

BAB II

LANDASAN TEORI

A. SABAR

1. Pengertian Sabar

Sabar berarti, tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati), tabah menerima nasib hidupnya, menghadapi hidup ini dengan tenang dan tidak tergesa-gesa, tidak terburu nafsu, segala usahanya dijalankan dengan tenang.¹

Juga secara bahasa, kata sabar merupakan serapan dari bahasa arab, yaitu (*al-sabru*). Ibnu faris mengatakan, bahwa kata ini memiliki tiga makna dasar, yaitu menahan dan mengekang, bagian tertinggi pada sesuatu, dan segala sesuatu yang keras seperti batu.² Ketiga makna tersebut memberi kesan bahwa sabar adalah sebuah upaya untuk menahan diri dan mengekang segala bentuk keinginan memperturuti hawa nafsu, yang dilakukan dengan penuh kesungguhan dan menempa diri secara keras, agar bisa sampai pada puncak kebahagiaan.³ Ulama Islam dari zaman ke zaman selalu memberikan sumbangsuhnya dalam hal pemahaman mengenai sabar, tidak terkecuali dengan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, beliau mengatakan bahwa sabar adalah mampu menahan jiwa dari cemas, lisan dari mengeluh dan organ tubuh dari menampar

¹ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. *KBBI V* (Jakarta: 2016),134.

²Asah Nugraha, "KOLERASI SABAR DAN SHALAT DALAM PERSPEKTIF TAFSIR ISYARI", UIN Raden Intan Lampung, 2020, 15.

³ Lajnah Pentashihan al-Qur'an, *Tafsir al-Qur'an Tematik, Spiritualitas dan Akhlak* (Jakarta: Aku Bisa, 2012), 309.

pipi, merobek-robek baju dan lain sebagainya.⁴ Artinya, orang yang memiliki perilaku sabar dalam dirinya akan terhindar dari segala kecemasan yang menyiksa jiwanya, serta jiwa dan raganya akan terhindar dari kerusakan.

Dalam kehidupan ini segala yang terjadi tidak pasti sesuai dengan apa yang kita harapkan, dan hal demikian bisa menumbuhkan rasa putus asa yang bermuara pada stress atau depresi yang menjadikan individu tersebut menjauh dari Tuhan dan cenderung tidak mengindahkan perintah-perintah yang diberikan oleh Tuhannya, maka untuk menghindari hal tersebut seseorang butuh iman yang kuat dan menerapkan perilaku sabar untuk merespon positif suatu keadaan yang tidak sesuai dengan keinginannya dan tetap di jalan yang benar. Bahkan ada *hadits* yang diriwayatkan oleh syaidina Ali yang berbunyi “sabar adalah bagian dari iman, kedudukannya seperti kepala pada jasad, dan tidak ada iman bagi orang yang tidak mempunyai sabar,” Sedangkan menurut Habib Zein bin Smith, sabar adalah menahan diri dari sesuatu yang tidak disukai dan memaksa diri untuk melakukan hal-hal yang diperintahkan oleh *syara*.⁵

2. Macam-macam Sabar

Dalam khazanah keilmuan Islam, sabar adalah salah satu bab yang sangat banyak dikaji oleh para ulama, mereka menjelaskan secara

⁴ Syamsuddin Muhammad bin Abu Bakar Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Sabara Perisai Seorang Mukmin*, terj. Fadli, 19.

⁵ Habib Zein bin Smith, 151.

jelas pengertian maupun macamnya tentang sabar melalui sumber Al-Qur'an dan sunah, salah satunya yaitu macam-macam sabar menurut Habib Zein bin Smith dibagi menjadi tiga macam⁶:

- a. Sabar dalam menjalani ketaatan terhaap Allah, yakni menjalankan perintah Allah dengan ikhlas dan hadirnya hati.
- b. Sabar untuk tidak melakukan maksiat kepada Allah, yakni menjauhi hal-hal yang dilarang oleh Allah karena malu dan takut akan siksa Allah.
- c. Sabar terhadap musibah yang diberikan oleh Allah, yakni meninggalkan berkeluh kesah terhadap makhluk sampai Allah mengganti musibah tersebut dengan kebaikan.

