

**SABAR SEBAGAI IKHTIAR UNTUK MENGURANGI *DISMENORE*
PADA REMAJA DI MADRASAH DINIYAH IKHWANUL QULUB
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Program Studi Tasawuf Psikoterapi



Disusun Oleh :

Daniar Dwi Putri Dhealiyani

E07218007

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini.

Nama : Daniar Dwi Putri Dhealiyani

NIM : E07218007

Program Studi : Tasawuf & Psikoterapi

Angkatan : 2018

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis yang berjudul “SABAR SEBAGAI IKHTIAR UNTUK MENGURANGI *DISMENORE* PADA REMAJA DI MADRASAH DINIYAH IKHWANUL QULUB SURABAYA” merupakan hasil penelitian dan juga karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang dijelaskan sumber rujukannya.

Surabaya, 06 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Daniar Dwi Putri Dhealiyani

E07218007

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Daniar Dwi Putri Dhealiyani
NIM : E07218007
Program Studi : Tasawuf & Psikoterapi
Judul : SABAR SEBAGAI IKHTIAR UNTUK MENGURANGI
DISMENORE PADA REMAJA DI MADRASAH DINIYAH
IKHWANUL QULUB SURABAYA

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang skripsi

Surabaya, 06 Juli 2022

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



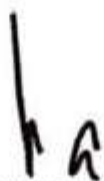

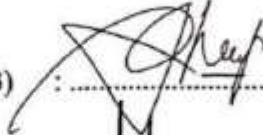

Hodri, M.Ag

NIP. 197011172005011001

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul "SABAR SEBAGAI IKHTIAR UNTUK MENGURANGI
DISMENORE PADA REMAJA DI MADRASAH DINIYAH IKHWANUL
QULUB SURABAYA" yang ditulis oleh Daniar Dwi Putri Dhealiyani ini telah
diuji didepan tim penguji pada 18 Juli 2022

Tim Penguji:

1. Hodri, M.Ag, M. Ag. (Dosen Penguji 1) : 
2. Dr. Suhermanto, M. Hum (Dosen Penguji 2) : 
3. Dr. H. Khozi, Lc, M.Fil.I (Dosen Penguji 3) : 
4. Dr. Nasruddin, MA (Dosen Penguji 4) : 

Surabaya, 20 Juli 2022

Dekan



Prof. Dr. H. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP: 197008132005011003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : DANIAR DWI PUTRI DHEALIYANI
NIM : E07218007
Fakultas/Jurusan : USHULUDDIN DAN FILSAFAT/TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
E-mail address : dwidaniar123@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

SABAR SEBAGAI IKHTIAR UNTUK MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA DI
MADRASAH DINIYAH IKHWANUL QULUB SURABAYA.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Juli 2022

Penulis

(Daniar Dwi Putri Dhealiyani)

ABSTRAK

Judul : Sabar Sebagai Ikhtiar untuk Mengurangi *Dismenore* pada Remaja di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub Surabaya

Penulis : Daniar Dwi Putri Dhealiyani (E07218007)

Dosen Pembimbing : Hodri, M.Ag

Kata Kunci : *Dismenore*, Ikhtiar, Sabar

Skripsi ini membahas mengenai *dismenore* yang terjadi di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub mengingat dampak yang ditimbulkan dari nyeri *dismenore* ini menyebabkan perempuan menjadi tidak produktif dalam aktivitasnya, dari masalah ini diperlukan adanya solusi untuk membuat perempuan tetap bisa produktif dengan mengurangi nyeri dari *dismenore*. Rumusan masalah yang diangkat pertama Bagaimana sabar digunakan sebagai ikhtiar dalam mengurangi rasa sakit?. Kedua Bagaimana penerapan sabar sebagai ikhtiar pada remaja di Madrasah Ikhwanul Qulub Surabaya yang mengalami *dismenore*?. Ketiga Bagaimana pengaruh sabar sebagai ikhtiar yang dilakukan pada remaja di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub Surabaya yang mengalami *dismenore*?. Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni wawancara dan juga dokumentasi. Sumber data diambil melalui dua cara yakni data primer yang diperoleh dari narasumber yakni remaja yang ada di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub Surabaya yang berjumlah 3 orang. Data sekunder diperoleh dari buku dan data-data yang relevan dari penelitian terdahulu. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sabar mampu bisa menjadi salah satu ikhtiar yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri *dismenore* dengan menggunakan metode istighfar, berdoa dan berserah kepada Allah sambil melakukan metode penanganan *dismenore* menggunakan kompres air hangat, mengusap halus dibagian yang sakit ataupun dengan metode yang sudah disebutkan. Dalam menghadapi rasa sakit selain melakukan ikhtiar pengobatan dalam mempercepat proses kesembuhan diperlukan kesabaran untuk menahan emosi agar kondisi tenang dan rileks.

