

MAKNA SABAR BAGI TERAPIS
(Studi Fenomenologis di Yayasan Bina Autis Mandiri Palembang)

Amita Darmawan Putri & ¹Lukmawati

Prodi Psikologi Islam

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Abstrak

Autis adalah anak yang memiliki hambatan dalam proses sosial, komunikasi, perilaku dan bahasa. Setiap anak autis memiliki kondisi yang berbeda-beda, untuk kondisi autis berat memiliki perilaku tantrum yang berlebihan, yaitu sering menunjukkan perilaku negatif pada orang-orang di sekitarnya terutama pada para terapis. Oleh sebab itu, dalam mendidik anak autis dibutuhkan kesabaran yang ekstra. Sebagaimana fenomena yang peneliti temukan di yayasan Bina Autis Mandiri Palembang (BAM) menunjukkan bahwa beberapa terapis sering mendapatkan perlakuan negatif dari anak-anak autis yang diterapinya. Adapun beberapa bentuk perilaku negatif yaitu meninju, memukul dan mancakar terapis. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk memahami makna sabar bagi masing-masing para terapis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif-fenomenologis. Fenomenologi menekankan pengalaman subjektifitas atau pandangan berfikir yang menekankan pada pengalaman-pengalaman subjektif manusia dan interpretasi-interpretasi dunia subyek. Peneliti menggunakan empat subyek yaitu terapis yang bekerja di yayasan Bina Autis Mandiri Palembang. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memaknai sabar: (1) menerima semua kondisi, muncul perilaku sabar berawal dari rasa sayang dan ketulusan serta tetap tenang dalam menghadapi perilaku anak autis. (2) menerima dengan ikhlas apapun ujian yang Allah berikan dan selalu berprasangka baik (*husnudzon*) terhadap semua masalah. (3) dapat menahan diri dan emosi atas perilaku negatif dari anak-anak autis, misalnya saat mereka refleks memukul ataupun melakukan hal negatif lainnya yang dapat menyakiti fisik terapis, untuk tidak membalas perlakuan tersebut. (4) dapat mengatur emosi dengan cara berusaha menekan egonya.

¹ Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang

Pendahuluan

Memiliki anak yang normal menjadi dambaan setiap orang tua dan keluarga. Di mana anak normal merupakan anak yang sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Meggit mendefinisikan perkembangan anak sebagai suatu proses, yaitu anak tumbuh dan mengalami berbagai perubahan sepanjang hidupnya, perkembangan anak dapat ditentukan secara genetik serta dipengaruhi dan dimodifikasi oleh berbagai faktor lingkungan, seperti nutrisi, kondisi hidup dan segala yang dialami pada setiap tahap kehidupan (Meggit, 2013).

Novita menjelaskan bahwa 10-20% anak mengalami tingkat keterlambatan dalam perkembangan, seperti keterlambatan dalam berkomunikasi dan kesulitan dalam membaca (Tandry, 2011). Anak yang mengalami tingkat keterlambatan ini dapat di kategorikan sebagai anak cacat atau berkebutuhan khusus (ABK). Santoso, menjelaskan Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang memiliki kebutuhan khusus secara permanen dan sementara sehingga memerlukan layanan pendidikan (Santoso, 2012). Sementara itu, Rachmayana mengartikan anak berkebutuhan khusus sebagai anak dengan karakteristik tertentu yang berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan pada ketidakmampuan mental, emosi, atau fisik (Rachmayana, 2013).

Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah autis. Autisme adalah suatu keadaan di mana seorang anak berbuat semaunya sendiri baik cara berfikir maupun berperilaku (Yatim, 2007). Setiap tahun di seluruh dunia, kasus autisme mengalami peningkatan. Data Unesco pada tahun 2011 mencatat, sekitar 35 juta orang penyandang autisme di dunia. Artinya bahwa rata-rata 6 dari 1.000 orang di dunia mengidap autisme. Begitu juga dengan penelitian Center for Disease Control (CDC) Amerika Serikat pada tahun 2008,

menyatakan bahwa perbandingan autisme pada anak usia 8 tahun yang terdiagnosa dengan autisme adalah 1:80. Dalam penelitian di Hongkong study pada tahun 2008 melaporkan tingkat prevalensi 1,68 per 1.000 untuk anak dibawah 15 tahun. Sedangkan di Indonesia belum terdapat penelitian khusus untuk anak autis, namun dapat diasumsikan berdasarkan prevalensi autisme di Hongkong, di mana jumlah anak di Indonesia menurut BPS 2010 mencapai 66 juta 805 jiwa dengan usia 5-19 tahun, maka dapat diperkirakan jumlah anak autis pada usia 5-19 tahun terdapat 112 ribu anak yang rentang mengalami gejala autis. Beberapa fakta mengenai persoalan penanganan masalah autisme di Indonesia yaitu: kurangnya tenaga terapis yang terlatih, belum adanya petunjuk treatment yang formal, tidak terdeteksinya kasus-kasus autisme secara dini, dan minimnya pengetahuan mengenai autime (<http://www.jpnn.com>).

