

Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk *Coping Strategy*

Zulmi Ramdani¹, Tintin Supriyatin², Susi Susanti³

^{1,2} UIN Sunan Gunung Djati, Jl. AH Nasution No. 105 Bandung

³ Universitas Gadjah Mada, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

e-mail: zulmiramdani94@gmail.com

Abstract / Abstrak

The problem that is difficult to solve can cause stress on the individual. However, individuals have a form of self-control when faced with problem called coping strategy. Coping with stress is a form of an individual's ability to deal with the stress that arises and how a positive response can change a bad situation to be more comfortable. Islam has already provided teaching about handling problems, one of them is patience. The purpose of this study is to explore, formulate, describe and analyze patience as a coping strategy for Psychology students. Sequential methods approach is used to answer this problem. The results of the literature study show that patience is more similar to emotion focus coping. At grounded theory, it creates a special model regarding the subject's view of patience which focuses on rational thinking, self acceptance, self control, and effort. The descriptive analysis shows that the patience construct that provided reliable evidence on descriptive SPSS statistics.

Keywords / Kata kunci

*Coping Strategy
Mixed Methods
Patience*

Masalah yang sulit untuk diselesaikan dapat menimbulkan stres pada individu. Namun demikian individu mempunyai bentuk pengendalian diri ketika dihadapkan pada permasalahan yang disebut sebagai *coping strategy*. *Coping* terhadap *stress* merupakan bentuk kemampuan individu dalam menghadapi stres yang muncul dan bagaimana reaksi yang positif itu dapat mengubah situasi yang tidak baik menjadi lebih menguntungkan. Islam telah lebih dulu memberikan pengajaran mengenai penanganan permasalahan, salah satunya dengan kesabaran. Tujuan dari pada penelitian ini adalah untuk melakukan eksplorasi, merumuskan, menggambarkan dan menganalisa sabar sebagai *coping strategy* mahasiswa Psikologi. Pendekatan metode campuran sekuensial digunakan untuk menjawab permasalahan ini. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa sabar lebih mirip pada *emotion focus coping*. Pada *grounded theory* muncul model khusus mengenai pandangan subjek tentang sabar yang berfokus pada *rational thinking*, *self acceptance*, *self control*, dan *effort*. Terakhir, dengan melakukan studi deskriptif diperoleh bahwa konstruk kesabaran yang muncul memberikan bukti yang *reliable* yang baik pada *statistic descriptive SPSS*.

*Coping Strategy
Metode Campuran
Kesabaran*

Pendahuluan

Mahasiswa sebagai bagian dari generasi yang sedang mengalami transisi menuju kedewasaan, merupakan salah satu tahapan yang mendapatkan banyak sekali stresor masalah dalam kehidupannya (Coleman, 1982). Peralihan atau transisi dari masa remaja menuju masa dewasa ini, turut memberikan efek besar terhadap peningkatan tekanan-tekanan sosial atau individual yang juga akan berpengaruh terhadap kualitas stres (Coleman, 1982). Seperti

yang dijelaskan dalam teori Psikososial, yang menjelaskan bahwa pengalaman yang dibawanya ketika menghadapi *identity vs identity confusion*, merupakan serangkaian aktivitas yang menuntut keberhasilan dalam memperoleh identitas diri yang sebenarnya (Rosenthal, Gurney, & Moore, 1981). Ketika sebagian individu mengalami kebingungan pada masa tersebut, maka kesiapan dalam menghadapi masa *intimate vs isolation* menjadi semakin sulit (Markstrom, 1999).

Sebagai bagian dari tahapan perkembangan tersebut, setidaknya mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai tekanan meliputi, hal-hal yang tidak hanya berfokus pada tuntutan pribadi, seperti ketidakmampuan dalam mengatur waktu selama perkuliahan, kesulitan dalam mengembangkan kemampuan berkenaan dengan jurusan yang dipilih atau merasa tidak percaya diri dengan apa yang akan ditampilkan kepada publik (Ramdani, 2016). Mahasiswa juga dihadapkan pada stresor sosial meliputi tugas-tugas perkuliahan yang tidak pernah selesai, ujian yang menumpuk sebagai syarat kelulusan, terjadi konflik komunikasi dengan rekan sebaya, atau timbul ketidaknyamanan dengan metode yang disampaikan oleh dosen (Pozdnyakova & Pozdnyakov, 2017).

Tekanan dan masalah yang mereka hadapi meliputi masalah akademik maupun masalah non akademik (Ramdani, 2016). Banyak dari masalah-masalah tersebut menyebabkan stres dan gangguan kesehatan mental ringan maupun berat. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa beban tugas perkuliahan yang melebihi kemampuan diri dan mendekati masa ujian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres di kalangan Pelajar (Mahfar, Zaini, & Nordin, 2007).

