak hanya membentuk kesalehan individual, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan akhlak,

pengendalian diri, dan kehidupan sosial yang harmonis sehingga relevan untuk diterapkan dalam kehidupan masyarakat modern (Enghariano, 2019).

### **Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadis**

Dalam perspektif Islam, sabar merupakan salah satu nilai fundamental yang berperan dalam membentuk ketahanan spiritual dan pengendalian diri manusia. Sabar tidak dimaknai sebagai sikap pasif atau menyerah terhadap keadaan, melainkan kemampuan untuk tetap teguh dalam ketaatan, menahan diri dari perbuatan yang dilarang, dan menghadapi ujian kehidupan sesuai tuntunan syariat. Konsep sabar juga perlu dibedakan dari beberapa konsep yang berdekatan. Ridha merupakan sikap menerima ketentuan Allah dengan lapang dada setelah terjadinya suatu peristiwa, sedangkan sabar menekankan kemampuan bertahan dan mengendalikan diri selama menghadapi proses ujian. Tawakal berkaitan dengan penyerahan hasil kepada Allah setelah melakukan usaha, sementara ikhtiar merujuk pada upaya aktif yang dilakukan manusia untuk mencapai tujuan tertentu. Adapun regulasi emosi dalam perspektif psikologi berfokus pada kemampuan mengelola respons emosional, sedangkan sabar memiliki dimensi yang lebih luas karena mencakup aspek spiritual, moral, dan perilaku yang berlandaskan keimanan.

Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Baqarah [2]: 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”*. (QS. Al-Baqarah [2]: 153).

Dalam Tafsir al-Qur'an al-'Azim, Ibn Kathir menjelaskan bahwa perintah untuk meminta pertolongan melalui sabar dan salat menunjukkan bahwa sabar merupakan sarana utama dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Kebersamaan Allah dengan orang-orang yang sabar (ma'iyat Allah) dipahami sebagai bentuk pertolongan, penjagaan, dukungan, dan bimbingan Allah kepada hamba-Nya dalam menghadapi ujian. Oleh karena itu, sabar tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan emosi, tetapi juga mencerminkan keteguhan iman dan konsistensi dalam menjalankan ketaatan kepada Allah (Kathir, 1999).

Berdasarkan analisis peneliti, penafsiran tersebut menunjukkan bahwa aktualisasi sabar dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan ke dalam tiga bentuk utama, yaitu pengendalian diri dalam menghadapi tekanan emosional, keteguhan dalam menjalankan kewajiban dan menjauhi larangan Allah, serta ketahanan spiritual dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Temuan ini sejalan dengan penelitian kontemporer yang menunjukkan bahwa sikap sabar berkontribusi terhadap resiliensi, stabilitas emosional, dan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi tantangan kehidupan modern (Fitri et al., 2025).

Selain dijelaskan dalam Al-Qur'an, konsep sabar juga diperkuat melalui hadis Nabi Muhammad saw. Rasulullah saw. menjelaskan bahwa kekuatan sejati bukan terletak pada kekuatan fisik, melainkan kemampuan seseorang dalam menahan amarah dan mengendalikan dirinya. Hadis tersebut menunjukkan

bahwa sabar berkaitan erat dengan kemampuan mengontrol emosi dan menjaga perilaku agar tidak dipengaruhi oleh hawa nafsu maupun kemarahan sesaat. Dengan demikian, sabar tidak hanya berfungsi sebagai kekuatan spiritual, tetapi juga menjadi bentuk pengendalian diri yang berpengaruh terhadap perilaku sosial dan hubungan antarmanusia (Maharani et al., 2025).

Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyya, sabar terbagi menjadi tiga bentuk utama, yaitu sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dalam menjauhi maksiat, dan sabar dalam menghadapi musibah (Al-Jawziyya, 2004). Sabar dalam ketaatan berkaitan dengan kemampuan mempertahankan konsistensi dalam menjalankan perintah Allah meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Dasar tekstual bentuk sabar ini dapat ditemukan dalam firman Allah Swt. yang memerintahkan manusia untuk beribadah kepada-Nya secara istiqamah (QS. Maryam [19]: 65). Dalam kehidupan sehari-hari, bentuk sabar ini diwujudkan melalui ketekunan dalam melaksanakan salat, puasa, menuntut ilmu, dan berbagai amal saleh lainnya meskipun menghadapi keterbatasan waktu maupun kondisi.

