

## **Konstruksi Sabar Al-Ghazali sebagai Terapi Sufistik dalam Meningkatkan *Adversity Quotient* Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19**

**Ach. Shodiqil Hafil**

*Institut Agama Islam Negeri Kediri, Kediri, Indonesia*

*as.hafil@iainkediri.ac.id*

**Ratnawati**

*Institut Agama Islam Negeri Kediri, Kediri, Indonesia*

*ratna.tp@iainkediri.ac.id*

### **Abstract**

The Covid-19 pandemic also has an impact on students who are required to be able to adapt to the mechanism of online lectures. In fact, it is not easy for them to cope with academic stress during online lectures. Until there was a renewal of the concept of patience as a mystical therapy for student anxiety in the pandemic era. Al-Ghazali as one of the Sufi figures who has a concern for the human psyche has a constructive concept of patience. For this reason, this study aims to explore the concept of Al-Ghazali's patience as a therapy, and to find out the effectiveness of Al-Ghazali's patience in optimizing the Adversity Quotient of students during the Covid-19 pandemic. Through a case study qualitative approach to students of the Sufism and Psychotherapy Study Program at

IAIN Kediri, it was revealed that Al-Ghazali's concept of patience has various implementations and effectiveness according to individual circumstances in the field. Patience is able to translate and take advantage of learning difficulties as a field to be patient because of Allah. Patience is a therapy for habituation of positive thinking and the presence of God in every event. Sufi-style patient therapy during the Covid-19 pandemic increases the potential for Adversity Quotient students at the Climbers level, namely humans who are optimistic, not weak by problems, and instead turn problems into challenges.

Keywords: Patience, al-Ghazali, Adversity Quotient, Covid-19 Pandemic.

### Abstrak

Pandemi Covid-19 juga berdampak pada mahasiswa yang dituntut mampu beradaptasi dengan mekanisme perkuliahan daring. Faktanya, tidak mudah bagi mereka mengatasi stress akademik selama perkuliahan daring. Hingga muncul pembaharuan konsep sabar sebagai terapi sufistik bagi kegelisahan mahasiswa di era pandemi. Al-Ghazali sebagai salah satu tokoh sufi yang memiliki *concern* terhadap kejiwaan manusia memiliki konsep sabar yang konstruktif. Untuk itu penelitian ini bertujuan ingin mengeksplorasi konsep sabar Al-Ghazali sebagai sebuah terapi, dan mengetahui efektivitas sabar Al-Ghazali dalam mengoptimalkan *Adversity Quotient* mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Melalui pendekatan kualitatif studi kasus pada mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri, terungkap bahwa konsep sabar Al-Ghazali memiliki ragam implementasi dan efektivitas sesuai keadaan individu di lapangan. Sabar mampu menerjemahkan dan memanfaatkan kesulitan belajar sebagai ladang untuk bersabar karena Allah. Sabar menjadi terapi pembiasaan berpikir positif dan kehadiran Tuhan dalam setiap peristiwa. Terapi sabar ala sufi di masa pandemi Covid-19 menaikkan potensi *Adversity Quotient* mahasiswa setingkat *Climbers*, yakni manusia berjiwa optimis, tak lemah oleh masalah, dan justru mengubah masalah menjadi tantangan.

Kata kunci: Sabar, al-Ghazali, *Adversity Quotient*, Pandemi Covid-19.

## Pendahuluan

Bukan lagi rahasia umum bahwa masyarakat seluruh lini memperbincangkan dampak pandemi Covid-19. Terhitung sejak tahun kemunculannya yakni 2019, virus ini tidak sekadar mewabah secara materi melainkan juga eksistensinya. Parahnya, dunia pendidikan menjadi salah satu bidang kehidupan yang terdampak cukup besar sebagaimana dunia kesehatan. Model pendidikan formal di Indonesia yang dahulunya selalu menggunakan tatap muka kini beralih menjadi daring (dalam jaringan). Perubahan tersebut menuai pro-kontra para praktisi pendidikan seperti guru dan murid atau dosen dan mahasiswa. Bagi jenjang pendidikan tinggi seperti mahasiswa pun *kewalahan* ketika beradaptasi dengan model belajar baru ini. Pelaksanaan perkuliahan secara *offline* saja masih ada yang mengantuk, membolos, malas, bosan, dan kurang antusias dalam belajar apalagi secara *online*. Ketidaksiapan fisik, mental, dan ruhani menjadi faktor utama terjadinya masalah ini.

Demikian halnya dengan mahasiswa IAIN Kediri, mengutip dari RadarBangsa.co.id - Satria, Mahasiswa IAIN Kediri menuliskan bahwa *Online Learning* belum cukup menjadi *problem solving* yang efektif bagi mahasiswa, justru menjadikan mahasiswa bosan dan stress. Penyebabnya adalah beban tugas yang terus menerus, *video confrence* yang rutin, hingga signal yang tidak merata. Dari kasus tersebut dapat kita ambil pelajaran bahwa kegagalan adaptasi terhadap kebiasaan pembelajaran baru mengancam keselamatan fisik dan psikis mahasiswa (Radar Bangsa, 10 Oktober 2020). Bahkan terdapat riset ilmiah dari Jurnal Bikfokes Tahun 2021, bahwa dalam penelusuran kepustakaan ditemukan 10 jurnal yang menunjukkan stress mahasiswa di Indonesia akibat perkuliahan jarak jauh dengan peningkatan sebesar 55,1% (Fauziyyah, 2021). Hal ini dalam psikologi tergolong *academic stressor* (Heiman & Kariv, 2005). Stress akademik merupakan gejala psikologis seperti stress, depresi dan emosi negatif lainnya yang diakibatkan oleh stimulus berupa beban akademik. Berbeda dengan manusia ber-*Adversity Quotient* tinggi yang berpikir bahwa perubahan adalah kenyataan yang tak mungkin dihindari, langkah terbaik adalah menjadikannya kesempatan, dan penyesuaian diri (Stolz, 2000).

Banyaknya kritik dan keluhan atas model belajar baru ini membuat penulis tergerak untuk merefleksikan realita yang terjadi dalam diri mahasiswa dan mencari upaya mengatasi stress akademik yang dialami oleh mereka. Menyadari bahwa alternatif solusi dalam bentuk dukungan teknis oleh pemerintah dan penyelenggara pendidikan

sampai saat ini belum mampu menurunkan stress mahasiswa secara signifikan. Akibatnya, kekuatan dimensi spiritual sebagai semangat mahasiswa melewati cobaan menjadi terabaikan. Menanggulangi stress akademik tentu membutuhkan solusi. Salah satunya dengan bersabar. Seseorang dapat bersabar dengan bertindak yang positif. *Coping* secara positif dapat dilakukan dengan cara mendekati diri kepada Allah, memandang positif sesuatu yang dianggap negatif, mencari sesuatu yang dapat meningkatkan keimanan dan semangat diri, menghibur diri dengan mencari dukungan emosional, memfokuskan diri untuk menghadapi *stressor* dan penerimaan diri. Kemudian berusaha menghindari *coping* secara negatif seperti pelontaran atau penahanan emosi secara berlebihan, putus asa, tidak mau berusaha lagi, menyalahkan diri sendiri atau Tuhan sebagai sumber masalah, hingga melarikan diri pada aktivitas negatif (Safitri, 2018).