3. Keutamaan Sabar

Segala sesuatu yang diperintahkan oleh Allah pasti bermanfaat bagi hambanya, termasuk perintah sabar. Dengan sabar seorang hamba bisa mendapatkan banyak manfaat baik yang bersifat jasad maupun batin, karena sabar adalah suatu prilaku yang mulia dan tentunya banyak manfaat yang ada didalamnya. Menurut Umi Rohmah beberapa keutamaan dari sabar, antara lain:⁷

1. Dicintai oleh Allah.
2. Mendapat ampunan Allah.
3. Mendapat derajat yang tinggi di surga

⁶ Ibid, 152

⁷ Umi Rohmah, *Resiliensi Dan Sabar Sebagai Respon Perbuatan Psikologis Dalam Menghadapi Post-Traumatik*, *Academic Jurnal For Homiletic Studies*, No.2 (Desember 2012), vol.6, 325.

4. Mendapat pujian dari Allah dan digolongkan termasuk orang-orang yang bertakwa.

4. Indikator Sabar

Sabar adalah kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan (perilaku, perasaan, dan tindakan), serta mengatasi berbagai kesulitan secara komprehensif dan integratif. orang yang dikategorikan memiliki perilaku sabar dapat diindikasikan melalui beberapa bentuk perilaku seperti yang disampaikan oleh Habib Zein bin Smith, yakni:⁸

- a. Tampilan orang yang sabar terhadap perintah Allah adalah menjalankan apapun yang diperintahkan oleh Allah dengan penuh keikhlasan dan hadirnya hati (disertai mengingat Allah).
- b. Bentuk perilaku sabar dari melakukan maksiat kepada Allah adalah dengan menjauhi segala larangan-Nya karena malu terhadap Allah dan takut akan siksa Allah.
- c. Tampilan orang yang sabar dalam menghadapi musibah atau ujian yang diberikan oleh Allah adalah meninggalkan perilaku mengeluh dan berkeluh kesah kepada makhluk sampai Allah mendatangkan kebaikan yang diharapkannya.

5. Sabar Sebagai Maqom (kedudukan)

Maqom secara bahasa berarti pangkat atau derajat. Dalam bahasa Inggris, maqamat disebut dengan istilah stations atau stages. Sementara

⁸ Habib Zein bin Smith, 152.

menurut istilah ilmu tasawuf, maqam adalah kedudukan seorang hamba di hadapan Allah yang diperoleh dengan melalui peribadatan, mujahadat dan lain-lain, latihan spritual serta hubungan yang tidak putus-putusnya dengan Allah swt. atau secara teknis maqamat juga berarti aktivitas dan usaha maksimal seorang sufi untuk meningkatkan kualitas spiritual dan kedudukannya (maqam) di hadapan Allah swt. dengan amalan-amalan tertentu sampai adanya petunjuk untuk mengubah pada konsentrasi terhadap amalan tertentu lainnya, yang diyakini sebagai amalan yang lebih tinggi nilai spiritualnya di hadapan Allah swt.⁹

Sabar adalah salah satu maqom dalam Tasawuf yang memusatkan pembersihan aspek ruhani pada manusia. Kemudian setelah melakukan pembersihan akan muncul akhlak mulia, melalui Tasawuf orang akan tau cara-cara membersihkan ruhaninya dan melakukan pengamalan secara benar untuk memunculkan perilaku sabar dalam dirinya.

Sabar, menurut Al-Ghazali, jika dipandang sebagai pengekangan tuntutan nafsu dan amarah, dinamakan sebagai kesabaran jiwa (*ash-shabr an-nafs*), sedangkan menahan terhadap penyakit fisik, disebut sebagai sabar badani (*ash-shabr al-badani*). Kesabaran jiwa sangat dibutuhkan dalam berbagai aspek. Misalnya, untuk menahan nafsu makan dan seks yang berlebihan.¹⁰

⁹ Syamsun Ni'am, *Tasawuf Studies : Pengantar Belajar Tasawuf*, (Yogyakarta: Ar-Ruz Media 2014), 137

¹⁰ Rosibon Anwar dan Mukhtar Soihin, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 72

