

SABAR DAN *AUTHENTIC HAPPINESS* PADA ANGGOTA KOMUNITAS KHURUJ FISABILILLAH DI BANDUNG

Lilim Halimah¹, Cahya Fitriyani², Widad Nibras Fairus Irbah³, Ken Kalangwan⁴, Azis Hanafi⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Bandung, Indonesia

lilim.halimah@unisba.ac.id¹, widadfairus@gmail.com³

ABSTRAK

Para pengguna narkoba di komunitas Religi Khuruj Fisabilillah mampu berhenti menggunakan narkoba, dan mereka mencoba untuk memperbaiki kehidupan saat ini. Proses berhenti dari menggunakan obat – obat terlarang memerlukan waktu yang panjang, dan perjuangan yang keras. Mereka memiliki tujuan yang kuat untuk berhenti, melakukan berbagai usaha dengan tekun, dan tanpa mengenal putus asa. Berada di komunitas tersebut anggota merasakan ketenangan dan kebahagiaan. Tujuan penelitian ini ialah memperoleh data empiris mengenai hubungan antara sabar dengan *Happiness* pada anggota Komunitas Religi Khuruj Fisabilillah. Penelitian ini adalah penelitian korelasional pada 26 orang anggota Komunitas Khuruj Fisabilillah. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner mengenai Sabar dari konsep Umar Yusuf (2010), dan *Authentic Happiness* berdasarkan teori Seligman (2005). Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara antara sabar dengan *Authentic Happiness* sebesar $r: 0,738$ dengan $P= 0.00 < 0.01$. Seluruh subyek penelitian (100%) memiliki kesabaran yang tinggi.

Kata kunci: *Sabar, Authentic Happiness, Anggota Komunitas Khuruj Fisabilillah*

PATIENCE AND HAPPINESS IN THE KHURUJ FISABILILLAH COMMUNITY MEMBERS IN BANDUNG

ABSTRACT

Drug users in the Khuruj Fisabilillah community are able to stop using drugs, and they try to improve their lives today. The process of quitting using illegal drugs requires a hard struggle in a long time. They have a specific goal and do various efforts diligently to quit from the drug addiction, without knowing despair. Being in that community, the members feel calm and happy. The purpose of this study was to obtain empirical data regarding the relationship between patience and happiness in the Khuruj Fisabilillah Community. This study was a correlational study on 26 members of the Khuruj Fisabilillah Community members. Data collection in this study uses questionnaire about Patience from the concept of Umar Yusuf (2010), and Authentic Happiness based on Seligman's theory (2005). The results showed that there was a significant positive relationship between patient and Authentic Happiness of $r: 0.738$ with $P=0.00 < 0.01$. All research subjects (100%) have high patience.

Keywords: *Patience, Authentic Happiness, Khuruj fisabilillah community members*

PENDAHULUAN

Mayoritas anggota suatu komunitas pada awalnya bergabung dengan komunitasnya karena mengikuti ajakan dari teman. Begitupun para jamaah pada komunitas khuruj fisabilillah di Bandung. Mereka bergabung dengan komunitas tersebut berdasarkan ajakan dan informasi dari jamaah yang seringkali datang ke

rumah mereka untuk mengajak shalat berjamaah di masjid. Kegiatan-kegiatan dalam komunitas ini terutama berfokus pada penerapan adab-adab dalam kehidupan sehari-hari yang tentunya sesuai dengan yang dicontohkan Rasulullah S.A.W. Tata cara shalat, baik shalat wajib maupun shalat sunnah dan juga kegiatan dakwah. Dakwah dilakukan dengan mendatangi daerah-daerah tertentu. Biasanya mereka berpindah-pindah dari masjid ke masjid di kota bahkan di negara lain yang gunanya untuk mengajak melakukan perbaikan diri sesuai dengan sunnah Rasul.

Adapun aktivitas dakwah banyak dilakukan melalui contoh, misalnya dengan melaksanakan shalat berjamaah di masjid, *ta'lim* atau ceramah setelah melaksanakan shalat magrib dan subuh. Setiap aktivitasnya selalu berlandaskan pada ajaran Al Qur'an dan sunnah, sehingga mereka dapat membedakan hal-hal yang baik dan buruk.

