

Sabar: Sebuah Konsep Psikologi

Subandi¹

Fakultas Psikologi
Universitas Gadjah Mada

Abstract

This research aims at developing psychological concept of 'sabar' (patient) or 'kesabaran' (patience). These terms have become everyday life issues among Indonesian. However, most of the concept of patience derives from religious and cultural resources, none of them from psychological literature. Following a grounded theory method, there were two phases in this research. The first phase aiming at developing the concept of 'sabar' or 'kesabaran' derived from existing religious literatures in many different religious traditions. The second phase aiming at developing the concept of 'sabar' and 'kesabaran' based on empirical data. Ninety nine students of Master Profession of psychology participated in this research by responding to five open ended questions. The results of data analysis in phase one and phase two were compared. This research concluded that there were five aspects of 'sabar' (patient) or 'kesabaran' (patience): (1) self control (2) resilience (3) persistence (4) accepting reality, and (5) staying calm

Keywords: patience, psychological concept, grounded theory

Masyarakat Indonesia sangat banyak menggunakan konsep 'sabar', baik dalam konteks agama (Asma, 2010) maupun budaya (Djarwadi, 2010). Dalam kehidupan sehari-hari konsep ini juga banyak digunakan orang ketika menghadapi berbagai persoalan psikologis, misalnya menghadapi situasi yang penuh tekanan (stress), menghadap persoalan, musibah atau ketika sedang mengalami kondisi emosi marah.

Konsep 'sabar' pada umumnya dikaji dalam konteks moralitas dan religius. Misalnya orang harus sabar menghadapi cobaan, orang harus sabar dalam taat menjalankan perintah agama dan menjauhi larangan agama (Asma, 2010; Turfe, 2009). Konsep sabar juga banyak dibahas dalam kajian budaya Jawa. Salah satu prinsip orang Jawa yang terkenal adalah *eling, sabar*

lan nrimo. Konsep *nrimo* sudah cukup banyak dikaji secara psikologis (Yuniarti, 2009). Namun sejauh ini belum ada kajian secara sistematis mengenai apa dan bagaimana konsep 'sabar' tersebut.

Konsep sabar bisa dikategorisasikan sebagai salah satu topik kajian dalam psikologi positif, seperti halnya kebersyukuran (*gratitude*) dan pemaafan (*forgiveness*). Literatur yang berkaitan dengan pemaafan (*forgiveness*) telah cukup banyak berkembang di Barat (Enrigh, 2009). Di Indonesia topik pemaafan juga sudah mulai banyak dikaji (Subandi dkk., 2010; Rahmandani, 2010; Zuhdiyati, 2010). Demikian juga topik kebersyukuran (*gratitude*) sudah menjadi kajian dalam berbagai literatur (Emmon & McCullough, 2004; Krause, 2006).

Beberapa peneliti di Indonesia telah mencoba mengkaji topik sabar ini. Misalnya penelitian yang dilakukan Moordi-

¹ Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat melalui : subandi@ugm.ac.id

ningsih (2008). Penelitian Moordiningsih mencoba menggali dinamika psikologis ketika orang bersabar, namun penelitian ini terlalu fokus pada data di dalam buku-buku agama, dan teori yang dibangunnya lebih bersifat spekulatif. Demikian juga Urbayatun (2010) telah memasukkan aspek sabar sebagai salah satu aspek dari instrument *coping religious*. Dalam penelitian Urbayatun (2010) sabar secara teoritik diduga mempunyai peranan penting dalam terbentuknya *post traumatic growth* pada survivor gempa bumi di Bantul. Namun konsep dasar sabar juga diambil dari buku agama maupun pemahaman sehari-hari (*common-sense*).

Dalam rangka mengkaji konsep sabar di dalam literatur Barat, peneliti juga telah melakukan penelusuran literatur awal dengan menggunakan *searching engine Ebsco*. Awalnya peneliti menggunakan kata *patient*, yang merupakan kata sifat dari sabar. Ternyata yang keluar banyak literatur yang berkaitan dengan *patient* dalam pengertian pasien yang mengalami sakit (baik fisik maupun psikologis). Tidak satupun artikel yang berkaitan dengan sabar. Kemudian peneliti menggunakan kata kunci *patience* (kesabaran, kata benda), yang dikaitkan dengan beberapa keywords lain, misalnya *patience and religion, patience and wisdom, patience and health*. Dari *searching* ini peneliti berhasil mendapatkan 20 artikel (baik artikel psikologi maupun ilmu-ilmu yang terkait) yang di dalamnya memuat kata *patience*, yaitu: Agte & Chipsonkar (2007), Al-Hooli & Al-Shamari (2009), Akano (2003), Bussing dkk. (2007), Chaudry (2008), Colling, (2004), Fetzer (2004), Goral (2010), Hagedoorn dkk. (1999), Kwakkel (2010), Lohne & Severinson (2003), Marker (2003), Olson, dkk. (2006). O'Malley, dkk. (2010), Ranjbarian, dkk. (2010), Schout, dkk. (2009), Sholders (2000). Smith, dkk. (2005), dan

Sparrow (2005). Artikel-artikel tersebut menyebutkan kata *patience* dalam konteks yang berbeda-beda, antara lain dalam konteks pendidikan, agama, spiritualitas, *wisdom* dan konteks kesehatan. Sebagian besar artikel-artikel tersebut hanya mencantumkan kata *patience* secara sepintas saja. Hanya ada tiga artikel yang tidak hanya mencantumkan kata *patience*, tetapi tidak membahasnya secara detail. Ketiga artikel tersebut dikaji lebih lanjut di bawah ini.

