

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Perilaku**

##### **1. Pengertian Perilaku**

Perilaku manusia adalah salah satu yang penting dan perlu dipahami dengan baik. Dalam perilaku manusia tidak dapat berdiri sendiri akan tetapi, mencangkup dua hal, yaitu tingkah laku dan sikap atau mental. Sikap atau mental ialah sesuatu yang sudah menjadi bagian pada diri manusia. Mental juga dapat didefinisikan sendiri sebagai reaksi seseorang terhadap suatu keadaan atau peristiwa, dan tingkah laku sendiri merupakan perbuatan manusia yang tertentu sebagai reaksi terhadap keadaan atau perbuatan yang dihadapi. Perbuatan ini bisa juga bersifat positif dan bisa juga bersifat negatif.

Dalam segi biologis perilaku disebutkan sebagai suatu aktivitas atau kegiatan organisme yang bersangkutan.<sup>1</sup> Bisa juga diartikan cara makhluk hidup untuk merespon lingkungannya, atau aksi reaksi terhadap perangsangan lingkungan.<sup>2</sup> Perilaku menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan.

Dalam pengertian umum perilaku adalah segala tindakan atau perbuatan yang dilakukan makhluk hidup. Menurut Skinner perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan

---

<sup>1</sup>Eliza Herijulianti dkk, *Pendidikan Kesehatan Gigi* (Jakarta: EGC, 2001), 35.

<sup>2</sup> Singih D Gunarsa, *Psikologi Praktis* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008), 4.

dari luar. Bisa juga disebut dengan teori “S-O-R” “Stimulus-Organisme-Respon.”

## 2. Bentuk Perilaku

Secara garis besar perilaku dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu<sup>3</sup>:

### a. Perilaku pasif (respon internal)

Perilaku pasif merupakan perilaku yang memiliki sifat tertutup, yang terjadi pada diri individu yang belum bisa dinikmati secara langsung. Dalam perilaku ini belum ada tindakan yang nyata tapi hanya sebatas sikap atau keinginan saja.

### b. Perilaku aktif (respon eksternal)

Perilaku aktif merupakan perilaku yang dapat dinikmati secara langsung, bersifat terbuka dan berupa tindakan nyata.

## 3. Proses Pembentukan Perilaku

Ada beberapa faktor dalam diri individu yang dapat mempengaruhi proses pembentukan perilaku, yaitu:<sup>4</sup>

a. Persepsi, merupakan pengetahuan yang dihasilkan oleh alat indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman dan lain-lain.

b. Motivasi adalah dorongan untuk melakukan tindakan dalam menggapai suatu tujuan tertentu, dan hasilnya berupa perilaku.

---

<sup>3</sup> Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan* (Jakarta: EGC, 2004), 15-16.

<sup>4</sup><http://www.definisi-pengertian.com/2015/07/definisi-pengertian-perilaku-menurut-ahli.html?=1>, diakses tanggal 14 Februari 2020, 23-20.

- c. Emosi, perilaku dapat timbul juga karena emosi. Dalam aspek psikologis emosi ada hubungan erat dengan keadaan jasmani sedangkan keadaan jasmani merupakan hasil bawaan (keturunan). Sehingga perilaku yang tampak karena emosi disebut dengan perilaku bawaan.
- d. Belajar merupakan praktik-praktik dalam lingkungan kehidupan yang menghasilkan suatu pembentukan perilaku. Barelson berpendapat bahwa belajar merupakan perilaku terdahulu yang dapat menghasilkan perubahan perilaku.

## **B. Sabar**

### **1. Pengertian Sabar**

Sabar merupakan usaha kesungguhan seseorang yang juga merupakan sifat Allah yang sangat mulia dan tinggi. Secara etimologi berasal dari bahasa Arab yaitu صبر - يصبر - صبرا yang artinya bersabar, tabah hati dan berani.<sup>5</sup> Sedangkan dalam bahasa Indonesia adalah “menahan atau bertahan”. Sehingga sabar bisa diartikan menahan diri dari cemas, gelisah dan amarah, serta menahan anggota tubuh dari kekacauan baik itu lidah untuk tidak berkeluh kesah.<sup>6</sup> Sabar juga merupakan suatu kebulatan tekad dan keteguhan hati untuk menghadapi kenyataan.

---

<sup>5</sup> Syofrianisda, “Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, No. 1 (Januari-Juni 2017) Vol. 6, 139.

<sup>6</sup> Tamami HAG, *Psikologi Tasawuf* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2011), 178-179.