Oleh karenanya menjadi penting untuk membangkitkan kembali konsep sabar yang hakiki agar mampu membawa produktivitas peran mahasiswa selagi di dunia juga di akhirat. Maka tujuan penulisan ini tak lepas guna menemukan konstruksi sabar perspektif Al-Ghazali ketika dijadikan terapi sufistik bagi mahasiswa yang tengah *survive* belajar di era pandemi. Selain itu juga untuk menemukan relevansi konstruksi sabar Al-Ghazali dengan *Adversity Quotient*. Konsep sabar Al-Ghazali ini dipilih karena ia merupakan tokoh sufi yang memiliki *concern* terhadap kejiwaan manusia. Bisa dilihat dari salah satu karyanya *Kimiya' al-Sa'adah*, Al-Ghazali mengungkapkan bahwa teori kebahagiaan didasarkan pada semacam analisa psikologis (Zaini, 2006).

Sampai saat ini sabar belum menjadi konsepsi pikir dan pertahanan psikis mahasiswa. Dari sekian kasus kuliah daring, belum ditemukan semarak atau kampanye berpikir dan bersikap sabar dalam menghadapi pembelajaran daring. Menurut hemat penulis, bukan karena sabar tak memiliki kontribusi bagi problematika mahasiswa, tetapi mahasiswa yang belum menemukan hakikat sabar dan mengolahnya menjadi terapi sufistik. Sebuah terapi yang mengajak seseorang untuk berperilaku layaknya sufi yang tidak mudah bergelisah hati. Sabar sebagai kontribusi batin telah mendapat legitimasi melalui firmanNya agar manusia memohon pertolongan kepada Allah dengan sabar dan shalat (Q.S. Al-Baqarah/2: 45). Karenanya penelitian ini menjadi penting dalam menemukan dan menerapkan terapi sabar yang tepat untuk meningkatkan *Adversity Quotient* para mahasiswa sehingga bisa membuahkan nilai-nilai yang positif dalam kehidupan.

## Hakikat dan Bentuk Sabar

Sabar menurut etimologi berasal dari bahasa Arab, yaitu صبر (*shabara*) yang dalam Kamus Al-Maany selain maknanya bersabar, bisa juga bermakna menahan diri, tabah, dan bertahan (<https://www.almaany.com/id/dict/ar-id>). Sedangkan dalam Kamus Al-Munawwir, صبر (*shabara*) berarti tabah hati, menahan, dan mencegah (Munawwir, 1997). Kalimat sabar berakar dari kata keras dan kuat. Orang yang bersabar maknanya orang yang menghadapi kesulitan dengan sangat keras dan kuat (Jauhari, 2006). Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sabar adalah tahan terhadap cobaan, tidak lekas marah (Sahlan, 2010).

Menurut beberapa tokoh tasawuf, di antaranya Imam al-Ghazali mendefinisikan sabar secara umum sebagai upaya dan proses untuk menjauhi perbuatan yang penuh dengan nafsu syahwat dan amarah akibat munculnya suatu peristiwa (Al-Ghazali, 1982). Menurut Al-Qayyim, (t.t.) sabar adalah sikap menahan diri atas segala keluhan, rintihan, merobek pakaian, menampar pipi, dan sejenisnya. Menurut Dzunnun al-Misri sabar adalah bentuk upaya menjauhi larangan Allah kemudian tetap tabah dan tenang menghadapi segala cobaan yang dialami Al-Qayyim (t.t., hlm. 7). Berbeda dengan dua sufi sebelumnya, Junaid al-Baghdadi mendefinisikan sabar dengan menggunakan sebuah perumpamaan seperti orang yang meneguk minuman pahit, tetapi ekspresi wajah orang tersebut tak menunjukkan rasa pahit itu (Al-Qayyim, t.t., hlm. 6). Sederhananya, sikap sabar tidak membedakan antara rasa sakit dan rasa senang, keduanya memerlukan kesabaran meskipun manusia bertabiat lebih menyukai kesenangan daripada kesulitan. Sebagaimana Abu Muhammad al-Jaziri mengatakan bahwa hati yang sabar senantiasa tenang ketika menghadapi ujian kenikmatan maupun kemalangan (Sunarno, 2005).

Sabar memiliki dua kekuatan bertahan sebagai senjata untuk melakukan pertempuran dengan hawa nafsu. Pertama, bertahan dengan cara mengerahkan kekuatan agar maju pada perkara yang mengharuskannya bergerak dan bermanfaat. Misalnya seperti beribadah, semangat menuntut ilmu, membela kebenaran, melindungi kemaslahatan, menjaga kehormatan diri, keluarga dan bangsa. Kedua, bertahan dengan cara mengerahkan kekuatan mundur agar mampu menghindari segala hal yang memicu kemadharatan. Misalnya seperti mundur dari rasa mengeluh, malas, lalai, dan lain-lain. Ahmad Amin pun mengatakan bahwa perwira adalah mereka yang mampu mengekang nafsu dari mengenyam kelezatan yang sangat (Amin, 1952). Berdasarkan objek yang

disabari, sabar dibagi menjadi dua yaitu: pertama, sabar terhadap perihai fisik. Misalnya, tabah menahan beban menggunakan badan, tabah menahan sakit/pukulan berat, atau tabah dalam melakukan ibadah. Sabar yang pertama ini sangat bagus jika sesuai dengan syari'at. Adapun sabar yang kedua sungguh lebih sempurna yakni sabar yang berhubungan dengan menahan diri terhadap hawa nafsu atau tabiat (keinginan) manusia (Hawa, 2001).

