

Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Dengan Sabar

Zaenal Abidin

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, Indonesia; Jl. Prof. Soedarto, SH
Tembalang, Semarang, Telp./Fax: (024) 7460051
e-mail: zaenalpsi219@gmail.com

Abstract. Orphanage teenagers are teenagers who don't live with family but live together in orphanage home that is assumed to be less affection and less happy then needs to improve their happiness with patient training. The purpose of this study is to see the effectiveness of patient training to improve the happiness of orphanage teenagers in Tlogosari Semarang. The subject of this research are consist of two orphanages located in Tlogosari Semarang, namely PAY Muhammadiyah are consist of 23 children and PAY Nurul Ikhsan are consist of 23 children. The Muhammadiyah group to be an experimental group which for patient training, whereas the Nurul Ikhsan group was not treated but only asked to fill the scale. The happiness scale consist of 8 aspects and 17 items. Patient intervention was given by focus group discussion with 6 cases (corresponding to 6 patient dimensions). The results of this study indicate that the mean experimental group = 50. 3043, whereas the mean control group = 52. 0435. Value $t = 1.409$ with $df = 22$ and significance value $.173 > 0.05$. With the figures of data analysis results, it can be concluded that there is not enough evidence that patient training can improve the orphanage teenager's happiness in Tlogosari Semarang. Unsuccessful hypothesis of this research is to be expected because religiosity is one of the factor that affect happiness, but it turns out that patient is one of many factor religious teachings. Similarly, the treatment of patient training maybe less intensive so it can't be the difference between those who are trained and who are not trained. Future research seems to need to replace a patient variable that means hold back replaced with an attribute of gratitude that contains positive emotions. If want to continue using patient as independent variable maybe selected dependent variables such as resilience, adversity intelligence or fortitude.

Keywords: Happiness; Orphanage Teenagers; Patient.

Abstrak. Remaja panti asuhan yatim adalah remaja yang tidak tinggal bersama keluarga tetapi tinggal bersama di panti yang diasumsikan kurang kasih sayang dan kurang bahagia maka perlu ditingkatkan kebahagiaannya dengan pelatihan sabar. Tujuan penelitian ini adalah ingin melihat efektivitas pelatihan sabar guna meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan yatim di Tlogosari Semarang. Subjek penelitian ini terdiri dari dua panti asuhan yatim yang berada di Tlogosari Semarang, yakni PAY Muhammadiyah yang terdiri dari 23 anak dan PAY Nurul Ikhsan yang terdiri dari 23 anak. Kelompok Muhammadiyah dijadikan kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan sabar, sedangkan kelompok Nurul Ikhsan tidak diberi perlakuan tapi hanya diminta untuk mengisi skala. Skala kebahagiaan yang terdiri dari 8 aspek dan terdiri dari 17 item. Intervensi sabar diberikan dengan cara diskusi kelompok terarah dengan 6 kasus (sesuai dengan 6 dimensi sabar). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mean kelompok eksperimen = 50. 3043, sedangkan mean kelompok kontrol adalah: 52. 0435. Nilai $t = 1.409$ dengan $df = 22$ dan nilai signifikansi $.173 > 0.05$. Dengan angka-angka hasil analisis data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tidak cukup bukti kalau pelatihan sabar dapat meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan yatim di Tlogosari Semarang. Tidak terbuktinya hipotesis penelitian ini patut diduga karena memang keberagaman merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, tetapi ternyata sabar hanya merupakan salah satu dari sekian banyak ajaran agama. Demikian juga dengan perlakuan pelatihan sabar mungkin kurang intensif sehingga tidak

bisa menjadi pembeda antara yang diberi pelatihan dan yang tidak mendapatkan pelatihan. Penelitian kedepan tampaknya perlu mengganti variabel sabar yang bermakna menahan diganti dengan atribut syukur yang mengandung emosi positif. Jika mau melanjutkan menggunakan sabar sebagai variabel bebas mungkin bisa dipilih variabel tergantungnya semisal resiliensi, adversity intelligence ataupun ketabahan.

Kata kunci: Kebahagiaan; Remaja Panti Asuhan; Sabar.

Pada umumnya anak lahir dan berkembang di dalam keluarga yang minimal ada ibu dan ayah (*nuclear family*) bahkan ada yang bersama keluarga besarnya yakni nenek-kakek, paman-bibi serta saudara-saudara lainnya (*extended family*). Tapi tidak demikian dengan anak yang ditinggal ayahnya (yatim) atau ibunya (piatu) atau ditinggal keduanya (yatim piatu). Jika orang tuanya lengkap, maka besar kemungkinannya untuk bisa seorang anak akan terpenuhi kebutuhan fisik dan psikologiknya. Tapi bagaimana dengan anak yang ditinggal orang tuanya (yatim), besar kemungkinannya akan berkurang kebahagiaannya. Jika benar mereka kurang berbahagia, maka perlu dicarikan solusinya agar bisa berbahagia sebagaimana anak remaja yang lainnya.