Adapun sabar dalam menjauhi maksiat merupakan kemampuan mengendalikan diri dari berbagai godaan yang bertentangan dengan ajaran Islam. Bentuk sabar ini tercermin dalam kisah Nabi Yusuf a.s. yang memilih mempertahankan ketaatan kepada Allah daripada mengikuti ajakan berbuat dosa (QS. Yusuf [12]: 33). Dalam konteks kehidupan modern, sabar dalam menjauhi maksiat dapat diwujudkan melalui kemampuan menjaga pandangan, menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain, serta mempertahankan integritas moral di tengah berbagai godaan lingkungan.

Sementara itu, sabar dalam menghadapi musibah berkaitan dengan keteguhan hati ketika menerima ujian dan ketentuan Allah Swt. Dasar tekstualnya terdapat dalam QS. Al-Baqarah [2]: 155–156 yang menjelaskan bahwa orang-orang sabar adalah mereka yang tetap mengingat Allah ketika ditimpa musibah. Implikasi praktis dari bentuk sabar ini terlihat pada kemampuan individu menghadapi kehilangan, kegagalan, sakit, maupun berbagai tekanan hidup tanpa kehilangan harapan dan kepercayaan kepada Allah. Dengan demikian, ketiga bentuk sabar tersebut menunjukkan bahwa sabar tidak hanya bersifat reaktif terhadap penderitaan, tetapi juga aktif dalam menjaga ketaatan, pengendalian diri, dan ketahanan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Mulazamah, Aziz, dan Taufikurrifan (2022) yang menjelaskan bahwa implementasi sabar dalam kehidupan sehari-hari berperan penting dalam pembentukan perilaku terpuji, seperti pengendalian emosi, ketabahan dalam menghadapi situasi sulit, serta kemampuan menjaga sikap positif dalam berbagai kondisi kehidupan. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa sabar tidak hanya berkaitan dengan aspek individu, tetapi juga berdampak pada kualitas interaksi sosial seseorang dalam kehidupan bermasyarakat (Mulazamah et al., 2022). Penelitian lain yang dilakukan oleh M. Ulin Nuha, M. Fachrur Riza, Shinta Ulya Rizqiyah, Ana Silfina Sayyiah, dan Ulya Fawaida (2022) menunjukkan bahwa internalisasi nilai akidah

akhlak dalam pendidikan Islam berkontribusi terhadap pembentukan karakter, pengendalian emosi, dan perilaku sosial peserta didik (Nuha et al., 2022).

Berdasarkan hasil kajian Al-Qur'an, hadis, dan pendapat para ulama, penelitian ini menunjukkan bahwa aktualisasi nilai sabar memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan karakter manusia dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki sikap sabar cenderung mampu mengendalikan emosi, menahan amarah, serta tidak mudah bertindak secara impulsif ketika menghadapi masalah. Sikap sabar juga membentuk ketahanan mental dan spiritual sehingga seseorang lebih optimis, tidak mudah menyerah, dan tetap memiliki harapan kepada Allah Swt. ketika menghadapi kesulitan hidup. Dalam kehidupan sosial, aktualisasi sabar terlihat melalui sikap menghargai orang lain, menghindari pertengkaran, serta menyelesaikan konflik secara damai sehingga mampu menciptakan hubungan sosial yang harmonis (Maknun, 2026).

Dengan demikian, konsep sabar dalam perspektif Al-Qur'an dan hadis memiliki makna yang luas dan mendalam. Sabar bukan sekadar kemampuan menahan penderitaan, tetapi juga sikap aktif dalam menjaga keimanan, mengendalikan diri, serta tetap istiqamah dalam menjalankan kebaikan. Nilai sabar tidak hanya membentuk kesalehan individual, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan akhlak, ketahanan mental, dan kehidupan sosial yang harmonis sehingga relevan untuk diterapkan dalam kehidupan masyarakat modern (Firdiansyah et al., 2025).