Pertama, artikel yang ditulis oleh Agte & Chipsonkar (2007). Artikel ini sebenarnya merupakan hasil penelitian yang mengkaji masalah nutrisi dan berbagai jenis makanan dalam perspektif tradisi Yoga di India. Hal yang menarik, artikel tersebut menyebutkan bahwa jenis makanan ternyata mempunyai pengaruh terhadap karakter dan kondisi kejiwaan seseorang. Di sinilah kemudian peneliti dalam artikel ini mengkaji masalah kesabaran dikaitkan dengan makanan. Peneliti menyebutkan bahwa mereka menggunakan 'Skala Kesabaran' (*the Patience Scale*). Sayangnya tidak ada penjelasan yang lebih rinci berkaitan dengan skala ini. Kedua peneliti hanya memberikan definisi kesabaran yang mereka gunakan untuk membuat pengukuran:

"Patience is defined as calmness, self-control, and willingness or ability to tolerate delay. Impatience, on the other hand, is defined by time-urgency and the inability to tolerate slow people or processes. Impatient people tend to overreact to stress."

Artikel kedua ditulis oleh Bussing, Ostermann, & Matthiessen (2007). Artikel ini menjelaskan tentang sebuah instrument yang digunakan untuk mengukur spiritualitas. Dalam konsep para peneliti ini spiritualitas terdiri dari tujuh aspek, yaitu:

- a. *Prayer, Trust in God and Shelter*
- b. *Insight, Awareness and Wisdom*
- c. *Transcendence Conviction*

- d. *Compassion, Generosity, and Patience*
- e. *Conscious Interactions*
- f. *Gratitude, Reverence, and Respect*
- g. *Equanimity*

Dari tujuh aspek tersebut para peneliti artikel tersebut memasukkan aspek kesabaran sebagai aspek ke empat yaitu *Compassion, Generosity, and Patience*. Namun dalam artikel tersebut juga tidak ada penjelasan tentang konsep *patience*.

Artikel yang cukup banyak membahas tentang konsep *patience* ditulis oleh Al-Hooli & Al-Shamari (2009). Artikel ini mengkaji tentang proses belajar mengajar moralitas melalui kurikulum di tingkat Taman Kanak-kanak di Kuwait. Dengan menggunakan instrument *the Kindergarten Moral Value Questionnaire (KMVQ)*, peneliti menemukan berbagai hal yang berkaitan dengan bagaimana anak-anak TK memberikan pendapat mereka berkaitan dengan persoalan moral. Peneliti menekankan pada delapan dimensi, yaitu: *truthfulness, honesty, gratitude, loyalty, reasonability, fairness, mercifulness, and patience*. Peneliti membahas masing-masing dimensi secara cukup mendalam, termasuk pada dimensi *patience*. Di sini konsep *patience* dianggap sebagai sebuah nilai yang harus dipelajari oleh anak-anak dalam berbagai aktivitas.

Mengingat masih sangat sedikit konsep sabar dibahas dalam literatur, maka penelitian ini bertujuan untuk menggali konsep sabar dari perspektif psikologis yang bersifat empiris. Karena konsep sabar telah banyak dibahas di dalam literatur-literatur agama, maka penelitian ini dibagi menjadi dua. Penelitian pertama bersifat studi literatur keagamaan tentang konsep sabar, sedang penelitian kedua merupakan studi empiris. Dengan demikian pertanyaan penelitian ini adalah

1. Bagaimana konsep sabar dalam literatur agama (Islam, Kristen, Hindu,

Budha)?

2. Bagaimana konsep sabar, seperti yang dipahami oleh subjek penelitian?

Metode

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua bagian. Penelitian Satu (PN-1), yaitu studi literatur, dilaksanakan dengan mencari konsep sabar dalam berbagai agama, baik yang ada dalam kitab suci maupun yang dijelaskan oleh tokoh-tokoh agama tersebut. Alat yang digunakan adalah *searching engine* tertentu dengan menggunakan keyword 'sabar' dan 'kesabaran'. Untuk mencari konsep sabar dalam Al Qur'an, peneliti menggunakan software Al Quran dan terjemahannya versi 1.2. *Searching engine* Google digunakan untuk mencari konsep sabar dalam kitab suci agama Kristiani, Hindu dan Budha. Selain sumber kitab suci, peneliti juga menggali konsep sabar dalam perspektif agama melalui pandangan tokoh-tokoh lintas agama.

Dalam penelitian Dua (PN-2) yang merupakan penelitian empiris, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif *grounded theory*, yaitu suatu metode yang digunakan untuk menggali konsep atau teori baru dari lapangan. Subyek adalah mahasiswa magister profesi Psikologi sebanyak 90 orang, dengan pertimbangan bahwa mereka sudah memiliki pemahaman konsep psikologi yang sudah cukup memadai. Selanjutnya subyek akan diminta untuk mengisi angket terbuka dengan pertanyaan sebagai berikut:

- a) Menurut Anda, apakah sabar itu?
- b) Ceritakan pengalaman anda ketika anda merasa sabar. Deskripsikan secara detail apa yang terjadi dan apa yang anda alami
- c) Ceritakan pengalaman anda ketika merasa tidak sabar

Data yang diperoleh pada tahap ini kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik koding (Strauss & Corbin, 2003) yang terdiri dari tiga tahap, yaitu: (1) *open coding*, dimana peneliti mulai mengidentifikasi kategori-kategori tema yang muncul, (2) *axial coding*, dimana peneliti berusaha melihat hubungan-hubungan antara kategori satu dengan yang lainnya, dan (3) *selective coding*, dimana peneliti menyeleksi kategori yang paling mendasar, secara sistematis menghubungkannya dengan kategori-kategori lain dan memvalidasi hubungan tersebut.

Hasil PN-1 dan PN-2 selanjutnya diperbandingkan (*compare and contrast*) dan didiskusikan dengan konsep-konsep psikologi yang telah ada. Dari perbandingan dan analisis ini akan diperoleh konsep awal tentang sabar atau kesabaran, yang bersifat lebih psikologis.

H a s i l

Dalam penyajian hasil penelitian, di sini akan dipaparkan hasil akhir analisis pada PN-1 dan PN-2.