Baik agama maupun budaya kita mengajarkan kesabaran. Kesabaran tidak hanya merupakan budi pekerti yang luhur yakni tidak mudah emosional tetapi juga mengandung makna ketahanan terhadap musibah ataupun masalah yang dihadapi. Maka dapat diduga bahwa remaja yang memiliki kesabaran maka akan tahan terhadap penderitaan yang dihadapi dan juga

bisa bersikap positif dan puas dengan apa yang telah dimilikinya sehingga bisa berbahagia.

Hampir semua orang yang hidup di dunia ini salah satu yang akan dicapai adalah kebahagiaan, bahkan kalau orang beragama tidak hanya mengejar kebahagiaan dunia tapi juga kebahagiaan di akherat (surga). Hasil penelitian Herbyanti D (2009), makna kebahagiaan bagi remaja adalah jika berada dalam suatu keluarga yang utuh, dengan penuh kasih sayang, berada dalam lingkungan yang tentram dan harmonis, memiliki fasilitas yang mencukupi, memiliki harapan yang tercapai, serta sehat.

Remaja yang hidup di panti asuhan jelas jauh dari keluarga yang utuh dan penuh dengan kasih sayang. Juga keberadaannya mungkin jauh dari ketentraman dan keharmonisan keluarga. Fasilitas di panti pun belum tentu sesuai dengan yang diharapkan remaja. Adapun faktor yang mempengaruhi kebahagiaan antara lain: optimism, usaha, adanya dukungan, membahagiakan orang tua, kebersamaan dalam keluarga serta kesehatan. Salah satu penelitian untuk meningkatkan kebahagiaan anak panti

asuhan telah dilakukan oleh Anwar Z (2015), yang hasilnya ternyata dengan memberikan konseling kelompok terbukti tidak cukup efektif. Maka perlu dicoba dengan intervensi lain dengan pelatihan kesabaran.

Sabar adalah kemampuan untuk menghadapi cobaan atau musibah dari Allah, konsisten menjalankan perintah Allah dan konsisten untuk tidak melakukan yang dilarang Allah. Harapan penelitian ini adalah dengan para remaja yatim yang ada di panti asuhan diberikan pelatihan sabar akan meningkat kebahagiaannya.

Tujuan penelitian ini adalah ingin membuktikan efektivitas pelatihan sabar dalam meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan. Adapun manfaat penelitian ini adalah merupakan salah satu usaha dalam pengembangan psikologi Islam dan sekaligus mencari formula guna meningkatkan kebahagiaan para penghuni panti asuhan .

Kebahagiaan atau happiness diberi batasan oleh Diener dkk (1999), sebagai kualitas keseluruhan hidup manusia seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi. Jadi, kebahagiaan adalah perasaan positif yang berasal dari kualitas keseluruhan hidup manusia yang ditandai dengan adanya kesenangan yang dirasakan oleh seorang individu ketika melakukan suatu hal yang

disenangi di dalam hidupnya dengan tidak adanya perasaan menderita.

Menurut Myers (1992) kebahagiaan didefinisikan sebagai semua perasaan yang menganggap bahwa hidup menyenangkan, sedangkan menurut Ahuvia (2008) kebahagiaan didefinisikan sebagai semua perasaan yang menganggap bahwa hidup terdiri dari situasi dan emosi yang positif (dalam Chaplin, Bastos, & Lowrey, 2010).

Tidak jauh dengan pengertian di atas, Seligman (2005) menjelaskan bahwa konsep kebahagiaan mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut. Emosi positif tersebut bisa dibedakan menjadi: emosi yang diarahkan atau datang dari masa lalu (seperti puas, bangga dan tenang), emosi positif yang berasal dari masa sekarang (seperti: semangat, riang, gembira dan ceria), serta emosi positif yang berorientasi masa depan (seperti: optimisme, harapan, kepercayaan dan keyakinan).