Al-Ghazali menjadikan sabar sebagai satu keistimewaan dan spesifikasi makhluk manusia. Sikap mental itu tidak dimiliki oleh binatang, juga para malaikat. Al-Ghazali membedakan sabar kepada tiga tingkatan, yaitu: 1) sabar untuk senantiasa teguh (istiqamah) dalam melaksanakan perintah Allah swt., 2) sabar dalam menghindarkan dan menjauhkan diri dari perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh-Nya, 3) sabar dalam menghadapi atau menanggung cobaan dari-Nya.¹¹

B. Pencegahan Stress

1. Pengertian stress

Manusia mempunyai keinginan yang harus diwujudkan. Namun kadangkala keadaan tidak memberikan apa yang diinginkan oleh individu tersebut dan terjadi perbedaan antara keinginan dan keadaan, hal ini menjadikan manusia rentan terhadap stress, namun stress merupakan hal yang sering ditemui dan sulit untuk dihindari dalam kehidupan sehari-hari, adanya stress bisa menjadikan manusia lebih baik atau sebaliknya. Stress adalah respon non-spesifik dari tubuh dari segala tuntutan baik respon positif maupun respon negatif.¹² Pengertian lain menyebutkan bahwa adanya stress merupakan hasil respon individu terhadap adanya stressor. Stressor merupakan stimulus yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan yang berpotensi menjadi penyebab terjadinya stress.

¹¹ M. Al-Fatihah Suryadilaga, *Ilmu Tasawuf*, (Yogyakarta: Kali Media, 2016), 102

¹² Sugiarti A. Musabiq, Isqi Karimah, *Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa*, InSight, No.2 (Agustus 2018), vol. 20, 75.

2. Penyebab stress

Apapun yang terjadi dalam hidup manusia pasti ada sebabnya dan dari sebab tersebut bisa berdampak positif maupun negatif bagi manusia itu sendiri, entah dampak yang berjangka panjang ataupun pendek. Sedangkan menurut Sugiarti dalam jurnalnya yang berjudul “*Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa*” bahwa penyebab stress terbagi menjadi beberapa kategori yaitu:¹³

1. *Life event* adalah jenis stressor yang berasal dari kejadian yang akut, diskrit, dan dapat diobservasi yang mengharuskan adanya penyesuaian diri kembali dalam jangka waktu yang singkat, misalnya setelah melahirkan atau bercerai.
2. *Chronic stressor* adalah jenis stressor yang berasal dari kejadian, masalah, atau konflik yang bertahan cukup lama yang mengakibatkan butuhnya penyesuaian diri dalam waktu yang lama pula, misalnya seperti kecacatan atau kemiskinan.
3. *Daily hassles* adalah jenis stressor yang membutuhkan sedikit penyesuaian sepanjang hari yang bersangkutan, misalnya kemacetan.

C. Pencegahan Stress Pada Mahasiswa

Mahasiswa adalah pemuda-pemuda yang diharapkan oleh negara untuk menjadi agen perubahan di tengah masyarakat yang kurang baik menjadi baik atau meningkatkan mutu masyarakat yang baik menjadi lebih

¹³ Ibid., 75-76.

baik, namun menjadi mahasiswa tidaklah seperti yang digambarkan oleh beberapa cerita film yang menyajikan kondisi mahasiswa yang selalu mulus dalam perjalanannya, tetapi dalam kenyataanya tidak demikian, ada beberapa rintangan yang harus dihadapi dan dilalui, karena kampus adalah miniatur birokrasi negara dan sosial masyarakat yang dapat dijadikan mahasiswa untuk berlatih sebelum terjun ke masyarakat. Dalam konteks mahasiswa, terdapat empat sumber stress yaitu: ¹⁴

1. Interpersonal, adalah stressor yang dihasilkan dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau orang yang special dalam hidupnya.
2. Intrapersonal, adalah stressor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun.
3. Akademik, adalah stressor yang berhubungan dengan perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai ujian yang jelek, tugas yang banyak dan materi pelajaran yang sulit.
4. Lingkungan, adalah stressor yang berasal dari lingkungan sekitar, selain akademik, misalnya kurangnya waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman.