Firman Allah dalam QS. Luqman ayat 17

يَبْتِئَ أَقِيمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ ۗ  
 إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ۗ<sup>١٧</sup>

*Dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah).*

Yakinlah, bahwa dengan kesabaran sesuatu yang pahit, pedas dan asam bisa dirubah menjadi manis. Seperti halnya buah-buahan yang awalnya asam menjadi manis itu semua karena kesabarannya dalam melewati semua proses. Begitu pula dengan manusia perasaan senang, sedih, susah, sakit dan derita semua itu pasti akan berlalu hanya tinggal menunggu waktu yang tepat. Oleh sebab itu kita tidak boleh merasa lapang meskipun dalam keadaan senang dan jangan merasa sedih meskipun sedang dirudung masalah.<sup>7</sup>

Firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ۗ<sup>١٥٣</sup>

*Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*

Sedangkan sabar menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah sedikit berbeda dengan pengertian pada umumnya yaitu: “Mampu menahan jiwa dari cemas, lisan dari mengeluh dan organ tubuh dari menampar pipi, merobek-robek baju

<sup>7</sup> C. Zen Muhammad Al Hadi, *Agar Hati Selalu Tenang* (Jakarta: Zahira, 2013), 107-108.

dan lain sebagainya.”<sup>8</sup> Dan hakikat sabar yang sesungguhnya ialah ketika kita mau menaati semua perintah Allah, memegang teguh akidah, mampu mengendalikan diri dari dosa, serta tabah dan tidak mengeluh atas semua musibah yang menimpa.<sup>9</sup>

Dalam tasawuf, sabar menjadi salah satu *maqam* sesudah fakir yang merupakan syarat untuk bisa berkonsentrasi dalam berdzikir mengingat Allah. Sedangkan untuk seorang penghafal dzikir yang paling utama adalah *qiroatil Qur’an* karena di dalam al-Qur’an sudah terdapat kalimat tasbih, tahmid dan tahlil. Sabar terletak setelah *maqam* fakir karena dalam keadaan fakir, seseorang tentu akan dilanda berbagai penderitaan. Oleh karena itu ia harus segera melangkah ke *maqam* sabar. Dalam hal ini, para sufi telah menyengaja dan mempersiapkan diri untuk tidak berkeluh kesah dalam menghadapi penderitaan dan kesulitan yang di alami selama hidupnya.<sup>10</sup>

Sabar merupakan kompas yang mengarahkan kita pada jalan yang lurus. Tanpa sabar, kita bagaikan sebuah kapal yang tersesat kehilangan arah dalam mengarungi samudra. Tanpa sabar, iman seseorang menjadi lemah dan pemahaman tauhidnya mejadi kacau. Iman yang lemah dan tauhid yang kacau menyebabkan ia sulit meyakini kebenaran kitab suci, sulit meyakini malaikat sebagai perantara wahyu, dan ragu-ragu terhadap kebenaran risalah para nabi. Ia

---

<sup>8</sup> Syamsuddin Muhammad bin Abu Bakar Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Sabar Perisai Seorang Mukmin*, terj. Fadli, 19.

<sup>9</sup> Miftah Faridl, *Al-Sbabr fi Al-Islam*, terj. Asep Saifullah (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2009), 28.

<sup>10</sup> Ibid, 180.

juga akan memandang akhirat sebagai hamparan material yang tak pernah nyata.<sup>11</sup>

## 2. Macam-macam Sabar

Dalam hal ini Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menggolongkan macam-macam sabar menjadi beberapa golongan. *Pertama* menurut variabelnya sabar dibagi menjadi tiga macam:

- a. Sabar terhadap perintah dan ketaatan sampai ia mengerjakannya.
- b. Sabar dari pelanggaran dan larangan sehingga ia tidak jatuh padanya.
- c. Sabar pada *qada'* dan *qadar* yang Allah berikan sehingga tidak marah atas ketentuan.

*Kedua*, sabar menurut hukum-hukum lima dalam aspek ini sabar dibagi kedalam: wajib, sunnah, haram, makruh dan mubah. Sabar yang wajib dalam hal ini terbagi menjadi tiga macam:

- a. Sabar dari sesuatu yang diharamkan.
- b. Sabar dalam melaksanakan kewajiban.
- c. Sabar terhadap musibah.

Sabar yang sunnah seperti:

- a. Sabar dari sesuatu yang makruh.
- b. Sabar dari sesuatu yang sunnah.
- c. Sabar tidak membalas kejahatan orang lain terhadap kita dengan kejahatan yang setimpal.