Penelitian Satu (PN-1)

Tujuan dari PN-1 adalah untuk mendapatkan pemahaman makna sabar dalam perspektif berbagai agama, peneliti menelusuri beberapa sumber asli dalam kitab suci masing-masing agama maupun sumber-sumber sekunder. Dari kitab suci setiap agama, diperoleh gambaran bahwa topik tentang kesabaran banyak dibicarakan, namun hanya sebagian kecil yang disampaikan di sini.

Penelusuran kata sabar di dalam Al-Qur'an dengan menggunakan software Al Quran dan Terjemahannya, ditemukan 46 ayat yang memuat kata sabar dan 19 ayat untuk kata kesabaran. Misalnya dalam su-

rat Al-Baqarah ayat 153 disebutkan bahwa Allah berfirman:

"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."

Ayat ini secara eksplisit menyebutkan bahwa kondisi sabar dapat digunakan sebagai suatu bentuk usaha untuk memecahkan masalah (*problem solving*).

Demikian juga pada agama Kristiani, di dalam Injil ada sekitar 51 ayat yang berkaitan dengan sabar. Misalnya dalam Yakobus 5:7

"Karena itu bersabarlah saudara-saudara sampai kedatangan Tuhan (the coming of the Lord). Lihat! Seorang petani menantikan buah yang berharga dari tanah, bersabar terhadap hal tersebut, sampai ia menerima hujan awal dan hujan akhir. 8 Kamu juga harus bersabar dan teguhkanlah hatimu, karena kedatangan Tuhan sudah dekat!"

Ayat ini menggambarkan bahwa kesabaran diidentikkan dengan kegigihan, bekerja keras, ulet untuk mencapai suatu tujuan.

Dalam kitab agama Budha, Dhammapada, bait 184, Sang Buddha mengatakan

"Kesabaran adalah praktek bertapa atau pengendalian diri yang terbaik. Nibbana (Nirwana) adalah yang tertinggi. Begitulah sabda Para Buddha. Dia yang masih menyakiti dan menganiaya orang lain sesungguhnya bukanlah seorang pertapa (samana)."

Ayat ini memberikan penjelasan bahwa kesabaran terkait dengan pengendalian diri, terutama mengendalikan emosi marah, sehingga tidak sampai harus menyakiti dan menganiaya orang lain.

Dalam Agama Hindu, sikap sabar juga diutamakan. Seperti apa yang diuraikan dalam "Kitab Sarasamuccaya" sloka 94:

"Kesabaran hati merupakan kekayaan yang sangat utama, itu sebagai emas dan per-

mata. Orang yang mampu mengendalikan nafsu (kemarahan), tidak ada yang melebihi kemuliaan”.

Di sini sabar dimaknai dengan pengendalian diri.

Selain tercantum dalam kitab suci berbagai agama, masalah kesabaran juga dibahas oleh para ahli agama masing-masing agama. Al Ghazali, salah satu ulama klasik dalam agama Islam telah membahas masalah sabar dan kesabaran dalam kitab *Sabar dan Syukur* yang menjadi bagian dari kitab *Ihya Ulumuddin*. Demikian juga Ibnul Qoyyim Al Jauziah menulis kitab berjudul *Uddatu As Shobirin Wa Dzkirotu Asy Syakirin*, yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan judul “*Indahnya Kesabaran*” (Al Jauziah, 2010). Dalam buku ini penulis mengartikan kata sabar berdasarkan makna bahasa Arab yang memiliki tiga macam arti. Pertama, yaitu kata *ash-shobru*, menahan atau mengurung. Kedua, kata *ash-shobir*, yaitu obat yang sangat pahit dan tidak disukai orang. Ketiga, kata *ash-shobr* berarti menghimpun dan menyatukan. Dengan demikian kata sabar berarti menahan diri dari sifat yang keras, tahan menderita, merasakan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah.

Selanjutnya Al Jauziah (2010) juga membagi konsep sabar menjadi beberapa kategori. Pertama, berdasarkan bentuknya, yaitu kesabaran jasmani (menahan rasa sakit, melakukan pekerjaan yang tidak disenangi) dan kesabaran jiwa (menahan diri tidak melakukan perbuatan yang dilarang agama, padahal perbuatan itu disenangi). Kedua, kategori sabar berdasarkan obyek kesabaran, yang terdiri dari sabar menerima perintah, sabar menjauhi larangan, dan sabar menerima takdir. Ketiga kategori sabar berdasarkan hukumnya, yang terdiri dari sabar wajib (sabar meninggalkan perbuatan yang dilarang), sabar *mandub* (sabar melaksanakan ibadah

sunah), sabar haram (orang tidak boleh bersabar/berdiam diri ketika akan dibunuh), sabar makruh (sabar menahan diri dari makanan yang disenangi padahal akan mendatangkan bahaya), sabar mubah (sabar melakukan atau meninggalkan perbuatan yang sama baiknya jika dikerjakan atau tidak dikerjakan).

Sebagai seorang pemuka agama Kristiani, Mohler (2008) menulis artikel tentang konsep kesabaran dalam perspektif agama Kristen yang dikaitkan dengan salah satu karakter penting dari seorang pemimpin. Dalam artikel tersebut dijelaskan bahwa makna utama sabar adalah tidak terburu-buru untuk mendapatkan sesuatu, dan penundaan untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Selanjutnya dijelaskan bahwa ada empat aspek kesabaran yang diungkapkan dalam firman Tuhan. Pertama, kesabaran adalah sebuah perintah sekaligus anugerah dari Tuhan yang mengimplikasikan bahwa kesabaran adalah untuk menyelesaikan segala sesuatu melalui cara-cara yang memuliakan nama-Nya. Kedua, karakter kesabaran Kristen berakar pada pengetahuan kita akan diri kita sendiri sebagai pendosa yang telah ditebus sehingga harus untuk berinteraksi dengan Tuhan dan sesama dalam kerendahan hati. Ketiga, pemahaman Kristen tentang kesabaran berpijak pada pemahaman bahwa Tuhan berkarya dalam hidup setiap manusia. Keempat, kesabaran berakar pada pemahaman tentang waktu dan keabadian.