DAFTAR LAMPIRAN

1. Dokumentasi
2. Surat Izin Penelitian
3. Surat Pemberian Izin dari Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub
4. Surat Permohonan Responden
5. Surat Sudah Melaksanakan Penelitian



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PEDOMAN LITERASI	vi
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR ISI	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	11
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Masalah	12
E. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Akademis.....	12
2. Manfaat Teoritis	12

3. Manfaat Praktis	13
F. Penelitian Terdahulu	13
G. Metode Penelitian	18
1. Jenis Penelitian	18
2. Teknik Pengumpulan Data	18
3. Sumber Data	19
4. Teknik Analisa Data	20
H. Sistematika Pembahasan	21
BAB II SABAR SEBAGAI IKHTIAR PENGOBATAN	22
A. Definisi Sabar	22
B. Ciri-ciri Sabar	30
C. Aspek, Dimensi dan Pembagian Sabar	31
1. Aspek Sabar	31
2. Dimensi Sabar	31
3. Pembagian Sabar	33
D. Keutamaan Sabar	34
E. Manfaat Sabar	38
F. Sabar Sebagai Konsep Psikologi	42
G. Cara-cara Sabar dalam Al-Quran	46
H. Sikap Sabar dalam Menghadapi Rasa Sakit	50
I. Macam Terapi Sabar	52

BAB III <i>DISMENORE</i> PADA REMAJA DI MADRASAH DINIYAH	
IKHWANUL QULUB SURABAYA	59
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	59
B. Pengertian <i>Dismenore</i>	62
C. Macam-Macam <i>Dismenore</i>	64
D. Penyebab <i>Dismenore</i>	67
E. Faktor Risiko <i>Dismenore</i>	69
F. Potret Klinis <i>Dismenore</i>	71
G. Penanganan <i>Dismenore</i>	72
H. Deskripsi Subjek Penelitian	77
BAB IV SABAR SEBAGAI IKHTIAR UNTUK PENGURANGI	
<i>DISMENORE</i>	86
A. Sabar Digunakan Sebagai Ikhtiar untuk Mengurangi Rasa Sakit	86
B. Penerapan Sabar Sebagai Ikhtiar pada Remaja yang Mengalami <i>Dismenore</i>	87
C. Pengaruh Ikhtiar Sabar pada Remaja yang Mengalami <i>Dismenore</i>	91
BAB V PENUTUP	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perempuan diciptakan dengan keistimewaannya karena dalam tubuh perempuan bisa mengandung, melahirkan, menyusui dan juga Allah mengangkat derajat perempuan setinggi-tingginya. Perempuan memiliki suatu kodrat yang tidak dimiliki oleh laki-laki. Untuk dapat mengemban tanggung jawab melahirkan generasi manusia, perempuan harus mampu bereproduksi dan tanda sudah dinyatakan mampu bereproduksi dan mengalami kematangan dalam beberapa hal yakni mental, emosional, sosial dan juga biologis ini terjadi pada masa remaja. Remaja yang dalam bahasa latin disebut dengan *adolescere* yang memiliki arti “Tumbuh atau tumbuh ke arah kematangan”. Dan juga pada masa ini adalah masa perpindahan dari usia anak menuju usia remaja dan menuju ke dewasa. WHO menjelaskan masa remaja terjadi saat seseorang berusia sekitar 10-24 tahun, akan tetapi ini berbeda dengan Undang-Undang nomor 4 tahun 1979 tentang Kesejahteraan Anak yang menyatakan bahwa seseorang yang belum berusia 21 tahun dan juga belum menikah maka masih disebut anak-anak.² Menurut Mappiare masa remaja ini berlangsung dari seseorang berusia 12-21 tahun bagi perempuan dan 13-22 tahun bagi laki-laki. Ini juga masih dibagi kembali menjadi dua bagian yakni pada usia 12 tahun bagi perempuan atau

² Arlin Dewi Utari, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore Di SMP Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta,” *Skripsi Prodi Keperawatan Fakultas Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*, 2016, 1.

