

Konsep Kesabaran Dalam Psikologi Islam: Studi Kasus Pengaruh Konsep Kesabaran Dalam Islam Dengan Psikologis Seseorang

Nova Rullyanti

Email: 2310914220011@mhs.ulm.ac.id

Sarah Difa

Email: 2310914220005@mhs.ulm.ac.id

Siti Hafidzah

Email: 2310914220025@mhs.ulm.ac.id

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

***Abstract.** This research aims to find out the relationship between patience and psychological concepts. These terms are often heard in everyday life. This research uses qualitative research methods to develop the concept of patience based on empirical data. Twenty-three people participated in the study by answering five open-ended questions. This research concludes that there are four aspects of patience or forbearance: (1) Self-control (2) Resilience (3) Accepting reality (4) Remaining calm.*

***Keywords:** Patience, Psychological concept*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara sabar atau kesabaran dengan konsep psikologi. Istilah - istilah ini sudah sangat sering didengar dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mengembangkan konsep sabar berdasarkan data empiris. Dua puluh lima orang berpartisipasi dalam penelitian ini dengan menjawab lima pertanyaan terbuka. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat empat aspek sabar atau kesabaran : (1) Pengendalian Diri (2) Ketahanan (3) Menerima Kenyataan (4) Tetap tenang.

Kata kunci: Kesabaran, Konsep Psikologi

LATAR BELAKANG

Kesabaran (Sabar) adalah konsep sentral dalam Islam yang memiliki implikasi signifikan pada psikologi individu. Dalam Al-Qur'an, kesabaran sering disebutkan sebagai sifat yang dihargai oleh Allah, dan di dalam Hadis, Nabi Muhammad SAW menekankan pentingnya kesabaran dalam menghadapi berbagai cobaan dalam kehidupan. Konsep kesabaran dalam Islam mencakup aspek-aspek seperti ketahanan

mental, kemampuan untuk menghadapi tantangan, dan kebijaksanaan dalam mengelola emosi.

Studi-studi sebelumnya dalam bidang psikologi dan psikologi agama telah mengindikasikan bahwa konsep kesabaran dalam Islam dapat memiliki pengaruh positif pada berbagai aspek psikologis seseorang, termasuk, pengendalian diri, ketahanan, menerima kenyataan, tetap tenang. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut yang lebih mendalam dan kontekstual untuk memahami bagaimana konsep kesabaran dalam Islam secara khusus memengaruhi psikologi individu dalam situasi kehidupan sehari-hari.

KAJIAN TEORITIS

Secara teoritis kesabaran dapat diartikan sebagai Sabar merupakan sebuah istilah yang berasal dari bahasa Arab, dan sudah menjadi istilah dalam bahasa Indonesia. Asal katanya adalah "Shabara", yang membentuk infinitif (masdar) menjadi "shabran". Sabar dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti tahan menderita sesuatu, tenang tidak tergesa-gesa, tidak pemaarah. Psikologi Islam adalah corak psikologi berlandaskan citra manusia menurut ajaran Islam, yang mempelajari keunikan dan pola perilaku manusia sebagai ungkapan interaksi dengan diri sendiri, lingkungan sekitar dan alam keruhanian, dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental dan kualitas keberagamaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi kasus yang melibatkan metode kualitatif dan analisis teks dengan pendekatan induktif. Metode kualitatif digunakan dalam pengumpulan data melalui kuesioner. Penelitian kualitatif berusaha untuk memahami makna yang diberikan oleh individu atau kelompok terhadap pengalaman, tindakan, atau fenomena tertentu. Pendekatan induktif bertujuan untuk membuka atau membiarkan temuan baru muncul dari data itu sendiri.

Populasi penelitian ini adalah individu muslim yang memiliki pemahaman tentang konsep kesabaran dalam Islam. Sampel penelitian akan dipilih secara bertujuan (purposive sampling) dengan kriteria inklusi yang mencakup individu muslim yang telah mempraktikkan Islam selama setidaknya 3 tahun. Dengan pendekatan purposive sampling untuk pengumpulan data kualitatif, sampel penelitian ini berjumlah 25 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner yang dirancang sebagai alat untuk mengumpulkan data kualitatif yang didistribusikan kepada responden muslim menggunakan google formulir.

Penelitian ini menggunakan model penelitian deskriptif kualitatif. Dalam pendekatan ini, kami akan mengumpulkan data kualitatif untuk menggali pemahaman tentang konsep kesabaran dalam Islam dan kemudian menjelaskan hubungan antara pemahaman ini dengan variabel psikologis seperti stres, kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kualitas hubungan sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesabaran dalam Islam dengan psikologis seseorang. Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data berdasarkan kuesioner yang diberikan kepada individu yang beragama Islam yang berjumlah 25 orang.