Rachmayana mengartikan Autisme sebagai individu yang mengalami hambatan dalam proses sosial, komunikasi, perilaku, dan bahasa (Rachmayana, 2013). Menurut Kartono, autisme memiliki cara berfikir yang dikendalikan oleh kebutuhan personal atau oleh diri sendiri, menanggapi dunia berdasarkan penglihatan dan harapan sendiri serta menolak realitas (Kartono, 2011). Untuk mengatasi masalah pada anak autis salah satunya dapat dilakukan dengan metode terapi. Kartono, mendefenisikan terapi sebagai suatu perlakuan dan pengobatan yang ditunjukkan pada penyembuhan satu kondisi patologis (Kartono, 2011). Adapun macam-macam terapi autis menurut Danuatmaja, antara lain : terapi *home program*, terapi *perilaku*, terapi kaufan dan *son-rise*, terapi okupasi, terapi bermain, terapi sensori integrasi, terapi *snoezele*, terapi musik, terapi wicara, terapi biomedis dan terapi medikamentosa (Dadan Rachmayana). Sementara itu, kegiatan terapi autis yang

terdapat di yayasan Bina Autis Mandiri Palembang diantaranya: terapi *interaksi sosial* terdiri dari senam gembira dan bermain bersama, terapi *edukasi* seperti pemahaman, terapi perilaku, terapi okupasi, terapi sensori integrasi, terapi musik, terapi floor time, terapi wicara, dan terapi bina diri (Wawancara dan observasi 3 Febuari 2014).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 3-15 maret 2014, peneliti melihat terdapat semua indikator anak autis yang terdapat di Yayasan Bina Autis Mandiri (BAM) Palembang, mulai dari indikator autis berat, autis sedang dan autis ringan. Di mana setiap indikator autis memiliki perilaku yang berbeda-beda. Anak autis yang tergolong sebagai autis berat memiliki perilaku tantrum yang tidak dapat dikendalikan, seperti: tiba-tiba mengamuk, memukul, menggigit, menampar, menyakiti diri sendiri dan menyakiti orang lain. Sehingga para terapis yang bekerja di yayasan Bina Autis Mandiri Palembang harus memiliki kesabaran yang sangat tinggi ketika anak tiba-tiba tantrum. Sebagaimana hal ini diungkapkan oleh terapis berinisial IZ, yaitu :

“.....disini walaupun keno tinju sabar, pokoknyo kalo jingok AL yang gede’ nak sabar nian emang, [kadang saya] di taboknyo [tapi saya] sabar, [kadang juga harus] sabar nian jingok anak yang tantrum,” (Wawancara dan observasi 3 Febuari 2014).

Sedangkan anak autis yang termasuk dalam indikator autis sedang dan ringan memiliki perilaku seperti : hipoaktif, gangguan perilaku, intelegensi di bawah rata-rata, dan tidak bisa fokus belajar. Hal ini juga dibutuhkan kesabaran bagi terapis, namun tidak menuntut sabar yang terlalu tinggi, karena anak autis tidak menunjukkan kekerasan fisik, melainkan sabar untuk menahan emosi saja. Sebagaimana hal ini juga diungkapkan oleh salah satu terapis berinisial D, yaitu :

“.....Kalau anak autis ni susah dek, banyaklah maen-maennyo, kalau idak kito harus sabar, yo kalo dak sabar emosi kito dak terkendali, oleh itu sabar itu perlu”. (Wawancara, 5 Maret 2014)

Dengan demikian, sabar sangat dibutuhkan oleh para terapis autis terutama dalam mendidik perilaku anak autis, karena anak autis memiliki perilaku yang berbeda dengan anak normal dan anak berkebutuhan khusus lainnya. Perilaku anak autis ada dua, yaitu: perilaku yang *excessive* (berlebihan) dan *deficient* (kekurangan). Perilaku yang *excessive* seperti: *tantrum*, *agresive*, *Self-abuse* (melukai diri sendiri), membuat berantakan dan stimulasi diri. Begitu juga dengan perilaku *deficient*, seperti: gangguan bicara misalnya jika ditanya namamu siapa? Maka anak autis akan mengulangi kata-kata tersebut dengan sama persis, dalam psikologi gangguan tersebut dinamakan ekolalia (membeo) (Danuatmaja, 2003).

Adapun hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan salah satu terapis berinisial IK di yayasan Bina Autis Mandiri Palembang menyatakan bahwa sabar adalah salah satu syarat utama yang harus dimiliki oleh para terapis, karena anak autis memiliki perilaku diluar kontrol, misalnya tiba-tiba memukul, menggigit, mencakar, menendang dan melakukan perlakuan negatif lainnya (wawancara 3 Febuari 2014).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian “makna sabar bagi para terapis di yayasan Bina Autis Mandiri (BAM) Palembang.”

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka pertanyaan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana makna sabar menurut masing-masing para terapis?

2. Bagaimana proses mencapai sabar bagi masing-masing para terapis?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, ada beberapa tujuan yang hendak dicapai oleh peneliti yaitu :

1. Menemukan makna sabar bagi masing-masing para terapis.
2. Memahami proses sabar bagi masing-masing para terapis.

Tinjauan pustaka

Pengertian dan Makna Sabar

Sabar menurut kamus bahasa arab berasal dari kata *Shabaro* dan *Shabaaran* yang artinya menahan (Warson, 1997). Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia sabar artinya tenang dan tahan menghadapi cobaan, yaitu apabila seseorang diberi cobaan oleh Allah maka orang tersebut tidak mudah putus asa, patah hati ataupun marah, dan selalu tabah menghadapi hidup (Pugut Lubis, 2008). Selanjutnya, sabar artinya menahan diri dari berkeluh kesah dalam menjalankan perintah Allah pada waktu menghadapi musibah (Tebba, 2006).