D. Kerangka Berpikir

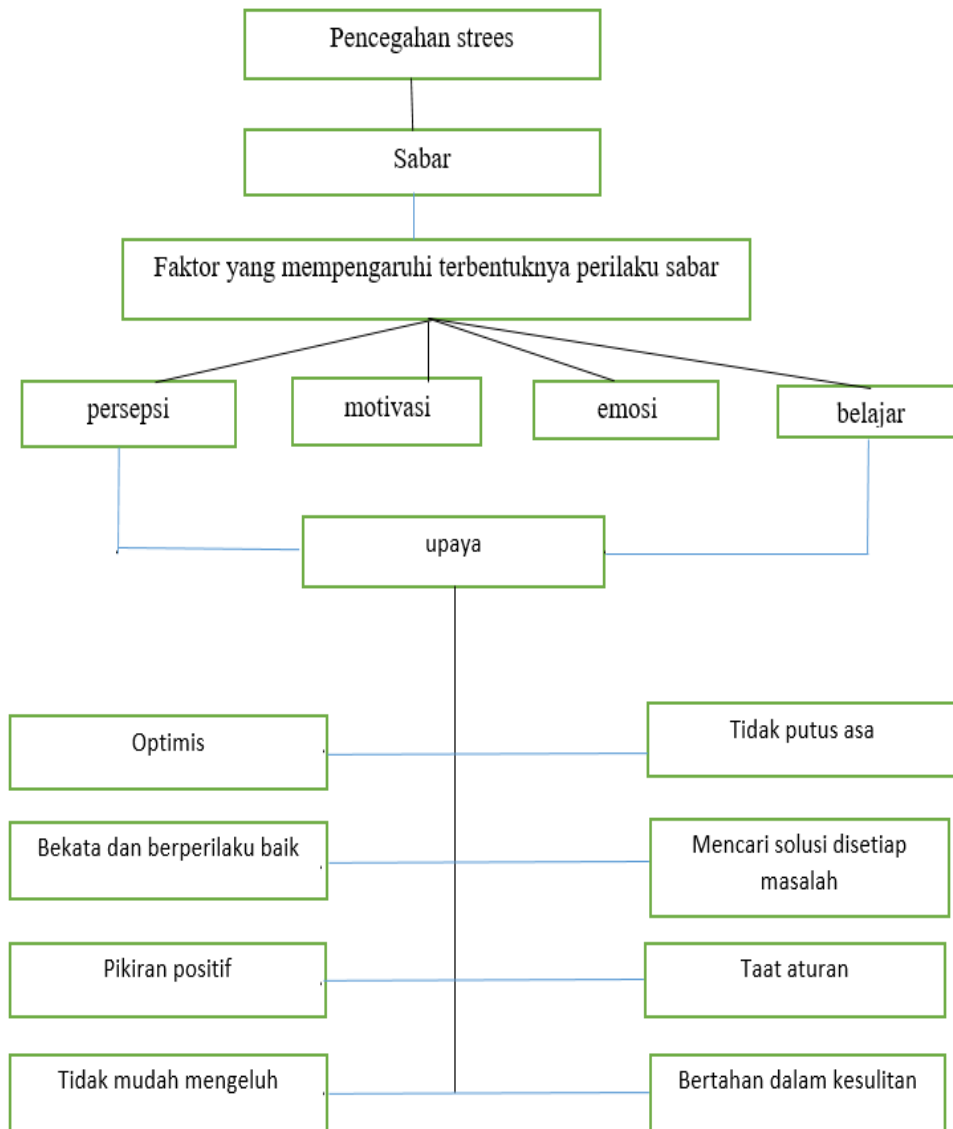
Sebagaimana yang telah diuraikan diatas bahwa sabar merupakan salah satu perilaku yang penting bagi manusia, karena sabar hanya bisa

¹⁴ Ibid., 76.

dilakukan oleh manusia, tidak bisa dilakukan oleh hewan, iblis bahkan malaikat. Karena hewan hanya diberikan nafsu saja oleh Allah, sehingga orientasi hewan dalam hidupnya hanyalah mencari makan dan berkembangbiak. Iblis hanya diberi nafsu oleh Allah sehingga kesehariannya hanya bermaksiat kepada Allah. Sedangkan malaikat adalah makhluk Allah yang tercipta dari cahaya dan tidak diberi nafsu maka yang dilakukan oleh malaikat sepanjang hidupnya hanyalah menjalani perintah dari Allah. Berbeda dengan manusia yang terdiri dari dua unsur yakni unsur ruhani dan unsur jasmani, dimana keduanya saling tarik menarik. Unsur rohani cenderung mengajak kepada kebaikan sedangkan unsur jasmani cenderung mengikuti syahwat dan hawa nafsunya. Apabila dorongan syahwat pada diri manusia lebih besar dari kesabarannya maka disamakan dengan setan, dan apabila kesabaran yang dimiliki manusia itu lebih besar daripada syahwatnya maka disamakan dengan malaikat.¹⁵

Dari gambar di bawah ini dapat menggambarkan keterkaitan faktor dan upaya yang dilakukan agar sabar dapat mencegah munculnya stress pada diri mahasiswa.

¹⁵ 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

Dari gambar diatas, dapat diuraikan bahwa sabar bisa mencegah datangnya stress, dan sabar dapat dibentuk dengan beberapa faktor, seperti persepsi, motivasi, emosi dan kemauan belajar.

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

- b. Motivasi, adalah dorongan tindakan untuk menggapai suatu tujuan tertentu, dan hasilnya berupa perilaku.
- 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 merupakan perilaku bawaan.
- d. Belajar, merupakan praktik-praktik dalam lingkungan kehidupan yang menghasilkan suatu pembentukan perilaku. bahkan menurut Barelson, bahwa belajar merupakan perilaku terdahulu yang dapat menghasilkan perubahan perilaku.¹⁶

Adanya faktor tentu tidak lepas dari usaha yang harus dilakukan supaya perilaku sabar bisa terwujud. Sabar merupakan hal terpenting yang harus dimiliki oleh mahasiswa. Agar tidak mudah menyerah ketika menghadapi persoalan-persoalan yang sulit, tetap terus semangat dan konsisten dalam mewujudkan keinginannya yakni memperoleh gelar akademik. Adapun upaya yang harus dilakukan adalah:

- a. Optimis

Orang yang mempunyai sikap optimis secara konsisten menafsirkan dan menganggap segala situasi dalam

¹⁶ <http://www.definisi-pengertian.com/2015/07/definisi-perilaku-menurut-ahli.html?l=1>, diakses tanggal 25 mei 2022, 23-20.

hidupnya dengan cara yang baik serta mempunyai harapan yang baik untuk kedepannya.

b. Berkata dan berperilaku baik

Berkata dan berperilaku baik dalam kondisi apapun adalah upaya untuk memunculkan perilaku sabar, karena bukan tidak mungkin ketika kita dalam keadaan yang tidak menyenangkan bagi kita sering kali berkata dan berperilaku tidak baik yang merugikan dirinya atau orang lain.

c. Berpikir positif

Berpikir positif merupakan hal yang sangat penting bagi seorang muslim dalam menjalani kehidupan didunia ini, jika kita tidak mampu memaknai datangnya cobaan atau ujian yang diberikan oleh Allah dengan pikiran positif maka akan cenderung menyalahkan Allah atas kejadian yang menimpa dalam hidupnya

d. Tidak mudah mengeluh

Mengeluh hanya akan membuat masalah semakin rumit dan bertambahnya kecemasan tanpa adanya solusi, padahal apapun yang menimpa pada seorang muslim belum tentu keburukan baginya.

e. Tidak putus asa

Bersikap putus asa adalah salah satu hal yang dilarang oleh Allah, kita harus terus berjuang untuk

mengatasi masalah yang kita hadapi karena setiap ada kesulitan pasti ada kemudahan.

f. Mencari solusi disetiap masalah

Beragam masalah akan selalu menghampiri hidup kita, jika tidak diselesaikan satu persatu dengan cara yang baik akan menumpuk dan menyulitkan diri kita sendiri. maka sebagai manusia yang setiap harinya diterpa masalah harus terbiasa untuk menyegerakan mencaris solusi yang baik agar tidak menumpuk dan memberatkan diri kita sendiri.

g. Taat aturan

Mentaati aturan merupakan bentuk perilaku yang ikut serta dalam membangun lingkungan yang tertib dan teratur dan menjalani hidup lebih tenang.

h. Bertahan dalam kesulitan

Semua orang pasti mengalami kesulitan dalam hidupnya entah dalam ekonomi, akademik maupun hal-hal lainnya, semua itu diberkan oleh Allah untuk mengangkat derajat hambanya, bagi mereka yang mampu bertahan dan bisa melewati situasi yang sulit akan diangkat derjatnya oleh Allah.