

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori Sabar

##### 1. Pengertian Sabar

Secara bahasa, sabar artinya menahan (al-habsu), dan salah satu yang menunjukkan pengertian sabar secara bahasa adalah pada ucapan *qutila shabran* yang artinya dia terbunuh dalam keadaan ditahan dan ditawan. Sedangkan secara syari'at, sabar adalah menahan diri atas tiga perkara: *Pertama*, sabar dalam menaati Allah, *Kedua*, sabar dari hal-hal yang Allah haramkan, *Ketiga*, sabar terhadap takdir Allah yang tidak menyenangkan. Sabar artinya dapat mengontrol diri, ketika ia mampu melakukan sesuatu namun ia tetap bersabar. Sabar merupakan perilaku yang mulia karena tingkat kesabaran seseorang hanya diketahui oleh Allah SWT dan hanya Allah yang tahu seberapa besar pahala sabar itu diberikan kepada hamba-Nya (Abu Sahla, 2010:2).

Sabar adalah sebagian dari iman, sikap terpuji (*akhlakul karimah*) yang patut dimiliki guna meningkatkan derajat manusia sebagai khalifah Allah di muka bumi. Sifat sabar adalah sifat yang berguna mengendalikan emosi dari perilaku yang tercela. Sabar merupakan benteng yang tangguh dalam menghadapi cobaan yang diberikan oleh Allah SWT. Dengan kata lain manusia yang sabar tidak akan merintih dan berkeluh kesah atas cobaan yang diterima, betapapun berat dan pahitnya. Tetapi sabar bukan berarti menyerah begitu saja pada keadaan yang ada, melainkan tetap berusaha keras untuk mengatasi segala hal yang merintang apa yang kita harapkan (Hanis Syam, 2012: 19).

Jumlah kata sabar dalam Al-Qur'an beragam, namun keragaman itu dapat dikompromikan dengan melihat sebab perbedaan tersebut. Ulama berbeda cara pandangnya untuk menghitung satu ayat yang memuat dua atau

Tiga kata sabar. Jika jumlah ayat yang di dalamnya terdapat kata sabar dihitung, maka akan berbeda dengan seluruh kata sabar yang terdapat dalam Al-Qur'an karena ada satu ayat yang mengandung dua atau tiga kata sabar. Perintah untuk bersabar sangat banyak dalam Al-Qur'an, misalnya pada QS. Al-Baqarah: 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “ *Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang bersabar.* “

Sabar merupakan ungkapan untuk menyebut ketahanan dorongan agama dalam menghadapi dorongan hawa nafsu. Apabila dorongan agama ini bertahan sehingga berhasil mengalahkan dorongan hawa nafsu dan terus-menerus menentang hawa nafsu, maka berarti ia telah membela *hiszullah* (tentara Allah), dan ia masuk dalam golongan orang-orang yang bersabar. Tetapi jika dorongan agama ini melemah sehingga dikalahkan oleh dorongan hawa nafsu, ia tidak mampu untuk mengusirnya, maka ia telah bergabung dalam golongan pengikut-pengikut setan (Ubaidurrohman, 2015: 7).

Al-Ghazali menjelaskan, sabar dapat diartikan kesanggupan mengendalikan diri ketika hawa nafsu bergejolak, atau kemampuan untuk memilih melakukan perintah agama tatkala datang hawa nafsu. Artinya, apabila nafsu menuntut kita untuk berbuat sesuatu, tetapi kita memilih kepada apa yang dikehendaki oleh Allah, maka di situlah adanya kesabaran. Ibn Qayyim juga mengatakan, sabar adalah menahan perasaan gelisah, putus asa, dan amarah, menahan lidah dari mengeluh, dan menahan anggota tubuh dari menyakiti orang lain. Sedangkan menurut al-Qusyairi sabar adalah menerima dengan penuh kerelaan mengenai ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan lagi (Syarbini dan Haryadi, 2010: 4).

Sabar juga bukan berarti mengendapkan seluruh keinginannya sampai terluap di bawah sadar, sehingga menimbulkan penyakit kejiwaan. Tetapi

Sabar adalah mendorong jiwa dan menggerakkan raga untuk mencapai cita-cita yang diinginkan. Sabar bukan menyerah pada keadaan tanpa usaha untuk bangkit, dan tanpa tahu kalau kita memang selalu diberi kesempatan untuk beramal dan berkarya. Dengan kata lain, sabar adalah kemampuan, keuletan, dan ketangguhan dalam mengatasi masalah secara kreatif, progresif, dan sesuai dengan petunjuk agama (Syarbini dan Haryadi, 2010: 5).