Pada dasarnya individu mempunyai suatu bentuk pengendalian dalam menghadapi segala kemungkinan yang muncul dari stres tersebut, hanya saja bagaimana kualitas pengendalian stresor itu tergantung pada *coping stress* individu (Folkman & Lazarus, 1980). *Coping* terhadap stres merupakan bentuk kemampuan individu dalam menghadapi stres yang muncul dan bagaimana reaksi yang positif itu dapat mengubah situasi yang tidak baik menjadi lebih menguntungkan (Folkman & Lazarus, 1980).

Secara garis besar ada dua bentuk *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping* (Folkman & Lazarus, 1980). *Problem focused coping* adalah *coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah dengan melakukan sesuatu yang konstruktif untuk mengubah dan mengatasi keadaan yang dapat membuat tertekan. *Emotion focused coping* adalah *coping* yang berfokus pada emosi yang

menggunakan reaksi emosi atau kemampuan emosional untuk menghadapi situasi menekan.

Lebih lanjut Ebata dan Moos (1991) mengatakan bahwa tindakan individu mengatasi masalah bisa positif ataupun negatif. Strategi *coping* positif antara lain adalah, tindakan atau usaha untuk menghilangkan sumber stresor, memikirkan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi stresor, mencari bantuan informasi atau nasehat tentang apa yang harus dilakukan, mencari dukungan empati atau dukungan emosional dari orang lain, menekan aktivitas lain agar dapat berkonsentrasi pada masalah yang sedang dihadapi, mendekatkan diri pada Tuhan atau biasa disebut *religious coping*, berpikir positif, penerimaan, dan mampu mentertawakan diri (Ebata & Moos, 1991). Sedangkan tindakan *coping* yang negatif dapat berbentuk antara lain melontarkan atau menahan emosi secara berlebihan, mengingkari masalah yang sedang dihadapi, menyalahkan diri sendiri atau Tuhan sebagai sumber masalah. Perilaku memutus hubungan dengan sumber masalah, putus asa, menarik diri dan tidak mau berusaha lagi dan melarikan diri pada penggunaan alkohol dan obat terlarang (Ebata & Moos, 1991).

Religious coping merupakan salah satu bentuk *coping strategy* yang dimiliki individu selain dari pada dua bentuk *coping* yang telah dijelaskan sebelumnya. *Religious coping* merupakan suatu strategi dimana seseorang memiliki hubungan baik dengan Tuhan, tekun berdo'a, membaca kitab suci memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan mental dan kinerja (Aldwin & Yancura, 2004). Individu menggunakan kepercayaan terhadap agama atau ajaran agama untuk mengatasi kondisi stres (Aldwin & Yancura, 2004).

Studi lain menjelaskan bahwa para individu yang mampu menemukan makna positif, seperti pertumbuhan spiritual atau apresiasi terhadap hidup, setelah terjadinya suatu peristiwa traumatis mampu merespon stresor di laboratorium dengan cara yang lebih adaptif (Epel, McEwen, & Ickovics, 1998). Studi tersebut memberikan pemahaman yang lebih berarti bahwa dalam memaknai setiap

kejadian pada diri kita diperlukan bentuk *coping* lain, yang sifatnya lebih individualistik pada kepribadian individu (Epel dkk., 1998).

Berkaca pada fenomena tersebut, sudah sewajarnya apabila individu mengintegrasikan pengetahuan spiritualnya untuk membantunya dalam mengontrol perilakunya (Ramdani, 2016). Hal ini mengacu pada kemampuan seorang individu berkenaan dengan nilai-nilai kepercayaan diri terhadap pembentukan dan penciptaan secara lebih hakiki, sehingga dengan hal tersebut manusia tidak lagi berpacu pada penanganan yang sifatnya manualistik dan orientasi materialis (Ramdani & Fahmi, 2014). Berkenaan dengan fokus penelitian ini pada aspek-aspek yang lebih dalam pada manusia, salah satu konsep yang berkaitan langsung dengan kekuatan dalam individu, peneliti mengidentifikasi sebagai kekuatan sabar.

Semua hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh Najati (2005) bahwa hal-hal tersebut harus menjadi satu kekuatan dalam pribadi individu yang didefinisikan sebagai kekuatan sabar. Konsep ini jelas mengacu pada keterikatan dampak yang ditimbulkan dari *coping stress* tersebut terhadap kematangan psikologis individu. Sabar sebagai salah satu intikasi dalam perjalanan spiritual manusia, setidaknya harus mampu menunjukkan kualitas dari perjalanan kepribadian dan perkembangan kehidupan manusia tersebut (Najati, 2005).