Seorang pendeta agama Budha, Bhante Sri Pannyavaro Mahathera (lihat Mahathera, 2011) menjelaskan bahwa Buddha Gotama mengajarkan bahwa kesabaran merupakan salah satu latihan untuk membina diri. Di sini kesabaran didefinisikan sebagai “sikap yang tetap tenang”, pada saat mengalami kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan. Selanjutnya kesabaran dikelompokkan menjadi 2 macam. Pertama,

ma, bersabar dengan hal-hal yang kecil dan sederhana, misalnya udara yang panas, bersabar ketika menunggu agak lama, bersabar kalau fisik ini sedang sakit, bersabar untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak berguna, menghadapi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan. Kedua, kesabaran yang lebih tinggi itu, yaitu kesabaran ketika orang dicela, dihina, difitnah. Selanjutnya disebutkan ada 2 macam cara untuk melatih kesabaran. Pertama, menyadari bahwa segala sesuatu di dunia ini tidak kekal dan berubah setiap saat. Apa yang tidak menyenangkan tidak selamanya mengganggu. Kedua, berpikir bahwa segala sesuatu yang terjadi pada seseorang adalah akibat dari perbuatannya sendiri.

Salah satu ajaran agama Hindu adalah Panca Nyama Brata (Anonim, 2011) yang mempunyai arti lima macam pengendalian diri dalam tingkat mental, untuk mencapai kesempurnaan dan kesucian bathin. Salah satu diantaranya adalah *Akroda* yang artinya mengendalikan kemarahan atau tidak mempunyai sifat marah dan tidak mudah tersinggung. Di sini sabar dikaitkan dengan pemaaf, dan selalu dapat berpikir baik. Putu Sumardhaya, salah seorang tokoh agama Hindu menyebutkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi orang menjadi sabar atau tidak sabar, yaitu *Karma Wasana* (kehidupan) masa lalu, pengetahuan tentang tatwa dan kesusilaan, minimnya praktik spiritual dan Keterikatan yang sangat besar terhadap keduniaan.

Dari perspektif berbagai agama tersebut dapat disimpulkan bahwa sabar mempunyai berbagai macam makna, yaitu pengendalian diri, menerima usaha untuk mengatasi masalah, tahan menderita, merasakan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah, kegigihan, bekerja keras, gigih dan ulet untuk mencapai suatu tujuan.

Penelitian Dua (PN-2)

Tujuan PN-2 adalah menggali konsep sabar dari kehidupan sehari-hari yang dialami oleh subjek penelitian. Dari analisis Koding terhadap angket terbuka, diperoleh kategori tema-tema tentang pengertian sabar yang akan dijelaskan di bawah ini. Definisi masing-masing kategori tersebut selanjutnya diperkaya dengan pengalaman subjek penelitian.

1) Pengendalian diri (emosi dan keinginan)

Tema ini terdiri dari 2 sub tema, yaitu pengendalian emosi dan pengendalian keinginan. Pengendalian emosi disampaikan responden dalam berbagai bentuk ungkapan, antara lain: tidak lekas marah, tidak mudah marah, tidak meledak-ledak, tidak memunculkan energi negatif bagi diri dan lingkungan, mengendalikan emosi, menahan diri, pengekangan perasaan, mengontrol ekspresi emosi, tidak mengumpat, tidak mencaci.

Sementara itu untuk sub tema mengendalikan keinginan terdiri dari: Menahan diri dari godaan nikmat dunia, tidak serakah, tidak tamak.

Definisi sabar menurut responden yang terkait dengan pengendalian diri terlihat pada ungkapan pengalaman di bawah ini:

saya mencoba untuk meregulasi emosi saya dan menahan diri supaya tidak melakukan agresi kepada pihak yang menyerang saya (Subjek 1)

Awalnya menjengkelkan karena harus menahan amarah.. tapi setelah dipikir2, jadi lebih enak karena tidak buru-buru marah. (Subjek 6)

Akan tetapi persepsi itu mulai luntur dan berubah ketika saya memahami esensi sabar itu sendiri, yang sesungguhnya syarat akan kecerdasan emosi seseorang. (Subjek 5)

2) Bertahan dalam situasi sulit

Tema ini terdiri dari berbagai bentuk perilaku, antara lain: tidak mengeluh, tahan terhadap cobaan, tetap tegar, tabah dalam menghadapi musibah, tidak menggrutu, tidak mengomel, bisa menahan rasa sakit, menahan diri di situasi tak nyaman/tak sesuai harapan. Berikut adalah ungkapan pengalaman subjek yang terkait dengan tema bertahan dalam situasi sulit:

...sehingga saya melakukan semua ini tanpa keluh kesah dan sikap sabar untuk mengurus Taufik (anak autis) dengan segala kekurangan yang dimilikinya. (Subjek 33)

Saya berusaha untuk menjalani kehidupan saya, kehidupan yang tidak menyenangkan untuk saya, dengan sebaik-baiknya yang bisa saya lakukan. (Subjek 20)

...karena saya merasa tidak melakukannya saya diam saja dengan tuduhan tersebut bahkan teman-teman yang lain pun ikut-ikutan mengejek saya, saya pun tetap diam saja meskipun saya sangat sakit hati mendengarnya (Subjek 34)

3) Menerima kenyataan

Tema ini terdiri dari berbagai bentuk perilaku, antara lain: menerima takdir tuhan, menerima keadaan, menerima realitas, menerima nasib, iklas, iklas menenghadapi ujian, bersyukur, berpikir positif atas semua keadaan, menyikapi dengan lapang hati, ikhlas menerima dan menghadapi permasalahan. Tema menerima kenyataan tersebut terungkap pada pengalaman beberapa orang subyek, antara lain:

Ketika saya memasuki dunia perkawinan, saya harus mau dan dapat mengalah dalam menyesuaikan diri dalam situasi dan kondisi kehidupan baru dan disanalah saya betul-betul baru mengerti arti kesabaran. (Subjek 30)

Menerima apa yang telah terjadi, dengan tidak menyesalinya berlebihan, dalam kondisi mendapatkan musibah/kejadian yang kurang menyenangkan (Subjek 3 angket)