Adapun aspek-aspek dari kebahagiaan, yaitu:

1. Terjadinya hubungan positif dengan orang lain
2. Keterlibatan penuh
3. Penemuan makna dalam keseharian
4. Optimisme yang realistis

5. Resiliensi.

Seligman (2005) menyatakan sebuah rumus yang memuat faktor-faktor yang membentuk *happiness*. Berikut merupakan faktor tersebut:

$$K = R + L + + P$$

K : level kebahagiaan jangka panjang

L : lingkungan

R : rentang kebahagiaan

P : pengendalian sadar

Level kebahagiaan jangka panjang sangat berbeda dengan kebahagiaan yang sifatnya temporer atau sementara. Untuk membentuk sebuah level kebahagiaan jangka panjang dibutuhkan aspek atau unsur-unsur pembentuk seperti yang sudah dinyatakan dalam rumus Seligman. Berikut merupakan penjabaran setiap aspek tersebut :

1. Rentang kebahagiaan

Dalam Seligman (2005) disebutkan bahwa rentang kebahagiaan itu sendiri merupakan batasan-batasan yang menghalangi seorang individu untuk menjadi lebih bahagia. Hal ini semacam “daya pengendali” yang mengendalikan kita untuk menuju kebahagiaan maupun kemuraman. Rentang kebahagiaan erat hubungannya dengan istilah Termostat Kebahagiaan dan Ban-Berjalan Hedonis.

Termostat kebahagiaan berarti bahwa rentang kebahagiaan memiliki

sifat yang kurang lebih sama dengan termostat. Ketika seseorang mendapatkan nasib yang mujur tiba-tiba, maka secara otomatis batasan dari rentang kebahagiaan akan menarik kita kearah emosi negatif, begitu pula sebaliknya. Ketika seseorang mendapatkan suatu musibah dalam hidupnya, maka batasan rentang kebahagiaan akan cenderung menarik kita kearah emosi positif. Sebagai contoh, ada seorang yang tidak bahagia dalam hidupnya, ia kemudian mendapatkan hadiah lotere yang bisa membuatnya kaya raya dalam sekejap. Namun secara perlahan kebahagiaan yang didapatnya dari lotere tersebut akan berangsur surut dan orang tersebut justru mengalami emosi negatif setelahnya.

Ban-berjalan hedonis terjadi karena individu cenderung untuk beradaptasi dengan hal yang menyenangkan secara cepat. Ketika seseorang memiliki kekayaan materiil yang tinggi, maka orang tersebut akan memiliki harapan yang tinggi pula. Hal ini berarti bahwa orang yang beruntung dan berkecukupan dalam hidupnya tidak serta merta lebih bahagia dibandingkan dengan orang yang kurang beruntung

dan tidak berkecukupan, begitupula sebaliknya.

2. Lingkungan

Lingkungan cenderung mengubah kebahagiaan menjadi lebih baik, namun untuk mengubah lingkungan itu sendiri membutuhkan biaya dan mahal dan tentu saja tidak praktis. Wilson (dalam Seligman, 2005) menyatakan bahwa ada beberapa hal yang dapat menyebabkan seseorang bahagia :

- a. Berpenghasilan besar
- b. Menikah
- c. Muda
- d. Sehat
- e. Berpendidikan
- f. *Religious*
- g. Jenis kelamin tidak berpengaruh
- h. Tingkat kecerdasan tidak berpengaruh

3. Pengendalian sadar

Menurut Seligman (2005) ada tiga hal yang paling penting dalam dunia Psikologi Positif yang menjadi faktor pembentuk kebahagiaan yakni kepuasan akan masa lalu, optimism akan masa mendatang serta kebahagiaan pada masa sekarang. Kepuasan akan masa lalu berarti bahwa seseorang tidak terpenjara pada masa lalunya, bersyukur atas apa yang sudah ia miliki serta mampu

memaafkan dan melupakan. Optimis akan masa depan adalah berarti bahwa seseorang tersebut memahami harapan yang ia miliki, dapat meningkatkan optimisme dirinya melalui harapan serta memiliki kemauan untuk belajar menantang diri sendiri. Kebahagiaan pada masa sekarang berarti bahwa individu tersebut memiliki berbagai kenikmatan dalam hidupnya. Individu tersebut dapat meningkatkan kenikmatan yang sudah ia miliki melalui habituasi, savoring, dan kecermatan. Individu tersebut juga memiliki kenikmatan ragawi, menikmati hari yang indah serta kenikmatan lebih yang lainnya.

Sedangkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Seligman (2005), menyebutkan adanya tiga faktor internal meliputi: kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan masa sekarang dan optimisme terhadap masa depan. Dalam bahasa Herbiyati D (2009), faktor internal tersebut memiliki perasaan optimis dan berusaha mendapatkan dukungan, bisa membahagiakan orang tua, kebersamaan dalam keluarga dan kesehatan.