### **Relasi Integratif Syukur dan Sabar sebagai Sistem Nilai Akhlak**

Syukur dan sabar merupakan dua nilai utama dalam ajaran Islam yang memiliki hubungan erat dalam membentuk keseimbangan spiritual manusia. Kedua nilai tersebut saling melengkapi dalam kehidupan seorang Muslim karena manusia selalu berada dalam dua keadaan, yaitu memperoleh nikmat dan menghadapi ujian. Dalam QS. Ibrahim ayat 7 dan QS. Al-Baqarah ayat 153 dijelaskan bahwa manusia diperintahkan untuk bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah Swt. dan bersabar ketika menghadapi kesulitan hidup. Hal tersebut menunjukkan bahwa syukur dan sabar menjadi landasan penting dalam menjaga kestabilan iman, ketenangan jiwa, dan hubungan manusia dengan Allah Swt (Najamudin et al., 2026).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa relasi syukur dan sabar tidak hanya berkaitan dengan aspek spiritual, tetapi juga memiliki pengaruh terhadap kondisi emosional dan perilaku sosial manusia. Syukur membantu individu memandang kehidupan secara positif, sedangkan sabar membantu seseorang mengendalikan emosi dan bertahan dalam menghadapi tekanan hidup. Kedua nilai tersebut membentuk keseimbangan psikologis karena syukur mengarahkan manusia untuk menghargai nikmat yang dimiliki, sementara sabar membantu manusia menerima ujian tanpa kehilangan harapan. Dalam kehidupan modern yang penuh persaingan dan tekanan sosial, integrasi syukur dan sabar menjadi penting sebagai sarana menjaga kesehatan mental dan spiritual manusia (Wantini & Yakup, 2023).

Selain dijelaskan dalam Al-Qur'an, hubungan syukur dan sabar juga ditegaskan dalam hadis Nabi Muhammad saw. yang diriwayatkan dalam Sahih Muslim bahwa keadaan seorang mukmin sangat menakjubkan karena ketika memperoleh nikmat ia bersyukur dan ketika ditimpa musibah ia bersabar (Muthoharoh & Alif, 2025). Hadis tersebut menunjukkan bahwa syukur dan sabar merupakan dua sikap utama yang membentuk karakter seorang mukmin. Syukur menjadikan seseorang tidak sombong ketika memperoleh keberhasilan, sedangkan sabar menjadikan seseorang tetap kuat dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi kegagalan maupun kesulitan hidup. Dengan demikian, kedua nilai tersebut saling melengkapi dalam menjaga kestabilan spiritual dan emosional manusia (Hidayah & Munir, 2025).

Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyya, kehidupan manusia tidak pernah terlepas dari nikmat dan ujian sehingga syukur dan sabar menjadi fondasi utama dalam perjalanan spiritual seorang Muslim (Al-Jawziyya, 2004). Syukur berfungsi menjaga manusia agar tidak lalai dan kufur nikmat, sedangkan sabar menjaga manusia agar tidak jatuh pada keputusasaan dan keluh kesah. Konsep tersebut menunjukkan bahwa syukur dan sabar bukan hanya respons terhadap keadaan tertentu, tetapi juga bentuk pengendalian diri dan keteguhan iman dalam seluruh aspek kehidupan manusia (Tohari, 2025).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Nafira Zuliana dan Anisia Kumala (2020) yang menjelaskan bahwa syukur dan sabar memiliki pengaruh terhadap kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dan menghadapi berbagai persoalan kehidupan secara lebih positif. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki sikap syukur dan sabar cenderung lebih mampu menjaga optimisme, mengendalikan emosi, dan mempertahankan hubungan sosial yang harmonis ketika menghadapi tekanan hidup (Zuliana & Kumala, 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Eko Nursalim, Zurqoni, dan Khojir (2024) menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai religius dalam pendidikan Islam berkontribusi terhadap pembentukan moral, pengendalian diri, dan karakter spiritual peserta didik (Nursalim et al., 2023). Selain itu, penelitian Siti Khodijah dkk. (2024) menjelaskan bahwa pendidikan karakter dalam perspektif Al-Qur'an dan hadis memiliki peran penting dalam membentuk akhlak, tanggung jawab sosial, dan keseimbangan spiritual individu dalam kehidupan sehari-hari (Khodijah et al., 2024).