### *Sabar dalam Perspektif al-Ghazali*

Al-Ghazali mendefinisikan sabar menggunakan kalimat *baitis al-din* (penggerak agama) dan *baitis al-hawa* (penggerak hawa nafsu) sebagai perbandingan. Maksudnya ialah dalam diri manusia terdapat dua kekuatan besar yang saling berebut untuk mengendalikan perilaku manusia. Keberhasilan sabar ditentukan oleh mujahadah penggerak agama dalam melawan hawa nafsu. Kekuatan penggerak agama muncul akibat tuntutan keyakinan hati bahwa perbuatan maksiat dapat membawa bahaya dan taat membawa manfaat. Dengan bekal ilmu dan keyakinan tersebut, terwujudlah perilaku sabar dalam menghadapi peristiwa apapun. Tidak mungkin orang dapat taat dan meninggalkan maksiat kecuali dengan sabar, yaitu memakai penggerak agama dalam menundukkan hawa nafsu dan kemalasan. Ciri khas paradigma Imam Al-Ghazali (2004) dalam membuat konstruksi sabar ialah ilmu, *hal* dan amal. Pertama, ma'rifat/ilmu yang bermakna bahwa kesempurnaan sabar didahului dengan ilmu tentang sabar yang sempurna dan berdiri tegak hingga tertanam dalam keimanan manusia. Kedua, *hal* yang merupakan kondisi batin manusia setelah ilmu masuk dalam hati dimana akibatnya timbul dorongan (penggerak agama) untuk menguatkan diri melawan dorongan lain (penggerak hawa nafsu). Ketiga, amal yakni perbuatan meninggalkan keinginan-keinginan hawa nafsu dan tetapkan dorongan agama.

Adapun dimensi penggerak hawa nafsu ialah nafsu syahwat dan nafsu amarah. Penggerak nafsu syahwat akan berusaha mencari kenikmatan yang tidak sesuai tuntunan agama seperti zina, berlebih-lebihan dalam segala sesuatu, menyia-nyiakan kesempatan, menghardik waktu, dan mengejar keduniawian hingga lupa tujuan hidup. Sedang penggerak nafsu amarah cenderung berusaha lari dari sesuatu yang menyakitkan seperti musibah dan cobaan, sehingga muncul sikap tidak tahan dan lari dari masalah seperti mengeluh, putus asa, gelisah, marah, dan lalai.

Secara sederhana, wujud tiga paradigma sabar Al-Ghazali termanifestasi dalam beberapa macam pembagian. Dari segi unsurnya sabar dibagi menjadi 2 macam. Pertama, sabar badaniah, yakni sikap menanggung kesulitan dengan badan dan tetap teguh atas kesulitan. Adakalanya sabar itu berupa bertahan saat mengerjakan ibadah/ketaatan, sabar dari pukulan keras, sakit berat dan luka-luka yang parah. Kemudian juga bertahan atas musibah dengan tidak mengeluh, marah atau melarikan diri. Kesabaran terhadap hal-hal diatas menjadi terpuji jika sesuai dengan ketentuan agama. Kedua, sabar jiwa, yakni sikap menahan diri dari keinginan-keinginan tabiat dan tuntutan-tuntutan hawa nafsu. Beberapa sikap yang muncul dan berlawanan dari keadaan ini yaitu: sabar dari nafsu perut dan kemaluan. Sabar dalam hal ini dinamakan *iffah* (penjagaan diri), sabar dalam menyikapi kekayaan, disebut juga *imtina'* (menahan diri), lawannya takabur, sabar dalam peperangan dinamakan berani, lawannya penakut, sabar dalam menahan amarah dinamakan pemurah, lawannya penyesalan diri, sabar dalam menghadapi zaman yang celaka dan membosankan dinamakan lapang dada, lawannya bosan, jemu, dan sempit dada, sabar dalam menyembunyikan informai yang diketahui, dinamakan menyimpan rahasia, sabar dari berlebihan penghidupan dinamakan zuhud, lawannya rakus, sabar atas kadar yang sedikit dari keuntungan dinamakan qona'ah, lawannya serakah.

Penamaan nama-nama sabar yang berbeda tersebut hanya untuk menunjukkan perbedaan hubungannya. Nama-nama tersebut hakikatnya memiliki esensi yang sama yakni kesabaran. Sedangkan berdasarkan tingkatannya dan ditinjau dari kuat lemahnya pendorong agama dan nafsu maka ada tiga tingkatan keadaan jiwa manusia yaitu (1) penggerak agama mengalahkan penggerak nafsu secara mutlak. Ciri-cirinya mereka dekat dengan *Rabb-Nya* kemudian istiqomah (konsisten), senantiasa berada pada jalan yang lurus. Namun hanya sedikit orang yang mampu mencapainya. (2) Penggerak agama dan penggerak nafsu saling berebut kemenangan. Kadangkala dorongan agama menang, kadang pula dorongan nafsu menang. Orang seperti ini suka mencampuradukkan perilaku yang baik dengan yang buruk. (3) Penggerak agama dikalahkan penggerak nafsu secara mutlak. Akibatnya lahir sikap putus asa, enggan bermujahadah, pesimis, dan tertipu angan-angan. Orang yang berada pada tingkatan ini jumlahnya sangat banyak.

Berdasarkan hukumnya, sabar menjadi kontekstual dan proporsional dipraktikkan sesuai situasi yang ada. Oleh karenanya, dalam menentukan peran sabar yang aktif Imam Al-Ghazali membagi sabar berdasarkan pertimbangan hukum agama, yakni fardhu, artinya manusia wajib bersabar (menahan diri) dari perbuatan yang diharamkan. Seperti sabar dari zina; sunnah, artinya manusia wajib bersabar (menahan diri) dari perbuatan makruh atau yang alangkah baiknya di jauhi. Seperti sabar dalam menghadapi pandemi Covid-19 dengan beragam problematikanya; haram, artinya manusia wajib bersabar (menahan diri) ketika membela kebenaran. Maka sabar ketika anggota keluarga akan dibunuh secara tidak syar'i adalah haram. Dengan demikian kesabaran hakiki termanifestasi dalam sikap berani; makruh, artinya manusia wajib bersabar (menahan diri) dari perkara yang dimakruhkan. Seperti sabar dari menonton sesuatu yang tidak ada gunanya.

### **Konseptualisasi Adversity Quotient**

Menurut Howard Gardner salah seorang penemu teori kecerdasan majemuk, sebagaimana dikutip oleh Ratna dkk, bahwa kecerdasan merupakan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan berbagai masalah dan kesulitan hidup dimana kemampuan tersebut dapat menghasilkan produk atau jasa yang bermanfaat bagi berbagai aspek kehidupan (Megawangi & dkk, 2007). Gardner berpendapat bahwa setiap manusia adalah unik dan memiliki kecerdasan masing-masing. Tidak ada dominasi IQ ataupun kecerdasan yang setara lainnya.

Secara bahasa *Adversity Quotient* berasal dari dua kata yaitu *Adversity* dan *Quotient*. Dalam bahasa Inggris, kata *Adversity* berarti kesengsaraan atau kemalangan, sedangkan kata *Quotient* berarti kecerdasan atau kemampuan (Echols & Shadily, 2006). Sedangkan secara terminologi, *Adversity Quotient* adalah kecerdasan menghadapi kesulitan. Hal ini berhubungan dengan kemampuan individu untuk menginternalisasi keyakinan dan menggerakkan tujuan ke depan (Nila Khoiru, 2002).