---

<sup>11</sup> Ibid, 35.

Sabar dengan yang haram yaitu sabar terhadap makan dan minuman apabila ia tidak memakannya maka ia akan meninggal dunia. Maksudnya boleh memakan makanan tersebut secukupnya saja agar ia mampu bertahan hidup.

Sabar dengan yang makruh yaitu kesabaran terhadap sesuatu yang makruh dan sabar dengan yang mubah yaitu sabar terhadap tindakan yang dikerjakan atau tidak dinilai sama-sama baik.<sup>12</sup>

### **3. Keutamaan Sabar**

Sabar merupakan salah satu perbuatan mulia yang memiliki derajat tinggi. Tentu banyak keutamaan didalamnya di bawah ini beberapa ketuamaan dari sabar, antara lain:<sup>13</sup>

- a. Dicintai oleh Allah.
- b. Mendapat ampunan Allah.
- c. Mendapat derajat yang tinggi di surga.
- d. Mendapat pujian dari Allah dan digolongkan sebagai orang-orang yang bertakwa.

### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesabaran**

Sabar merupakan salah satu hal yang diperintahkan oleh Allah dan banyak disebutkan dalam al-Qur'an. Oleh sebab itu, Allah memberikan cobaan kepada makhluknya supaya bisa membantu membangun jiwa sabar dalam diri sehingga

---

<sup>12</sup> Syamsuddin Muhammad bin Abu Bakar Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Sabar Perisai Seorang Mukmin*, terj. Fadli,

<sup>13</sup> Umi Rohmah, "Resiliensi Dan Sabar Sebagai Respon Perbuatan Psikologis Dalam Menghadapi Post-Traumatic", *Academic Journal for Homiletic Studies*, No. 2 (Desember 2012), Vol. 6, 325.

menghantarkan menjadi orang yang sabar. Meskipun sabar merupakan hal yang sulit dan berat untuk dilakukan, tapi hal ini tidak mustahil untuk dimiliki seseorang. Sabar dibutuhkan dua unsur, yaitu: ilmu dan amal. Jika kedua unsur ini dipahami dengan baik, maka akan melahirkan tekad yang kuat dan kesehatan jiwa yang besar. Apabila kedua unsur ini digabungkan maka kesabaran akan terwujud sehingga beratnya kesabaran akan terasa ringan, pahitnya akan terasa manis, dan penderitaan akan menjadi kenikmatan.

Sabar merupakan pertempuran antara dorongan akal dan agama melawan hawa nafsu dan syahwat, di mana masing-masing pihak berebut untuk menjadi pemenang. Jadi, jalan untuk menuju kemenangan adalah dengan memperkuat pada salah satu pihak yang paling kuat, seperti halnya dengan rasa malas dan tekad. Jika dorongan nafsu untuk menempuh jalan yang diharamkan lebih kuat sehingga ia tidak mampu menguasai dirinya dan mengendalikan hawa nafsunya, atau ia sebenarnya mampu menahan hawa nafsu tapi tidak bisa menjaga pandangan matanya, atau ia mampu menahan pandangan mata tapi tidak mampu menahan hatinya sehingga ia masih tergoda, maka hal ini akan memalingkan dirinya dari kesungguhan untuk berdzikir dan bertafakur yang membawa manfaat baginya di dunia maupun akhirat. Jika ingin mengobati penyakit ini dan melakukan perlawanan terhadapnya maka, hal-hal yang perlu ditempuh adalah sebagai berikut:

*Pertama*, meminimalkan atau meninggalkan sesuatu yang bisa memicu timbulnya syahwat. Jika hal tersebut belum bisa mengatasi maka dengan puasa,

karena puasa bisa melemahkan saluran syahwat dan melumpuhkan ketajamannya. *Kedua*, menjauhkan diri dari unsur yang dapat menimbulkan hasrat birahi, yaitu dengan menjaga pandangan mata. Karena dengan pandangan mata hasrat akan bergelora dan menggerakkan hati untuk bernafsu. *Ketiga*, merenungkan dampak negatif yang diakibatkan dari melampiaskan hawa nafsu. *Keempat*, merenungkan betapa buruknya aib dibalik ajakan hawa nafsu. Seperti yang dikatakan penyair:

Berdendanglah wahai kalbu dengan siapa yang lapang jiwanya  
Dermawan, setiap yang menyapa, menjadi karibnya  
Laksana telaga, yang datang pasti minum  
Laksana ranting setiap angin sepoi melambainya  
Andai air liur terasa manis maka ingat akan pahitnya  
Dalam mulut terasa busuk akan dilempar dan dicampakan