Berdasarkan analisis terhadap QS. Ibrahim ayat 7, QS. Al-Baqarah ayat 153, hadis Nabi Muhammad saw., serta pemikiran Ibn Kathir, Al-Ghazali, dan Ibn Qayyim al-Jawziyya, penelitian ini merumuskan kerangka konseptual integratif syukur dan sabar sebagai sistem nilai akhlak. Kerangka tersebut menunjukkan bahwa kehidupan manusia selalu berada dalam dua kondisi utama, yaitu menerima nikmat dan menghadapi ujian. Ketika memperoleh nikmat, respons moral yang diharapkan adalah syukur, sedangkan ketika menghadapi ujian, respons moral yang diperlukan adalah sabar. Kedua respons tersebut berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membentuk sikap optimis, pengendalian emosi, resiliensi, dan ketenangan batin. Selanjutnya, mekanisme tersebut menghasilkan dampak sosial berupa kepedulian terhadap

sesama, sikap toleran, kemampuan menyelesaikan konflik secara damai, serta terciptanya hubungan sosial yang harmonis. Dengan demikian, syukur dan sabar tidak dipahami sebagai dua nilai yang berdiri sendiri, melainkan sebagai satu sistem nilai akhlak yang bekerja secara integratif dalam membentuk keseimbangan spiritual, psikologis, dan sosial individu (Wantini & Yakup, 2023).

*Tabel 1 Model Integratif Aktualisasi Syukur dan Sabar sebagai Sistem Nilai Akhlak Berdasarkan Perspektif Al-Qur'an dan Hadis*

Kondisi Kehidupan	Respons Moral	Aktualisasi Nilai	Mekanisme Psikologis	Dampak Sosial
<b>Menerima nikmat</b>	Syukur	Qana'ah, penggunaan nikmat secara bijak, berbagi kepada sesama	Optimisme, kepuasan hidup, emosi positif	Rendah hati, kepedulian sosial, solidaritas
<b>Menghadapi ujian</b>	Sabar	Pengendalian diri, keteguhan dalam ketaatan, penerimaan terhadap ujian	Resiliensi, regulasi emosi, ketenangan batin	Toleransi, penyelesaian konflik, hubungan harmonis
<b>Nikmat dan ujian sebagai dinamika kehidupan</b>	Integrasi syukur dan sabar	Keseimbangan antara penghargaan terhadap nikmat dan keteguhan menghadapi ujian	Keseimbangan spiritual dan emosional	Keharmonisan sosial dan pembentukan akhlak

Dengan demikian, syukur dan sabar merupakan dua nilai yang saling melengkapi dan membentuk sistem nilai akhlak yang utuh dalam Islam. Syukur menjaga manusia dari kelalaian terhadap nikmat, sedangkan sabar menjaga manusia dari keputusasaan ketika menghadapi ujian. Integrasi kedua nilai tersebut menjadi fondasi penting dalam membangun kestabilan spiritual, emosional, dan sosial sehingga manusia mampu menjalani kehidupan dengan lebih tenang, bijaksana, optimis, dan penuh keteguhan iman (Ihsanillah & Auliya, 2024).

### **Aktualisasi Syukur dan Sabar dalam Kehidupan Sehari-hari**

Syukur dan sabar merupakan nilai pendidikan Islam yang tidak hanya dipahami sebagai konsep teoretis, tetapi juga diwujudkan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Kedua nilai tersebut berkaitan dengan hubungan manusia kepada Allah Swt., hubungan sosial dengan sesama, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan. Oleh karena itu, aktualisasi syukur dan sabar memiliki peran penting dalam pembentukan

karakter, penguatan spiritualitas, dan pengembangan ketahanan psikologis individu (Rahmawati, 2023).