Menurut Seligman dkk. (2005) faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan adalah:

- a. Uang atau tiadanya kemiskinan/Pernikahan, apalagi kalau dikarunia anak
- b. Kehidupan sosial yang memuaskan
- c. Kesehatan (subjektif)
- d. Agama (psikologis, emosional dan sosial)
- e. Emosi positif (gembira, rasa ingin tahu, cinta dan bangga)
- f. Usia
- g. Pendidikan
- h. Produktivitas dan fasilitas yang tercukupi

Menurut Al Jauziyah (2010), menyatakan bahwa kata sabar berasal dari bahasa Arab yang akar katanya meliputi *ah-shobru* yang berarti menahan atau mengurung; *ash-shobir* yang berarti obat yang sangat pahit; dan *ash-shobr* yang berarti menghimpun atau menyatukan. Maka pengertian sabar adalah: menahan diri dari sifat yang keras, tahan menderita, merasahkan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah. Berdasarkan bentuknya, sabar dibedakan 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). Katagori sabar berdasarkan objek kesabaran meliputi sabar menerima perintah dan sabar menjauhi larangan. Serta sabar menerima takdir.

Menurut Al-Ghazali sabar merupakan suatu maqam (tingkat) dari tingkatan-tingkatan agama. Adapun maqam-maqam agama itu terdiri dari 3 hal yaitu: *ma'rifah*, *hal-ihwal*, dan amal perbuatan. Ma'rifah merupakan dasar yang mewariskan hal-ihwal, sedangkan hal-ihwal (pembawaan) akan membuahkan amal perbuatan. Dapat diibaratkan ma'rifah merupakan pohon, hal-ihwal itu ranting sementara amal perbuatan adalah buahnya. Sabar hakekatnya ibarat ma'rifah sementara amal perbuatan merupakan buah yang keluar dari ma'rifah.

Sabar adalah karakter yang hanya dimiliki manusia. Binatang dikuasai oleh dorongan nafsu birahi, sedangkan malaikat tidaklah dikuasai oleh hawa nafsu. Mereka semata-mata diarahkan pada kerinduan untuk menelusuri keindahan hadirat ketuhanan dan dorongan ke arah derajat kedekatan kepadanya. Sementara pada diri manusia cenderung dikendalikan oleh dua kekuatan yang saling berlawanan dan berebut untuk menguasainya. Yang pertama adalah potensi yang berasal dari Allah dan malaikat-Nya

yang berupa pendorong agama dan akal pikiran berikut instrumennya. Yang kedua adalah potensi yang mengarah pada pengingkaran serta kontra dengan potensi yang pertama. Potensi ini merupakan pengaruh dari syetan yang berupa hawa nafsu dan seluruh instrumennya yang akan menuntun nafsu syahwat dengan semua keinginan yang dikehendaki.

Potensi ketuhanan yang berupa unsur pendorong agama dan akal selalu memerangi pasukan syetan dengan berbagai daya upaya yang akan menjerumuskan manusia ke lembah kemaksiatan dan kehinaan. Jika dorongan agama lebih kuat dalam menghadapi dorongan hawa nafsu hingga dapat mengalahkannya, berarti telah mencapai tingkatan (maqam) sabar. Begitu pula sebaliknya jika ia kalah oleh hawa nafsunya maka akan berhubungan dan menjadi pengikut syetan. Peperangan tersebut berlaku terus-menerus dan bertempat di hati. Berbicara tentang hati (*al-qalbu*) menurut al-Ghazali ada dua pengertian:

1. *al-Qalbu* (hati jantung) dalam arti segumpal daging yang berbentuk bulat panjang dan terletak di dada yaitu segumpal daging yang mempunyai tugas tertentu yang didalamnya ada rongga-

rongga yang mengandung darah hitam sebagai sumber roh.

2. *al-Qalbu* dalam arti yang halus bersifat ketuhanan dan rohaniah yang ada hubungannya dengan hati jasmani di atas, dimana hati dalam hal ini merupakan hakekat manusia yang dapat menangkap segala pengetahuan dan arif. Hati (*al-Qalbu*) ini mempunyai dua pasukan yaitu:

- a. Pasukan lahir, berupa syahwat (nafsu, emosi) dan ghadhab (amarah, ambisi) bertempat pada kedua tangan, kaki, mata, telinga dan anggota tubuh lainnya.
- b. Pasukan batin, bertempat pada otak yang mempunyai kemampuan berimajinasi, merenung, menghafal, mengingat dan menduga. Hati manusia diistimewakan dengan adanya ilmu dan iradah. Ilmu yaitu mengetahui urusan-urusan dunia dan akhirat serta kenyataankenyataan yang bersifat akal. Sedang iradah (kehendak) maksudnya dengan adanya akal seseorang dapat melihat, menangkap akibat suatu urusan dan mengetahui jalan terbaik dalam suatu urusan, sehingga akan bangkit keinginan kearah kemaslahatan

melakukan hal-hal yang menyebabkannya dan kehendak padanya.

Jadi, yang dimaksud sabar adalah tetapnya penggerak agama dalam menghadapi penggerak hawa nafsu. Tetapnya penggerak agama adalah suatu hal (pembawaan) yang dihasilkan oleh ma'rifah, dengan memusuhi nafsu syahwat serta melawannya. Dengan demikian, sabar dapat diartikan mengendalikan keinginan-keinginan yang dapat menjadi hambatan dalam pencapaian sesuatu yang luhur atau mendorong jiwa pelakunya mendorong jiwa pelakunya mencapai cita-cita yang didamba.