Saat itu ada sedikit kejengkelan pada diri saya. Akan tetapi pada akhirnya saya

menerima kenyataan itu. (Subjek 2)

Saat ini saya berusaha sabar, sabar menerima kenyataan bahwa untuk pertama kalinya semenjak dilahirkan saya lebaran terpisah dari keluarga. Sedih sekali tapi saya musti menerima kenyataan. (Subjek 11)

Kemudian saya menerima kalau HP saya hilang. Saya berfikir, pasti ada hikmah dibalik ini semua. Ternyata beberapa lama kemudian, tanpa saya minta. Ayah saya memberikan HP baru untuk saya dan HP yang saya inginkan pula. Saya sangat bersyukur sama ALLAH SWT. (Subjek 1)

...dan sikap ikhlas untuk mengurusnya (anak autis), menjadikan kenikmatan tersendiri buat saya (Subjek 33)

4) Berpikir panjang, tidak reaktif, tidak impulsif

Tema ini terlihat pada beberapa ungkapan subyek tentang definisi kesabaran, antar lain: Tidak reaktif/impulsif, mempertimbangkan masak-masak, berpikir logis, harmoni pikiran dan hati, berpikir positif, mengklarifikasi masalah. Definisi tersebut sesuai dengan pengalaman beberapa subjek:

Tapi kemudian saya berpikir kalau saya komplek dalam keadaan marah maka saya bisa berbuat hal yang justru membuat dosen tersinggung, akhirnya saya beripkir bahwa hal itu tak perlu dipersoalkan karena masih banyak komponen lain yang menentukan nilai selain kehadiran. (Subjek 29)

Ketika saya mengajari seorang anak kecil bermain piano, saya merenungkan apakah tujuan saya mengajari dia? Bukankah agar dia menikmati musik, menikmati keindahan proses belajar? Dia masih anak-anak... lupakan tentang kesempurnaan Mozart, emosi Chopin, teknik Liszt, anak ini masih dalam dunia bermain! Biarkan dia menikmati musik sebagaimana adanya! Dengan pikiran-pikiran tersebut, saya bisa bersikap sabar dan telaten (Subjek 7)

Mencoba menggiring pemikiran saya untuk berfikir bahwa sekarang sudah dunia modern, dimana segala sesuatunya sudah dipermudah dengan teknologi, jadi walau-

pun tidak pulang kumpul dengan keluarga, kita tetap bisa berbicara secara langsung. Jadi kerinduan bisa teratasi (Subjek 11)

kami melatih diri untuk selalu melihat kondisi apapun secara melingkar atau menyeluruh (subjek 10)

Ketika saya merasakan emosi saya akan naik, saya cenderung menarik nafas dan menenangkan diri, hingga dapat berpikir jernih dan bertindak dengan logis (Subjek 17 angket)

Tapi saya tetap tenang, saya berpikir mungkin ada yang meminjam tapi tidak bilang sama saya. (Subjek 1)

5) Tidak putus asa meraih tujuan

Tema ini terlihat pada beberapa definisi yang dikemukakan subyek tentang sabar, yaitu: Tetap berusaha walau belum berhasil, berusaha untuk mencari jalan keluar, tidak cepat patah hati, terus berusaha, optimis, dan berusaha dalam meraih tujuan.

Seperti saya harus mengajarkan Taufik (anak autis) untuk bisa menirukan kata "A" berkali-kali tanpa lelah, walaupun Taufik tidak mau menirukan apa yang saya minta. Saya tetap melakukannya sampai akhirnya Taufik bisa menirukan (Subjek 33)

<Saya merasa sabar> Ketika merawat tanaman yang ditanam asal-asalan oleh papa. Tiap hari saya sirami. Sesekali daun-daunnya yang telah kering saya cabut. Meskipun sangat lama prosesnya, tetapi pada akhirnya saat daun-daunnya kembali segar dan tumbuh besar, rasanya menyenangkan sekali (Subjek 33 angket)

6) Sikap tenang, tidak tergesa-gesa dan bersedia menunggu

Definisi kesabaran yang dikaitkan dengan ketenangan tampak pada beberapa pengertian yang diberikan subjek, antara lain: Ketenangan lahir & batin, tidak tergesa-gesa, tidak terburu nafsu/tergesa-gesa, tidak terburu buru, ekspresi emosi yang teduh. Definisi tersebut senada dengan beberapa pengalaman subjek.

Ketika saya menyetir mobil, dan lalu-lintas berjalan lambat, saya menghapus ketidak-sabaran dengan berpikir bahwa apalah bedanya 1-2 menit lebih cepat, toh sama-sama sampai di tujuan? Apakah bila saya marah-marah, hal itu akan membuat lalu-lintas berjalan lebih cepat? Tentu saja tidak, maka untuk apa marah-marah? (Subjek 7)

tetapi saya terus berusaha menghadapi anak tersebut dengan tenang sambil berpikir jalannya (Subjek 11)

Psikotes tersebut saya ikuti setengah hari dan dengan sabar saya dapat mengikuti tes tersebut dan menikmati soal demi soal dengan santai. (Subjek 4)

Pengertian sabar sebagai sikap tenang, terutama tampak pada waktu situasi menunggu. Pengalaman berikut menunjukkan hal tersebut:

Saya dengan tenang terus menunggu, tanpa ada perasaan kesal atau marah karena saya berpikir mungkin ada alasan/ hal-hal yang membuat teman saya terlambat atau tidak on time (Subjek 14)

Sabar kalau lagi nunggu antrian: antrian ATM, bank, fotocopy, tiket bioskop, antrian turun dari pesawat (saya lebih memilih turun paling akhir buat menghindari desak-desakan (Subjek 7 angket)

Sekalipun merasa jengkel, sebal & cemas. Saya dikondisikan mau tidak mau harus menunggu. Jika saya tidak bersabar maka saya tidak akan memperoleh apa yang saya inginkan (subjek 9 angket)