Stolz memberi definisi *Adversity Quotient* sebagai sebuah kemampuan untuk mengamati kesulitan dan mengolahnya dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan yang harus diselesaikan. Lebih lanjut lagi Stolz (2000) menjelaskan bahwa *Adversity Quotient* merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah hambatan menjadi peluang untuk mencapai keberhasilan. Oleh karenanya,



tinggi rendahnya *Adversity Quotient* berpengaruh terhadap keberhasilan yang hendak dicapainya.

Istilah lain dari *Adversity Quotient* adalah kecerdasan berjuang atau juga disebut ketangguhan. Ketangguhan artinya memiliki sikap yang mudah beradaptasi dengan berbagai kondisi, seperti stress, menderita, trauma, dan sejenisnya. Maksudnya ialah secara menyeluruh kesehatan psikologis dan fisiologisnya masih tetap stabil dalam menghadapi keadaan yang sungguh-sungguh kacau (Sakdiah, 2016). Pada intinya *Adversity Quotient* merupakan sejenis kemampuan untuk bertahan, berusaha dan berjuang menghadapi tantangan.

### *Dimensi Adversity Quotient*

Paul G. Stolz membagi dimensi *Adversity Quotient* menjadi empat bagian yakni *Control*, *Origin-Owner*, *Reach*, dan terakhir *Endurance*. Berikut ini adalah uraian dimensi-dimensi tersebut.

#### *Control (C)*

Dimensi *Control* lebih menonjolkan kemampuan individu dalam mengendalikan respon dirinya saat berada pada situasi tertentu kemudian ia mempengaruhi situasi tersebut secara positif. Individu seperti ini agaknya memiliki kecenderungan optimis, mampu mengendalikan respon diri dengan aktif, memegang kontrol, dan mampu mempengaruhi situasi yang dihadapinya, bukan justru dipengaruhi oleh situasi (Stolz, 2000).

Manusia tidak dapat menolak atau mengubah situasi yang tengah terjadi, tetapi manusia bisa mengubah keyakinan dalam dirinya dan merdeka dalam memberi makna secara mandiri terhadap situasi yang tengah dihadapi. Semakin besar kemerdekaan dan kontrol diri seseorang ketika menjumpai situasi tertentu, semakin besar pula kemampuannya untuk bertindak, berkembang, dan berbahagia.

#### *Origin dan Ownership*

Dimensi *Origin dan Ownership* merupakan dimensi yang berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengakui dengan apa adanya asal-usul munculnya kesulitan, kemudian setelah mengakui dan mengetahuinya seseorang itu mampu meresponnya. Dimensi ini erat kaitannya dengan kemampuan mengenali masalah dan

bertanggungjawab atasnya. Orang dengan *Adversity Quotient* yang tinggi seringkali merasa bahwa peristiwa yang terjadi adalah tanggungjawab yang harus diselesaikannya (Fikriyyah, 2017).

### *Reach/R (Jangkauan)*

Dimensi *Reach* berkaitan dengan kemampuan individu untuk melokalisasi permasalahan secara tepat, fokus, dan berdaya juang tinggi. Dampaknya adalah masalah tidak meluas sampai mempengaruhi aspek kehidupan lain. Sedangkan individu yang berjuang dengan lemah cenderung berpandangan bahwa persoalannya akan meluas dan mempengaruhi aspek kehidupannya yang lain (Stolz, 2000).

### *Endurance/E (Daya Tahan)*

Dimensi ini berhubungan dengan prediksi durasi waktu seseorang ketika menghadapi situasi atau masalahnya. Seseorang yang memiliki daya juang tinggi menganggap situasi yang dihadapi akan segera berakhir karena penyebabnya dapat diubah dan diperbaiki. Sedangkan orang yang berdaya juang rendah akan menganggap bahwa situasi yang dihadapi akan berlangsung lama dan ia tidak segera memperbaikinya, sehingga kemungkinan untuk terselesaikannya masalah menjadi kecil.

### *Tipologi Adversity Quotient*

Kekuatan manusia pasti berbeda-beda, ada yang sangat kuat dan ada pula yang lemah. Hal demikian juga terdapat di dalam *Adversity Quotient*. Paul G. Stolz (2000) membagi tingkatan *Adversity Quotient* menjadi tiga tipe, di antaranya sebagai berikut:

#### *Tipe Quitters (Penyerah)*

Tipe ini memiliki ciri-ciri yaitu suka menolak, mundur, mengabaikan, berhenti atau meninggalkan tanggungjawab, pola hidupnya datar, suka murung, mati rasa, pemaarah, kecanduan (apapun), hidup tanpa makna. Jika ia berada di lingkungan kerja, umumnya hanya bekerja sekadarnya. Tidak ada ambisi, mutu kerja cenderung rendah atau di bawah standar, tidak mau ambil resiko, dan kurang kreatif. Tentang relasi, biasanya memiliki banyak sekali teman serupa untuk memupuk rasa tak berdayanya (Stolz, 2000).

Respon verbal yang biasanya diucapkan oleh tipe ini berupa kalimat yang membatasi diri seperti “saya tidak mampu, saya tidak bisa” dan sejenisnya. *Quitters* artinya orang yang berhenti. Mahasiswa yang masuk ke dalam kategori ini biasanya lebih memilih berhenti dan tidak mengatasi kesulitannya.

### *Tipe Campers (Daya juang sedang)*

Ciri-ciri tipe ini adalah mampu menanggapi tantangan tetapi terlalu cepat berpuas hati kemudian berhenti, menciptakan ilusi kesuksesan, *lifestyle* menetap, dan menciptakan zona nyaman bagi dirinya. Sebenarnya mereka cukup inisiatif, kreatif dan bersemangat tetapi tidak berani mengambil resiko (Stolz, 2000). Orang tipe ini mau mengikuti perubahan sejauh perubahan itu berskala tidak besar. Dan bila perubahan yang terjadi dalam skala besar mereka cenderung menolaknya. Mereka memberikan kontribusi namun tidak begitu mengerahkan kemampuan seoptimal mungkin sehingga hasil yang diperolehpun juga tidak maksimal.

### *Tipe Climbers (Daya juang tinggi)*

Tipe ini mempunyai karakter ingin terus *grow up* dan mengembangkan diri dengan penuh semangat, gigih, ulet, tabah, dan berani. Ia memiliki inisiatif yang tinggi, kreatif dan mau untuk terus maju berkembang. *Climbers* bekerja dengan visi dan inspirasi. Komitmen *Climbers* dalam berelasi adalah mampu menerima keceriaan sama seperti rasa sakit dan penderitaan. Ia merespon secara positif tentang adanya perubahan. Ia memaknai bahwa perubahan tak dapat dihindarkan justru karenanya ia berkembang pesat (Stolz, 2000).