Menurut Tebba (2005), sabar dalam tasawuf berarti menahan diri dari keluh kesah ketika menjalankan perintah Allah SWT dan saat menghadapi musibah. Dalam hal ini sabar meliputi urusan duniawi dan ukhrawi yang juga menjadi cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Dasar sikap sabar terdapat dalam Al-Quran dan hadist. Ayat-ayat yang terdapat dalam Al-Quran mengenai sabar Q.S. Al-Baqarah ayat 153, Q.S. Ali Imran ayat 200, dan Q.S. An-Nahl ayat 127. Allah juga memuji orang-orang yang bersabar seperti dalam Q.S. Ali Imran ayat 17, Q.S. Al-Baqarah ayat 177.(Tebba, 2005). Bentuk dari kesabaran menurut Tebba (2005) yaitu

bersabar dalam menjauhi larangan Allah, bersabar dalam menjalankan perintah Allah SWT, dan juga bersabar ketika mengalami musibah.

Kesabaran sangat ditentukan oleh dua hal yaitu dorongan hati dan peluang. Orang yang sabar harus mengendalikan dorongan hatinya dengan berdzikir dan melakukan hal-hal positif lainnya sedangkan peluang harus dihindari dengan upaya menutup peluang ke arah perbuatan yang mengganggu kesabaran. Pada akhirnya, dorongan hatilah yang menentukan adanya kesabaran karena mampu tidaknya kita menutup peluang menuju perbuatan tidak sabar sangat bergantung pada dorongan hati.Oleh karena itu hatilah yang harus selalu didorong untuk melakukan perbuatan yang baik. Perbuatan baik selalu menyenangkan hati dan perbuatan buruk biasanya mengganggu perasaan. Maka dengan bersabar dalam berbuat baik, maka kita membuka peluang untuk hidup bahagia. (Tebba, 2005). Macam-macam sabar (Fad'auq,1999):

1. Sabar dalam Ketaatan

Sabar dalam Ketaatan berarti bersabar dalam beristiqomah dalam menjalankan perintah Allah SWT

2. Sabar terhadap Maksiat

Sabar terhadap maksiat berarti bersabar untuk tidak menjauhi hal-hal yang

dilarang oleh Allah / menahan diri untuk tidak berbuat maksiat.

3. Sabar atas *Bala*

Sabar atas bala berarti bersabar atas segala bala atau musibah yang diberikan Allah SWT kepada kita

Menurut Al-Rayah (dalam Hasan, 2008), sabar memiliki beberapa dimensi, yaitu:

1. Dimensi Kekuatan dan Daya Tahan Jiwa

Dimensi kekuatan pada istilah sabar diisyaratkan oleh ungkapan Al-Quran yang mengajak mukminin agar memohon pertolongan dengan jalan sabar dan menegakkan shalat (QS 2:45, 153). Ajakan ini memiliki makna jika sabar mengandung kekuatan dan dapat pula mendatangkan kekuatan.

Wahbah Zuhaili (dalam Hasan, 2008) menyatakan bahwa sabar merupakan kekuatan dalam jiwa (*quwwat fi al-nafs*) yang mendorong untuk menghadapi kesulitan dalam berusaha. Toshihiko Izutsu (dalam Hasan, 2008) sependapat bahwa sabar berarti memiliki kekuatan jiwa yang cukup agar senantiasa tabah dalam kesengsaraan dan penderitaan serta tekun dalam berbagai kesulitan guna memperjuangkan tujuan masing-masing. Sementara itu, Al-Razi (dalam Hasan, 2008) mengartikannya

dengan menundukkan jiwa untuk menghadapi hal-hal yang tidak disenangi karena Allah dan mempersiapkannya untuk memikul kesulitan dan menghindari keluh kesah. Ketiga pendapat tersebut dapat dibedakan atas dua kategori. Pertama, menekankan bahwa sabar sebagai kekuatan bersumber dari dalam jiwa. Kedua, menekankan bahwa tantangan yang harus dihadapi dengan sabar bersumber dari dalam jiwa itu sendiri. Dengan kata lain, kedua macam gejala itu ada pada jiwa.