Penelitian-penelitian terdahulu banyak menghubungkan sejauhmana pentingnya sabar ini dijadikan sebagai bentuk pengendalian ketika dihadapkan pada sebuah permasalahan atau stresor stres. Sabar adalah sebuah bagian dari kekuatan manusia yang merupakan aspek psikologi dan juga aspek yang ditawarkan oleh agama (Hood & Swanson, 2018). Selain itu sabar adalah hasil prinsip-prinsip dasar moralitas dan spiritualitas yang menjadi pertanda bahwa individu tersebut mempunyai kedekatan dengan Tuhan mereka, terutama ketika mereka dihadapkan pada permasalahan hidup (Das, Punnoose, Doval, & Nair, 2018). Penelitian lainnya juga mengungkapkan semakin seseorang mempunyai pendalaman dan

pemahaman yang mendalam mengenai konsep agama mereka khususnya sabar, hal tersebut akan mempermudah mereka dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hidupnya (Townes, Prize, Collins, Institutes, & Nowak, 2018).

Penelitian yang lebih praktis sebelumnya menunjukkan bahwa peranan sikap sabar dalam kehidupan manusia adalah sebagai pengontrol diri kita. Individu yang mempunyai sabar sama halnya mereka mampu mengendalikan diri mereka terutama dalam keadaan yang tidak stabil (Alan & Ertac, 2015). Selain dari pada itu sikap ini juga mampu meningkatkan potensi usia hidup pada individu karena berkaitan dengan sistem dalam tubuh yang teratur dan cenderung membuat organ-organ menjadi terkendali (Hübner & Vannoorenberghe, 2015).

Lebih jelasnya, kaitan antara sabar dengan penanggulangan stres individu, dijelaskan sebagai kekuatan dalam melawan syahwat, keteguhan dalam bekerja dan berkarya, mengajari manusia bertekun, sehingga apa yang dikatakan kepribadian dinamis itu membentuk menjadi karakter penting, matang, seimbang, paripurna kreatif dan aktif (Najati, 2005).

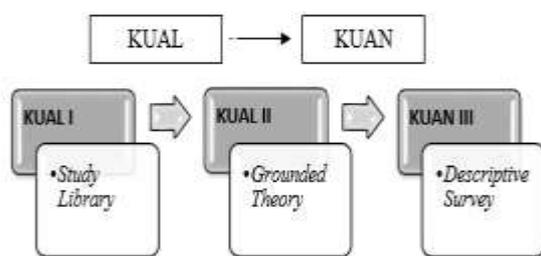
Konsep sabar pada umumnya dikaji dalam konteks moralitas dan relijiusitas. Misalnya orang harus sabar menghadapi cobaan, orang harus sabar dalam taat menjalankan perintah agama dan menjauhi larangan agama (Subandi, 2011). Konsep sabar juga banyak dibahas dalam kajian budaya Jawa. Salah satu prinsip orang Jawa yang terkenal adalah *eling*, sabar *lan nrimo* (Subandi, 2011). Hal tersebut, semakin memperkuat bahwa sabar adalah suatu karakter yang diperlukan oleh manusia.

Hal-hal yang dijelaskan diatas menjadi suatu kelebihan terutama bagi individu muslim yang menyadari bahwa di dalam agama islam sudah jelas dan secara komprehensif bahwa sabar adalah hal yang harus dilakukan ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Tidak hanya dalam Alquran sendiri yang dijadikan sebagai pedoman manusia untuk bertindak dan berperilaku. Ketika sabar tersebut ditunjukkan sebagaimana mestinya, berarti telah terjadi

keeseimbangan antara aspek psikologis dan aspek spiritual (Townes dkk., 2018). Sehingga di dalam konteks apapun bias dikatakan bahwa individu muslim yang bersabar adalah mereka yang mempunyai moral yang tinggi dalam menjunjung dasar-dasar agama dalam kehidupannya (Ghani, Abdullah, Akil, & Nordin, 2014). Oleh karena itu, perilaku sabar dianggap sebagai sesuatu yang sangat penting bagi individu.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran atau *mixed methods*. Pada perancangan metodologi campuran, perlu mempertimbangkan aspek-aspek penting dalam metode ini, diantaranya *timing* (waktu), *weighting* (bobot), *mixing* (pencampuran), dan *theorizing* (Tashakkori & Creswell, 2007). Strategi metode campuran sekuensial atau bertahap (*sequential mixed methods*) merupakan prosedur di mana di dalamnya peneliti berusaha menggabungkan atau memperluas penemuan-penemuannya yang diperoleh dari satu metode dengan penemuan-penemuannya dari metode yang lain. Strategi yang akan dilakukan dengan melakukan penelitian kualitatif terlebih dahulu, kemudian penelitian kuantitatif (Ivankova, Creswell, & Stick, 2006).



Gambar 1. Strategi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi salah satu universitas di Bandung yang secara latar belakang mereka mempunyai pengetahuan mendasar tentang konsep sabar dan konsep *coping* dalam psikologi, serta mereka berada pada level yang mengharuskan mereka berjuang dalam menghadapi berbagai tuntutan dalam

dunia akademik dan kehidupan di kampus yang sangat menekan. Penelitian pertama bertujuan untuk menggali konsep sabar secara teoritik dalam tinjauan perspektif Islam. Pada tahap ini dilakukan penelusuran literatur tentang sabar pada literatur berbasis Alquran, buku-buku rujukan Arab, buku-buku berbahasa Indonesia, serta hasil-hasil penelitian tentang konsep sabar yang berkaitan dengan konsep *coping strategy*. Data dari sumber-sumber tersebut dianalisis dengan teknik koding untuk memperoleh kategori-kategori konsep sabar secara teoritik.