Bahasa yang menjadi ciri khas tipe *Climbers* biasanya: “ayo kita kerjakan”, “kita pasti bisa”, “masalah untuk dihadapi bukan dihindari”, “jika satu pintu tertutup pasti pintu lain terbuka”, dan sebagainya. Mereka memang senantiasa memiliki keyakinan penuh dalam menghadapi tantangan yang ada serta secara aktif mengupayakan kemampuan secara optimal, sehingga mereka mampu bekerja dibawah tekanan apapun dengan tetap berkembang.

## **Metodologi**

Alasan penulis membuat penelitian ini pertama ialah melihat adanya kefaktualan data dan kebaharuan waktu atas fenomena kegelisahan mahasiswa

menghadapi model belajar daring di tengah pandemi. Selain itu, problem yang ada di lapangan merupakan representasi dari fenomena yang sama di tempat lain, sehingga menarik untuk dikaji dari perspektif lain. Bahkan penelitian ini menjadi kian menarik dan penting demi ditemukannya solusi terbaik atas permasalahan yang ada. Kedua, lokasi penelitian merupakan satu-satunya program studi di PTKIN Kota Kediri. Ketiga, secara kuantitas mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi telah mendapat mata kuliah tentang konsep sabar lebih banyak dibanding program studi lain, sehingga idealnya mereka lebih mampu memahami konsepsi sabar sesungguhnya beserta penerapannya dalam berkuliah.

Jenis dan pendekatan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian lapangan atau *field research*. Data primer yang digunakan adalah hasil wawancara dan observasi pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang menyelesaikan tugas akhir kuliah. Sedangkan data sekunder yang digunakan adalah buku *Ihya' Ulumuddin* karya Imam Al-Ghazali dan buku *Adversity Quotient* karya Paul G. Stolz.

Informan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Dengan kriteria pemilihan diantaranya adalah menduduki semester akhir atau telah menyelesaikan tugas akhir kuliah dan memiliki latar belakang pendidikan beraneka ragam. Alasan mendasar pemilihan ini adalah mahasiswa berada pada fase terberat dalam menanggung puncak beban akademik, sehingga akan lebih mudah menguji seberapa kuat kemampuan *Adversity Quotient* mahasiswa untuk menyelesaikannya. Alasan lain ialah mahasiswa telah mendapat penanaman nilai-nilai sabar melalui mata kuliah yang terprogram dalam studi tersebut.

Data untuk tulisan ini dikumpulkan dengan cara mengamati kegiatan mahasiswa selama menyelesaikan puncak skripsi. Kemudian di selang waktu kosong mahasiswa diberikan pertanyaan-pertanyaan wawancara tak langsung atau tersirat untuk memberikan kesan natural sehingga jawaban yang dikemukakan informan terlihat apa adanya sesuai isi hati dan pikiran informan. Selanjutnya peneliti menanyakan tentang kemampuan mahasiswa selama pengerjaan skripsi kepada dosen pengelola program studi serta meminta dokumen formal sebagai pendukungnya. Selama proses tersebut, pencatatan dilakukan terus menerus hingga mendapatkan data selengkap-lengkapunya.

Tahapan analisis diawali dari pemilahan data yang telah terkumpul. Kemudian dilakukan pengkategorian manakah data yang termasuk dalam variabel sabar dan variabel *Adversity Quotient*. Setelah terkategori, analisis mulai dilakukan dengan menggunakan kacamata tasawuf dan psikoterapi. Untuk mengecek keabsahan data, peneliti melakukan perpanjangan keikutsertaan dengan menambah masa penelitian sehingga dapat merasakan dengan baik hal-hal yang dirasakan subyek penelitian. Setelah itu diperlukan pula adanya triangulasi. Yaitu teknik memeriksa data dengan menggunakan sesuatu dari luar untuk dijadikan pembanding. Langkah yang diambil peneliti adalah membandingkan hasil wawancara dengan hasil pengamatan dan dokumentasi. Terakhir peneliti melakukan pengecekan sejawat dengan menghubungi kembali subyek penelitian untuk merekonfirmasi mengenai data serta interpretasinya agar data benar-benar valid.

### **Esensi Sabar al-Ghazali**

Secara umum sabar ialah sikap menahan diri atas musibah, cobaan, dan ketaatan. Objek utama yang harus ditahan atau dikendalikan oleh manusia ialah hawa nafsu diri sendiri yang tidak sesuai dengan perintah Allah SWT. Sedangkan hawa nafsu baik (*muthmainnah*) dan sesuai dengan syariat tentulah tidak perlu ditahan justru dapat dimanfaatkan untuk kebaikan. Al-Ghazali (2004) mengatakan bahwa sabar merupakan upaya untuk meningkatkan kekuatan penggerak agama dalam melawan dan memperlemah musuhnya yakni penggerak hawa nafsu. Kemenangan atau tetapnya penggerak agama disaat menghadapi penggerak hawa nafsu dinamakan orang yang sabar. Orang yang menyingkir dari hawa nafsu syahwat tidak akan sempurna sebelum seseorang itu juga menguatkan penggerak agamanya.

Kemudian yang dimaksud dengan sabar adalah amal perbuatan yang diakibatkan tuntutan keyakinan bahwa perbuatan maksiat dapat membawa bahaya dan taat membawa manfaat. Tidak mungkin orang dapat taat dan meninggalkan maksiat kecuali dengan sabar, yaitu memakai penggerak agama dalam menundukkan hawa nafsu dan kemalasan. Imam Al-Ghazali (2004) juga mengatakan, bahwasannya sabar merupakan sikap yang muncul karena kemampuan menahan diri dari hawa nafsu serta bertahan diri dalam ketaatan. Dan kemampuan tersebut selalu didahului dengan al-ilm/pengetahuan/ma'rifat dari Allah SWT. Imam Al-Ghazali mengatakan bahwa dorongan agama dalam diri seseorang kian meningkat ketika keyakinannya mengenai

keutamaan sabar didahului dengan petunjuk/ma'rifat Allah yang turun kepadanya. Oleh karenanya, menanamkan nilai atau keutamaan bersabar itu menjadi penting dan semata untuk mendidik mereka yang beriman agar lebih lihai mengasah iman dan menjernihkan qalbu mereka (Qordowi, 2003).

Ilmu menjadi penting sebelum sabar diimplementasikan dalam bentuk perilaku. Pengetahuan mengenai macam-macam nafsu wajib dipahami dahulu agar manusia tidak keliru menempatkan mana nafsu yang harus dipertahankan dan mana yang harus ditinggalkan. Karena dalam diri manusia terdapat nafsu baik dan buruk dimana keduanya memerlukan sikap sabar pula. Setelah ilmu didapatinya, manusia merasakan *hal* berupa kondisi hati yang yakin dan kuat bahwa dengan merespon sesuatu dengan sabar akan mendatangkan hikmah dan keselamatan diri, dan berujung *amal* atau perbuatan sabar secara nyata (motorik). Seperti tidak mengeraskan suara (marah), tidak berkata kotor, atau mengeluh dan putus asa dalam perjuangan, ketaatan juga kebaikan.