Syaikh Shalih bin Abdul 'Aziz Alusy Syaikh *hafizhahullahu ta'ala* mengatakan dalam penjelasannya mengenai sabar, "Sabar tergolong perkara yang menempati kedudukan agung dalam agama. Sabar termasuk bagian ibadah yang begitu mulia, karena ia menempati relung-relung, gerak-gerik lisan, serta tindakan anggota badan seorang hamba. Sedangkan, hakikat penghambaan yang sejati tidak akan terealisasi apabila tanpa didasari dengan kesabaran. Hakikat penghambaan adalah patuh dan tunduk terhadap perintah syari'at dan menjauhi larangan syari'at kemudian bersabar dalam menghadapi musibah dan ujian (Abu Sahla, 2010: 24).

Sabar adalah pilar kebahagiaan seorang hamba. Dengan kesabaran itulah seorang hamba akan terjaga dari kemaksiatan, konsisten menjalankan ketaatan, dan tabah dalam menghadapi berbagai cobaan. Ibnul Qayyim rahimahullah mengatakan, "Kedudukan sabar dalam iman laksana kepala bagi seluruh tubuh. Apabila kepala sudah terpotong, maka tidak ada lagi kehidupan di dalam tubuh". Sedangkan Syaikh Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin rahimahullah berkata, "Sabar adalah meneguhkan diri dalam menjalankan ketaatan kepada Allah, menahannya dari perbuatan maksiat kepada Allah, serta menjaganya dari perasaan dan sikap marah dalam menghadapi takdir Allah (Al Fawa'id, 95).

Kesabaran berfokus pada hasil yang terbaik, bukan yang tercepat. Kesabaran bukanlah berpangku tangan dan pasrah begitu saja tanpa melakukan ihtiar. Bersabar bagaikan sebuah kunci untuk bertawakkal kepada Allah SWT dan selalu bersyukur atas semua yang Dia berikan. Dengan

bersabar, kita juga akan selalu berupaya untuk menyempurnakan ihtiar. Jiwa seorang yang senantiasa bersabar akan semakin kuat. Pola pikirnya juga kian matang sehingga tidak asal-asalan dalam bertindak. Oleh karena itu, Nabi Muhammad SAW. menjamin surga bagi umat yang selalu bersabar (Robith, 2019: 29).

Sabar merupakan senjata manusia untuk melawan kecenderungan ke arah yang tidak sesuai dengan kesucian. Sesuatu yang tidak terdapat pada binatang sebagai faktor kekurangannya, dan ada dalam diri malaikat sebagai faktor kesempurnaannya. Oleh karena itu, Allah memerintahkan sabar kepada manusia untuk mengangkat harkat dan martabat mereka agar tidak terjerumus dalam jiwa kebinatangan. Sabar juga diartikan sebagai menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginan-keinginannya demi mencapai sesuatu yang lebih baik, atau bertahan dalam kesempitan dan kehimpitan (Syarbini dan Afsari, 2012: 4).

Dari berbagai penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa sabar adalah kemampuan menahan dan mengontrol diri dari perkara-perkara dunia yang sifatnya buruk (musibah) maupun yang bersifat baik (kesenangan) yang dapat melemahkan jiwa seseorang, dengan dibekali sifat tidak mudah putus asa dan terus berusaha mencari jalan keluar atas segala masalah yang dihadapi dan kemudian memasrahkan segalanya yang telah ia usahakan hanya kepada Allah SWT.

## 2. **Aspek-Aspek Sabar**

Menurut Yusuf (2010) aspek-aspek sabar adalah sebagai berikut:

### a. Teguh pada Pendirian

Teguh pada pendirian maupun prinsip artinya mampu menyelesaikan apa yang telah direncanakan serta berpegang teguh pada aturan dan tujuan. Teguh pada pendirian maupun prinsip meliputi hal-hal berikut:

1. Konsekuen

Konsekuen adalah cara bagaimana seseorang menyelesaikan sesuatu yang telah direncanakan. Di dalam konsekuen masih meliputi keyakinan mengenai apa yang seharusnya dilakukan dan keberanian untuk mengambil resiko terhadap apa yang telah dikerjakan.