Penelitian kedua bertujuan untuk menggali konsep sabar dari pengalaman empiris. Metode yang digunakan adalah *grounded theory*. Metode ini merupakan strategi penelitian yang di dalamnya peneliti “memproduksi” teori umum dan abstrak dari suatu proses, aksi, atau interaksi tertentu yang berasal dari pandangan-pandangan partisipan (Charmaz & Belgrave, 2015). Tujuan dari *grounded theory* adalah untuk membangun suatu analisis teoritis terhadap data yang sesuai dan relevan dengan wilayah penelitian (Corbin & Strauss, 1990). Prosedur sistematis dari *grounded theory* memungkinkan peneliti memproduksi gagasan yang kemudian diverifikasi melalui metode kuantitatif.

Pada perhitungannya jumlah sampel yang digunakan sebanyak 220 orang, dengan rincian 100 orang sampel akan digunakan untuk data *grounded theory* dan sisanya sekitar 120 orang akan digunakan untuk pengisian skala sabar. Namun pada tahapan ini akan dilakukan *grounded theory*, sehingga sampel tersebut akan dibagi menjadi 3 kategori. Kategori pertama, adalah sampel yang akan digunakan untuk observasi (20 orang). Kategori yang kedua untuk *interview* (30 orang) dan kategori yang ketiga untuk sampel *open questionnaires* (50 orang).

Hasil

Studi 1

Sabar diibaratkan sebuah kelebihan yang harus dimiliki oleh setiap orang ketika dihadapkan pada permasalahan hidup (Subandi, 2011). Sabar merupakan pertolongan Allah yang nyata

untuk umat manusia yang benar-benar meyakini akan adanya keimanan yang hakiki. Keimanan yang hakiki telah banyak digambarkan dalam Alquran dengan jelas, dan tujuannya adalah untuk memberikan pedoman hidup kepada umat manusia tentang jalan yang harus ditempuhnya menuju *maqam* Allah (Subandi, 2011).

Sabar bukan berarti kita harus melemahkan diri kita atas segala sesuatu yang menimpa. Sabar berarti meyakini bahwa Allah sangat berkuasa terhadap perkara yang kita kerjakan, orang sabar akan diberikan kelebihan diantaranya, akan semakin dekat Allah, sebagai Tuhan-nya. Karena sabar ini adalah sifat Allah, dan barang siapa yang merdeka atau mencontoh sifat Allah, itulah individu yang beriman (Najati, 2005).

Tema “sabar” merupakan tema yang paling banyak diperbincangkan, baik oleh para pakar psikologi, pemerhati sosial, atau pakar pendidikan. *Amirulmukminin Imam Ali bin Abi Thalib*, banyak menjelaskan tentang dalam hal apa saja orang harus sabar (Najati, 2005). Salah satu yang disampaikannya bahwa sabar itu ada tiga macam, yaitu 1) sabar dalam melaksanakan perintah Allah, 2) sabar dalam menjauhi larangan Allah, dan 3) sabar dalam menghadapi ketentuan dan cobaan-Nya.

Studi 2

Tahapan kedua ini merupakan bagian yang dianggap sangat penting, karena hasil yang diperoleh menunjukkan gambaran seperti apa pemahaman sabar menurut perspektif subjek. Untuk lebih mengeksplor sabar sebagai *coping strategy*, peneliti menggunakan beberapa metode yang dianggap mampu memberikan kontribusi terhadap ketercapaian hasil yang diinginkan dalam *grounded theory*.

Penelusuran topik menggunakan metode kualitatif dianggap akan mampu memberikan gambaran yang jelas tentang *central phenomenon* yang diangkat. Kuesioner terbuka dan wawancara, merupakan dua metode yang digunakan pada tahapan ini. Meskipun hasil yang diperoleh dari keduanya adalah bentuk koding variabel yang sedang dikaji, namun peneliti meyakini bahwa dengan dua metode

yang berbeda secara prosedural maupun administratif, mampu memberikan informasi yang lebih beragam terhadap hasil yang ingin dicapai.

Dibawah ini merupakan hasil koding yang dilakukan oleh peneliti dengan didasarkan pada hal-hal apa saja yang disampaikan oleh subjek sesuai pengalaman mereka dalam menjalankan kesabaran. Koding diperoleh dan disimpulkan dengan menggunakan analisa terhadap kalimat yang disampaikan subjek dalam deskripsi rekaman. Dari sekian banyak kalimat yang disampaikan tersebut, dihasilkan tema-tema besar yang merangkum berbagai pengalaman kesabaran dan bagaimana hal tersebut menjadi *coping strategy* mereka dalam kehidupan.