Dalam komunitas ini mereka mendapatkan pembelajaran tentang akhlak yang mulia. Melalui proses pembelajaran dan contoh – contoh yang ditunjukkan para mentor, jamaah baru mulai meninggalkan perilaku – perilaku buruk yang pernah dilakukan. Anggota komunitas Khuruj Fisabilillah terdiri dari berbagai kalangan, banyak di antaranya yang pernah melakukan kriminalitas seperti mencuri, membunuh, menipu dan lain-lain. Banyak pula anggota yang merupakan mantan narapidana dan juga ex-pecandu narkoba. Anggota Khuruj Fisabilillah terbanyak adalah yang berlatar belakang ex - pengguna narkoba. Menurut data hasil perolehan wawancara, selama mereka menggunakan narkoba, mereka merasa dapat melakukan sesuatu dengan mudah tanpa mempertimbangkan baik buruknya, tidak mempedulikan masalah yang sedang dialaminya. Namun, di sisi lain mereka merasakan hampa dan tidak merasa tenang dalam menjalani kehidupannya. Mereka merasa kosong dan seringkali gelisah. Karenanya, banyak upaya yang dilakukan untuk melepaskan diri dari ketergantungan terhadap obat – obat terlarang tersebut. Yang mereka sayangkan adalah upaya-upaya tersebut tidak berhasil membawa perubahan yang signifikan dalam hidup mereka.

Setelah masuk menjadi anggota komunitas khuruj fisabilillah mereka mampu menjalani hidup lebih positif dan memiliki harapan-harapan untuk kedepannya, terjadi perubahan signifikan pada aspek psikologisnya, mereka merasa kuat dan siap menjalani perubahan dalam hidupnya. Mereka pun merasakan ketenangan yang sebelumnya tidak pernah dirasakan. Ketenangan tersebut terjadi melalui proses yang Panjang, terjadi proses pembelajaran dan aktivitas – aktivitas yang padat pada komunitas khuruj fi sabilillah. Mereka mendapat banyak pembelajaran bagaimana menjadi orang yang sabar dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hidupnya, dan perlahan-lahan mereka mampu melakukan hal tersebut sehingga menimbulkan ketenangan dalam dirinya. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara sabar dengan *Authentic Happiness* pada anggota komunitas Religi Khuruj Fisabilillah.

TELAAH PUSTAKA

Sabar. Shabar dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki pengertian, yaitu tahan menghadapi cobaan seperti tidak lekas marah, tidak lekas putus asa dan tidak lekas patah hati, tabah, tenang yaitu tidak tergesa-gesa, tidak terburu nafsu. Sabar menurut Yusuf (2010) yaitu adalah kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan (perilaku, perasaan, dan tindakan), serta mengatasi berbagai kesulitan secara komprehensif dan integratif.

Terdapat 3 aspek dalam sabar, yaitu teguh, tekun, dan tabah. *Pertama:* Teguh pada pendirian atau prinsip, artinya kekuatan dalam menyelesaikan apa yang telah direncanakan serta berpegang teguh pada aturan dan tujuan tetap tidak berubah atau sesuai dengan yang telah direncanakan. Aspek teguh pada pendirian atau prinsip meliputi beberapa hal sebagai berikut:

- a. Konsekuen: menyelesaikan sesuatu pekerjaan sesuai dengan apa yang telah direncanakan meliputi a) keyakinan tentang apa yang sebaiknya dilakukan, b) Keberanian untuk mengambil resiko, mau menerima tantangan dalam pengerjaan sesuatu dengan segala kemungkinan yang baik atau buruk.
- b. Konsisten: bertingkah laku secara tetap, selaras, dan sesuai dengan apa yang telah diyakininya dalam mencapai target.
- c. Disiplin: mentaati atau mematuhi peraturan dengan menunjukkan bagaimana seseorang mampu dan mau taat terhadap aturan yang berlaku. Serta seseorang tertib dalam melaksanakan aturan yaitu menjalankan aturan yang berlaku secara terus menerus dan sistematis hingga mencapai target.

Kedua: Tabah. Tabah menggambarkan kemampuan seseorang untuk tetap kuat menghadapi berbagai tantangan dan cobaan. Adapun indicator dari tabah adalah:

- a. Daya juang adalah kekuatan dalam memperebutkan atau melaksanakan seluruh kegiatannya memperoleh sesuatu atau dalam mencapai goal.
- b. Toleransi terhadap stres: kemampuan menghadapi atau mengatasi masalah yang dapat menimbulkan stres dalam pencapaian target.
- c. Mampu belajar dari kegagalan: mampu melihat suatu kegagalan sebagai peluang untuk selalu memperbaiki hasil kerja menjadi lebih baik.
- d. Bersedia menerima umpan balik untuk memperbaiki diri dan atau perilakunya:

Ketiga: Tekun. Tekun adalah melaksanakan pekerjaan atau tugas terus menerus hingga tujuan bisa tercapai. Terdapat indikator tekun sebagai berikut:

- a. Antisipatif: tanggap terhadap sesuatu yang sedang atau akan terjadi dan memiliki rencana cadangan apabila menghadapi kesulitan dalam pencapaian target atau tujuan.
- b. Terencana: memiliki rencana-rencana dalam pencapaian tujuan dan merealisasikan rencana-rencana tersebut.
- c. Terarah: mengarahkan energi pada pencapaian tujuan dalam proses pembelajaran.

Authentic Happiness. *Authentic happiness*, menurut Seligman (2005), yaitu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorpsi dan keterlibatan. Terdapat tiga aspek penting dalam *Authentic Happiness* yaitu *positive emotion*, *life engagement*, dan *meaningfull life*.

Pertama: positive emotion. *Positive emotion* adalah emosi positif yang dapat dilihat dari pandangan positif seseorang terhadap kehidupannya. Hal tersebut dapat membantu individu baik dalam hubungan relasi, pekerjaan, menginspirasi individu untuk menjadi lebih kreatif, dan mengambil lebih banyak peluang. Emosi positif mendatangkan banyak manfaat salah satunya mempengaruhi kesehatan, dan mendatangkan pemikiran positif pada individu. Selain itu individu yang optimis, akan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya karena

terdapat impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Emosi positif mencakup emosi seperti kepuasan hidup, kelegaan, kebanggaan, optimisme serta harapan-harapan dalam hidupnya.

Kedua: life engagement. *Life Engagement* adalah keterlibatan dengan kegiatan yang dilakukan sampai waktu terasa berhenti dan menghilangnya *self-consciousness* saat melakukan kegiatan tersebut. Mereka menjadi konsentrasi dan menikmati kegiatan yang sedang dilakukan. Ketika individu melakukan kegiatan yang disukai, tidak jarang individu merasa waktu seakan berhenti. Dalam psikologi positif hal ini dinamakan sebagai *flow*.

Engagement memiliki elemen yang hedonik atau memunculkan kenikmatan, dimana mencakup rasa kepuasan, bergairah, kenyamanan, kehangatan dalam suatu kegiatan yang dilakukannya. Hal yang harus dijadikan catatan adalah perasaan-perasaan tersebut tidak akan muncul ketika individu berada dalam *flow state*. Perasaan puas dalam engagement akan muncul ketika individu mengingat kembali kejadian tersebut.

Ketiga: meaningful life. *Meaningfull life* adalah merasakan bahwa sesuatu benar-benar berharga dan bermanfaat untuk dirinya. Individu yang bahagia akan menemukan makna dan mengetahui maksud dan tujuan yang ingin dicapai dari setiap kegiatan yang dilakukan. Memiliki tujuan dan makna sebagai dasar menjalani kehidupan adalah hal penting untuk mencapai kehidupan yang bahagia. Makna tersebut memberikan manusia bukan sekedar untuk mencari kepuasan dan kekayaan material.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017). Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian non eksperimental dan metode korelasi untuk melihat hubungan antara dua variabel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket atau kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2006). Kuesioner yang diberikan merupakan kuesioner tertutup sehingga jawaban sudah disediakan sehingga responden tinggal memilih. Skala yang digunakan adalah skala likert yaitu skala yang disusun untuk mengungkapkan sikap positif dan negatif, pro dan kontra, setuju dan tidak setuju.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan uji korelasi Spearman, karena data yang dihasilkan merupakan data ordinal. Korelasi Spearman digunakan untuk menguji hipotesis asosiatif dua variabel dibantu dengan aplikasi SPSS 25.0.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.1 Hasil Uji Korelasi Sabar dan *Authentic Happiness*

Correlations			Sabar	<i>Authentic Happiness</i>
Spearman's rho	Sabar	Correlation Coefficient	1.000	.738**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	26	26
	<i>Authentic Happiness</i>	Correlation Coefficient	.738**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	26	26

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil penelitian dan perhitungan statistik yang dilakukan dengan menggunakan korelasi *Rank Spearman*, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara sabar dengan *Authentic Happiness* pada anggota Komunitas Religi Khuruj Fisabilillah di Kota Bandung dengan nilai $r = 0,738$ $p = 0.000 < 0.005$. Artinya semakin anggota komunitas khuruj fi sabilillah memiliki kesabaran, maka semakin besar kesempatan untuk merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya (*authentic happiness*).