Berdasarkan analisis terhadap QS. Ibrahim ayat 7, QS. Al-Baqarah ayat 153, hadis Nabi Muhammad saw., serta pemikiran Al-Ghazali dan Ibn Qayyim al-Jawziyya, penelitian ini mengidentifikasi lima konteks utama aktualisasi syukur dan sabar dalam kehidupan sehari-hari, yaitu keluarga, pendidikan, pekerjaan dan ekonomi, media sosial, serta relasi sosial.

Tabel 2 Tipologi Aktualisasi Syukur dan Sabar dalam Kehidupan Sehari-hari

Konteks	Aktualisasi Syukur	Aktualisasi Sabar	Indikator Perilaku
<b>Keluarga</b>	Menghargai peran dan keberadaan anggota keluarga	Mengendalikan emosi ketika terjadi konflik	Tidak mudah mengeluh, mampu berdialog dengan baik
<b>Pendidikan</b>	Memanfaatkan kesempatan belajar sebagai nikmat Allah	Tekun menghadapi kesulitan belajar	Disiplin, tidak mudah menyerah
<b>Pekerjaan dan Ekonomi</b>	Menggunakan rezeki secara bertanggung jawab	Tetap berusaha ketika menghadapi kesulitan ekonomi	Jujur, bekerja keras, tidak putus asa
<b>Media Sosial</b>	Menghindari iri hati dan budaya pamer	Menahan diri dari komentar negatif dan provokasi	Bijak bermedia sosial
<b>Relasi Sosial</b>	Peduli dan berbagi kepada sesama	Toleran dan mampu menyelesaikan konflik	Empati dan menghargai perbedaan

Dalam lingkungan keluarga, syukur diwujudkan melalui penghargaan terhadap peran setiap anggota keluarga serta penerimaan terhadap kondisi keluarga secara positif. Sementara itu, sabar tercermin dalam kemampuan mengendalikan emosi ketika menghadapi perbedaan pendapat dan konflik. Aktualisasi kedua nilai tersebut berkontribusi terhadap terciptanya hubungan keluarga yang harmonis dan penuh kasih sayang (Rahmawati, 2023). Dalam konteks pendidikan, syukur diwujudkan melalui pemanfaatan kesempatan belajar sebagai bentuk penghargaan terhadap nikmat ilmu yang diberikan Allah Swt. Adapun sabar tercermin dalam ketekunan menghadapi kesulitan belajar, kegagalan akademik, maupun proses pencapaian prestasi. Aktualisasi kedua nilai tersebut berkontribusi terhadap pembentukan karakter disiplin dan tanggung jawab peserta didik (Rosyidah & Kadi, 2023).

Dalam bidang pekerjaan dan ekonomi, syukur diwujudkan melalui penggunaan rezeki secara bertanggung jawab serta pemanfaatannya untuk kemaslahatan diri dan masyarakat. Sabar diwujudkan melalui ketekunan bekerja, kemampuan menghadapi tekanan pekerjaan, dan sikap tidak mudah

putus asa ketika mengalami kesulitan ekonomi (Fatiq & Nasrullah, 2024). Di era digital, syukur membantu individu menghindari budaya perbandingan sosial, rasa iri, dan perilaku pamer yang sering muncul di media sosial. Sementara itu, sabar berperan dalam mengendalikan respons emosional sehingga individu tidak mudah terprovokasi oleh informasi, komentar negatif, maupun konflik daring (Akip et al., 2025). Dalam kehidupan sosial, syukur diwujudkan melalui kepedulian terhadap sesama, sikap berbagi, dan penghargaan terhadap kontribusi orang lain. Adapun sabar tercermin dalam toleransi, kemampuan memaafkan, serta penyelesaian konflik secara damai. Kedua nilai tersebut berkontribusi terhadap terciptanya hubungan sosial yang harmonis (Rahmania et al., 2019).