2. Dimensi Kecerdasan

Pemakaian kata Al-shabr mengisyaratkan adanya dimensi kecerdasan. Al-Quran menyebut penyandang predikat shabbar (amat penyabar) dan syakur (amat bersyukur) sebagai manusia yang mampu memahami tanda-tanda kekuasaan Allah (QS 31:31). Penyandang predikat ini disetarakan dengan sejumlah golongan manusia lainnya, seperti orang-orang yang menggunakan akalnya (*qawmun ya'qilum*, QS 30:37). Selain itu, pemakaian kata ini sebagai salah satu ciri dari ulu al-albab atau cendekiawan. Ulu berarti orang-orang yang memiliki dan al-albab berarti akal yang sehat. Kata albab adalah bentuk jamak dari lubb. Arti

leksikalnya adalah akal yang tidak memiliki cacat (al aql al khalish min al syawa'ib) atau akal yang cerdas (maa zaka min al-aql). Cacat atau kekurangan pada akal yang dimaksud antara lain kebimbangan dan kecenderungan untuk memperturutkan hawa nafsu. Pengertian ulu al albab menekankan pada kemampuan manusia selaku hamba Allah untuk memahami pesan-pesan Illahi dan menerapkan peran-pesan tersebut dengan menjalankan kewajibannya kepada Tuhan dan membina hubungan baik dengan sesama manusia dengan penuh rasa tanggung jawab. Nilai utama dari seorang cendekiawan terletak pada kesadarannya akan sumber nilai tertinggi yang harus menjadi acuan baginya dalam bertindak baik lahir maupun batin.

Wabah Zuhai juga mengakui dimensi kecerdasan ini pada istilah sabar. Ia menyatakan bahwa sesungguhnya sabar dan takwa itu termasuk bagian dari hasil perenungan yang benar, kuatnya kehendak, dan kesempurnaan akal pikiran. Arraiyah menambahkan beberapa unsur pengertian dalam istilah sabar, seperti kemampuan mengendalikan emosi. Orang yang mempunyai kemampuan tersebut menunjukkan adanya kemampuan

rasional yang lebih berperan dalam mengendalikan nafsunya.

3. Dimensi Spiritual

Maha Penyabar (al shabur) merupakan salah satu di antara sifat Allah. Nama ini biasanya ditempatkan pada urutan terakhir dari 99 nama lainnya. Sifat uhan sebagai Maha Penyabar termasuk di antara sifat-sifat Allah yang dianjurkan untuk ditiru. Jadi, pada hakikatnya upaya manusia untuk meraih predikat sabar merupakan upaya untuk meniru sifat Allah menurut tingkat kemampuannya yang terbatas dan beragam.

Sejalan dengan hal tersebut, Al-Quran menganggap orang yang sabar memiliki kedudukan yang dekat dengan Tuhan (QS 2:153, 3:146). Cinta Allah digapai oleh orang yang menampakkan ketabahan dan kesungguhan dalam menghadapi perkara yang berat karena Allah. Cinta, dalam hal ini menurut Sayyid Quthub, mengobati kepedihan sebagai ganti dari pahit getirnya perjuangan.

4. Dimensi Moral

Sabar, menurut tuntunan Al-Quran, memiliki landasan moral yang kokoh. Ia harus mengacu pada tuntunan Allah. Penerapan nilai-nilai kesabaran

harus selaras dengan petunjuk-Nya. Hal ini dinyatakan secara tegas pada QS 74:7 yang berarti “untuk memenuhi perintah Tuhanmu, bersabarlah”.

Sabar dalam mencari ridha Allah diterapkan oleh manusia dalam menyikapi masalah yang berhubungan dengan diri sendiri, lingkungan, dan yang terkait dengan pengalaman dan perlindungan terhadap tuntunan-Nya. Jika tuntunan Allah sebagai sumber kebenaran mutlak yang bertujuan untuk kemaslahatan manusia dan menjunjung tinggi harkat kemanusiaan. Penerapan dari nilai-nilai tersebut dimaksudkan agar manusia senantiasa berada dalam kebaikan, terhindar dari keburukan dan mengusahakan kebaikan untuk diri sendiri dan orang lain. Nilai-nilai yang dimaksud terlihat jelas pada objek yang telah diuraikan di atas, di antaranya: sabar memelihara kehormatan diri, sabar membalas kejahatan dengan kebaikan dan sabar menjaga sopan santun. Pengalaman nilai-nilai semacam ini mencerminkan moral yang tinggi bagi pelakunya.

5. Dimensi Sosial

Ajaran Al-Qur'an tentang sabar bertujuan untuk mengatasi kesulitan dan mewujudkan kemaslahatan manusia.

Kesulitan yang dialami manusia sering terkait dengan dirinya, selaku individu, dan sering timbul karena kodratnya, selaku makhluk sosial yang harus berhubungan satu sama lain. Kesulitan semacam ini banyak dihadapi oleh Nabi SAW. Dalam mengemban tugasnya selaku Rasul Allah yang harus membimbing umat manusia ke jalan yang benar. Dengan demikian, dapatlah dipahami mengapa perintah untuk menjalankan tugas kerasulan itu disertai dengan petunjuk untuk bersabar (QS 74: 1-7) agar berhasil dalam mengemban tugas kerasulannya. Petunjuk yang dimaksud meliputi: mengagungkan Tuhan, membersihkan pakaian, menjauhkan perbuatan dosa, bersikap pemurah, tidak kikir dan banyak memberi, dan bersabar karena Allah.