1. Persepsi atau Pandangan Terhadap Kesabaran

Dari hasil penelitian yang kami lakukan tentang persepsi atau pandangan terhadap kesabaran, dapat disimpulkan bahwa kesabaran adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri, mengontrol emosinya, dan menahan diri dari perasaan, perkataan dan perilaku yang buruk. Kesabaran juga berhubungan erat dengan rasa ikhlas dan lapang dada.

2. Cara Seseorang Dalam Menyikapi Suatu Hal Yang Menyebabkan Kemarahan

Dari hasil penelitian yang kami peroleh, ada bermacam-macam cara seseorang dalam menyikapi suatu hal yang membuat mereka merasakan emosi. Ada yang akan

bersikap sabar dan tetap tenang dengan berusaha menahan emosi mereka dan ada juga yang berusaha meluapkannya dengan cara menangis, juga ada beberapa responden yang langsung meluapkan emosinya kepada orang lain.

3. Alasan Seseorang Untuk Memilih Bersikap Sabar

Jawaban utama dari subjek kami yakni bersikap sabar karena perintah dari Allah SWT. Tak sedikit subjek menjawab untuk menjaga pertemanan dan silaturahmi agar tidak terputus. Subjek memilih sabar untuk menjadi orang baik dan tidak gegabah, sabar menjadi kunci untuk menenangkan diri.

4. Harapan Individu Ketika Memilih Untuk Bersikap Sabar

Dalam bersabar, seluruh responden memiliki harapan baik dari kesabaran yang sudah mereka tanam. Sebagian jawaban yang kami dapat ialah harapan agar diri individu semakin dikuatkan baik hal fisik maupun mental. Harapan lain yaitu dengan kesabaran, ia akan merasa tenang dan kelapangan dada, juga mendapat dari Allah SWT. Harapan untuk tetap bisa menjaga diri sebagai pihak yang menilai secara objektif dalam menyelesaikan masalah dan harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

5. Situasi yang Membuat Seseorang Bisa Bertindak Sabar Ataupun Tidak Sabar

Situasi menjadi salah satu faktor individu mengambil tindakan untuk memilih bersabar atau sebaliknya. Perilaku orang di sekitar yang kurang mengenakan mungkin masih bisa ditoleransi dan sikap sabar masih bisa diaplikasikan, tetapi jika ruang pribadi sudah mulai terancam, rasa marah mulai muncul. Rasa sabar juga hadir disaat responden bisa memahami mengapa orang lain bersikap tidak sesuai dengan aturan. Dapat disimpulkan bahwa responden memiliki tingkat kesabaran hingga di titik mereka terganggu oleh hal yang sudah tidak bisa ditoleransi.

6. Pengaruh Sabar Dalam Emosi Individu

Dari hasil penelitian yang kami lakukan, partisipan yang mengisi kuesioner kami menjawab bahwa kesabaran memengaruhi emosi seseorang. Sabar membuat tenang adalah jawaban mayoritas responden. Dengan bersabar, individu menjadi tidak gegabah, dan lebih bijak dalam memutuskan sesuatu, menyimpan. Rasa sabar dan mengingat Allah membuat hati damai dan dapat mengontrol emosi menjadi stabil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan atas penelitian yang telah kami lakukan, didapatkan informasi bahwa ada beberapa aspek yang memengaruhi kesabaran dalam konsep Islam dan hubungannya dengan psikologis seseorang. dan aspek-aspek tersebut adalah (1) Pengendalian diri. (2) Ketahanan (3) Menerima kenyataan dan (4) Tetap tenang.

DAFTAR REFERENSI

- Khan, Nazeer Ali and Siddiqui, Danish Ahmed. (2023). Patience, Spirituality, Suffering, and Life Satisfaction: the Mediatory Role of Patience in Enabling Cognitive Flexibility, and Emotional Regulation. <https://ssrn.com/abstract=4432243> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4432243>
- Muhammad, R. (2019). Konsep Sabar (Sabar) dalam Islam: Tinjauan Ayat Alquran dan Hadits. *Jurnal Kajian dan Kebudayaan Islam*, 7(1), 1-10. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/tiftk/article/download/1809/1352>
- Mohamed, N. E., & Al-Adawi, S. (2016). The role of patience in coping with mental problems: A Quranic perspective. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(10), 1052-1064. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v34i2.3633>
- Subandi. (2018). Developing the Concept of Patience in Indonesian Culture. *Jurnal Psikologi*, 218(2), 123-136. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7654>
- Yudiani, Ema. (2016). PENGANTAR PSIKOLOGI ISLAM. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama*, 14(2), 175-186. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/JIA/article/view/475>.