Tabel 1
Masalah yang Dihadapi Mahasiswa

Masalah	Uraian
Interpersonal	Konflik pertemanan Paham yang berbeda Tuntutan orang tua Petugas Tata Usaha yang tidak <i>acceptable</i> Penghargaan Menunggu seseorang
Intrapersonal	Kebebasan Kemalasan Bosan Pilihan hidup <i>Time management</i> Kebiasaan negatif
Academic Pressure	Adaptasi kampus Adaptasi mata kuliah Tugas Fasilitas kampus Bimbingan akademik Bimbingan proposal Indeks prestasi Nilai
Economic Problem	Kebutuhan pribadi Uang

Tabel 2
Definisi Sabar

Masalah	Uraian
<i>Rasional Thinking</i>	Berhati-hati Berpikir jernih Logika kebenaran digunakan Mudah beradaptasi <i>Thinking always</i>
<i>Self Acceptance</i>	Menerima apa yang terjadi Menunggu Memanfaatkan apa yang ada Introfeksi diri
<i>Self Control</i>	Menahan Tidak emosional <i>Principle</i> Tenang
<i>Effort</i>	Tidak menyerah Terus berusaha Usaha berkelanjutan konsistensi

Studi 3

Pada tahapan ketiga ini, peneliti berusaha untuk menggunakan strategi penelitian kuantitatif sebagai langkah terakhir dalam penelitian. Dua penelitian kualitatif awal menunjukkan hasil yang original terhadap aspek yang dikaji, sehingga dengan strategi studi deskriptif ini diharapkan dapat memvalidasi skala yang akan digunakan sebagai model skala kesabaran pada mahasiswa Fakultas Psikologi.

Sampel yang digunakan dalam tahapan ketiga ini adalah sebanyak 120 orang. Sampel ini terbagi ke dalam dua kategori, pertama sebanyak 20 orang pertama digunakan untuk menjadi subjek *try out* pemvalidasian skala dan 100 orang selanjutnya adalah sampel yang digunakan dalam penelitian sebenarnya. Tahapan ini merupakan langkah terakhir dalam rancangan penelitian ini, dimana model kesabaran yang diperoleh dari tinjauan teori dan pendalaman terhadap pengalaman subjek divalidasi dengan menggunakan skala psikologi yang dalam perancangannya akan dijelaskan pada tulisan selanjutnya.

Tabel 3
Reliabilitas Skala

Koefisien Alpha Cronbach	Item
.911	64

Diskusi

Perilaku orang sabar selalu berkorelasi dengan nilai-nilai kebaikan (Kumala & Trihandayani, 2015). Tidak ada yang melakukan kejahatan, kecuali ketika mereka tidak mampu menghadapi situasi tertentu (Najati, 2005). Muhammad Utsman Najati menjelaskan bahwa sabar sebagai bentuk kebenaran. Merupakan konsep sabar yang menjelaskan bahwa sabar terdiri dari beberapa dimensi yaitu sabar terhadap segala kewajiban yang ada, kemudian sabar terhadap segala larangan Allah Swt, dan juga sabar terhadap kebenaran atau kenyataan yang diterima dari segala sesuatu yang datang kepada manusia (Najati, 2005). Adapun hakikat kesabaran terhadap pembawaan makruhnya jiwa dan pencapaian setelah hal itu berarti kebenaran yang maknanya adalah kembali kepada Allah dengan taubat yang sebenarnya (Najati, 2005).

Al-Ghazali menyebutkan, bahwa sabar adalah proses kesedian kita untuk mengubah perilaku, tawbah, dan menaklukkan hawa dengan mengikuti tuntunan agama (Al-Ghazali, 1989). Dengan kata lain, sabar adalah kemampuan kita untuk tetap mengikuti tuntunan agama dalam menghadapi segala desakan hawa nafsu (Al-Ghazali, 1989). Kemampuan ini telah ada dalam diri (jiwa) manusia yang disebut Al-Ghazali sebagai *ba'its al-din* (motif agama) dan tuntutan hawa disebutnya sebagai *ba'its al-hawa* (motif hawa). Kedua hal ini *ba'its al-din* dan *ba'its al-hawa* itulah yang disebut sabar. Nabi SAW, pernah bersabda, “*Iman itu setengahnya adalah kesabaran dan setengahnya lagi adalah syukur*” (Al-Ghazali, 1989).

Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf (2011) menunjukkan bahwa kesabaran ini berkorelasi dengan prestasi akademik siswa di sekolah, terkhusus bertaraf internasional. Siswa

dengan keadaan psikis seimbang, dalam hal ini mempunyai kesabaran yang baik dalam menghadapi tekanan di sekolahnya, cenderung memiliki prestasi atau pencapaiannya yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak mampu mengontrol psikisnya (Yusuf, 2011). Hal ini bisa saja terjadi karena, ketika siswa berada pada masa perkembangan remaja mereka diajarkan untuk melatih potensinya, salah satunya adalah potensi dalam mengelola emosinya, dan terbukti bahwa siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik, cenderung berprestasi (Yusuf, 2011).

Hal lain juga dibuktikan oleh ahli Psikologi Islam Subandi (2011), yang mencoba mengkaji sabar sebagai bagian dari konsep psikologi. Seperti yang diketahui bahwa sabar ini adalah bagian dari konsep Psikologi Islam yang memang selalu menjadi fokus pembahasan banyak ahli. Penelitian yang dilakukan oleh Subandi ini mencoba untuk mengeksplorasi konsep sabar secara lebih psikologis. Asumsi ini semakin jelas ketika subjek yang digunakannya adalah para dosen dan psikolog, yang memang mempunyai pengetahuan dan pengalaman yang komprehensif mengenai konsep sabar (Subandi, 2011).

Sebagaimana diketahui bahwa sabar merupakan suatu karakteristik yang memiliki banyak pengertian dan pemaknaan yang memang menjadi satu konsep yang saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Banyak ahli yang memaknai sabar sebagai suatu kekuatan kita dalam memahami permasalahan yang datang, di sisi lain ada juga yang berpandangan bahwa sabar ini adalah bentuk kemampuan makhluk untuk bisa lebih dekat dengan Tuhan-Nya (Subandi, 2011). Di samping pemahaman yang sudah dijelaskan sebelumnya, nyatanya sabar ini adalah cara orang untuk menyelesaikan permasalahannya. Sabar sudah menjadi satu kebutuhan yang sangat penting ketika individu benar-benar tidak mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan permasalahannya.

Sabar secara teoritis berkorelasi dengan *emotion focused coping*, karena hasil dari pada sabar ini bekerja pada dimensi emosional dan psikis, tidak berada pada dimensi penyelesaian masalah itu sendiri, seperti pada *problem focused coping* (Folkman & Lazarus, 1980). Hal tersebut diperoleh dengan berdasarkan pada hasil koding yang diperoleh. Lebih tepatnya sabar ini adalah bagian dari *Religious Coping* yang disampaikan oleh Aldwin & Yancura (2004) yang menjelaskan pada konsep penyelesaian atau pengurangan masalah menggunakan strategi spiritual, mendekati diri pada pencipta atau melakukan aktivitas yang meningkatkan kedekatan terhadap Tuhan (Aldwin & Yancura, 2004).

Hal-hal yang Menjadi Stresor Mahasiswa

Interpersonal problem. Masalah ini merupakan masalah yang diakibatkan oleh ketidaknyamanan atau terjadi konflik di luar dirinya, bisa itu orang terdekatnya seperti teman, orang tua, dosen atau orang-orang tertentu yang membuat individu menghadapi stres. Ketika bersama teman individu mengalami miskomunikasi tertentu yang membuat hubungannya menjadi renggang, dihadapkan pada orang tua yang memberikan tuntutan tertentu terhadap aktivitas yang dilakukan oleh pribadi, sampai pada masalah hubungan dengan dosen atau pembimbing perkuliahan yang sering membuat individu emosional.

Intrapersonal problem. Aspek ini berkaitan dengan masalah-masalah yang timbul dalam diri individu, baik itu berupa kelebihan atau kelemahan yang dimilikinya. Masalah-masalah yang timbul biasanya berkaitan dengan kebebasan dalam hidup, munculnya rasa malas untuk mengerjakan suatu tugas, terjadi kendala pada pengaturan jadwal aktivitas, muncul perasaan bosan, bahkan kebiasaan-kebiasaan negatif yang biasa muncul seharinya.

Academic pressure. Hal ini mengacu pada tekanan-tekanan yang muncul sejak masuk masa perkuliahan, ketika berlangsung perkuliahan, atau ketika masa akan lulus kuliah. Diantaranya adalah adaptasi kampus yang

kurang baik, tugas mata kuliah yang susah dan menumpuk, proses bimbingan yang terhambat, bahkan nilai atau IPK pun menjadi masalah yang timbul.

Economic problem. Masalah ini tentunya berkaitan dengan masalah keuangan atau pemenuhan kebutuhan ekonomi, dimana individu terkadang mengalami kesulitan untuk mendapatkan kebutuhan ini.

Bentuk Coping Mahasiswa

Positive coping. Merupakan bentuk strategi terhadap stres yang baik atau sesuai dengan norma yang ada dan dapat diterima secara pribadi dan lingkungan. Pengertian ini mengacu kepada adanya introspeksi diri terhadap kesalahan yang dialami, melakukan hobi yang positif, *sharing* masalah dengan orang yang berpengalaman, serta melakukan aktivitas yang meningkatkan kesehatan mental.