Al-Quran mengingatkan pula bahwa kehidupan sosial itu tidak luput dari cobaan yang membutuhkan kesabran (QS 25:20). Artinya, Nabi SAW sendiri pun harus melibatkan diri dalam aktivitas sosial ekonomi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

Al-Quran mengajak orang yang beriman untuk bersikap sabar, baik sendiri-sendiri maupun bersama-sama. Artinya, ada persoalan yang

mebutuhkan kesabaran secara individual dan ada pula yang membutuhkan kesabaran secara kolektif. Selain itu, Al-Quran memeburu tuntunan agar setiap orang mengambil bagian dalam mengajak kepada kesabaran, baik untuk kemaslahatan orang yang diajak maupun orang lain.

Kartono (2005), mengatakan bahwa masa remaja sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada periode remaja terjadi perubahan-perubahan besar mengenai fungsi-fungsi rohaniah dan jasmaniah.

Monks (2007:153), membagi remaja menjadi tiga kelompok usia, yaitu :

1. Remaja awal, berada pada rentang usia 12 sampai 15 tahun, merupakan masa negatif. Individu merasa bingung, cemas, takut, dan gelisah.
2. Remaja pertengahan, dengan rentang usia 15 sampai 18 tahun. Pada masa ini individu menginginkan sesuatu dan mencari-cari sesuatu. Pada masa remaja ini memikirkan konsep diri dan konsep dirinya relatif stabil.
3. Remaja akhir, berkisar pada usia 18 sampai 21 tahun. Pada masa ini individu mulai merasa stabil. Mulai mengenal dirinya, mulai memahami arah hidup, dan menyadari tujuan hidupnya.

Menurut Hurlock (1999:22), masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya yaitu:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting, remaja mengalami perkembangan fisik dan mental yang cepat dan penting.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan, perpindahan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya.
3. Masa remaja sebagai periode perubahan, perubahan dalam sikap dan perilaku selama aik oleh anak masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik.
4. Masa remaja sebagai usia bermasalah, masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan.
5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas.
6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketamasa remajakutan
7. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

Remaja panti asuhan adalah remaja yang rata-rata sudah tidak punya orang tua (khususnya ayah), atau karena masalah ekonomi keluarganya tidak lagi mampu membiayai sehingga menyerahkan anaknya ke panti asuhan. Adapun pengelola panti

asuhan adalah yayasan sosial yang memang dengan sengaja memfasilitasi dan mengasuh anak-anak yang kurang beruntung tersebut. Pengelola panti memang sudah berusaha untuk memenuhi berbagai kebutuhan anak asuhnya khususnya kebutuhan pokoknya (sandang, pangan dan papan). Meski demikian, sebagai remaja yang sedang berkembang baik fisik, psikik maupun spiritual, tentunya ada perbedaan jika dibandingkan dengan remaja yang tumbuh dan berkembang di lingkungan keluarganya sendiri, khususnya dalam hal kebahagiaan. Matikan kebaaka remaja panti asuhan perlu dicarikan formula untuk meningkatkan kebahagiaannya yang menurut peneliti patut diduga dengan meningkakan kesabaran.

Kebahagiaan adalah harapan semua orang, tetapi tidak semua orang bisa mencapainya di kehid sama upan dunia ini. Meskipun makna kebahagiaan itu subjektif, namun menurut para ahli ada beberapa kesamaan yang relatif sama pada kebanyakan orang.

Wilson (dalam Seligman 2005), menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yakni: berpenghasilan besar, menikah, muda, sehat, berpendidikan dan religious. Faktor religious inilah yang mungkin sangat dekat

dengan variabel bebas yang akan dijadikan perlakuan dalam penelitian ini.

Al shobru adalah salah satu sifat Allah yang harus ditiru oleh ummatnya yang berakhlakul karimah. Sejalan dengan hal tersebut, al Qur'an menganggap orang yang sabar memiliki kedudukan yang dekat dengan Tuhan (Q S 2:153; 3:146).

Jadi, sabar yang memiliki 5 dimensi, yakni kekuatan dan daya tahan jiwa, kecerdasan, spiritual, moral dan sosial akan mempengaruhi kebahagiaan remaja panti asuhan.

Hipotesis penelitian penelitian ini yaitu ada perbedaan tingkat kebahagiaan yakni skor kelompok kontrol (tidak diberikahn pelatihan sabar) lebih rendah dibanding skor kelompok eksperimen (setelah pelatihan) pada remaja penghuni panti asuhan Tlogosari Semarang.