13 tahun bagi laki-laki hingga usia 17 tahun bagi perempuan atau 18 tahun bagi laki-laki merupakan masa remaja awal dan pada usia 17 tahun bagi perempuan atau 18 tahun bagi laki-laki merupakan masa remaja akhir. Pengertian berbeda pada hukum Amerika yang menjelaskan bahwa seseorang dianggap sudah dewasa apabila sudah menginjak pada usia 18 tahun bukan seperti ketentuan sebelumnya yang menyatakan seseorang telah dewasa ketika usia 21 tahun.³ Masa Perpindahan dari anak ke arah dewasa atau yang disebut dengan masa remaja ini biasanya seseorang akan mengalami peristiwa yang dikenal dengan istilah Pubertas. Pada masa ini perempuan mengalami menstruasi.

Menstruasi adalah pendarahan yang terjadi secara berkala yang berasal dari rahim dan dimulai pada 14 hari setelah mengalami ovulasi atau sebuah proses di mana sel telur keluar dari ovarium⁴ yang terjadi secara teratur yang diakibatkan oleh terlepasnya lapisan dinding rahim (*endometrium*) yang menebal akan tetapi tidak adanya pembuahan oleh sperma pada sel telur. Menstruasi biasanya dialami oleh remaja dengan usia antara 9-12 tahun tidak menutup kemungkinan pula ditemukan para remaja yang baru mengalami menstruasi saat usia mereka 13-15 tahun hanya saja cukup jarang terjadi. Cepat atau lambatnya usia awal menstruasi ini biasanya dipengaruhi oleh kesehatan dari perempuan, nutrisi, berat badan, dan juga bisa saja dipengaruhi oleh faktor psikologi dan emosional perempuan

³ Mohammad Ali and Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2019), 9.

⁴ Ernawati Sinaga et al., *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (Jakarta: Universitas Nasional, 2017), 16.

tersebut.⁵ Menstruasi ini akan terjadi setiap bulan apabila seorang perempuan tidak mengalami kehamilan. Pada umumnya siklus menstruasi ini pada perempuan normal memiliki jangka waktu antara 28-35 hari dan lama menstruasinya berkisar antara 3-7 hari.⁶ Menstruasi juga tidak terjadi seumur hidup pada wanita akan tetapi juga memiliki masa berhenti pada saat perempuan memasuki usia 40-50 tahun yang sering disebut dengan istilah *menopause*.⁷

Selama periode menstruasi, umumnya perempuan mengalami sakit pada bagian perut bawah atau bisa juga terasa pada punggung dibagian bawah, juga pada panggul dan pinggang, bahkan terkadang menyebar hingga paha atas sampai betis. Ini semua terjadi secara tiba-tiba dan kerap dikenal dengan istilah *dismenore*. *Dismenore* dalam bahasa Inggris sering disebut dengan istilah *Painful Period* atau periode yang menyakitkan. *Dismenore* atau sakit saat mengalami menstruasi ini bukanlah suatu penyakit akan tetapi merupakan suatu gejala.⁸ Dalam nyeri ini terkadang juga disertai dengan kram perut yang parah dan bisa juga bertambah parah dengan kondisi seperti berkeringat dingin, pusing bahkan hingga pingsan.⁹ Penegangan yang terjadi pada otot rahim secara terus menerus ketika proses pengeluaran darah menstruasi dari rahim inilah yang menyebabkan

⁵ Dito Anurogo and Ayu Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, ed. Hernita P (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2011), 10-11.

⁶ Sinaga et al., *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, 25.

⁷ Utari, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore Di SMP Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta", 1.

⁸ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 35.

⁹ Ibid, 32.

ketegangan pada otot-otot sehingga terjadi kram atau rasa sakit. Ini merupakan hal normal yang terjadi pada setiap perempuan ketika mengalami menstruasi. Nyeri yang dialami ini merupakan hal wajar, mengingat meluruhnya dinding rahim sama halnya dengan terjadi luka didalam dinding rahim. Tentu saja hal ini sangat normal hanya saja tidak semua perempuan mampu untuk menahan nyeri yang dialami. Hal ini biasanya dirasakan dalam selang waktu tertentu biasanya terjadi di awal menstruasi hingga 48 jam setelah itu. Hal ini tentu saja dialami oleh sebagian besar perempuan yang mengalami menstruasi dengan tingkat keparahan yang juga berbeda-beda.¹⁰ Keparahan ketika *dismenore* dapat menjadi lebih parah apabila kondisi psikis dari si penderita sedang tidak stabil seperti mengalami stres, depresi, cemas yang berlebihan dan dalam kondisi sedih atau bahagia yang berlebihan.¹¹ Sakit ini pula yang kerap kali membuat perempuan lebih sering pergi berkonsultasi ke dokter. Hal ini pada akhirnya menjadi penghambat perempuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan penurunan produktifitas dalam kinerjanya dikarenakan waktu yang digunakan untuk konsultasi ke dokter atau untuk istirahat. *Dismenore* sendiri seringkali terjadi pada perempuan usia dibawah 25 tahun.¹²

Nyeri yang dialami ketika mengalami *Dismenore* dapat diturunkan dengan beberapa upaya misalnya saja mengkonsumsi obat anti nyeri atau

¹⁰ Sinaga et al., *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, 58-59.