Yang masih sedikit memiliki perangai, mestinya ia menjauhkan diri dari orang yang tunduk pada hawa nafsunya. Apabila jiwanya masih rela berdekatan dengannya, enggan berpaling dan menjauh, hendaknya ia melihat kebobrokan di dalam dirinya yang ditutupi oleh rona dan keindahan lahir.<sup>14</sup> Selain ilmu dan amal ada faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang sebagaimana yang disampaikan oleh Young, yaitu<sup>15</sup>:

- a. Faktor lingkungan yaitu faktor yang berasal dari lingkungan seseorang itu sendiri seperti: keluarga, lingkungan sosial dan masyarakat.

---

<sup>14</sup> Tri Haryanti, “Sabar Dalam Pandangan Ibnu Qayyim Al-Juziyyah” (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2008), 48-51.

<sup>15</sup> Beti Setiawan, “Kesabaran Anak Dalam Merawat Orang Tua Yang Sakit Kronis” (Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2009), 12.

- b. Faktor pengalaman dari sinilah seseorang dapat menemukan nilai-nilai kehidupan.
- c. Faktor individu yang mana faktor ini melekat pada diri masing-masing individu. Seperti contoh: bagaimana kepribadian yang dimiliki individu itu.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk menumbuhkan kesabaran pada diri seseorang dibutuhkan dua unsur, yaitu ilmu dan amal. Dimana ketika kedua unsur tersebut digabungkan maka kesabaran akan terwujud. Sehingga bisa merasakan beratnya kesabaran menjadi ringan, pahitnya akan terasa manis, dan penderitaannya menjadi kenikmatan. Selain ilmu dan amal kesabaran juga bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: faktor lingkungan, faktor pengalaman, dan faktor individu.

### **C. Menghafal Al-Qur'an**

#### **1. Pengertian Menghafal**

Menghafal berasal dari kata hafal yang memiliki arti telah masuk dalam ingatan dapat mengucapkan sesuatu itu di luar kepala (tanpa melihat buku maupun catatan).<sup>16</sup> Menghafal juga memiliki makna proses pengulangan sesuatu baik itu dengan cara membaca atau mendengar ucapan orang lain.<sup>17</sup> Sedangkan, al-Qur'an ialah kalam Allah yang mengandung mukjizat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad tertulis dalam mushaf, dinukilkan kepada kita secara mutawatir

---

<sup>16</sup> Akmal Mundry dan Irma Zahra, Implementasi Metode STIFIn Dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Di Rumah Qur'an STIFIn Paiton Probolinggo, *Pendidikan Agama Islam*, No. 2 2017 Vol. 5, 208-209.

<sup>17</sup> Fithriani Gade, Implementasi Metode *Takrar* Dalam Pembelajaran Menghafal Al-Qur'an, *Ilmiah Didaktika*, No. 2 Februari 2014 Vol. XIV, 415.

dan membacanya merupakan ibadah.

Menurut Manna' al-Qathan al-Qur'an ialah sebagian kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad yang bernilai ibadah dalam membacanya.<sup>18</sup> Menghafal al-Qur'an bisa disebut juga *hifzhul qur'an* yaitu kegiatan yang dilakukan seseorang dengan tujuan menghafalkan ayat-ayat suci al-Qur'an sehingga bisa membacanya di luar kepala. Seorang yang sudah hafal seluruh ayat al-Qur'an di luar kepala dinamakan *Al-Hafizh*.<sup>19</sup>

## 2. Metode Menghafal Al-Qur'an dan Upaya Menjaga Hafalan

Pada umumnya metode menghafal al-Qur'an ada dua cara, yaitu dengan cara menambah hafalan baru dan mengulang hafalan yang sudah pernah dihafalkan, seperti halnya pernyataan dari H. A. Muhaimin Zen. "Metode menghafal al-Qur'an ada dua macam yang satu dengan yang lain tidak dapat dipisahkan, yaitu metode *tahfidz* dan *takrir*. *Tahfidz* yaitu menghafal materi baru yang belum pernah dihafal. *Takrir* yaitu mengulang hafalan yang sudah diperdengarkan kepada instruktur".<sup>20</sup> Dalam menghafal al-Qur'an kita juga dituntut untuk bisa menjaga hafalan yang sudah dihafalkan. Berikut adalah hal-hal yang bisa dilakukan untuk menjaga hafalan agar tetap terjaga.<sup>21</sup>

### a. Mengulang-ulang dan Membaca (*nderes*) Secara Teratur

---

<sup>18</sup> Ridhoul Wahidi dan M. Syukron Maksum, *Beli Surga Dengan Al-Qur'an Kisah Luar Biasa Pembaca Dan Penghafal Al-Qur'an* (Jakarta: Media Pressindo, 2013), 11.