7) Memaafkan dan tetap menjalin hubungan sosial yang baik

Definisi sabar sebagai perilaku memaafkan tampak pada beberapa definisi yang diberikan subjek bahwa sabar itu adalah pengampunan, lapang hati, menyikapi dengan lapang hati, bertutur kata manis dan baik meski diperlakukan tidak baik, lembut bertutur kata, empati, memahami orang lain, dan mampu menyembunyikan rahasia. Definisi tersebut sesuai dengan beberapa pengalaman di bawah ini:

.. (ketika sedang bertengkar) Sebersit ada perasan jengkel. Lalu istri saya buru-buru minta maaf, karena terlalu lama di atas dan emosi saya langsung turun seketika (Subjek 13 angket)

Saya sabar saat disuruh/diminta tolong oleh keluarga tempat saya tinggal meskipun saya capek/sibuk karena saya tahu saya harus menurut untuk menjaga hubungan baik dengan keluarga & untuk balas budi (Subjek 6)

Kalau saya mau, sebenarnya saya bisa mengadukannya, tetapi saya tidak lakukan, saya hanya berdo'a "mudah-mudahan Allah memberikan cara yang terbaik dan dengan dia pun saya tetap bersikap baik (Subjek 3)

Namun bukan saya yang marah malh dia yang marah. Saya hanya bisa bersabar, diam, mencoba untuk tetap bersikap baik & mendoakannya. (subjek 41)

Diskusi

Hasil analisis data yang diperoleh dari PN-1 (studi pustaka lintas agama) dan PN-2 (studi empiris) memiliki kesamaan. Demi-

kian juga ketika dibandingkan dengan beberapa konsep dasar yang ada pada literatur psikologi Barat.

Dari tabel 1 di atas tampak bahwa ada beberapa konsep pada PN-1 dan PN-2 yang memiliki kesamaan, meskipun diungkapkan dalam bahasa yang berbeda. Dari beberapa ide yang sama tersebut dapat dikelompokkan menjadi lima kategori.

Kategori pertama adalah bahwa kesabaran diartikan sebagai pengendalian diri. Pada PN-1 tema ini diungkapkan dengan kata 'menahan diri'. Pada PN-2 tema ini merupakan tema yang paling banyak muncul, terlihat dari jumlah variasi ungkapan yang digunakan. Ungkapan-ungkapan tersebut dapat dipisahkan menjadi dua, yaitu 'menahan emosi' dan 'menahan keinginan'. Tema ini sangat sesuai dengan konsep yang sudah cukup mapan dalam psikologi Barat, yaitu kontrol diri (*self control*). Hal ini sesuai dengan definisi kesabaran yang dikemukakan oleh Agte & Chiplonkar (2007), yang mengartikan kesabaran sebagai

Tabel 1
Perbandingan Makna Konsep Kesabaran

PN-1 (Literatur Lintas Agama)	PN-2 (Kajian Empiris)
Pengendalian diri	Pengendalian diri (emosi dan keinginan)
Kegigihan, ulet untuk mencapai suatu tujuan,	Bertahan dalam situasi sulit
Teguh mengatasi kesulitan	Menerima kenyataan
Bekerja keras	Berpikir panjang, tidak reaktif, tidak impulsive
Merasakan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah	Tidak putus asa meraih tujuan
Menerima kesulitan	Sikap tenang, tidak tergesa-gesa dan bersedia menunggu
Usaha untuk mengatasi masalah	Memaafkan dan tetap menjalin hubungan sosial yang baik
Tabah, tahan menderita	
Bersyukur	

berikut "...*patience is defined as calmness, self-control, and willingness or ability to tolerate delay*". Topik tentang *self control* merupakan aspek psikologis yang banyak dikaji dalam psikologi pada tahun 1980-an sebagai salah satu aspek kepribadian. Ini menunjukkan bahwa sebenarnya psikologi Barat telah mengkaji kesabaran sudah lama, namun terminology yang digunakan bukan kesabaran, tetapi *self control*. Kemungkinan hal ini disebabkan konteks masyarakat yang berbeda.

Karena tema 'pengendalian diri' cukup menonjol, maka bisa dianggap tema ini sebagai sebuah kategori. Kategori ini mempunyai kaitan yang erat dengan beberapa tema yang lain, yaitu 'berpikir panjang, tidak impulsive dan tidak reaktif' (PN-2), karena peneliti beranggapan bahwa untuk dapat berpikir panjang, seorang individu harus mempunyai pengendalian diri yang baik. Jika tidak, maka dia akan cenderung untuk impulsif dan reaktif. Dalam PN-2 juga ada tema 'memaafkan kesalahan'. Tema ini juga sangat erat kaitannya dengan pengendalian diri, yakni bahwa orang yang bisa mengendalikan emosi (marah), maka dia akan dapat berlapang dada dan memaafkan kesalahan.

Tema menonjol lain yang terdapat pada PN-1 dan 2 adalah 'Ketabahan'. Termasuk di sini adalah 'tahan menderita' (PN-1), 'merasakan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah' (PN-1), 'teguh mengatasi kesulitan' (PN-1), dan 'bertahan dalam situasi sulit' (PN-2). Konsep psikologis yang sangat dekat dengan tema ini adalah konsep *Adversity Quotient* (AQ). Meskipun konsep AQ lebih bersifat populer, tetapi memiliki kesamaan yang dangat dekat dengan konsep kesabaran dalam tema 'ketabahan'. Konsep teoritik lain adalah resiliensi dan kepribadian *hardiness*. Resiliensi sering didefinisikan sebagai kemampuan adaptasi, koping, menghadapi kesu-

litan dan bangkit kembali dari situasi yang sulit (*adversity*) (lihat Walsh 1998; Walsh, 2003, Deegan, 2005).