Negative coping. Mengacu pada hal bentuk penanganan yang tidak baik atau kurang menguntungkan, diantaranya adalah menghabiskan banyak uang untuk sekedar berfoya-foya, tidur secara berlarut-larut, atau mungkin bermain *gadget* hingga lupa waktu.

Religious coping. Solusi yang satu ini lebih bersifat transpersonal, karena kaitannya adalah individu dengan sang pencipta, biasanya individu yang menggunakan *coping* ini selalu melakukan aktivitas seperti berdoa, sholat, dzikir atau tadarus atas apa yang terjadi padanya.

Definisi Sabar

Rational thinking. Aspek ini mengacu kepada keadaan pikiran yang selalu positif saat ditimpa masalah, menimbulkan pemikiran yang jernih dan selalu melihat keadaan secara menyeluruh, berhati-hati dalam bertindak.

Self acceptance. Menyatakan beberapa hal meliputi keadaan menerima dengan sepenuh hati atas segala sesuatu kejadian yang menimpa diri, baik itu yang bernilai negatif atau sesuatu yang menguntungkan. Lalu, akan muncul perilaku untuk selalu memanfaatkan apa yang ada, dan suka dalam melakukan *feedback* terhadap diri sendiri.

Self control. Suatu keadaan yang menentukan keseimbangan emosional dalam diri. Aspek ini berfokus pada keadaan untuk menahan sesuatu secara seimbang, memunculkan perasaan tenang dalam diri, mampu mengendalikan segala sesuatu secara psikis, dan biasanya sangat prinsipal kepribadiannya.

Effort. Mengacu kepada kerja keras atau usaha yang lebih, tanpa putus asa ketika dihadapkan pada permasalahan yang begitu banyak dan kompleks, sehingga mampu bangkit, dan mencari jalan keluar sampai mendapatkannya.

Situasi yang Mengharuskan Kesabaran

Perintah Allah. Dimensi ini fokus pada hal-hal yang membuat individu menjalankan segala perintah Allah dengan baik dan konsisten, seperti semangat dalam menuntut ilmu dan mempelajari suatu hal.

Larangan Allah. Sepertinya dimensi ini paling sedikit ditemukan, karena pada dasarnya menjaga kesabaran dalam hal ini, sama halnya dengan tidak melakukan kegiatan yang tidak baik bagi kelangsungan diri.

Musibah Allah. Menerima segala bentuk ketidakbaikan yang menimpa diri adalah bagian dari dimensi ini. Bukan berarti menyalahkan Allah sebagai sang pemberi kejadian, tetapi mencoba menerima kejadian dengan penuh kesadaran akan hikmah di balik kejadian yang menimpa individu.

Nikmat Allah. Barangkali dimensi ini adalah dimensi yang paling ringan untuk dilakukan, sebenarnya orang yang mampu bersabar dalam menerima nikmat Allah adalah mereka yang pandai bersyukur dan mensyukurinya dengan kegiatan yang menambah keimanan mereka.

Pengujian skala kesabaran terhadap 120 mahasiswa menghasilkan koefisien reliabilitas yang mencapai .9. Dengan demikian hasil ini mengasumsikan bahwa skala yang dibuat berdasarkan konstruk yang diperoleh secara kualitatif sudah mempunyai derajat konsistensi dan kelayakan untuk dijadikan sebagai alat ukur (Ramdani, 2018). Hasil demikian besar

diperoleh dikarenakan jumlah item dan jumlah subjek sudah banyak sehingga tercipta variasi skor yang bagus sehingga menghasilkan konsistensi item yang tinggi.

Simpulan

Sabar merupakan suatu strategi yang dimiliki ketika menghadapi masalah. Sabar ini merupakan bagian dari *coping* mahasiswa yang berfokus pada emosi, karena hanya sebatas pada penanganan emosional ketika mendapatkan masalah. Selain itu juga sabar adalah bagian dari *religious coping*, yang digunakan berkaitan dengan kepercayaan individu kepada zat yang lebih besar dan dianggap mampu memberikan kekuatan kepadanya. Oleh karena itu sabar itu merupakan bagian dari *emotion focused coping* dan *religious coping*.

Saran

Penelitian ini menjadi langkah awal untuk mengembangkan konstruk sabar dalam kehidupan. Penelitian selanjutnya seharusnya mampu mengkonstruksi skala sabar yang lebih komprehensif dengan menggunakan jumlah subjek yang lebih banyak dan menggunakan variasi metodologi yang lebih modern, sehingga bisa dianalisis tidak hanya secara klasik juga oleh program yang lebih canggih. Juga penggunaan skala pembanding atau kriteria variabel lainnya juga akan membantu meningkatkan properti psikometrik yang ada pada skala sebelumnya.