Hasil penelitian ini mengonfirmasi temuan Rosyidah dan Kadi (2023) mengenai kontribusi syukur dan sabar terhadap pembentukan karakter religius. Namun, penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa aktualisasi kedua nilai tidak hanya terjadi dalam lingkungan pendidikan, tetapi juga dalam konteks keluarga, pekerjaan, media sosial, dan relasi sosial. Temuan Rahmania dkk. (2019) mengenai hubungan syukur dan sabar dengan kesejahteraan psikologis juga terkonfirmasi dalam penelitian ini. Akan tetapi, penelitian ini melengkapi temuan tersebut dengan menjelaskan bentuk-bentuk perilaku konkret yang mencerminkan aktualisasi kedua nilai dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan penelitian Wahyuni dan Fadriati (2022) yang lebih menitikberatkan pada aspek pengendalian diri, penelitian ini menempatkan sabar sebagai bagian dari sistem nilai akhlak yang terintegrasi dengan syukur sehingga menghasilkan keseimbangan spiritual, psikologis, dan sosial.

Berdasarkan hasil analisis, syukur dan sabar tidak hanya berfungsi sebagai nilai spiritual yang bersifat normatif, tetapi juga sebagai pedoman praktis yang membentuk perilaku individu dalam berbagai konteks kehidupan. Aktualisasi kedua nilai tersebut berkontribusi terhadap terbentuknya karakter yang religius, resilien, peduli sosial, dan adaptif terhadap tantangan kehidupan modern.

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai syukur dan sabar dalam perspektif Al-Qur'an dan hadis merupakan dua nilai akhlak yang saling melengkapi dalam membentuk keseimbangan spiritual, psikologis, dan sosial individu. Berdasarkan analisis terhadap QS. Ibrahim ayat 7, QS. Al-Baqarah ayat 153, hadis Nabi Muhammad saw., serta pemikiran Ibn Kathir, Al-Ghazali, dan Ibn Qayyim al-Jawziyya, syukur berfungsi sebagai respons terhadap nikmat melalui sikap qana'ah, pemanfaatan nikmat secara bijak, dan kepedulian sosial, sedangkan sabar berfungsi sebagai respons terhadap ujian melalui pengendalian emosi, keteguhan diri, dan ketahanan menghadapi tekanan hidup.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada perumusan kerangka konseptual integratif syukur dan sabar sebagai satu sistem nilai akhlak yang menghubungkan kondisi hidup (nikmat dan ujian), respons moral (syukur dan sabar), mekanisme psikologis, serta dampak sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, penelitian ini menghasilkan tipologi aktualisasi syukur dan sabar dalam konteks keluarga, pendidikan, pekerjaan dan ekonomi, media sosial, serta relasi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa syukur dan sabar tidak hanya memiliki dimensi normatif-keagamaan, tetapi juga relevan dalam menjawab tantangan kehidupan modern.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan pendekatan studi pustaka sehingga temuan yang dihasilkan masih bersifat konseptual dan belum diuji melalui data empiris. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji model integratif syukur dan sabar melalui studi lapangan pada konteks keluarga, pendidikan, media sosial, atau kesehatan mental guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai implementasi kedua nilai tersebut dalam kehidupan masyarakat modern.

## Referensi

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1). <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Akip, M., Yunus, M., & Sujarwo, S. (2025). Keterkaitan Antara Pendidikan Agama Islam Dengan Pemahaman Konsep Kesehatan Mental Siswa. *ej*, 7(2), 255–264. <https://doi.org/10.37092/ej.v7i2.997>
- Al-Ghazali, A. H. (1997). *Ihya' 'Ulum Al-Din*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Al-Hajjaj, M. I. (2006). *Sahih Muslim*. Riyadh: Dar Tayyibah.
- Al-Jawziyya, I. Q. (2004). *'Uddat Al-Sabirin Wa Dzakhirat Al-Syakirin*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah.
- Amaniey, M. D., & Harahap, F. (2022). Hubungan Antara Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4(1), 57–64. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.51548>
- Amin, I. M., Kurniawan, D., & Zulaiha, E. (2025). Tafsir Maudhu'i: Menelusik Sejarah, Metode, dan Signifikansinya dalam Pemikiran Tafsir Kontemporer. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 5(6), 1330–1339. <https://doi.org/10.36418/syntaximperatif.v5i6.569>
- Andini, N., Kurniawan, N., & Sanotoso, L. S. M. (2022). Penerapan Sabar Dan Syukur Dalam Kehidupan Berdasar Ilmu Tasawuf. *Islamic Education and Counseling Journal*, 1(2). <https://jurnal.stitihsanulfikri.ac.id/index.php/iecj/article/view/34>
- Enghariano, D. A. (2019). Syukur dalam Perspektif al-Qur'an. *Jurnal EL-QANUNIY: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyariahan dan Pranata Sosial*, 5(2), 270–283.

- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fatiq, D. F. N., & Nasrullah, N. (2024). Eksplorasi Peran Dukungan Sosial dan Rasa Syukur Dalam Meningkatkan Subjective Well Being Santri Penghafal Al-Qur'an di Pesantren Malang. *Journal of Education Research*, 5(4), 6048–6056. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1878>
- Firdaus, F. (2019). Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 5(1), 60–72. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v5i1.378>
- Firdiansyah, A. L., Misnawi, M., Fareza, N., & Aisyah, N. (2025). Nilai Ikhlas dan Sabar sebagai Fondasi Motivasi Belajar; Telaah Tematik Al-Qur'an. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 15(1), 397–408. <https://doi.org/10.54180/elbanat.2025.15.1.397-408>
- Fitri, N. I., Zahara, Gani, A., Kesuma, G. C., & Amirudin. (2025). Sabar Dalam Menghadapi Permasalahan Dalam Perspektif Hadist Nabi Saw. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 275–285. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.24740>
- Haekal, M. F. (2025). Konseling Islami Berbasis Psikologi Positif: Tinjauan Literatur Terhadap Konsep Syukur dan Sabar. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 156–166. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v8i3.26469>
- Hakim, L., Baaly, A. S., & Yamani, A. B. (2024). Syukur sebagai Pencegah Insecure Perspektif Abu Hamid Al-Ghazali. *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 26(1), 26–43. <https://doi.org/10.22373/substantia.v26i1.22711>
- Hidayah, N., & Munir, M. al. (2025). Resilience Education Resilience Education (Psychosocial) Based On Interpretation: A Study Of The Interpretation Of Verses On Patience, Trust In God, Sincerity, And Gratitude In Education For Strengthening Students' Mental Health. *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 12(2), 218–230. <https://doi.org/10.32678/geneologipai.v12i2.11962>
- Ihsanillah, M. M., & Auliya. (2024). Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental. *Al Karima : Jurnal Studi Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 8(1), 103–117. <https://doi.org/10.58438/alkarima.v8i1.199>

- Islamiyah, N. (2025). Syukur dalam Perspektif Psikologi Islam terhadap Kesejahteraan Pekerja: Kajian Narasi Literatur. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(4), 149–159. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i4.1111>
- Kathir, I. (1999). *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Khodijah, S., Imama, I., Tussyahri, A., Rahma, A. A., & Permatasari, M. (2024). The Concept of Character Education According to the Qur'an and Hadith Qualitative Analysis of Previous Studies. *JOURNAL OF QUR'AN AND HADITH STUDIES*, 13(2), 244–257. <https://doi.org/10.15408/quhas.v13i2.39789>
- Kosasih, I., Kosasih, E., & Zakariyya, F. (2022). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 6(2), 127–134. <https://doi.org/10.17509/insight.v6i2.64746>
- Maharani, W. O. A., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Model Psikoterapi Sabar Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Al-Zayn : Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(2), 139–147. <https://doi.org/10.61104/alz.v3i2.959>
- Maknun, L. I. (2026). Sabar sebagai Resiliensi Spiritual: Analisis Tafsir QS. Al-Baqarah 155-157 dalam Perspektif Psikologi Islam. *Kartika: Jurnal Studi Keislaman*, 6(1), 679–689. <https://doi.org/10.59240/kjsk.v6i1.483>
- Maya, U. S. (2023). Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik. *Al-I'jaz: Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah Dan Keislaman*, 5(1), 50–72. <https://doi.org/10.53563/ai.v5i1.83>
- Melati, F. P., & Maryam, E. W. (2023). Kecerdasan Interpersonal, Rasa Syukur, Dan Perilaku Prososial Pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 250–264. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12153>
- Muhtadi, F., & Dewi, D. E. C. (2025). Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan (Konsep, Implementasi, dan Tantangan). *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 324–342. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.36715>
- Mulasi, S., Syabuddin, S., & Syahminan, S. (2023). Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an; Eksplorasi Nilai Sabar dalam Menuntut Ilmu. *Islamika : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 23(2), 180–195. <https://doi.org/10.32939/islamika.v23i2.3138>