Tabel 1.2 Hasil Uji Korelasi Sabar, Aspek – aspek sabar dan *Authentic Happiness*

Hubungan	Rs	Sig
Sabar dengan <i>Authentic Happiness</i>	0.738	0.000
Teguh dengan <i>Authentic Happiness</i>	0.650	0.001
Tekun dengan <i>Authentic Happiness</i>	0.616	0.000
Tabah dengan <i>Authentic Happiness</i>	0.655	0.000

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang positif antara kesabaran dan kebahagiaan autentik. Hasil penelitian ini membenarkan firman Allah, yaitu “*dan kami berikan ujian kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar*” (QS. Al-Baqarah:155).

Menurut Yusuf (2010), kesabaran adalah kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan (perilaku, perasaan, dan tindakan), serta mengatasi berbagai kesulitan secara komprehensif dan integratif. Hal ini terlihat dari gambaran aspek – aspek sabar pada anggota komunitas ini.

Tabel 1.3 Perhitungan presentase aspek – aspek sabar

No	Aspek Sabar	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tekun	Tinggi	20	77%
		Rendah	6	23%
2.	Teguh	Tinggi	26	100%
		Rendah	0	0%
3.	Tabah	Tinggi	26	100%
		Rendah	0	0%

Anggota komunitas khuruj fisabilillah memiliki keshabaran yang tinggi dalam ketiga aspeknya, terdapat 23% anggota yang berada pada kondisi tekun yang rendah, tetapi mereka memiliki keteguhan yang kuat untuk dapat mencapai goalnya, yaitu terbebas dari penggunaan narkoba. Selain itu para anggota juga memiliki daya juang dan daya tahan yang tinggi dalam menjalankan program – program komunitas demi membebaskan diri dari adiksi narkoba, artinya anggota komunitas khuruj fisabilillah mampu untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan perilakunya dalam upaya untuk berhenti menggunakan narkoba serta mampu mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapinya.

Hasil dari usaha yang mereka jalankan para mantan pecandu narkoba ini dapat terbebas dari kecanduannya, dan dapat merasakan *Authentic Happiness*, dengan merasakan adanya emosi yang positif dan harapan positif untuk kehidupannya karena subjek sudah mampu mengendalikan dan mengarahkan tingkah lakunya untuk berhenti menggunakan narkoba, meskipun hal ini merupakan usaha yang dirasakan sangat berat tetapi mereka mampu untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa sabar memiliki peranan yang penting bagi kebahagiaan seseorang

Dalam al-Qur’an surat Al-Imran: 200 Allah SWT berfirman “*wahai orang-orang yang beriman bersabarlah dan kuatkanlah kesabaranmu*”. Menurut peneliti konteks “*kuatkanlah kesabaranmu*” mengandung makna ketabahan yang mana berguna untuk proses berhenti menggunakan narkoba oleh anggota komunitas khuruj fisabilillah. Mereka memiliki kekuatan dalam mencapai tujuannya untuk berhenti menggunakan narkoba, mampu menghadapi masalah yang dihadapi saat berupaya untuk berhenti menggunakan narkoba, mampu melihat suatu hal yang gagal sebagai peluang untuk selalu memperbaiki perilaku menjadi lebih baik, serta mau menerima masukan dari orang lain dan menjadikan masukan - masukan tersebut sebagai hal yang positif agar hasil yang dicapai menjadi lebih baik.

Sementara itu terdapat 6 anggota komunitas khuruj fisabilillah lainnya memiliki ketekunan yang rendah yang berarti anggota komunitas khuruj fisabilillah kurang memiliki rencana cadangan apabila menghadapi kesulitan dalam pencapaian tujuan, kurang memiliki rencana-rencana dalam pencapaian tujuan dan merealisasikan rencana-rencana tersebut, dan kurang mengarahkan energi pada pencapaian tujuan untuk berhenti menggunakan narkoba. Akan tetapi mereka tetap dapat meraskan kebahagiaan karena memiliki tujuan untuk berhenti menggunakan narkoba, mampu menghadapi masalah yang dihadapi saat berupaya untuk berhenti menggunakan narkoba, mampu melihat suatu hal yang gagal sebagai peluang untuk selalu memperbaiki perilaku menjadi lebih baik, serta

mau menerima masukan dari orang lain dan menjadikan dan masukan tersebut sebagai hal yang positif agar hasil yang dicapai menjadi lebih baik.