<sup>19</sup> Ahsin Sakho Muhammad, *Menghafal Al-Qur'an*, 16.

<sup>20</sup> Cucu Suianti, Efektivitas Metode Talaqqi Dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Anak Usia Dini, *Tunas Siliwangi*, No. 1 April 2016, Vol. 2, 10.

<sup>21</sup> Sabit Alfatoni, *Teknik Menghafal Al-Qur'an* (Semarang: CV. Ghyyas Putra, 2015), 54-57.

Seharusnya kita mempelajari al-Qur'an dan mengulangi bacaannya setiap saat, baik itu di waktu malam ataupun siang hari. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw. "Apabila ahli al-Qur'an bangun di malam hari maupun di siang hari dengan membacanya niscaya ia akan mengingatnya. Tetapi jika tidak dibaca, niscaya ia akan melupakannya." Sesungguhnya penghafal al-Qur'an hidupnya menjadi unggul ketika ia mau membacanya baik di waktu malam ataupun siang, ketika duduk, berdiri ataupun terlentang.

b. Membiasakan Hafalan

Seorang penghafal harus terbiasa untuk selalu mengulangi hafalannya. Terkadang seorang penghafal lupa dengan hafalannya sehingga merasa kesulitan untuk mengulanginya.

c. Mendengarkan Bacaan Orang Lain

Mendengarkan bacaan orang lain merupakan salah satu metode menghafal al-Qur'an yang sangat tepat disamping menalar. Seperti yang dikatakan oleh Ibnu Mas'ud, "Saya hafal dari lisan Rasulullah tujuh puluh surat lebih." Dalam ilmu modern juga menegaskan bahwa mendengarkan merupakan suatu faktor yang penting dalam mengingat.

d. Mentadabburi Makna

Mentadabburi, memahami dan merenungi kandungan ayat al-Qur'an adalah salah satu cara untuk menjaga hafalan. Selain itu, hal ini juga termasuk salah satu tujuan diturunkannya al-Qur'an.

### 3. Keutamaan Menghafal Al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan salah satu mukjizat yang diberikan oleh Allah kepada Baginda Nabi Muhammad Saw. yang mengandung banyak keistimewaan didalamnya. Ketika kita mau menghafalkannya ini akan menjadi hal terbaik yang pernah dilakukan. Dengan menghafal al-Qur'an kita akan mendapatkan sepuluh kebaikan pada setiap hurufnya. Sehingga tidak dapat dibayangkan berapa banyak kebaikan yang kita dapat jika kita membaca seluruh al-Qur'an yang mencakup lebih dari tiga ratus ribu surat. Ada banyak keutamaan yang dapat diperoleh dari menghafal al-Qur'an. keutamaan tersebut diantaranya:<sup>22</sup>

- a. Seorang penghafal al-Qur'an adalah orang yang mendapatkan *tasyrif nabawi* (penghargaan khusus dari Nabi).
- b. Menjadi keluarganya Allah yang ada di bumi.
- c. Mendapat syafaat khusus di hari kiamat.
- d. Akan naik derajatnya di surga.
- e. Akan dikumpulkan bersama malaikat yang mulia dan taat.
- f. Akan mendapatkan kehormatan berupa karomah atau mahkota kemuliaan.
- g. Kedua orang tuanya akan mendapat kemuliaan.
- h. Menjadi orang yang paling banyak mendapat pahala dari al-Qur'an.

Dalam buku lain yang ditulis oleh Drs. Ahsin W. Al-Hafidz dijelaskan bahwa menghafal al-Qur'an memiliki banyak faedah antara lain:

---

<sup>22</sup> Taufiqurrohman, *Kisah Anak Penghafal Al-Qur'an* (Semarang: Pusat Ilmu, 2015), 12-14.

- a. Mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.
- b. Mendapatkan ketentraman jiwa.
- c. Memiliki ingatan yang tajam dan bersih intuisinya.
- d. Menjadi bahtera ilmu.
- e. Fasih (baik) dalam berbicara.