- Mulazamah, S., Aziz, Y. M., & Taufikurrifan, A. (2022). Sabar ala Rasulullah dan Implementasinya dalam Kehidupan Sehari-Hari. *Al-Bayan: Journal of Hadith Studies*, 1(1), 51–61.
- Muthoharoh, & Alif, M. (2025). Resiliensi Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Qur'an Tematik Dengan Pendekatan Grounded Theory. *Salimiya: Jurnal Studi Ilmu Keagamaan Islam*, 6(3), 716–724. <https://doi.org/10.58401/salimiya.v6i3.2640>
- Najamudin, N., Muliati, D., Anisa, A., Mulyansyah, A., & Tiana, N. I. (2026). Mental Health dalam Perspektif Akidah Islam: Peran Sabar, Syukur dan Ihktiar dalam Mengatasi Kecemasan. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 08–27. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v4i2.1875>
- Nuha, M. U., Riza, M. F., Rizqiyah, S. U., Sayyiah, A. S., & Fawaida, U. (2022). Implementasi Strategi Internalisasi Nilai Akidah Akhlak Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Tamaddun*, 23(1), 61–68. <https://doi.org/10.30587/tamaddun.v23i1.4656>
- Nursalim, E., Zurqoni, Z., & Khojir, K. (2023). Model of Internalization Religious Character Values to Strengthen Moral Student. *TARBIYA: Journal of Education in Muslim Society*, 163–182. <https://doi.org/10.15408/tjems.v10i2.37575>
- Pradiri, A. P., Hendriani, W., & Surjaningrum, E. R. (2021). Studi Kualitatif dalam Kajian Stres Akademik. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 6(2), 79–89. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V6I22021.79-89>
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 58–58. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.533>
- Rahmania, F. A., Anisa, S. N., Hutami, P. T., Wibisono, M., & Rusdi, A. (2019). Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 155–166.
- Rahmawati, L. (2023). Konsep Sabar dalam Perspektif Ulama Tafsir. *Al-Hikmah: Jurnal Theosofi dan Peradaban Islam*, 5(2). <https://doi.org/10.51900/alhikmah.v5i2.19382>
- Rizkila, A., Ernawati, S., & M, A. R. (2023). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Fisioterapis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 16(1), 50–55. <https://doi.org/10.47942/jiki.v16i1.1256>

- Rosyidah, J., & Kadi, K. (2023). Internalisasi Nilai Sabar dalam Kitab Tanbihul Ghafilin dalam Membentuk Karakter Santri di Pondok Pesantren Al-Amien Kediri. *Edudeena : Journal of Islamic Religious Education*, 7(1), 82–96. <https://doi.org/10.30762/ed.v7i2.593>
- Siregar, M. S. A. W., Suanti, L., Akmal, Z., Syafrianto, H., & Siregar, D. (2025). Makna, Tingkatan, Dan Implementasi Syukur Dalam Tafsir Sufistik: Studi Atas Q.S. Ibrahim Ayat 7 Menurut Abdul Qadir Al-Jilani. *AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 7(2), 643–652. <https://doi.org/10.46773/muaddib.v7i2.1810>
- Tohari, A. M. (2025). Eksplorasi Konsep Sabar dan Syukur dalam Ketahanan Ekonomi Islam. *Andragogia: Journal Education Science And Islamic Studies*, 2(1), 77–85.
- Wantini, W., & Yakup, R. (2023). Konsep Syukur dalam Al-Quran dan Hadis Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Studia Insania*, 11(1), 33–49. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i1.8650>
- Zuliana, N., & Kumala, A. (2020). Efek Sabar dan Syukur Terhadap Penyesuaian Pernikahan. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 8(2), 105–113. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v8i2.18106>