Referensi

- Al-Ghazali. (1989). *Ihya' Al-Ghazali terjemahan Ismail Yakub*. Jakarta: Faizan.
- Alan, S., & Ertac, S. (2015). Patience, self-control and the demand for commitment: Evidence from a large-scale field experiment. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 115, 111–122.
<https://doi.org/10.1016/j.jebo.2014.10.008>
- Aldwin, C. M., & Yancura, L. A. (2004). Coping and health: A comparison of the stress and trauma literatures. *Trauma and Health*, 99–125.
<https://doi.org/10.1037/10723-005>
- Charmaz, K., & Belgrave, L. L. (2015). Grounded theory. *The Blackwell Encyclopedia of Sociology*.
<https://doi.org/10.1002/9781405165518.wbeosg070.pub2>
- Coleman, E. (1982). Developmental stages of the coming out process. *Journal of Homosexuality*, 7(2-3), 31–43.
https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1300/J082v07n02_06
- Corbin, J., & Strauss, A. (1990). Grounded theory research: procedures, canons and evaluative criteria. *Zeitschrift Fur Sociologie*, 19(6), 418–427.
<https://doi.org/10.1007/BF00988593>
- Das, S., Punnoose, V. P., Doval, N., & Nair, V. Y. (2018). Spirituality, religiousness and coping in patients with schizophrenia: A cross sectional study in a tertiary care hospital. *Psychiatry Research*, 265, 238–243.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.04.030>
- Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12(1), 33–54.
[https://doi.org/10.1016/0193-3973\(91\)90029-4](https://doi.org/10.1016/0193-3973(91)90029-4)
- Epel, E. S., McEwen, B. S., & Ickovics, J. R. (1998). Embodying psychological thriving: Physical thriving in response to stress. *Journal of Social Issues*, 54(2), 301–322. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.671998067>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219.
<https://doi.org/10.2307/2136617>
- Ghani, S. A., Abdullah, S., Akil, S. M. S., & Nordin, N. (2014). Muslim Adolescent Moral Values and Coping Strategies among Muslim Female Adolescents

- Involved in Premarital Sex. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 637–643.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.760>
- Hood, R. W., & Swanson, S. B. (2018). *Psychology of Religion. Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.21942-1>
- Hübner, M., & Vannoorenberghe, G. (2015). Patience and long-run growth. *Economics Letters*, 137, 163–167.
<https://doi.org/10.1016/j.econlet.2015.10.011>
- Ivankova, N. V., Creswell, J. W., & Stick, S. L. (2006). Using mixed-methods sequential explanatory design: From theory to practice. *Field Methods*, 18(1), 3–20.
<https://doi.org/10.1177/1525822X05282260>
- Kumala, A., & Trihandayani, D. (2015). Peran memaafkan dan sabar dalam menciptakan kepuasan perkawinan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 1(1), 39–44.
- Markstrom, C. A. (1999). Religious involvement and adolescent psychosocial development. *Journal of Adolescence*, 22, 205–221.
- Mastura Mahfar, Fadilah Zaini, & Nor Akmar Nordin. (2007). Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 9, 62–72. Retrieved from <http://myais.fsktm.um.edu.my/8349/>
- Najati, M. U. (2005). *Psikologi dalam al-quran*. Bandung: Pustaka Setia.
- Pozdnyakova, O., & Pozdnyakov, A. (2017). Adult students' problems in the distance learning. *Procedia Engineering*, 178, 243–248.
<https://doi.org/10.1016/j.proeng.2017.01.105>
- Ramdani, Z. (2016). Construct validity of patient: Confirmatory factor analysis of the patient scale instrument. In *International Conference on Islamic & Positive Psychology*.
- Ramdani, Z. (2018). Construction of academic integrity scale. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 7(1), 87–97.
<https://doi.org/10.5861/ijrsp.2018.3003>
- Ramdani, Z., & Fahmi, I. (2014). Profil kekuatan karakter dan kebajikan pada mahasiswa berprestasi. *Psymphatic*, 1, 98–108.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15575/psy.v1i1.471>
- Rosenthal, D. A., Gurney, R. M., & Moore, S. M. (1981). From trust on intimacy: A new inventory for examining erikson's stages of psychosocial development. *Journal of Youth and Adolescence*, 10(6), 525–537.
<https://doi.org/10.1007/BF02087944>
- Subandi. (2011). Sabar: Sebuah konsep psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 215–227.
- Tashakkori, A., & Creswell, J. W. (2007). Editorial: The new era of mixed methods. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), 3–7.
<https://doi.org/10.1177/2345678906293042>
- Townes, C., Prize, N., Collins, F., Institutes, N., & Nowak, M. (2018). Religion and Coping. In *Religion and Mental Health* (pp. 49–77). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811282-3/00003-3>
- Yusuf, U. (2011). Hubungan Antara Derajat Kesabaran dalam Kegiatan Belajar dengan Prestasi Akademik pada Siswa Sekolah Bertaraf Internasional. In *Internatonal Conference on Education*. Malang: UIN Malang.