Sabar dalam perspektif Al-Ghazali (2004) menunjukkan bahwa manusia diharuskan bersabar dalam beberapa keadaan, di antaranya bersabar menggunakan badan ketika beribadah, melakukan kebaikan, atau menghadapi musibah dan kesulitan. Kemudian bersabar terhadap diri sendiri yakni mengendalikan hawa nafsu dan tuntutan jiwa. Hal tersebut sesuai dengan pesan sabar menurut Al-Qur'an. Al-Asfahani (2004) menyebutkan bahwa Al-Qur'an memberikan konsep sabar melalui berbagai firmanNya di antaranya:

وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ

“Dan orang yang sabar dalam kemelaratan, penderitaan, dan pada masa peperangan”. (QS. Al-Baqarah ayat 177).

وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمْ

“Orang-orang yang sabar terhadap apa yang menimpa mereka”. (QS. Al-Hajj ayat 35).

وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ

“Dan berteguh hatilah dalam beribadah kepadaNya”. (QS. Maryam ayat 65).

فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ

“Maka bersabarlah atas ketetapan Tuhanmu”. (QS. Al-Qalam ayat 48).

Ayat-ayat di atas memberikan gambaran tentang penerapan sabar atas ibadah, musibah, penderitaan, hingga ketetapanNya sesuai dengan konsep sabar terhadap

berbagai peristiwa atau keadaan yang dikemukakan Imam Al-Ghazali. Dalam pandangan Imam Al-Ghazali, sabar diartikan sebagai sikap menahan diri dari hawa nafsu, teguh hati dalam ketaatan, juga dalam menghadapi musibah. Sabar sendiri memang secara umum dipahami sebagai sikap menahan diri atau ketangguhan untuk menghadapi sesuatu yang berat dan terasa pahit.

### *Implementasi Sabar di Kalangan Mahasiswa*

Realita sosial dan berbagai literatur telah menampilkan bahwa seluruh mahasiswa secara global terkena dampak pandemi. Tanpa adanya evolusi model belajar, keadaan tersebut secara tidak langsung cukup memberi paksaan pada metode pendidikan formal yang bertahun-tahun menjunjung tinggi versi *face to face* agar mengubah diri menjadi virtual. Akibat perubahan yang seketika terjadi ini membuat mahasiswa harus secara paksa pula segera mengadaptasikan dirinya dengan konsep pembelajaran daring, demikian pula yang dialami Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri. Beradaptasi untuk mulai menerima kenyataan, mengikuti perubahan yang ada, bertahan untuk semangat belajar, melawan kebosanan, kritis untuk memanfaatkan media internet, dan segala tentang *online learning* bukanlah perkara yang mudah. Ada hasrat hawa nafsu mahasiswa pada umumnya untuk mengeluh, malas, membenci keadaan, hingga menyalahkan dosen beserta sistemnya. Peristiwa yang terjadi memang bukan sesuatu yang diinginkan, tetapi justru inilah kesempatan bersabar yang dapat dipraktikkan mahasiswa. Mahasiswa harus menyadari bahwa peran sabar sangat penting khususnya bagi sisi mental mereka agar tidak mudah mengeluh dan menyerah. Sebab secara teknis pun segala sesuatu telah terpenuhi. Seperti kuota internet dan waktu luang yang tersedia lebih panjang daripada harus datang ke kampus. Agar tidak mudah mengeluh, mahasiswa mampu membiasakan sikap sabar yang produktif dengan melakukan perenungan bahwa bukan keadaan yang menghancurkan semangat belajar mereka, tetapi hawa nafsu mereka sendirilah penyebabnya. Karenanya perlu adanya perlawanan hawa nafsu dengan bersabar. Sebagai pertimbangan, saat dahulu model belajar masih *offline*, mahasiswa juga mengalami hal yang sama yakni malas belajar, enggan berpikir kreatif, kurang produktif, ingin mengirim makalah via internet dengan alasan hemat kertas, ingin jam mata kuliah segera berakhir dan pulang. Semua keluhan hampir sama antara dulu dan saat ini. Dibandingkan saat ini, mahasiswa memiliki banyak waktu di rumah. Artinya mereka berkesempatan dapat mengeksplor pembelajaran lebih leluasa dikarenakan waktu yang

panjang. Namun hawa nafsu malas dan mengeluh senantiasa merebut kekuatan penggerak agama dan produktivitas masa muda.

Sabar perspektif Al-Ghazali memiliki paradigma ilmu sebagai satu kerangka utama untuk mewujudkan sabar yang sempurna. Tanpa didahului dengan ilmu, sabar tidak akan membuahkan hasil apapun. Dengan meyakini bahwa cobaan menuntut ilmu ini merupakan takdir yang dikehendaki Allah SWT., maka manusia akan senantiasa menerima lapang dada. Sebab keyakinannya kuat bahwa apapun yang dikehendaki Tuhan terselip kebaikan bagi hambaNya. Dengan konsep tersebut, manusia tidak akan mudah stress menghadapi pembelajaran daring. Manusia kembali berpikir pasti terdapat manfaat dan kebaikan dibalik kesulitan yang dihadapi. Pelibatan Allah SWT dalam segala peristiwa akan menumbuhkan kesabaran hakiki dan ketenangan hati. Allah pula yang telah menghibur hambaNya bahwa hanya dengan mengingatNya hati manusia akan menjadi tenang. Hal semacam ini apabila tertanam kuat dalam diri mahasiswa, maka ketenangan akan menghampirinya dan sabar menjadi kekuatan untuk mengalahkan hawa nafsu malas mereka. Keberanian melawan rasa malas, bosan, enggan berkarya, enggan memanfaatkan masa muda merupakan wujud implementasi sabar yang sesungguhnya. Sesuai perspektif Al-Ghazali bahwa sabar merupakan buah dari keyakinan bahwa manusia bertaqwa senantiasa maju pada ketaatan dan perkara yang bermanfaat, kemudian mundur dari perkara yang tidak menimbulkan masalah dan keselamatan dunia akhirat.

### *Sabar sebagai Terapi Sufistik bagi Mahasiswa*

Sabar sebagai terapi mengandung unsur-unsur pengobatan meski secara medis arti yang dipersempit menjadi pengobatan medis (jasmani). Sedangkan secara hakiki yang dimaksud dengan terapi memiliki makna luas daripada sekadar pengobatan. Terapi bisa mencakup segala bentuk pemulihan baik psikis, jasmani maupun ruhani. Jadi apapun yang memberikan kesenangan terhadap fisik maupun mental seseorang dan membawa dampak positif maka dapat disebut terapi (Green & Setyowati, 2004). Sedangkan sufistik merupakan sebuah kata yang menggambarkan seorang atau konsep yang dimiliki sufi. Sufi sendiri merupakan pelaku tasawuf. Artinya, terapi sufistik merupakan terapi yang mengandung nilai-nilai tasawuf. Tasawuf sendiri merupakan ilmu yang mengajarkan untuk berada sedekat mungkin dengan Allah SWT sebagaimana mencontoh para Nabi dan Rasul.