Tema yang menonjol selanjutnya adalah 'kegigihan', 'keuletan untuk mencapai suatu tujuan'. Dalam PN-1 tema ini diungkapkan dengan kalimat 'keuletan untuk mencapai suatu tujuan', 'bekerja keras' dan 'berusaha untuk mengatasi masalah'. Sementara itu dalam PN-2 diungkapkan dengan kalimat 'tidak putus asa meraih tujuan'. Dalam literatur psikologi Barat konsep yang dekat dengan tema ini adalah *perseverance*. Duckworth et al (2007) menemukan bahwa kegigihan, keuletan (*perseverance*) merupakan salah satu karakter kepribadian yang sangat dibutuhkan dalam mencapai suatu tujuan jangka panjang. Selain itu konsep *persistence* (keuletan, ketelatenan) juga sangat dekat dengan konsep kegigihan. *Persistence* sebagai salah satu karakteristik kepribadian dikembangkan oleh Cloninger (1994) dalam *Temperament and Character Inventory* (TCI). Dalam inventori yang dimaksudkan untuk mengungkap ciri kepribadian (*personality trait*) ini, *persistence* dijabarkan menjadi 4 aspek, yaitu: *Eagerness of effort, Work hardened, Ambitious, Perfectionist*. Empat aspek tersebut tampaknya dekat dengan konsep kesabaran, kecuali aspek ambisi.

Tema lain yang dapat dijadikan sebagai kategori dalam konsep sabar adalah menerima kenyataan. Dalam PN-1 diungkapkan sebagai 'menerima kesulitan'. Semantara itu dalam PN-2 lebih detail dijabarkan sebagai 'menerima takdir tuhan', 'menerima keadaan', 'menerima realitas', 'menerima nasib', 'ihlas menenghadapi ujian', 'bersyukur', 'berpikir positif atas semua keadaan', 'menyikapi dengan lapang hati', 'ihlas menerima dan menghadapi permasalahan'. Termasuk dalam tema ini adalah 'bersyukur' dalam PN-1.

Dalam literatur psikologi, konsep yang dekat dengan menerima kenyataan ini adalah *acceptance*, yang selalu dikaitkan dengan *self-acceptance*. Makna yang terkandung mempunyai kemiripan, yaitu sejauh mana seseorang mampu untuk menerima keadaan dirinya. Dalam konteks budaya Timur, penerimaan diri dapat berarti menerima takdir Tuhan dan menerima segala sesuatu yang tidak bisa dirubah.

Kategori terakhir adalah 'ketenangan lahir dan batin'. Dalam PN-1 tema ini tidak ditemukan, tetapi dalam PN-2 kategori ini cukup jelas, yaitu menggambarkan sikap tenang lahir dan batin, tidak terburu-buru dan ekspresi yang teduh. Kategori ini didukung oleh literatur psikologi dari Agte & Chiplonkar (2007), yang mengartikan kesabaran sebagai berikut: "*Patience is defined as calmness, self-control, and willingness or ability to tolerate delay...*" Konsep psikologis yang dekat dengan kategori ini adalah konsep 'kematangan emosi' (*emotional maturity*) maupun kematangan pribadi.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan lima kategori yang tercakup dalam konsep sabar yaitu:

- 1) Pengendalian diri: menahan emosi dan keinginan, berpikir panjang, memaafkan kesalahan, toleransi terhadap penundaan.
- 2) Ketabahan, bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh.
- 3) Kegigihan: ulet, bekerja keras untuk mencapai tujuan dan mencari pemecahan masalah.
- 4) Menerima kenyataan pahit dengan iklas dan bersyukur.
- 5) Sikap tenang, tidak terburu-buru.

Mengingat bahwa penelitian ini merupakan penelitian awal untuk mengembangkan konsep sabar secara psikologis, maka

temuan dari penelitian ini akan ditindak lanjuti dengan serangkaian penelitian berikutnya. Dengan mengacu pada metode yang digunakan oleh Casmini (2011) dalam mengembangkan konsep kecerdasan emosi dalam budaya Jawa, maka tahap berikutnya yang disarankan adalah menguji validitas konsep tersebut untuk mengetahui apakah konsep tersebut sesuai dengan pemahaman sekelompok masyarakat tertentu. Misalnya bagaimana konsep masyarakat Jawa, Bali, Batak, Makasar tentang kesabaran. Dari sini akan bisa dilihat konsep sabar yang dipahami sama pada semua suku, dan konsep apa yang berbeda. Jika sudah diperoleh konsep sabar yang memiliki dasar teoritis yang kuat, maka dapat dilanjutkan dengan pengembangan konstruk psikologis dan penyusunan Skala Kesabaran. Bahkan intervensi untuk meningkatkan kesabaran perlu dikembangkan untuk pengembangan karakter masyarakat Indonesia. Kemungkinan banyak permasalahan bangsa Indonesia yang bisa dikaitkan kurang adanya kurang kesabaran. Misalnya orang melakukan tindak korupsi karena kurang bisa mengendalikan diri terhadap keinginan-keinginan terhadap harta benda atau keinginan terhadap kekuasaan.

Kepustakaan

- Agte, V.V. & Chiplonkar, S.A. (2007). Linkage of Concepts of Good Nutrition in Yoga and Modern Science. *Current Science*, 92 (7), 956-961.
- Anonim. (2010). Panca Nyama Brata. Posted in May 20, 2010 by dharmadefender. Diunduh dari <http://dharmadefender.wordpress.com/2010/05/20/panca-nyama-brata/>. tanggal 19 Oktober 2011.
- Al-Hooli, A. & Al-Shamari, Z. (2009). Teaching and Learning Moral Values