2. Konsisten

Konsisten adalah perilaku yang selaras dan sesuai dengan apa yang telah diyakininya dalam mencapai tujuannya tersebut

3. Disiplin

Disiplin adalah bagaimana seseorang mampu mematuhi peraturan beserta menunjukkan perilaku yang mengarah pada kepatuhan tersebut. Disiplin juga berarti tertib, yang artinya mampu menjalankan peraturan tersebut secara terus-menerus dan sistematis hingga mencapai tujuan.

- b. Tabah

Tabah merupakan kemampuan untuk bertahan pada tujuannya dan kuat dalam menghadapi berbagai tantangan. Tabah meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Daya Juang

Daya juang adalah kekuatan dalam mendapatkan dan melaksanakan seluruh kegiatan untuk mencapai tujuan tersebut hingga mencapai goal

2. Toleransi terhadap Stres

Maksudnya adalah mampu mengatasi serta tidak memaksakan diri ketika menghadapi masalah yang dapat menimbulkan stress.

### 3. Mampu Belajar dengan Tekun

Mampu melihat segala hal sebagai peluang, entah itu dalam hal yang baik maupun hal yang mengarah pada kegagalan. Tujuannya adalah agar untuk selalu memperbaiki hasil kerja supaya menjadi lebih baik.

#### c. Tekun

Tekun adalah melaksanakan tugas secara terus-menerus tidak terputus hingga tercapainya tujuan. Tekun meliputi hal-hal berikut:

##### 1. Antisipatif

Peka terhadap sesuatu yang akan maupun yang tengah terjadi dan memiliki rencana cadangan apabila menghadapi hambatan-hambatan dalam pencapaian tujuan.

##### 2. Terencana dan Terarah

Memiliki rencana-rencana yang matang dan jelas untuk merealisasikan tujuannya tersebut.

### 4. **Macam-Macam Sabar**

Sabar terdiri dari berbagai macam, menurut Abu Sahla (Abu Sahla, 2010: 2) macam-macam sabar adalah sebagai berikut:

#### a. Sabar dalam Taat Kepada Allah

Dalam taat kepada Allah, manusia sangat membutuhkan kesabaran, karena ketaatan itu sendiri sejatinya sulit dan berat apabila dijalankan oleh manusia. Terkadang kesulitan itu terasa berat secara fisik, karena ketika menjalankan ketaatan tersebut manusia bisa mengalami lelah maupun letih. Begitu pula dalam menjalankan ketaatan terdapat rasa berat secara finansial, karena terkadang ketaatan tersebut membutuhkan harta seperti zakat dan haji. Allah Ta'ala berfirman mengenai perihal kesabaran dalam menjalankan ketaatan, diantaranya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“*Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu.*” (Q.S. Ali ‘Imron: 200)

b. Sabar dalam Menuntut Ilmu

Dalam menuntut ilmu setiap manusia selalu menemukan kendala dan rintangan, maka peran kesabaran sangat diperlukan untuk meneguhkan konsisten dalam menuntut ilmu. Seperti yang pernah dikatakan oleh Syaikh Nu'man (Abu Sahla, 2010: 5) mengenai kesabaran dalam menuntut ilmu:

“Betapa banyak gangguan yang harus dihadapi oleh seseorang yang berusaha menuntut ilmu. Maka dia harus bersabar untuk menahan rasa lapar, kekurangan harta, jauh dari keluarga, dan tanah airnya. Sehingga dia harus bersabar dalam upaya menimba ilmu dengan cara menghadiri pengajian-pengajian, mencatat, dan memperhatikan penjelasan serta mengulang-ulang pelajaran, dan lain sebagainya.

c. Sabar dalam Mengamalkan Ilmu

Dalam mengamalkan ilmu yang telah dimiliki dibutuhkan kesabaran yang kuat karena nantinya akan berhadapan dengan gangguan dan rintangan yang berat pula. Yahya bin Abi Katsir pernah mengatakan bahwa ilmu tidak akan diperoleh dengan banyak mengistirahatkan badan. Seseorang terkadang harus menerima gangguan dari orang-orang yang terdekat darinya maupun dari orang yang memiliki hubungan jauh dengan orang tersebut. Hal tersebut tidak bisa dihindari oleh siapapun, kecuali orang-orang yang mendapatkan anugerah ketegaran dari Allah SWT.