Jalan yang ditempuh untuk dapat sampai pada nilai-nilai sufi berjumlah banyak. Diantara jalan tersebut merupakan kedudukan-kedudukan manusia dalam perjalanan spiritualnya. Seperti *maqam taubat, wara', zuhd, sabr, tawadu', taqwa, tawakal, rida, mahabbah, dan ma'rifah* (Badrudin, t.t.). *Maqam* adalah hasil kesungguhan, perjuangan, dan pembiasaan-pembiasaan yang luhur atau lebih baik. Sedangkan *hal* merupakan kondisi sikap yang diperoleh seseorang karena datangnya karunia Allah SWT kepada seseorang yang dikehendakiNya (Rahman, 2020).

Dalam hal ini, sabar merupakan bagian dari *maqam* sufi, sehingga patutlah jika sabar menjadi salah satu metode terapi sufistik. Sabar dapat menjadi sarana penyembuhan yang manjur apabila dilakukan dengan cara yang benar dan diizinkan Allah SWT. Sebagai paradigma sufistik tentu keberadaan dan kehendak Tuhan menjadi satu-satunya hal yang patut dinomorsatukan. Misalnya ketika mahasiswa merasa bosan, kecewa, sedih, dan gelisah atas perubahan model perkuliahan, maka mahasiswa dapat menahan kegelisahannya dengan mengembalikan semua kepada Allah. Bersabar atas keputusan takdirNya merupakan bagian dari terapi penerimaan kuasa Allah. Dampak maksimum yang akan terasa adalah sakit fisik tidak akan memengaruhi psikis, demikian pula sebaliknya. Bahkan kemungkinan besar mampu untuk menyehatkan fisik dan psikis seseorang ketika mereka mampu mengembalikan semua kepada Allah Yang Maha Penyembuh.

Dalam konteks mahasiswa, sabar mampu menjadi terapi sufistik bagi mahasiswa artinya kesabaran dapat menjadi media pemulihan stress melalui pembiasaan bertahap yang konsisten. Pembiasaan inilah yang pada akhirnya membentuk sebuah terapi. Semakin tinggi kesabaran mahasiswa maka stress akademik akan semakin rendah, demikian pula sebaliknya (Indria, 2019). Al-Ghazali telah memberikan rumus untuk melatih kemampuan sabar yakni melalui dua tahap, pertama memperlemah hawa nafsu. Kedua, memperkuat penggerak agama. Memperlemah hawa nafsu dapat dilatih dengan konsisten melalui pembatasan konsumsi makanan lezat yang berpotensi membangkitkan syahwat, dalam hal ini adalah mengurangi daging atau dengan berpuasa. Selanjutnya menghindarkan anggota tubuh dari melihat atau mendengar perkara yang membawa pada maksiat atau kesia-siaan. Terakhir, memberi hiburan yang menyenangkan kepada diri sendiri dengan syarat kesenangan tersebut sesuai dengan syariat.

Maka ketika penggerak hawa nafsu telah lemah, muncullah tahap kedua yakni memperkuat kekuatan penggerak agama agar ia menang dan menguasai jiwa raga seseorang. Langkah terapinya adalah dengan memberi nutrisi hikmah kepada penggerak agama. Caranya dapat dengan melakukan perenungan terhadap ayat-ayatNya, hadits, atau *atsar* tentang faedah dan kemuliaan sikap sabar. Kemudian melakukan latihan-latihan di atas secara perlahan dan bertahap agar mampu merasakan nikmatnya kemenangan. Kiat tersebut berpotensi membuat diri menjadi lebih berani dan bersemangat untuk melakukan pertempuran berat melawan hawa nafsu sebab adanya pembiasaan yang menguatkan penggerak agama. Hal ini tidak jauh berbeda sebagaimana kuatnya otot yang telah sering dilatih untuk mengangkat beban berat.

Sabar dapat menjadi terapi sufistik sebab ditinjau dari sisi terapi memiliki unsur atau nilai untuk memulihkan keadaan jiwa manusia yang tengah sakit. Pembaharuan pola pikir mengenai sakit baru-baru ini bukan lagi tentang fisik atau jasmani, melainkan segala unsur yang ada dalam diri manusia. Maka ketika pikiran, mental, bahkan spiritual yang bermasalahpun dapat dikategorikan sebagai sakit.

Sabar mampu menjadi terapi sebab di dalamnya terkandung nilai-nilai kedamaian dan penekanan terhadap hawa nafsu. Hawa nafsu seperti stress, gelisah, marah, bosan, mengeluh, dan hilangnya harapan dapat dipulihkan dengan sabar. Sabar sendiri merupakan perilaku sufi yang telah menjadi kedudukan atau *maqamat*. Orang dengan kedudukan sabar senantiasa mudah dan rileks dalam menjalani hidupnya. Terlebih sabar perspektif Al-Ghazali menawarkan pemaknaan sabar yang tidak sekadar saat seseorang mendapat masalah atau musibah. Bahkan saat melakukan ibadah ataupun menikmati kesenangan, manusia tetap harus bersabar menghadapinya agar tidak terjerumus pada kelalaian terhadap aturan agama.

Keseimbangan sabar inilah yang mampu menghadirkan solusi bagi manusia dalam segala persoalannya. Dengan menerapkan sabar hakiki pada mahasiswa yang belajar daring sesungguhnya mereka telah menerapkan pola pikir dan pola laku sufi yang terkonstruksi ulang sesuai perkembangan zaman. Sebab sabar ala sufi di zaman dahulu apabila tidak diinterpretasikan sesuai zaman saat ini akan menimbulkan kesalahpahaman yang berujung pada praktik sabar pasif seperti diam pasrah tanpa semangat berjuang. Konstruksi baru berupa terapi sabar ala sufi mampu memberikan kontribusi berarti bagi mahasiswa untuk tetap semangat *thalabul ilmi* semata karena menikmati perjalanan menjemput ilmu karunia Allah SWT.

## *Optimalisasi Adversity Quotient dengan Terapi Sabar*

Mudah menyerah sebelum berperang adalah keadaan yang menggambarkan kebalikan dari *Adversity Quotient*. Kerena *Adversity Quotient* merupakan benih kemampuan individu untuk terlahir sebagai pejuang. Kekuatan individu untuk yakin bahwa dirinya mampu mengatasi hambatan merupakan modal utama bagi *Adversity Quotient* untuk menetap dalam diri seseorang.