#### **4. Manfaat Menghafal Al-Qur'an**

Selain keutamaan menghafal al-Qur'an juga memiliki banyak manfaat antara lain:

##### **a. Manfaat Spiritual**

Orang yang menghafal al-Qur'an akan selalu hidup bersama dengan al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan kitab suci yang penuh dengan nilai-nilai sakralitas. Sebelum membaca al-Qur'an, kita harus membersihkan diri dengan wudhu, lalu menghadap kiblat dan memegang *mushaf* lalu membacanya dengan penuh khusyuk. Semua proses ini akan menciptakan rasa spiritual yang tinggi.

##### **b. Manfaat Etika dan Akhlak**

Menghafalkan al-Qur'an dapat menciptakan generasi yang penuh etika. Hal ini terjadi karena seorang penghafal harus menyetorkan hafalannya kepada seorang guru. Ketika menghadap kepada guru seorang murid harus menunjukkan etika dan kesopannya. Jika perilaku ini dilakukan terus menerus maka seorang murid akan memiliki etika dan akhlak yang bagus.

### c. Manfaat Intelektual

Salah satu faktor penguatan intelektual seseorang dalam menghafal adalah ketika seorang penghafal jeli dengan keberadaan ayat-ayat yang mempunyai kemiripan redaksi. Kenyataannya, banyak anak yang hafal al-Qur'an memiliki prestasi yang bagus di sekolah. Ternyata menghafal al-Qur'an dapat menambah kecerdasan intelektual.

### d. Manfaat Keilmuan

Seorang penghafal akan menemukan banyak sekali ungkapan yang terkandung di dalam al-Qur'an yang berkaitan dengan berbagai macam keilmuan, antara lain:

- 1) Banyak menghafal kosa kata
- 2) Akan banyak menghafalkan kaidah-kaidah *nahwu sharaf*.
- 3) Banyak menghafal dalil-dalil hukum.
- 4) Banyak menghafal dalil sejarah.
- 5) Banyak menghafal kata-kata hikmah.
- 6) Banyak menghafal ayat *kauniyah* (ayat yang terkait dengan fenomena alam semesta).
- 7) Menghafalkan ribuan ayat tentang akidah dan ayat yang berkaitan dengan tema-tema kehidupan.

## **D. Perilaku Sabar Dalam Menghafal al-Qur'an**

Perilaku sabar adalah segala tindakan makhluk hidup untuk menahan diri dari cemas, gelisah dan amarah, serta menahan anggota tubuh dari kekacauan baik itu

lidah untuk tidak berkeluh kesah. Seperti halnya ketika menghafal al-Qur'an. Seorang penghafal al-Qur'an harus memiliki perilaku sabar yang lebih. Jika seorang penghafal al-Qur'an tidak memiliki rasa sabar dalam dirinya dia akan cenderung mudah menyerah, karena dalam al-Qur'an banyak ayat-ayat yang sama baik itu antar ayat, surat, dan juz. Sehingga dibutuhkan ketelatenan dan ketelitian. Orang yang menghafal al-Qur'an harus mampu menjaga hafalannya. Menghafal yang dari semula tidak hafal saja bisa, tentu lebih bisa untuk menjaganya. Hanya saja perlu banyak *muraja'ah*, sabar dan istiqomah.<sup>23</sup>

Perilaku sabar, dalam agama disebut juga sebagai cerminan akhlak yang baik karena orang yang memiliki perilaku sabar ia cenderung dapat menahan diri dari rasa amarah. Secara harfiah sabar mempunyai pengertian sebagai perilaku untuk menahan diri dari emosi tertentu, terutama kemarahan. Pada saat ini perilaku sabar sudah banyak dipelajari salah satunya dapat dilihat dalam segi psikologi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Subandi yang kemudian menghasilkan beberapa konsep sabar, sebagai berikut:<sup>24</sup>

#### 1. Pengendalian Diri

Dimana seseorang akan mengusahakan dirinya untuk selalu menjaga kebaikan-kebaikan yang telah ia lakukan.

---

<sup>23</sup> Cece Abdulwaly, *Jadilah Hafizh*, 21.

<sup>24</sup>[https://dosenpsikologi-com.cdn.ampproject.org/v/s/dosenpsikologi.com/konsep-sabar-dalam-psikologi/amp?amp\\_js\\_v=a2&amp\\_gsa=1&usqp=mq331AQCKAE%3D#ampshare=https%3A%2F%2Fdosenpsikologi.com%2Fkonsep-sabar-dalam-psikologi](https://dosenpsikologi-com.cdn.ampproject.org/v/s/dosenpsikologi.com/konsep-sabar-dalam-psikologi/amp?amp_js_v=a2&amp_gsa=1&usqp=mq331AQCKAE%3D#ampshare=https%3A%2F%2Fdosenpsikologi.com%2Fkonsep-sabar-dalam-psikologi), diakses tanggal 18 November 2019, 23:19.

## 2. Sikap Bertahan dalam Situasi Sulit

Sering kali orang yang menghadapi kesulitan ingin sekali menyerah dan putus asa, akan tetapi jika seseorang itu memiliki perilaku sabar ia akan terus bertahan dan tidak akan pantang menyerah dalam keadaan sesulit apapun.

## 3. Perilaku untuk Menerima Kenyataan

Perilaku sabar, juga dapat memunculkan perilaku untuk menerima kenyataan serta dapat mempercepat seseorang dalam menuju tahap *acceptance* (keadaan dimana seseorang dapat menerima keberadaan diri)

## 4. Sikap untuk Berpikir Panjang

Sabar dapat pula membuat seseorang berpikir lebih panjang lagi. Karena orang yang memiliki perilaku sabar akan mempertimbangkan kembali apa yang sedang mereka hadapi dan memikirkannya dengan logis.

## 5. Sikap Gigih atau Tidak Putus Asa

Kesabaran bisa membuat seseorang memiliki sikap gigih. Dimana ia tidak akan mudah putus asa meski dalam keadaan sesulit apapun dan akan segera bangkit kembali dari keadaan itu. Dengan ini seseorang bisa menjadi pribadi yang lebih tangguh.

## 6. Sikap Tenang, Tidak Terburu-buru

Seperti pion yang telah disebutkan di atas, orang yang memiliki perilaku sabar ia mampu berpikir panjang dan tidak tergesa-gesa dalam bertindak. Dengan demikian kesabaran bisa membuat seseorang memiliki kepribadian yang lebih tenang dan berhati-hati dalam bersikap.

#### 7. Sikap Memaafkan

Ketika seseorang memiliki sikap sabar maka ia akan cenderung suka memaafkan kesalahan orang lain.

#### 8. Sikap Ikhlas

Seseorang yang memiliki sikap ikhlas menggambarkan bahwa ia mampu menerapkan sikap sabar dengan baik. Dengan sabar dan ikhlas bukan berarti seseorang itu tidak mau berusaha dan pasrah tapi dengan kedua hal tersebut orang bisa memiliki koping positif atau cara berpikir positif.

#### 9. Menahan Emosi

Orang yang memiliki kesabaran cenderung mampu menahan dan mengontrol emosinya dengan baik. Oleh sebab itu orang yang sabar bisa lebih tenang dalam beraktivitas dan memiliki produktivitas yang baik dan terjaga. Karena emosinya cenderung stabil.

Dengan demikian, salah satu perilaku yang harus dimiliki oleh seorang penghafal adalah sabar. Karena sabar merupakan cerminan akhlak mulia yang bisa membuat kita mampu mengendalikan diri, bertahan dalam keadaan sulit, menerima kenyataan, berpikir panjang, tidak mudah putus asa, tenang tidak terburu-buru, suka memaafkan kesalahan orang lain, ikhlas dan mampu menahan emosi. Seperti halnya yang disampaikan oleh Subandi.

### **E. Kerangka Berfikir**

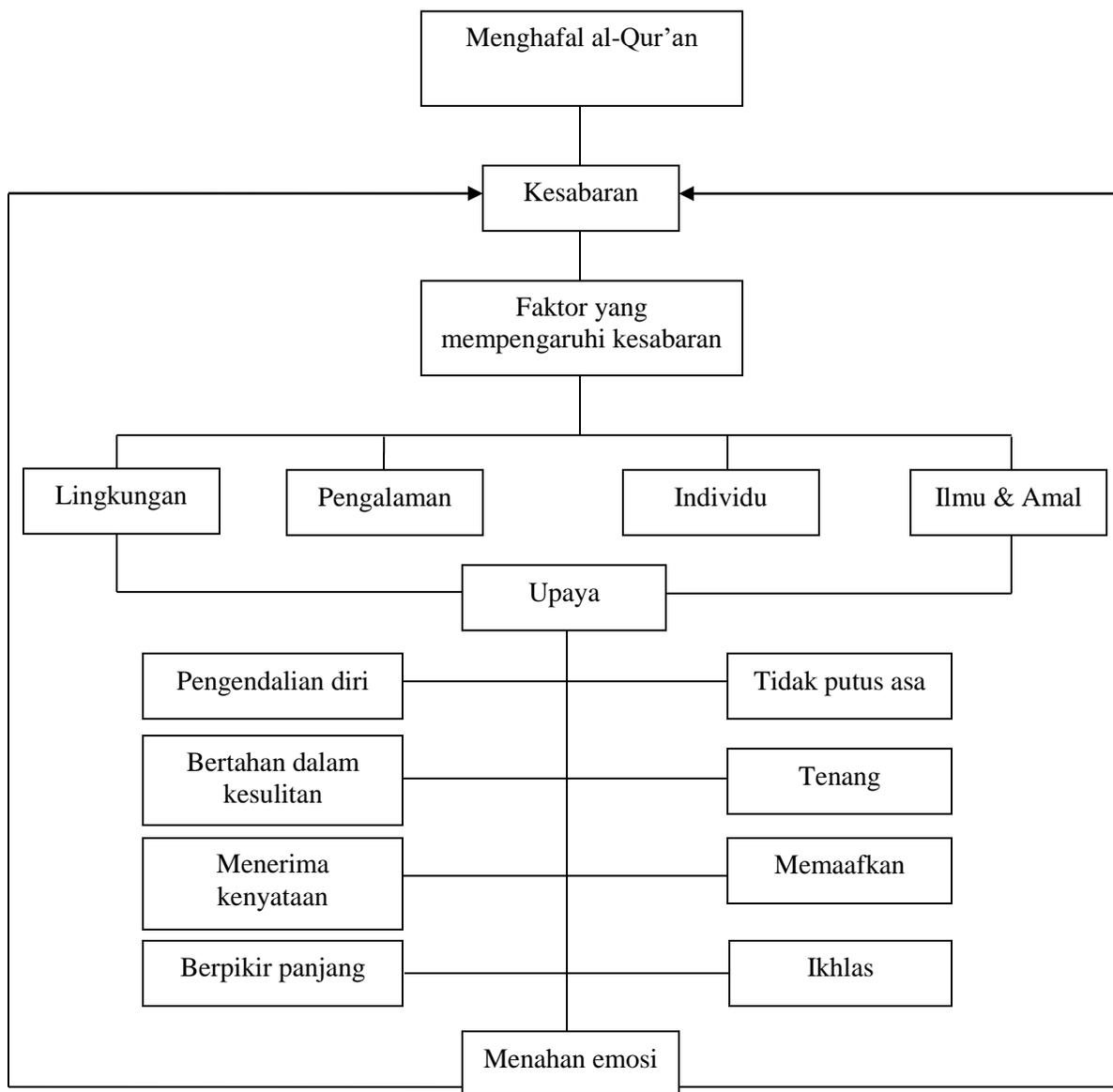
Sebagaimana yang telah dijelaskan di atas bahwa sabar merupakan salah satu ciri khusus manusia, karena sabar tidak terdapat pada hewan, setan dan malaikat.

Kesabaran tidak terdapat pada hewan karena kekurangannya dan didominasi oleh syahwat tanpa adanya penyeimbang. Kesabaran tidak dimiliki malaikat karena kesempurnaannya, serta kesabaran tidak dimiliki oleh setan karena setan hanya memiliki dorongan syahwat saja. Apabila manusia dorongan syahwatnya lebih besar dari kesabarannya maka disamakan dengan setan, dan apabila kesabaran yang dimiliki manusia itu lebih besar daripada syahwatnya maka disamakan dengan malaikat.<sup>25</sup>

Selain itu, kesabaran juga dapat dipengaruhi beberapa faktor, seperti faktor lingkungan, pengalaman, individu, ilmu dan amal. Adanya faktor tentu tidak lepas dari usaha yang harus dilakukan supaya perilaku sabar bisa terwujud. Sabar merupakan hal terpenting yang harus dimiliki seorang penghafal al-Qur'an. Agar ketika menghadapi ayat-ayat yang sulit ia tidak mudah menyerah, tetap terus semangat dalam menjaga dan membuat hafalan baru. Adapun upaya yang dapat dilakukan ialah pengendalian diri, bertahan dalam kesulitan, menerima kenyataan, berpikir panjang, tidak putus asa, tenang, memaafkan kesalahan orang lain, ikhlas dan menahan emosi. Dari sini dapat digambarkan keterkaitan faktor dan upaya yang dilakukan agar terbentuknya perilaku sabar.

---

<sup>25</sup> Amita Darmawan dan Lukmawati, "Makna Sabar Bagi Terapis (Studi Fenomenologi di Yayasan Bina Autis Mandiri Palembang)", *Psikologi Islam*, 1 (2015), Vol. 1, 52.



Gambar 1: Kerangka Berpikir