d. Sabar dalam Berdakwah

Syaikh Nu'man mengatakan bahwa orang yang berdakwah untuk mengajak kepada jalan Allah harus bersabar dalam menghadapi gangguan yang timbul ketika berdakwah, karena dia tengah pada posisi sebagaimana para Rasul. Dalam hadits nabi *shallallahu ‘alaihi wassalam* juga mengatakan

bahwa seseorang yang datang dengan membawa ajaran agama pasti akan disakiti oleh banyak orang. Banyak dari mereka yang akan menghalangi aktivitas dakwah tersebut karena mereka merasa terganggu atas kedatangan seseorang yang membawa ajaran agama tersebut. Dari sinilah kesabaran para pendakwah begitu diuji oleh Allah, siapa yang bersabar dengan sebaik-baik sabar maka pasti tidak akan merugi nantinya.

e. Sabar dari Hal-Hal yang Diharamkan Allah

Dalam hal ini manusia harus mampu mengontrol diri untuk tidak melakukan perbuatan yang diharamkan oleh Allah. Karena nafsu cenderung mengajak manusia pada keburukan, kecuali nafsu yang telah dirahmati oleh Allah. Dalam hal ini diperlukan kerja keras dan keistiqomahan dalam mengontrol nafsu tersebut, agar tidak menjerumuskan manusia dalam kesesatan. Diantara contoh sabar ini adalah sabarnya nabi Yusuf ‘alaihissalam, ketika diajak berzina oleh istri Al- ‘Azizz yang ketika itu menjabat sebagai raja mesir, kemudian ajakan itu ditolak oleh nabi Yusuf ‘alaihissalam berkat kesabarannya tersebut.

f. Sabar Terhadap Takdir Allah

Sabar terhadap takdir Allah ini erat hubungannya dengan tauhid Rububiyah, karena pengaturan mengenai makhluk dan penetapan takdir adalah termasuk dari tuntutan Rububiyah Allah Ta’ala. Oleh demikian, manusia hendaknya selalu bersabar atas takdir Allah yang menyenangkan baginya maupun yang tidak menyenangkan baginya. Takdir yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan harus selalu disyukuri. Karena syukur merupakan bagian dari ketaatan dan sabar dalam ketaatan merupakan jenis sabar yang utama.

## 5. Langkah-langkah Menerapkan Kesabaran

Dalam menerapkan kesabaran dibutuhkan langkah-langkah yang tepat agar dapat merasakan manisnya kesabaran tersebut. Betapa banyak individu pada zaman sekarang ini yang belajar penuh mengenai sikap sabar, dengan



cara mendengarkan kajian agama, berdiskusi dengan teman-teman, hingga menempuh pendidikan untuk mengkaji kesabaran beserta nilai-nilai yang terkandung didalamnya, namun hanya sedikit sekali yang dapat mempraktekkannya dalam kehidupan nyata. Menurut Sukino (Sukino, 2018: 67), langkah-langkah dalam menerapkan sabar adalah sebagai berikut;

1. Melakukan Relaksasi

Dalam tahap awal, individu ketika dihadapkan pada suatu masalah diharapkan dapat bersikap tenang terlebih dahulu dan tidak tergesa-gesa dengan cara melakukan relaksasi yang sifatnya sederhana, karena betapa banyak individu pada tahap awal ini mereka gagal menenangkan diri sehingga tidak mampu menerapkan sabar dengan baik.

2. Melihat Permasalahan Dari Berbagai Sisi

Langkah ini mengajarkan pada inividu, agar individu tidak serta menyalahkan atas terjadinya suatu masalah. Dengan melihat permasalahan dari berbagai sisi akan memberikan suatu pemahaman bahwa tidak semua hal-hal buruk yang terjadi selalu mengandung nilai-nilai negatif, melainkan pasti ada nilai-nilai positifnya.

3. Menggali Situasi Lebih Dalam

Ketika menghadapi situasi yang memicu rasa cemas dan kegelisahan, memahami keadaan dengan sebaik mungkin dan menggali situasi dengan lebih dalam adalah cara untuk meminimalisir rasa cemas itu sendiri. Menggali situasi lebih dalam dapat dimulai dengan memulai pertanyaan-pertanyaan kritis, seperti apa sebenarnya yang membuat peristiwa ini terjadi, bagaimana saya mengatasinya, apa nilai-nilai tersirat dari peristiwa ini, dan pertanyaan-pertanyaan kritis lainnya yang sifatnya tidak menyalahkan keadaan.

#### 4. Menempatkan Diri Dengan Tepat

Menempatkan diri dengan tepat erat kaitannya dengan menerima keadaan seburuk apapun dengan lapang dada dan menempatkan emosi sesuai dengan batas-batas pada diri sendiri.

#### 5. Mencari Solusi

Mencari solusi guna untuk memecahkan masalah yang tengah dihadapi. Ciri orang bersabar salah satunya adalah berusaha untuk mencari jalan keluar atas masalah yang terjadi kemudian mempasrahkan usahanya hanya pada Sang Kuasa.

### **B. Kajian Teori Kecemasan**

#### **1. Pengertian Kecemasan**

Kecemasan adalah kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran atau kegelisahan, ketegangan, dan rasa nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk (Halgin dan Whitbourn, 2010). Kecemasan menjadi sumber masalah jika sudah sampai pada tingkat ketegangan sedemikian rupa, sehingga mempengaruhi berfungsinya seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Yosep (dalam Sobur, 2010) menambahkan dalam kecemasan orang kan terancam. Orang yang terancam keselamatannya itu sama sekali tidak mengetahui langkah dan cara yang harus diambil untuk menyelamatkan dirinya.

Menurut Gunarsa (2008) kecemasan merupakan rasa khawatir, takut yang tidak ada jelasnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, dan penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut. Sedangkan menurut Dacey (2000), kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.

Syamsu Yusuf (2009:43) mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi runtutan realitas (lingkungan), kesulitan, dan tekanan kehidupan sehari-hari. Dikuatkan oleh Kartini Kartono (1989:120) bahwa cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Senada dengan itu, Sarlito Wirawan Sarwono (2012:251) menjelaskan kecemasan merupakan takut yang tidak jelas obyeknya dan tidak jelas pula alasannya.

Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah, dan perasaan –perasaan lain yang kurang menyenangkan. Kecemasan sering muncul manakala berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Pada tingkat kecemasan yang sedang, persepsi individu lebih memfokuskan hal yang penting saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainnya. Pada tingkat kecemasan yang berat atau tinggi, persepsi individu menjadi turun, hanya memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan yang lain, sehingga individu tidak dapat idup dengan tenang (Harlock, 1990).

Gazalbha dalam Prasetya (2009:3) menjelaskan kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi seseorang. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Hal ini muncul karena beberapa situasi yang mengancam diri manusia sebagai makhluk sosial. Sedangkan Husdarta (2010:73) mengatakan bahwa kecemasan didefinisikan sebagai suatu perasaan terhadap sesuatu yang ditandai dengan kekhawatiran. Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego, karena kecemasan memberi sinyal pada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Jiwo (2012:2) dalam beberapa kasus, kecemasan adalah kondisi kesehatan mental yang membutuhkan pengobatan. Gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*) misalnya, ditandai dengan kekhawatiran persisten (menetap) tentang keprihatinan besar atau kecil. Gangguan kecemasan lain seperti gangguan panik, gangguan obsesif-kompulsif (OCD) dan *post-traumatic stress disorder* (PTSD) memiliki pemicu dan gejala yang lebih spesifik. Singer dalam Supriyono (2012:4) mendefinisikan kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap atau didalam suatu situasi. Secara lebih jelas Singer mengatakan bahwa kecemasan menunjukkan suatu kecenderungan untuk mempersepsikan suatu situasi sebagai ancaman atau stressful (situasi yang menekan). Kecemasan dianggap sebagai akibat dari stress yang sanggup untuk mempengaruhi tingkah laku.

Kecemasan (*anxiety*) memiliki tingkatan (Gail W. Stuart, 2006: 144) diantaranya: *Pertama*, Ansietas ringan yaitu berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. *Kedua*, ansietas sedang yaitu memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu, dengan demikian individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya. *Ketiga*, ansietas berat yaitu sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. *Keempat*, tingkat panik yaitu berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kendali. Individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik,

menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori acuan kecemasan milik Halgin dan Whitboune (Halgin, dkk: 2012:198) yang mengatakan bahwa kecemasan adalah kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran atau kegelisahan, ketegangan, dan rasa nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk.

## **2. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan**

Menurut Az-Zahrani (2005) faktor yang menyebabkan kecemasan diantaranya yaitu:

### **a. Lingkungan Keluarga**

Kondisi rumah yang penuh dengan pertengkaran atau sering terjadi kesalahpahaman serta tidak adanya kepedulian mengenai peran masing-masing anggota keluarga, dapat memicu terjadinya ketidaknyamanan sehingga berakibat terjadinya kecemasan pada anak-anak saat berada di rumah.

### **b. Lingkungan Sosial**

Lingkungan sosial menjadi faktor yang kuat terjadinya kecemasan pada individu. Apabila individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik, atau individu tersebut berperilaku buruk pada lingkungannya, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan.

Adler juga berpendapat (dalam Gufron & Risnawati, 2010), bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan, yaitu:

### **a. Pengalaman Negatif pada Masa Lalu**

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu individu mengenai peristiwa yang dapat terulang pada

amsa mendatang. Disini individu akan mengalami kecemasan dan ketakutan-ketakun sebab pengalaman masa lalunya tersebut.

b. **Pikiran yang Irasional**

Pikiran irasional menyebabkan terbentuknya suatu keyakinan mengenai kejadian yang akan datang, sehingga menjadi penyebab terjadinya kecemasan pada individu. Individu yang sering berpikir secara irasional akan lebih mudah mengalami kecemasan, karena dengan berpikir irasional, secara tidak langsung individu telah menciptakan kejadian yang akan terjadi di masa depan.

Drajat (2001) juga menambahkan beberapa penyebab kecemasan, diantaranya:

- a. Rasa cemas yang muncul karena melihat adanya bahaya yang mengancam individu itu sendiri. kecemasan ini lebih mengarah pada rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas dalam di dalam pikirannya.
- b. Rasa cemas karena merasa bersalah atau berdosa, karena telah melakukan hal-hal yang berlawanan dengan hati nuraninya. Kecemasan ini sering ditandai dengan gejala-gejala mental yang terkadang terlihat dalam bentuk yang begitu umum.
- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini tidak diketahui dengan jelas penyebabnya dan tidak berhubungan dengan apapun. Terkadang kecemasan ini disertai dengan rasa takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

### **3. Aspek-Aspek Kecemasan**

Dalam buku Psikologi Abnormal (Halgin & Whitbourne, 2012: 213), individu yang mengalami gangguan kecemasan sering kali berjuang keras dengan kecemasan yang sangat sulit untuk dikendalikan. Usaha dalam mengendalikan kecemasan dan kekhawatiran tersebut terkadang mengalami

kegagalan dan mengakibatkan individu mengalami simtom fisik dan psikis. Selain itu, individu juga mudah merasa tidak berdaya dan sering berada dalam kondisi tertekan, sulit berkonsentrasi, serta merasakan ketegangan yang besar sehingga menyebabkan tidak dapat berpikir. Sebagai contoh simtom yang dialami adalah pada malam hari, individu akan merasa sulit tidur. Kemudian pada siang hari, individu akan merasa sangat lelah, mudah marah, dan tegang.

Reaksi yang terjadi pada tubuh, perasaan, dan pikiran yang berhubungan dengan gangguan kecemasan seringkali tidak ada hubungan langsung dengan realita yang terjadi. Apabila individu mengutarakan ketakutan dan kecemasan secara spesifik, maka terkadang hal tersebut tidak bersifat realistis dan menyangkut beberapa ranah. Kekhawatiran yang terjadi dapat dialami selama bertahun-tahun, karena penderita gangguan ini menyatakan bahwa selalu merasakan ketegangan dan kecemasan dalam hidup. Individu yang mengalami kecemasan ini, akan dianggap sebagai individu yang pesimis oleh individu yang lain ( Halgin & Whitbourne, 2012:213).

Menurut pandangan kognitif-perilaku, kecemasan terjadi karena adanya distorsi kognitif yang terlihat dari proses saat individu mengkhawatirkan sesuatu ( Aikins, 2001). Individu yang mengalami kecemasan mudah merasa stress dan khawatir dengan permasalahan sederhana yang terjadi dalam kehidupannya. Apabila terjadi suatu kesalahan dalam kehidupannya, individu yang mengalami kecemasan ini akan memperbesar permasalahan dan terlalu khawatir dengan akibat yang ditimbulkan oleh permasalahan tersebut. Perhatiannya akan beralih dari permasalahan yang terjadi menjadi perasaan khawatir, sehingga kerisauannya menjadi bertambah (Halgin & Whitbourne, 2012: 214).

Menurut Heiman dan Percel (2003) aspek kecemasan yang dialami individu ada tiga diantaranya gejala fisik, gejala tingkah laku, dan gejala afektif. Gejala fisik yang dialami adalah sebagai berikut:

1. Mengeluarkan keringat/peluh yang berlebih.
2. Telapak tangan berkeringat.
3. Sakit kepala tanpa sebab.
4. Mual .
5. Anggota tubuh bergetar, terutama pada bagian tangan dan kaki.
6. Pusing.
7. Ketegangan pada otot.
8. Urat pada saraf-saraf berdenyut.
9. Tidak nafsu makan dan minum, kesulitan tidur.
10. Sering buang air kecil/besar.

Sedangkan gejala tingkah laku yang dialami adalah sebagai berikut:

1. Kesulitan dalam berkonsentrasi dan meusatkan perhatian pada apa yang dituju.
2. Sering terjadi perilaku di luar kendali.
3. Mengalami mental block dan menjadi sering lupa.
4. Perasaan was-was dan takut.
5. Sering menghindar.

Gejala selanjutnya dialami adalah gejala afektif. Berikut ini yang sering dialami oleh individu yang mengalami kecemasan:

1. Membuat pernyataan diri yang negatif.
2. Menjadi pesimis dan tidak semangat.
3. Apatis dan tidak termotivasi.
4. Membandingkan diri sendiri secara negatif dengan orang lain.
5. Menunjukkan ketakutan-ketakutan yang dialami.



### **C. Pengaruh Tingkat Kesabaran terhadap Tingkat Kecemasan Santri Penghafal Al-Qur'an**

Dalam buku *Pelangi Kesabaran* (Abu Sahla, 2010: 160), dikatakan bahwa Allah SWT. memberikan pahala sesuai dengan tingkat kesulitan dari sebuah ibadah yang dilakukan. Semakin sulit suatu ibadah dilakukan, maka akan semakin besar pahala yang akan didapatkan, tidak terkecuali dengan sabar. Sabar merupakan ibadah yang mudah untuk diucapkan, namun sulit untuk dilakukan. Karena itu, Allah memberikan pahala yang besar pada hamba-hamba yang bersabar.

Al-Ghazali menjelaskan, sabar dapat diartikan kesanggupan mengendalikan diri ketika hawa nafsu bergejolak, atau kemampuan untuk memilih melakukan perintah agama tatkala datang hawa nafsu. Artinya, apabila nafsu menuntut kita untuk berbuat sesuatu, tetapi kita memilih kepada apa yang dikehendaki oleh Allah, maka di situlah adanya kesabaran. Ibn Qayyim juga mengatakan, sabar adalah menahan perasaan gelisah, putus asa, dan amarah, menahan lidah dari mengeluh, dan menahan anggota tubuh dari menyakiti orang lain. Sedangkan menurut al-Qusyairi sabar adalah menerima dengan penuh kerelaan mengenai ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan lagi (Syarbini dan Haryadi, 2010: 4).

Kecemasan adalah kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran atau kegelisahan, ketegangan, dan rasa nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk. Kekhawatiran merupakan efek yang dihasilkan oleh individu yang mengalami kecemasan. Kekhawatiran yang dirasakan terus menerus sehingga menimbulkan individu kurang efektif dalam menjalankan tugas sehari-hari. Kerusakan yang paling parah terjadi pada kepercayaan diri individu terhadap kemampuannya dalam mengontrol dan mengatur perasaan dan reaksi kecemasan tersebut (Halgin & Whitbourne, 2012: 214).

Jadi semakin tinggi tingkat kesabaran seseorang maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami. Hal ini dikarenakan sabar berperan kuat dalam mengontrol, menahan, serta mengendalikan hawa nafsu seseorang. Hawa nafsu sendiri merupakan sebuah kekuatan emosional, keinginan, dan dorongan yang besar dalam diri manusia, yang di dalamnya termasuk kecemasan. Terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kesabaran terhadap kecemasan santri penghafal Al-Qur'an.

#### D. Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian-penelitian yang relevan digunakan untuk menunjang teori-teori dari para ahli dan digunakan sebagai penanda posisi (road map) untuk penelitian sejenis. Berdasarkan pencarian-pencarian dari sumber terdahulu, ditemukan beberapa penelitian yang berkaitan dengan hubungan tingkat kesabaran dan tingkat kecemasan, diantaranya:

| No | Penelitian Terdahulu  | Hasil Penelitian  | Persamaan  | Perbedaan   |
|----|---|---|--|---|
| 1. | Nurul Ramadhani Chintya Sabrina (Universitas Muhammadiyah Malang) "Hubungan Tingkat Kesabaran dan Resiliensi Pada Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren" | Semakin tinggi tingkat kesabaran, maka kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit (resiliensi) yang dimiliki akan semakin baik atau semakin tinggi. Begitu sebaliknya, semakin rendah tingkat kesabaran, maka semakin rendah pula resiliensi pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren tersebut. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penelitian Kuantitatif</li> <li>• Meneliti tingkat kesabaran pada individu.</li> <li>• Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, dan wawancara.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan penelitian</li> <li>• Lembaga yang diteliti</li> <li>• Membahas resiliensi mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.</li> </ul> |
| 2  | Dian Furna Triodita   | Semakin tinggi tingkat kesabaran seorang  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penelitian Kuantitatif</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan</li> </ul>  |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
|   | (Universitas Muhammadiyah Surakarta)<br>Hubungan Antara Tingkat Kesabaran Dengan Tingkat Depresi Pada Penderita Pasca Stroke.        | pasien penderita pasca stroke, maka tingkat depresi yang ia alami akan semakin rendah, bahkan sama sekali tidak ada depresi sedikitpun, yang ada hanya diliputi oleh rasa syukur oleh pasien tersebut karena disebabkan tingginya kesabaran yang ia miliki.                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meneliti tingkat kesabaran</li> <li>• Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, dan wawancara.</li> </ul>   | <p>penelitian</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempat penelitian</li> <li>• Membahas pasien penderita stroke</li> <li>• Teknik analisis data.</li> </ul> |
| 3 | Indah Fitria (Universitas Islam Riau)<br>“Hubungan Antara Tingkat Kesabaran dan Stress Akademik Pada Mahasiswa di Pekanbaru”         | Mahasiswa pada sampel penelitian secara umum memiliki kesabaran dan stres akademik dalam kategori sedang. Hanya sedikit mahasiswa yang mengalami stres akademik sangat tinggi, yaitu 6,7%. Sedangkan sangat sedikit mahasiswa yang memiliki kesabaran dalam kategori sangat rendah yaitu 5%. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penelitian kuantitatif</li> <li>• Meneliti tingkat kesabaran</li> <li>• Variabel terikatnya berupa gangguan psikologis</li> <li>• Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, dan wawancara.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan penelitian</li> <li>• Lembaga yang diteliti</li> <li>• Teknik analisis data</li> </ul>                               |
| 4 | Indah Nisrina (Universitas Islam Indonesi, Yogyakarta)<br>“Hubungan Tingkat Kesabaran dan Kebahagiaan Pada Wanita Karir Berkeluarga” | Terdapat hubungan antara tingkat kesabaran dan kebahagiaan pada wanita karir berkeluarga yang memiliki nilai $r = 0,467$ .   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penelitian Kuantitatif</li> <li>• Meneliti Tingkat Kesabaran</li> <li>• Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, dan</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tujuan penelitian</li> <li>• Lembaga yang diteliti</li> <li>• Teknik anaisis data</li> </ul>                                |

|  |  |  |            |  |
|--|--|--|------------|--|
|  |  |  | wawancara. |  |
|--|--|--|------------|--|

### E. Kerangka Konseptual

Kerangka penelitian disebut juga dengan kerangka berpikir. Kerangka berpikir adalah kesimpulan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel-variabel yang ada dalam penelitian. Menurut Sugiyono, kerangka berpikir merupakan sintesa mengenai hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.

Diagram kerangka pemikiran di atas dapat digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 2.1**

#### Diagram Kerangka Berpikir



Dari bagan di atas menunjukkan bahwa variabel penelitian dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel, yaitu satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas disini adalah tingkat kesabaran, sedangkan untuk variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan.

### F. Hipotesis Penelitian

Penelitian yang merumuskan hipotesis adalah penelitian yang menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan dalam penelitian kualitatif, tidak perlu dirumuskan hipotesis, namun justru diharapkan dapat ditemukan hipotesis. Selanjutnya, hipotesis tersebut akan akan diuji dengan menggunakan pendekatan kuantitatif oleh peneliti (Sugiyono, 2017: 66).

Pada penelitian ini, dapat dirumuskan Ha (Hipotesis Alternatif) adalah "Adanya pengaruh tingkat kesabaran terhadap tingkat kecemasan santri Penghafal Al-Qur'an".