Sabar memegang peran utama dalam peningkatan *Adversity Quotient* seseorang. Secara tidak langsung, ketika seseorang bersabar bersamaan pula dengan karakter manusia kuat, tahan banting, dan tak kalah oleh masalah. Manusia sabar adalah manusia beruntung yang dikehendaki Allah untuk mampu mengalahkan hawa nafsunya sendiri. Segala nafsu buruk yang menghambat perjalanan ibadah dunia akhirat seseorang akan sirna oleh kuatnya penggerak agama.

Demikian pula gambaran yang dimiliki seseorang dengan *Adversity Quotient* tinggi atau disebut *Climbers* (pendaki), bahwa mereka cenderung memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi masalah, memiliki harapan dan pemikiran positif terhadap hambatan yang melintang di depannya, hingga mampu menahan diri atas rasa ketidakberdayaan atau rasa menyerahnya. Indikator-indikator tersebut secara tersirat menunjukkan perilaku orang-orang yang sabar. Jika sabar tidak mampu meningkatkan *Adversity Quotient* seseorang maka yang terjadi ialah munculnya manusia-manusia ber-AQ *Quitters* atau *Campers*. Sedangkan puncak kesabaran seseorang ialah menjadi seorang *Climbers* (penakluk hambatan). Dalam hirarki *Adversity Quotient*, *Climbers* merupakan kategori teratas.

## **Simpulan**

Berbagai penelitian dan kajian terbaru telah memenuhi literatur mengenai dampak pandemi Covid-19 terhadap dunia pendidikan. Penelitian ini menjadi salah satunya yang mengungkap bahwa terapi sabar Al-Ghazali mampu memberikan terapi sufistik bagi peningkatan *Adversity Quotient* mahasiswa selama pandemi Covid-19 ini. Hasil penelitian mengungkap bahwa terapi sabar Al-Ghazali memberikan kerangka dasar sebuah konsep sabar dengan didahului ilmu. Ilmu yang tertanam bahwa melawan hawa nafsu maksiat akan menjauhkan diri dari keburukan sifat dan perilaku, serta mempertahankan hati pada ketaatan akan membawa keselamatan.

Faktanya konsep tersebut mampu menjadi kekuatan bagi manusia untuk mewujudkan sikap sabar. Sebab, ilmu tersebut menghadirkan *hal*, kondisi batin tergerak untuk mewujudkan sabar secara nyata. Ketika terwujud maka terbentuklah *amal* berupa sikap sabar. Ketiga unsur tersebut senantiasa melibatkan peran serta Allah di dalamnya. Kemudian terapi sabar Al-Ghazali juga memiliki nilai terapi sufistik bagi pelakunya sebab di dalamnya terdapat konsep sabar aktif yang membimbing manusia untuk tetap tenang namun tetap penuh perjuangan.

Mahasiswa dalam perannya sebagai penuntut ilmu dapat menggunakan sabar untuk mengatasi stress akademik selama menghadapi model belajar di era pandemi tanpa meninggalkan produktivitas belajarnya. Tanpa disadari, hati yang tenang serta penuh keyakinan memunculkan semangat baru untuk tidak menyerah menghadapi sulitnya belajar daring. Sikap yang demikian merupakan cerminan dari tingkatan tertinggi dari seseorang yang memiliki kemampuan bertahan menghadapi rintangan atau sering disebut *Climbers* dalam *Adversity Quotient*.

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih keilmuan bagi kepentingan akademik. Selebihnya dan utamanya merupakan pembaharuan konstruksi konsep sabar agar tidak mudah dipahami sebagai sikap pasrah yang pasif. Karena demikian pentingnya, pendekatan sabar dapat menjadi pilihan baru bagi kebutuhan masyarakat, baik dalam lingkup teoritis maupun praktis.

Peneliti menyadari akan adanya keterbatasan penelitian ini dalam memaksimalkan metode maupun unsur keilmiahannya. Maka kritik dan saran dari berbagai pihak sangat diperlukan guna memperbaiki hasil penelitian agar membawa kualitas dan manfaat yang lebih. Peneliti menaruh harapan besar bagi pihak manapun untuk tetap mengembangkan penelitian serupa dengan membuat penelitian berkelanjutan.

## Referensi

- Al-Asfahani, Al-Raghib. (2004). *Mu'jam Mufradat Alfadz Al-Qur'an*. Darul Kitab Al-Ilmiyah.
- Al-Ghazali. (1982). *Ihya' Ulumuddin Terjemahan Moh. Zuhri*. CV. Faizan.
- Al-Ghazali. (2004). *Ihya' Ulumuddin*. Dar al-Hadits.
- Al-Qayyim, I. (t.t.). *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Mitra Pustaka.
- Amin, A. (1952). *Etika*. Bulan Bintang.
- Badrudin. (t.t.). *Pengantar Ilmu Tasawuf*. Penerbit A-Empat.
- Echols, J., & Shadily, M. H. (2006). *Kamus Inggris-Indonesia*. Gramedia Pustaka Utama.
- Fauziyyah, R. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Bikfokes*, 1(2).
- Fikriyyah, W. R. (2017). *Adversity Quotient pada Mahasiswa Tuna Netra*. Universitas Medan Area.
- Green, C. W., & Setyowati, H. (2004). *Terapi Alternatif*. Yayasan Prima.
- Hawa, S. (2001). *Mensucikan Jiwa*. Robbani Press.
- Heiman, & Kariv. (2005). *Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students*. *College Student Journal*.
- Indria, Indah, dkk. (2019). Hubungan antara Kesabaran dan Stress Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal An-Nafs* 13(1).
- Megawangi, R., & dkk. (2007). *Pendidikan yang Patut dan Menyenangkan*. IHF.
- Munawwir, A. W. (1997). *Kamus Al-Munawwir: Arab-Indonesia*. Pustaka Progresif.
- Nila Khoiru, A. (2002). Adversity Quotient dalam Al-Qur'an. *Jurnal Al-Adabiya: Kebudayaan dan Keagamaan*, 2(2).
- Qordowi, Yusuf. (2003). *Al-Qur'an Menyuruh Kita Bersabar*. Gema Insani Press.
- Rahman, A. (2020). *Tasawuf Akhlaki. Ilmu Tasawuf yang berkonsentrasi dalam Perbaikan Akhlak*. CV. Kaffah Learning Center.
- Safitri, Ajeng. (2018). Hubungan antara Kesabaran dengan Stress Menghadapi Ujian pada Mahasiswa. *Jurnal Islamika* 1(1).
- Sahlan, A. (2010). *Pelangi Kesabaran*. PT Elex Media Komputindo.
- Sakdiah, H. (2016). Urgensi Adversity Quotient dalam Membangun Keluarga Sakinah.

*Jurnal Ilmiah*, 7(2).

Stolz, P. G. (2000). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Grasindo.

Sunarno, A. (2005). *Sabar dan Syukur: Kiat Sukses Menghadapi Problematika Hidup*. Pustaka Nuun.

Zaini, A. (2006). Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali. *Jurnal Esoterik*, 2(1).