Dalam ilmu tasawuf, sabar dapat diartikan sebagai dorongan seseorang untuk memiliki kesabaran terhadap apa yang dialami, dilihat, didengar, diucapkan dan dirasakan dalam ketentuan Allah sehingga tidak berdaya dalam segala sesuatu (Chairul Ana Al-Kadiri, 2010). Sementara itu menurut ilmu akhlak, sabar adalah akhlaqul karimah yang dibutuhkan oleh seorang muslim dalam masalah dunia dan agama (Yatim Abdullah, 2007). Aliah, juga menjelaskan bahwa sabar adalah sifat tahan menderita atau tahan uji dalam mengabdikan dan mengikuti perintah Allah serta tahan dari godaan dan cobaan duniawi, yang mendorong perilaku berhati-hati dalam menghadapi sesuatu (Aliah B. Purwakania Hasan, 2008). Sabar juga merupakan madrasah terbesar tempat di mana

Allah ingin menguji manusia (Al-Qarni, 2004).

Sebagaimana hal ini terdapat dalam ayat Al-Qur'an, yang berbunyi :

Artinya : *“Dan sungguh kami benar-benar*

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجْتَهِدِينَ مِنكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَتَبْلُوا
أَحْبَابَكُمْ

akan menguji kamu sehingga kami mengetahui orang yang benar-benar berjihad dan bersabar diantara kamu dan akan kami uji perihal kamu.” (Q.S Muhammad : 31).

Menurut tafsir al-Qur'an, yang dimaksud menguji adalah ujian yang diberikan oleh Allah berupa perintah jihad, untuk dapat membedakan orang yang berjihad dengan sungguh-sungguh, orang yang benar-benar sabar menghadapi cobaan, orang yang beriman sebenarnya dan orang yang beriman palsu atau munafik (Bachtiar Suri, 2010). Sedangkan tafsir lain mengatakan yang dimaksud dengan menguji disini adalah menguji keimanan, di mana Allah akan menguji keimanan kaum muslimin sehingga Allah mengetahui siapa saja yang benar-benar berjihad di jalan-Nya dan siapa saja yang tidak. Allah juga mengetahui orang-orang yang bersabar dan ragu-ragu. Orang yang bersabar maka akan bertambah keimanan seseorang, sedangkan orang yang ragu-ragu akan semakin berkurang keimanan seseorang (Kementerian Agama, 2010). Ayat diatas dapat ditegaskan bahwa Allah akan menguji hambanya berupa cobaan untuk dapat mengetahui orang yang benar-benar berjihad dan bersabar. Orang yang bersabar maka Allah akan menaikkan keimanan seseorang.

Selain Ayat Al-Qur'an di atas, Rasulullah Saw pun bersabda (Roziqin, 2009):

“Bersabar adalah cahaya yang paling gemilang”. (H.R. Muslim)

Dari berbagai definisi diatas, dapat ditegaskan bahwa sabar adalah menahan diri

dari berkeluh kesah saat menghadapi ujian yang diberikan oleh Allah swt, yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah, berusaha menjauhkan diri dari semua larangan-Nya dan senantiasa menghadapi ujian dengan hati yang tenang.

Di dalam Islam, orang-orang yang sabar akan mendapatkan kebaikan dan keberuntungan serta dijamin oleh Allah akan masuk surga. Sementara itu, menurut Muhammad, sabar dapat dimaknai dengan tabah, yaitu ketabahan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat dan pahit yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab (Afif Muhammad, 2002). Sedangkan makna sabar dalam Al-Qur'an dapat dimaknai sebagai sikap yang pantang menyerah, tangguh, tabah dan tidak mudah putus asa, sebagaimana hal ini terdapat pada ayat Al-Qur'an, yang berbunyi :

وَكَايِنٍ مِّنْ ذُنُوبٍ قَنَتَل مَعَهُ رِيَّتُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ
فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ



Artinya : "...dan mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak pula mudah menyerah (kepada musuh). Allah menyukai orang-orang yang sabar." (Q.S. Ali-Imran :146).

Di dalam Asmaul Husna, kata sabar sendiri terdapat pada ayat ke sembilan puluh sembilan yaitu *Ash-Shabur* artinya yang Maha Sabar. Makna sabar di sini meliputi penguatan ketetapan hati untuk menentang dorongan hawa nafsu dan amarah. Apabila dorongan hawa nafsu dan amarah bertentangan dengan diri seseorang, namun selalu berusaha untuk dapat mengatasi dan menundanya, maka dapat disebut dengan sabar (Al-Ghazali, 1992). Selain itu, Mujib juga menjelaskan bahwa makna sabar dalam asmaul-husna yaitu suatu

kepribadian rabbani yang mampu menahan diri dari amarah dan gejolak nafsu, sehingga dapat memiliki kesabaran dalam menjalankan perintah dan menghadapi musibah (Mujib, 2007). Sebagaimana hal ini terdapat dalam ayat Al-Qur'an yang berbunyi :

وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ
Artinya : "...Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah Yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas." (Q.S. Az-Zumar : 10)

Selain makna sabar di atas, Ubaid membagi makna sabar menjadi tiga, (Ulya Ali Ubaid, 2012) yaitu :

1. Menahan diri dari berkeluh kesah, seperti ucapan dan prasangka yang buruk. Makna sabar adalah menahan hati dari benci kepada ketetapan Allah dan mencegah lisan dari mengadu.
2. Menahan lisan dari mengadu, segala macam musibah hendaknya dilakukan hanya mengadu kepada Allah, sebagaimana terdapat dalam ayat Al-Qur'an, yang artinya :
"sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku)." (Q.S. Yusuf : 86 dan 83),
3. Menahan anggota badan melukai diri, seperti menyobek baju ketika menerima musibah, memukul wajah, memukul salah satu tangan dengan tangannya, mencukur rambut dan mendo'akan orang celaka. Namun apabila seorang hamba menerima musibah dengan menangis, maka hal tersebut adalah sabar. Sebagaimana Nabi Muhammad bersabda: "Sesungguhnya yang berasal dari mata dan hati itu berasal dari Allah dan menjadi rahmat. Sedangkan sesuatu yang berasal dari tangan dan lisan maka itu berasal dari setan." (HR. Ahmad).

Sehingga dapat ditegaskan bahwa makna sabar adalah seseorang yang mampu menerima semua ujian ataupun cobaan yang di berikan oleh Allah Swt dengan tabah, menahan diri dari sifat marah, menahan diri dari berkeluh kesah, menahan lisan dari mengadu, mampu menghadapi musibah dan menjaga anggota badan agar tidak terjadi hal-hal yang negatif.

Karakteristik Sabar Dalam Psikologi Islam

Sabar adalah salah satu ciri khusus manusia, karena sabar tidak terdapat pada hewan, malaikat dan setan. Kesabaran tidak terdapat pada hewan karena kekurangannya dan dominasi syahwat tanpa ada penyeimbang. Sedangkan kesabaran tidak terdapat pada malaikat karena kesempurnaannya, serta kesabaran tidak terdapat pada setan, karena setan mempunyai dorongan syahwat makan, minum dan berhubungan intim saja. Sehingga sabar hanya dimiliki oleh manusia. Apabila kesabaran manusia mengalahkan dorongan syahwatnya maka disamakan dengan malaikat, dan apabila dorongannya mengalahkan kesabarannya maka disamakan dengan setan (Uliya Ali Ubaid 2012).

Sabar dalam kaitannya dengan psikologi dapat digambarkan dengan teori psikoanalisis Sigmund Freud yang dapat dikaitkan sebagai superego. Freud menjelaskan bahwa superego merupakan moralitas dan otoritas dari orang tua, termasuk di dalamnya suara hati yang dapat memberitahu saat diri berbuat salah. (Carol Tavris dan Carole Wode). Aktivitas superego menyatakan diri dalam konflik dengan ego yang dapat memunculkan perasaan seperti bersalah, menyesal, malu dan lain sebagainya. Rasa bersalah, menyesal, dan malu merupakan fungsi dari suara hati (Feist 2010).

Sementara itu dalam Psikologi Islam, sabar dapat dikaitkan dengan *nafs muthmainnah*, dengan alasan karena sabar dan

nafs muthmainnah memiliki kata yang sama, yaitu tenang, sebagaimana *nafs muthmainnah* dapat diartikan sebagai jiwa yang merasakan kebersamaan dan kedamaian Allah (Syahatah, 2003). Sutoyo mendefinisikan *nafs muthmainnah* sebagai jiwa yang selalu patuh kepada tuntutan ilahi dan selalu merasa tenang (Sutoyo, 2013). Senada dengan pendapat di atas, Susetya menyatakan bahwa *nafs muthmainnah* adalah jiwa yang tenang dan tentram (Susetya, 2007).

Sementara itu, Mujib mendefinisikan bahwa *nafs muthmainnah* adalah kepribadian yang dapat merasakan ketenangan karena mampu untuk menumbuhkan sifat-sifat yang terpuji dan meninggalkan sifat-sifat yang tercela (Mujib, 2007). Ketenangan dapat diperoleh apabila seseorang telah mencapai pada tahap sabar yang sempurna. Kesabaran yang sempurna adalah kesabaran yang diuji, baik ujian dalam nikmat maupun kesengsaraan. Allah akan menjadikan sifat sabar sebagai anugerah bagi kemaslahatan seorang muslim dengan memberikan nikmat kebahagiaan, ketenangan dan kelegaan batin serta mempermudah proses jalannya rizki yang halal lagi baik (Rajab, 2001). Dapat disimpulkan bahwa *nafs muthmainnah* adalah jiwa yang merasa tenang dalam *qolbu* untuk selalu patuh terhadap perintah Allah.