Hasil uji korelasi *rank spearman* antara teguh dengan *Authentic Happiness* sebesar 0,616 dengan nilai signifikansi $(0,001) < 0,01$, memiliki arti terdapat hubungan yang sangat signifikan dengan derajat korelasi yang tinggi dan hubungan yang erat antara teguh dengan *Authentic Happiness*. Hal tersebut juga ditunjukkan dengan hasil perhitungan pada tabel 1.3 dimana sebanyak 26 anggota komunitas khuruj fisabilillah memiliki teguh yang tinggi dimana anggota komunitas religi khuruj fisabilillah memiliki upaya yang kuat untuk berhenti menggunakan narkoba sesuai dengan apa yang direncanakan dan berpegang teguh dalam mencapai tujuan. Sehingga, anggota komunitas religi khuruj fisabilillah yakin tentang apa yang sebaiknya dilakukan saat berupaya berhenti menggunakan narkoba, berani mengambil resiko yang harus dihadapi, bertingkah laku sesuai dengan apa yang telah diyakini dalam mencapai target untuk berhenti menggunakan narkoba, serta dapat mentaati aturan-Nya. Hal itu juga yang menyebabkan mereka merasakan hidupnya lebih berarti karena mengetahui makna dari mengikuti kegiatan dikomunitas tersebut.

KESIMPULANDAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara sabar dengan *Authentic Happiness* pada anggota komunitas religi Khuruj Fisabilillah yang merupakan ex pecandu narkoba di Kota Bandung Utara, maka simpulan terdapat hubungan antara sabar dengan *Authentic Happiness* pada anggota Komunitas Religi Khuruj Fisabilillah di Bandung dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,734 yang termasuk dalam derajat korelasi yang erat. Artinya semakin tinggi tingkat kesabaran maka semakin tinggi pula *Authentic Happiness* para anggota komunitas religi Khuruj Fisabilillah di Bandung. Aspek tabah berkorelasi paling tinggi terhadap *Authentic happiness* yaitu sebesar 0,655 sedangkan aspek tekun berkorelasi paling rendah dibandingkan dengan aspek lainnya dengan *Authentic Happiness* yaitu sebesar 0,616. Meskipun aspek ini memiliki korelasi yang paling rendah, aspek ini tetap berada pada kategori tinggi berdasarkan tabel Guilford. Dilihat dari hasil penelitian, sebanyak 26 orang (100%) anggota komunitas religi Khuruj Fisabilillah yang merupakan ex pecandu narkoba di Bandung memiliki memiliki tingkat kesabaran dalam kategori tinggi dan *Authentic Happiness* yang tinggi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut. Pertama: Bagi anggota komunitas yang telah memiliki keshabaran yang tinggi diharapkan dapat mempertahankan derajat keshabarannya melalui aktivitas – aktivitas yang dijalani baik dalam komunitas maupun diluar komunitas, dan dapat mengembangkan potensi sifat positif lainnya dengan berpegang teguh pada tujuannya untuk menjadi individu yang lebih baik. Kedua: Bagi komunitas religi Khuruj Fisabilillah di Bandung dapat mengevaluasi program – program yang disusun, karena baik secara disadari atau tidak, shabar dalam menjalani program di komunitas tersebut oleh para mantan pecandu narkoba dirasakan secara tidak langsung sudah menjadi suatu program intervensi

yang signifikan. Sehingga dapat dikatakan menjadikan sabar sebagai terapi bagi anggotanya dalam upaya berhenti menggunakan narkoba. Ketiga: Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang shabar menjadi suatu alternative dalam program intervensi, dapat melakukannya dengan menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif, karena data yang diperoleh menjadi lebih kaya dan lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Noor, Hasanudin (2009). *Psikometri Aplikasi Dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Jauhar Mandiri
- Kahfi, A.S. (2016). *Materi Psikologi Islam V: Sifat sifat Baik Manusia*. Universitas Islam Bandung: Tidak Diterbitkan
- Seligman, M.E.P., (2005). Penerjemah Nukman Y. E. *Authentic Happiness: menciptakan Authentic Happiness dengan psikologi positif*. Mizan.
- Seligman, M.E.P., (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well Being*. William Heinemann Australia.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung. Alfabeta.
- Yusuf, U. (2010). *Sabar (Konsep, Proposisi, Dan Hasil Penelitian)*. Bandung : Fakultas Psikologi Unisba.