Metode

Identifikasi subjek

Sampel penelitian adalah keseluruhan penghuni panti yang termasuk remaja yang tinggal di dalam pati asuhan yatim Muhammadiyah dan panti asuhan yatim Nurul Ikhsan Tlogosari Semarang.

Instrument penelitian

Pengumpulan data menggunakan skala kebahagiaan yang terdiri dari 17 item,

sedangkan pelatihan kesabaran dirancang oleh peneliti meliputi 6 aspek, yakni:

1. Ketabahan, bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh
2. Kegigihan, ulet, bekerja keras untuk mencapai tujuan dan mencari pemecahan masalah (kecerdasan)
3. Menerima kenyataan pahit dengan ikhlas dan bersyukur (spiritualitas).
4. Pengendalian diri berupa menahan emosi dan keinginan, berfikir panjang (moral).
5. Pengendalian diri berupa memaafkan kesalahan, toleransi terhadap penundaan (sosial)
6. Sikap tenang, tidak terburu-buru, berfikir panjang (kecerdasan).

Metode penelitian

Rancangan penelitian eksperimen ini menggunakan: *Control group post-test only design*.

Kelompok eksperimen diberi perlakuan pelatihan sabar kemudian diberikan skala kebahagiaan. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan, langsung diberikan skala kebahagiaan. Skor yang diperoleh dua kelompok kemudian dibandingkan dengan uji beda atau t tes.

Hasil

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa mean kelompok

eksperimen (anak PAY Muhammadiyah) adalah 50.3043, sedangkan kelompok kontrol (anak PAY Nurul Ikhsan) meannya: 52.0435. Nilai t penelitian ini sebesar 1.409 dengan signifikansi 0.173. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor kebahagiaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Artinya pelatihan sabar tidak cukup efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan yatim di Tlogosari Semarang.

Diskusi

Tidak terbuktinya hipotesis penelitian ini patut diduga ada beberapa kemungkinan. Secara teori, sabar memang merupakan salah satu bagian dari ajaran agama (Islam) yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Kemungkinan kedua adalah tidak efektifnya perlakuan pelatihan sabar yang hanya menggunakan diskusi kelompok terfokus dan ceramah tentang kesabaran. Kemungkinan ketiga adalah penentuan subjek yang randomnya tidak individual tapi kelompok serta desain eksperimen yang tidak menggunakan pre test.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data di atas maka kesimpulan penelitian ini adalah hipotesis yang menyatakan bahwa ada

perbedaan kebahagiaan antara kelompok eksperimen (diberi pelatihan sabar) dan kelompok kontrol (tidak diberi pelatihan sabar) tidak terbukti, artinya tidak ada perbedaan dalam hal kebahagiaan antara remaja panti asuhan Muhammadiyah (kelompok eksperimen) dengan remaja panti asuhan Nurul Islam (kelompok kontrol).

Saran

Sesuai dengan pembahasan di atas, maka rekomendasi untuk peneliti berikutnya karena penelitian ini hipotesisnya tidak terbukti, maka variabel bebas sabar perlu diganti dengan variabel yang lebih positif (syukur misalnya) agar bisa meningkatkan kebahagiaan.

Jika variabel sabar masih tetap dipakai, maka pelatihannya harus lebih intensif misalnya dengan *role play* atau terapi drama agar bisa lebih efektif, atau dengan mengganti variabel tergantungnya semisal resiliensi, kecerdasan adversiti, atau ketabahan.

Demikian juga dengan desain eksperimennya perlu lebih lengkap dengan melakukan randomisasi subjek, melakukan pretest serta mengontrol variabel lain yang diduga berpengaruh.

Kepustakaan

- Anwar, Zainal. (2009). Penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan *happiness* pada remaja panti asuhan. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*. 03, 114-153.
- Azwar, Saifuddin. (2001). *Metode penelitian*. Yogyakarta: puataka pelajar.
- Hasan, A.B.P. (2008). *Pengantar psikologi kesehatan Islami*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Herbyanti, Deni. (2009). Kebahagiaan (*happines*) pada remaja di daerah abrasi. *Jurnal ilmiah berkala psikologi*. 11, 60-73.
- Monks. (1999). *Psikologi perkembangan : pengantar dalam beberapa bagian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Seligman Martin E P. *Authentic happiness: menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Bandung: Mizan.
- Subandi. (2011). Sabar subuah konsep psikologi. *Junal Psikologi*. 38: 215-227.
- Wibowo Muhammad Ghofur. Kebijakan pembangunan nasional dari pertumbuhan (growth) menuju kebahagiaan (happiness). *Asy-syir'ah, jurnalilmu syariah dan hukum*. 50, 223-23.