Nafs muthmainnah terdiri dari dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa daya kalbu manusia yang mampu mencapai ketenangan dan keimanan. Ketenangan dapat diperoleh karena mendapatkan pertolongan dari Allah dan selalu ingat kepada Allah. Sedangkan faktor eksternal berupa penjagaan dari malaikat dan hidayah dari Allah Swt. Penjagaan malaikat berupa bisikan yang mendorong manusia untuk berbuat baik, taat, jujur dan ikhlas hanya kepada Allah, sehingga dapat memberikan kebahagiaan dan keselamatan dunia akhirat (Mujib, 2007). *Nafs muthmainnah* bersumber dari *qalbu*

manusia, karena hanya *qolbu* yang dapat merasakan ketenangan. Ketenangan *qolbu* dapat dicapai ketika *qoulbu* berada di ambang ma'rifah Allah dan disertai dengan adanya ketundukan dan kepasrahan. Ketenangan *qulbu* terdapat dalam ayat Al-Qur'an yang berbunyi:

Artinya : "Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi di ridhoinya." (Q.S. Al-Fajr : 27-28).

يَتَّيْتَهَا النَّفْسَ الْمُطْمَئِنَّةَ

أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مُّرْضِيَةً

Ayat diatas, dapat ditegaskan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang suci dari dosa-dosa karena iman dan perbuatan-perbuatan yang baik yang dapat dikerjakan, sehingga memperoleh segala apa yang dijanjikan Allah.

Ciri utama *nafs muthmainnah* adalah *qalbu*, karena *qolbu* mampu mengendalikan semua tingkah laku manusia. Adapun bentuk-bentuk *nafs muthmainnah* diantaranya: keimanan, keyakinan, keikhlasan, tawakal, taubat, taqarrub pada Allah, sabar, bijaksana, tawadhu, tenang dan cinta kepada Allah dan Rasulnya (Depatemen Agama, 2000). Syahatah membagi karakteristik *nafs muthmainnah* menjadi tujuh, yaitu :

1. Ridho dengan ketentuan Allah,
2. Merasa takut kepada Allah,
3. Mengharap rahmat dari Allah Swt,
4. Memperbanyak istigfar, taubat dan kembali kepada Allah.
5. Berpegang teguh kepada Allah,
6. Berpegang kepada kebenaran, memenuhi syarat-syarat keimanan, dan yakin bahwa hidayah dan petunjuk datang dari Allah.
7. Zuhud terhadap kehidupan yang fana, yaitu tidak bergantung kepada kenikmatan dunia, (Syahatah, 2013).

Selain itu, sabar juga termasuk dalam psikologi kepribadian islam, sebagaimana sabar disebut sebagai kepribadian muhsin. Muhsin artinya berbuat ihsan, yang berasal dari kata *hasuna* yang berarti baik atau bagus. Kepribadian *muhsin* adalah kepribadian yang dapat memperbaiki dan mempercantik individu, baik berhubungan dengan diri sendiri, sesamanya, alam semesta dan kepada Allah yang diniatkan hanya untuk mencari *ridha*-Nya. Untuk mencapai kepribadian *muhsin*, salah satu karakteristiknya yaitu dengan sabar. Mujib membagi karaktertik sabar menjadi dua, yaitu (Mujib, 2007):

1. Mampu menahan atau mengendalikan diri, seperti menahan diri untuk tidak berkeluh kesah serta dapat mengendalikan diri dari hal-hal yang dibenci Allah.
2. Menuntut sikap yang tenang, dengan cara: menghindari maksiat, melaksanakan perintah Allah, dan menerima cobaan dengan tenang.

Kepribadian *muhsin* dapat dibentuk dengan perilaku yang baik dan perilaku syukur. Semua perilaku yang baik secara umum, seperti syukur, sabar, tawakal, dan pemaaf, berperilaku baik terhadap Allah, sesama manusia, agama, lingkungan dan lain sebagainya. Sedangkan perilaku syukur secara umum seperti: memuji karunia Allah, menerima semua pemberian Allah dengan senang. Adapun terminologi karakter *shabir* (sabar) menurut Ibu Qayyim yaitu: pertama, karakter *al-tashabbur*, artinya kesabaran atas kesulitan dan tidak merasakan adanya kesedihan. Kedua, karakter *al-shabr*, artinya sikap yang merasa tidak terbebani terhadap adanya musibah dan kesulitan serta melalui musibah tanpa hambatan, dan ketiga, karakter *al-ishtibar*, artinya menikmati musibah dengan perasaan gembira. Al-Ghazali membagi karakter sabar menjadi dua aspek, yaitu aspek fisik dan psikis. Aspek fisik artinya sabar dengan cara menahan diri dari kesulitan dan kelelahan badan dalam

menjalankan perbuatan yang baik. Sedangkan aspek psikis yaitu sabar dengan cara menahan diri dari tuntutan hawa nafsu (Mujib, 2007).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain fenomenologi. Meleong mengartikan penelitian kualitatif sebagai penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik dan mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Meleong, 2013). Fenomenologi merupakan penelitian sistematis tentang subjektifitas yang berfokus pada pengalaman manusia. Pendekatan fenomenologi berusaha memahami kondisi manusia sebagaimana diwujudkan dalam situasi yang konkrit dan nyata (Subandi, 2009). Hal ini senada dengan pendapat Moleong, yang mengartikan fenomenologi sebagai pengalaman subjektifitas atau pandangan berfikir yang menekankan pada fokus kepada pengalaman-pengalaman subjektif manusia dan interpretasi-interpretasi dunia (Moleong, 2013). Tujuan utama penelitian fenomenologi adalah menghasilkan sebuah gambaran yang jelas, tepat dan sistematis serta menjelaskan makna dari hal yang diteliti melalui data deskriptif. (Subandi, 2009).