- Through Kindergarten Curriculum. *Education*, 129 (3), 382-399.
- Al Jauziah, I.Q. (2010). *Indahnya Sabar: Bekal sabar agar tidak pernah habis*. Penerjemah: A.M. Halim. Jakarta: maghfirah Pustaka.
- Akano, A. (2003). The Spirituality of the Superior: Asian Wisdom. *Cistercian Studies Quarterly*, 39 (3), 321-322.
- Asma, U. (2010). *Dahsyatnya Kekuatan Sabar*. Jakarta: Belanoor.
- Bussing, A., Ostermann, T., & Matthiessen. (2007). Distinct Expressions of Vital Spirituality. *Journal of Religion and Health*, 46 (2), 267-286.
- Casmini. (2011). Kecerdasan emosi dan kepribadian sehat dalam konteks budaya Jawa di Yogyakarta. *Disertasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Chaudry, H.R. (2008). Psychiatric care in Asia: Spirituality and religious connotations. *International Review of Psychiatry*, 20 (5), 477-483
- Cloninger, C.R. (1994). *The temperament and character inventory (TCI): A guide to its development and use*. St. Louis, MO: Center for Psychobiology of Personality, Washington University.
- Colling, K.B. (2004). Caregiver interventions for passive behaviors in dementia: links to the NDB model. *Aging & Mental Health*, 8 (2), 117-125.
- Deegan, PE (2005) The importance of personal medicine: A qualitative study of resilience in people with psychiatric disabilities. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2005; 33(Suppl 66): 29-35
- Djarwadi, M.A., (2011). *Internaslisasi moral sabar dan Qanaah pada anak-anak Jawa*. <http://ern.pendis.kemenag.go.id/DokPd/ern-viii-03.pdf>. Diakses tanggal 6 April 2011.
- Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D., Kelly, D.R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (6), 1087-1101
- Emmons, R.A. & McCullough, L.E. (Eds). (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford university Press.
- Enright, Robert. (2002). *Forgiveness is A Choice: A Step-by-step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington D. C.: American Psychological Association
- Fetzer, J. (2004). Patience, determination, and doggedness. *Anal Bioanal Chem*, 380, 1-2.
- Goral, M. ((2010). Social Attitudes of Turkish Students towards Participation in Physical Education and Sport. *Social Behavior and Personality*, 38 (9), 1243-1260.
- Hagedoorn, M.T., Van Yperen, N.W., Van De Vliert, E., & Buunk, B.P. (1999). Employees' reactions to problematic events: a circumplex structure of five categories of responses, and the role of job satisfaction. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 309-321.
- Krause, N. 2006. Gratitude Toward God, Stress, and Health in Late Life Research on Aging. 28 (2) 163-183
- Kwakkel, G. (2010). Models of Spirituality in the Bible: Abraham, David, Job and Peter. *EJT*, 19 (1), 16-27.
- Lohne, V. & Severinson, E. (2003). Hope during the First Months after Acute Spinal Cord Injury. *Journal of Advanced Nursing*, 47 (3), 279-286.
- Mahathera, B.S.P. (2011). *Kesabaran*. Diunduh dari <http://buddhist.dipankarajayaputra.com/sitemap>. Posted on April 12, 2011, tanggal 19 Oktober 2011

- Marker, R.L. (2003). Assisted-Suicide Activism: Patience and Plastic Bags. *The Human Life Review*, 30-46.
- Mohler, A. (2008). *Karakter Pemimpin: Kesabaran*. Terjemahan dari e-Leadership, Number. 35 Diunduh dari <http://lead.sabda.org/kesabaran> tanggal 19 Oktober 2011.
- Moordiningsih (2008). Proses Psikologis Sabar ketika Menghadapi Masalah. *Jurnal Humanitas*. 6, (1), 24-41.
- Mikam, K.I. (2006). *Teknik Sabar. Kunci Sukses Karir Gemilang*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Olson, M.M., Sandor, M.K., Sierpina, V.S., Vanderpool, H.Y., & Dayao, P. (2006). Mind, Body, and Spirit: Family Physicians' Beliefs, Attitudes, and Practices Regarding the Integration of Patient Spirituality into Medical Care. *Journal of Religion and Health*, 45 (2), 234-247.
- O'Malley, K., Davies, A., & Cline, T.W. (2010). Do Psychological Cues Alter Our Discount Function? *North American Journal of Psychology*, 12 (3), 469-480.
- Rahmandani, A. (2010). Pengaruh Pemaafan pada penerimaan diri pasien penderita kanker payudara. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Ranjbarian, B., Allameh, S.M., Kaboli, R.M., & Karin, G.M. (2010). An Analysis of Wisdom in Nahj Al – Balagesh using Content Analysis. *European Journal of Social Sciences*, 17 (4), 490-497.
- Schout, G., de Jong, G., & Zeelan, J. (2009). Establishing contact and gaining trust: an exploratory study of care avoidance. *Journal of Advanced Nursing*, 66 (2), 324-333.
- Sholders, P.L. (2000). Life After Brain Damage/A Qualitative Study. Help towards the Reconstruction of Self Following Acquired Brain Injuries. *MASP Field Placement Project Final Report*.
- Smith, R.C., Dwamena, F.C., & Fortin, A.H. (2005). Teaching Personal Awareness. *J Gen Intern Med*, 20, 201-207.
- Sparrow, J. (2005). Patience, Practice, and Perseverance. *Scholastic Parent and Child*, 59-62.
- Strauss A. & Corbin, J. (2007). *Dasar-dasar Penelitian Kualitatif* (Terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Subandi, M.A.; Rahmandani, A.; Zuhdiyati, D.R.; Pebriartati, S.; Koeswardani, T.E. (2010). *Pemaafan dan Kesehatan Mental*. Unpublished paper
- Turfe, T.A. (2009). *Mukjizat Sabar*. Bandung: Mizania.
- Yuniarti, K.W. (2009) The Magical strength of nrimo and gotong royong: a Quick response report following the May 27, 2006 earthquake in Yogyakarta. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 24 (3), 201-206.
- Urbayatun, S (2010). Determinan post traumatic growth pada penyintas gempa yang mengalami cacat fisik. Proposal Disertasi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Walsh, F. (1998) *Strengthening Family Resilience*. Guilford Press, NewYork; London.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: Strengths forged through adversity. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (pp. 399-421). New York: The Guilford Press.
- Zuhdiyati, D.R. (2010). Pengaruh Pelatihan Pemaafan terhadap Kesejahteraan Subyektif pada Remaja yang Orangnya Bercerai Tesis (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM