

SABAR

# Pengantar

- Istilah ini kita dengar sebagai ucapan penghibur untuk seseorang yang mengalami musibah/kejadian tidak enak
- Jadi kata SABAR identik dengan sesuatu yang tidak enak

# Definisi

Mampu menerima keadaan apapun yang menimpa diri kita, terutama yang tidak enak dengan IKHLAS

# Keutamaan menjadi orang yang sabar

- Pahala yang tidak terbatas dari Allah SWT ( QS. 39:10)
- Allah selalu bersama orang yang bersabar
- Allah memberi pertolongan kepada orang yang bersabar
- Balasan surga untuk orang yang bersabar
- Disebutkan dalam AlQuran sebanyak 74 kali

# Metode untuk bisa sabar

- Segala sesuatu adalah milik Allah SWT
- Segala kejadian dapat terjadi harus diijinkan Allah SWT terlebih dahulu
- Karena Allah SWT yang memiliki segalanya telah mengijinkan sesuatu kejadian dapat terjadi, maka WAJAR jika kita MENERIMA kejadian tersebut dengan Ikhlas

# Ingin menjadi sabar perlu proses/latihan

- Perlu sparring partner untuk berlatih sabar
- Sparring partner itu adalah berupa kejadian tidak enak
- Bersyukur ketika mendapat kejadian tidak enak
- Karena Allah sudah mengabdikan keinginan kita agar menjadi orang yang sabar

# Latihan agar bisa menjadi orang yang sabar

Catat semua kondisi yang biasanya membuat marah/  
jengkel/kecewa ,dll di lingkungan:

- Rumah
- Perjalanan
- Kantor/Tempat Kerja
- Kampus
- Sekolah

Tandai jika kita sudah bisa menerima dengan  
ikhlas untuk kondisi tidak enak tersebut

Wassalam