Kriteria yang dilakukan oleh peneliti untuk menentukan subjek selama proses penelitian, adalah sebagai berikut (1) subjek adalah terapis yang telah lama bekerja di yayasan Bina Autis Mandiri Palembang, sehingga memiliki banyak pengalaman bersama anak autis terkhusus pengalaman yang berkaitan dengan sabar, (2) subjek siap untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, (3) subjek mau berbagi pengalaman-pengalaman selama bekerja.

Teknik yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah *purposif* dan *snowball*. *Purposif sampling* digunakan untuk menentukan subjek yang sesuai dengan tujuan. Subjek dalam penelitian ini adalah empat terapis, dan informan sebanyak 4 orang dengan kriteria 2 guru SD SLB dan 1 wali murid. *Snowball sampling* dilakukan dengan cara pengambilan sampel secara berantai, yaitu dilakukan pada jumlah subjek yang kecil, kemudian mengembang ke dalam jumlah subjek yang lebih besar.

Pengumpulan data adalah cara untuk mendapatkan data. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah gabungan dari teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Setelah data terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Poerwandari mengusulkan cara dalam analisis data terdiri dari : analisis tematik, analisis awal, dan analisis data berdasarkan teori. Berikut adalah penjelasan langkah-langkah tersebut (Poerwadari, 2013):

1. Analisis tematik sebagai dasar analisis penelitian kualitatif

Analisis tematik adalah proses mengkode informasi, yang dapat menghasilkan daftar tema, model tema ataupun indikator yang kompleks. Tema tersebut secara minimal dapat mendeskripsikan dan menginterpretasikan fenomena. Tema-tema dapat diperoleh secara induktif dari informasi mentah ataupun secara deduktif dari penelitian-penelitian sebelumnya.

2. Analisis awal melakukan pemadatan faktual dan menemukan tema-tema

Analisis awal dalam penelitian kualitatif berupa data, kata kunci, tema, kategorisasi, hubungan antar kategori-kategori (pola), dan mengembangkan teori. Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan untuk menemukan tema, yaitu : (1) membaca transkrip setelah transkrip selesai di buat dengan tujuan untuk mengidentifikasi kemungkinan tema-tema yang muncul, (2)

Membaca transkrip berulang-ulang dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang kasus atau masalah, kemudian menggunakan salah satu bagian kosong untuk menuliskan fakta-fakta, tema-tema yang muncul ataupun kata kunci dari verbatim tersebut, (3) peneliti dapat menuliskan kesimpulan sementara ataupun membuat daftar tema-tema yang muncul dengan memikirkan hubungan antar tema, (4) peneliti dapat menyusun tema-tema dan kategori-kategori, sehingga dapat menampilkan pola hubungan antar kategori.

Hasil penelitian

Tema-tema pengalaman transformasi sabar yang dibahas pada bab ini merupakan hasil analisis pada setiap subjek dan informan tahu serta hasil observasi. Tema-tema tersebut akan disajikan sesuai dengan pengalaman subjek satu persatu yang kemudian akan ada beberapa triangulasi (pembanding) data melalui informan tahu (IT) atau berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti.

Tema-tema dimulai dari kehidupan subjek sebelum menjadi terapis, kemudian bagaimana subjek dapat bergabung menjadi terapis dan pengalaman-pengalaman yang menuntut terapis untuk sabar hingga akhirnya terapis dapat merasakan perubahan setelah sekian tahun menjadi terapis. Pada bagian bab akhir akan dibahas sintesis tema-tema untuk keseluruhan subjek, sehingga dapat diperoleh gambaran secara menyeluruh tentang karakteristik pengalaman transformasi sabar tersebut.

Untuk mempermudah memahaminya maka peneliti hanya menyajikan intisari dari temuan penelitian sebagai berikut:

a. Pengalaman IZ

IZ menjelaskan makna sabar bagi para terapis, yaitu menerima semua kondisi selama proses mengajar anak autis, IZ tidak pernah

memilih anak untuk diterapi, melainkan IZ hanya menerima apapun kondisi anak autis tersebut. Sabar muncul berawal dari rasa sayang dan ketulusan serta tetap tenang dalam menghadapi perilaku anak autis. Berikut ungkapan IZ:

“Makna sabar disini ya menerima keadaan kondisi apapun anak itu kita tetap mengajarnya bagaimanapun keadaan anak itu kita harus mengajarnya harus mendidiknya dengan penuh kasih sayang dan tulus, Iya menerima semua kondisi anak gitu dengan rasa kasih sayang dan tulus maka akan terciptalah rasa sabar tadi sehingga kita tetap tenang menghadapi perilaku anak”. (S1/W2/430-434/436-438).

Hal ini senada dengan ungkapan dari informan tahu AS, yang mengungkapkan bahwa :

“menerima semua kondisi, sesulit apapun kondisinya, sesulit apapun kondisinya anaknya balik-balik lagi ke kita”. (IT4/W1/316-318).

“Iya, kalo kita milih ooo anak ini bae, yang itu dak galak, berarti kita belum bisa menerima”. (IT4/W1/320-321).

b. Pengalaman SR

SR memaknai sabar untuk diri sendiri maupun sebagai terapis yaitu menerima dengan ikhlas apapun ujian yang Allah berikan dan selalu berprasangka baik (*husnudzon*) terhadap semua masalah, sebagaimana SR mengungkapkan :

“Maknanyo, untuk diri kito dewek yo, ketika kito di timpa masalah, ketika kito di timpa musibah, itulah ujian Tuhan, yo husnuzonlah, berfikiran baik, istilahnyo sesuatu yang Allah uji, kalo kito sabar, ikhlas, insyaallah akan berakhir dengan kebaikan.” (S2/W1/466-469).

“Lagi-lagi balek lagi ke diri kito masing-masing, Menerimo, ikhlas.” (S2/W1/480-481).

c. Pengalaman HR

HR mengungkapkan bahwa para terapis harus dapat menahan diri dan emosi atas perilaku negatif dari anak-anak autis. Saat anak autis secara refleks memukul ataupun melakukan hal negatif lainnya yang dapat menyakiti fisik terapis, untuk tidak membalas perlakuan tersebut. Adapun cara HR menahan emosinya ketika anak menyakiti fisik, yaitu dengan memahami setiap kondisi anak, dengan begitu HR dapat memahami bahwa anak tersebut tidak mengerti apa yang telah dilakukannya. Sehingga HR memaknai sabar dengan menahan rasa sakit akibat perlakuan negatif yang di berikan oleh anak. Sebagaimana HR mengungkapkan :

“Kuncinya itu tadi apa ketika kita mau marah atau mau apa, kita itu ingat bahwa anak ini tidak paham dan tidak mengerti mangkanya kita apa kuncinya harus lebih sabar, misalnya di pukul kita harus menahan karena mereka itu tidak tahu, tidak mengertikan apa yang dilakukan, nah kuncinya itu.” (S3/W1/216-220).

“Iya, intinya memahami anak itu dulu kan, kenapa seperti ini, misalnya anak ini apa autis, autis ini kan tidak bisa mengendalikan emosinya, henge [iya] mangkanya apa kita pahami itu, jadi kita menahan emosi kita kalau sedang di pukul atau di cakar, di gigit, kan gitu.” (S3/W2/276-280)

Selain itu, sabar juga bagian dari diri untuk dapat selalu melatih diri agar terhindar dari hal-hal yang negatif.

“Ya kunci ya sabar itu karena kita melatih diri kita.” (S3/W1/237).

d. Pengalaman IK

IK mengungkapkan bahwa makna sabar menurutnya adalah saat diriya dapat mengatur emosi dengan cara berusaha menekan egonya, dengan demikian IK dapat mengontrol emosinya sebaik mungkin.

“Ya sabar itu memenej sekecil-kecil mungkin emosi yang ada di dalam diri, ego kita harus tekan, gitu ya.” (S4/W1/307-309).

Pembahasan

Pengalaman sabar yang berkaitan dengan kegiatan terapi autis adalah kejadian-kejadian unik yang dialami oleh para terapis. Semua kejadian unik yang dialami terapis seperti dipukul, digigit, dicakar, diludahi, jilbab ditarik hingga terlepas dan lain sebagainya. Pengalaman-pengalaman dari kejadian unik yang sering dialami oleh subjek penelitian, dapat menjadikan subjek memiliki pribadi sabar. Peran penting dalam membimbing ataupun mendidik anak autis telah dinyatakan oleh Safaria bahwa untuk membimbing anak dengan gangguan autisme bukanlah hal yang mudah, karena membutuhkan banyak kesabaran, keteguhan hati, ketekunan dan energi yang besar (Safaria, 2005). Al-Ghazali membagi karakter sabar menjadi dua aspek, yaitu aspek fisik dan psikis. Aspek fisik artinya sabar dengan cara menahan diri dari kesulitan dan kelelahan badan dalam menjalankan perbuatan yang baik. Sedangkan aspek psikis yaitu sabar dengan cara menahan diri dari tuntutan hawa nafsu (Mujib, 2007).

Tema-tema yang muncul pada episode ini ternyata sesuai dengan tingkatan sabar yang telah dijelaskan oleh Al-Qarni, tingkatan sabar tersebut antara lain sabar dalam menjalankan ketaatan, sabar dalam meninggalkan maksiat, dan sabar atas takdir dan musibah (al-Qarni, 2004).

Transformasi sabar yang telah dijelaskan oleh peneliti sebelumnya di sebut dengan *episode transformasi sabar*. Empat tema yang muncul dalam episode transformasi sabar, pertama yaitu: subjek mengalami hubungan yang dekat dengan Allah, kedua, subjek memahami pentingnya sabar dalam kehidupan, ketiga, subjek mampu memaknai sabar sebagai terapis, dan terakhir

adanya hubungan yang baik antara profesi sebagai terapis dan kehidupan sehari-hari.

Tema-tema yang muncul dalam episode ini ternyata sesuai dengan karakteristik para terapis sebagaimana dijelaskan oleh Corey, antara lain: menerima perasaan kuat yang palsu, bersedia mengambil risiko, memiliki keberanian untuk bertindak, memiliki rasa empati, memiliki sifat selaras, tulus, jujur dan toleran (Corey, 2010).

Pada episode transformasi sabar ini menunjukkan bahwa pribadi sabar sebagai terapis mengalami perkembangan dalam diri subjek. Sehingga penelitian ini menyimpulkan bahwa subjek yang bekerja sebagai terapis mengalami transformasi sabar dari sabar yang biasa/umum menuju pada tingkatan sabar yang lebih tinggi/profesional.

Langkah-langkah untuk menemukan makna sabar bagi para terapis di atas telah dijelaskan oleh Ubaid, yaitu ada beberapa komponen untuk menentukan transformasi dari pribadi sabar yang tidak bermakna menuju pribadi sabar yang lebih bermakna, diantaranya menahan diri dari berkeluh kesah, menahan lisan dari mengadu, dan menahan anggota badan melukai diri (Ubaid, 2004).

Simpulan

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa subjek memaknai sabar sebagai berikut : (1) menerima semua kondisi, muncul perilaku sabar berawal dari rasa sayang dan ketulusan serta tetap tenang dalam menghadapi perilaku anak autis. (2) menerima dengan ikhlas apapun ujian yang Allah berikan dan selalu berprasangka baik (*husnudzon*) terhadap semua masalah. (3) dapat menahan diri dan emosi atas perilaku negatif dari anak-anak autis, misalnya saat mereka refleks memukul ataupun melakukan hal negatif lainnya yang dapat menyakiti fisik terapis, untuk tidak membalas perlakuan tersebut. (4) dapat mengatur emosi dengan cara berusaha menekan egonya.

Memahami proses secara utuh dapat dipahami bahwa para terapis mengalami transformasi sabar dari pribadi sabar yang 'umum' menuju pribadi sabar dengan cara yang lebih tinggi 'profesional'. Hal ini dapat ditunjukkan dari cara subjek menerima semua perlakuan negatif yang dilakukan oleh anak ke subjek, selain itu subjek juga selalu berusaha untuk menahan dan mengontrol emosinya agar terhindar dari hal-hal yang negatif, salah satunya terhindar dari perasaan untuk membalas perlakuan negatif anak tersebut.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazali. 1992. *Al-Masha Al-Asna fi Syarh Asma Allah Al-Husna*. Bandung : Anggota Ikapi.
- Al-Kadiri, Chairul Ana. 2010. *8 Langkah Mencapai Ma'rifatullah*, Jakarta : Amzah.
- Al-Qarni. 2004. *Jagalah Allah, Allah Menjagamu*. Jakarta : Darul Haq.
- Corey, Gerald. 2010. *Teori Dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama.
- Danuatmaja, Bonny. 2003. *Terapi Anak Autis di Rumah*. Jakarta : Puspa Swara.
- Depatemen Agama RI. 2006. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Jakarta : Maghfirah Pustaka.
- Feist, Jess. 2010. *Teori Kepribadian 1*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Hasan, Aliah B. Purwakania. 2008. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Kartono, Kartini. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Pers.

- Kementrian Agama. 2010. *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid IX*. Jakarta : Lentera Abadi.
- Lubis, Pugut. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta : Gramedia Pustaka.
- Meggit, Carolyn. *Memahami Perkembangan Anak*. Jakarta : Indeks. 2013.
- Meleong, Lexy. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Mujib, Abdul. 2007. *Kepriadian Dalam Psikologi Islam*. Jakarta : PT. Grafindo Persada.
- Porwandari, E Kristi. 2013. *Penelitian Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Depok : Universitas Indonesia.
- Rajab, Khairunnas. 2001. *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi Dihati Manusia*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Rachmayana, Dadan. 2013. *Diantara Pendidikan Luar Biasa Menuju Masa Depan Yang Inklusif*. Jakarta : Luxima Metro Media.
- Roziqin, Badiatul. 2009. *Bahkan Para Sufipun Bisa Kaya* Yogyakarta : Anggota Ikapi.
- Santoso, Hargio. 2012. *Cara Memahami Dan Mendidik Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Sutoyo, Anwar. 2003. *Bimbingan Konseling Islami (Teori dan Praktek)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sutoyo, Anwar. 2012. *Pemahaman Individu (Observasi, Checklist, Interviu, Kuisisioner, Sosiometri)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Susetya, Wawan. 2007. *Hati Menjadi Tenram Dengan Mengingat Allah*. Yogyakarta : Tugupublisher.
- Suri, Bachtiar. 2010. *Terjemah dan Tafsir Al-Qur'an 3*. Bandung : Anggkasa Offset.
- Syahatah, Husein. 2013. *Membersihkan Jiwa Dengan Muhasabah*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Tebba, Sudirman. 2006. *Bekerja Dengan Hati* Jakarta : Media Indonesia.
- Trandy, Novita. 2011 *Mengenal Tahap Tumbuh Kembang Anak dan Masalahnya*. Jakarta : Libri.
- Ubaid, Uliya Ali. 2012. *Sabar dan Syukur Gerbang Kebahagiaan Dunia Akhirat*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Warson, Ahmad. 1997. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Surabaya : Pustaka Progsesif.
- Yatim, Faisal. 2007. *Autsime Suatu Gangguan Jiwa Pada Anak-Anak*. Jakarta : Pustaka Populer Obor.