¹¹ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 31.

¹² Oyis Husain, "Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Upaya Penanganannya Pada Siswi Kelas X Di SMK Negeri 1 Batudaa" (Universitas Negeri Gorontalo, 2013), 1.

bisa juga memeriksakan diri secara langsung ke dokter agar mendapat perawatan dan juga penanganan secara langsung dari dokter. Pemeriksaan kepada dokter ini diperlukan untuk sesekali waktu saja, akan tetapi pergi ke dokter setiap bulan juga tidaklah efektif, selain menguras tenaga juga akan mengeluarkan banyak sekali biaya.¹³ Obat yang diberikan pun berupa obat anti nyeri. Ketika nyeri yang dialami cukup parah maka perempuan-perempuan ini akhirnya berlebihan dalam mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri. Akan tetapi, sebenarnya obat-obat ini hanya mengurangi rasa nyeri sementara saja. Ketika efek obat sudah hilang maka rasa nyeri itu akan kembali datang dan menyebabkan perempuan harus kembali mengkonsumsi obat pereda nyeri ini kembali. Tentu saja hal ini tidak berdampak baik untuk tubuh karena pada akhirnya tubuh hanya akan mengalami ketergantungan dalam mengkonsumsi obat pereda rasa nyeri dalam jangka panjang.¹⁴ Lebih dari 50% perempuan di seluruh dunia mengalami nyeri menstruasi. Menurut French dalam sebuah studi menyatakan bahwa populasi remaja yang berusia antara 12-17 tahun di Amerika Serikat yang melaporkan mengalami nyeri menstruasi ada 59,7%. Di Indonesia sendiri, tidak sedikit perempuan dengan keluhan sakit pada saat menstruasi akan tetapi tidak memeriksakan diri ke dokter sehingga tidak bisa dipastikan berapa jumlah mutlak perempuan di Indonesia yang

¹³ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 35.

¹⁴ Dede Mahdiyah, Nurul Hidayah, and Emma Helvina, "Efektivitas Pemberian Minuman Sari Kunyit Putih Terhadap Penurunan Nyeri Haid 'Disminore' Primer Pada Siswi Kelas Xi Smkn 3 Banjarmasin," *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Jurnal Keperawatan* 7, no. 1 (2016): 48, <http://ojs.dinammikakesehatan.stikessarimulia.ac.id/index.php/dksm/article/view/59>.

mengalami *dismenore*. Akan tetapi, bisa dikatakan bahwa 90% perempuan Indonesia pernah mengalami *dismenore*.¹⁵ Selain obat-obatan, ada juga alternatif lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenore*. Sakit ini dapat berkurang dengan istirahat yang cukup, mengompres air hangat pada bagian yang nyeri dan juga melakukan olahraga secara teratur atau meminum obat-obat herbal yang efek sampingnya sangat minim jika dikonsumsi rutin.¹⁶ Bisa juga dengan menggunakan metode medis yang digabungkan dengan akupunktur dan cara lain yang juga cukup ampuh adalah dengan melakukan hipnoterapi.

Dismenore seringkali membuat seorang remaja menjadi emosional dan mudah sekali meluap-luap¹⁷ dan mengalami perubahan mood yang cepat. Emosi ini menyebabkan masalah kecil bahkan sesuatu yang tidak seharusnya dipermasalahkan menjadi sebuah masalah yang sangat besar. Menstruasi sangat mempengaruhi stabilitas emosi pada diri perempuan. Istilah emosi memiliki makna yang masih sangat membingungkan dikalangan psikologi selama lebih dari satu abad lamanya, sehingga salah seorang pakar kecerdasan emosional yakni Daniel Goleman (1995) mendefinisikan emosi yang dirujuk dari Makna paling dasar dari *Oxford English Dictionary* yang menunjukkan makna emosi adalah setiap aktivitas atau gangguan dalam pikiran, perasaan, nafsu dan juga keadaan mental yang intens dan berlebihan. Ada pula makna lain dari emosi dari Chaplin (1989)

¹⁵ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 39.

¹⁶ Mahdiyah, Hidayah, and Helvina, "Efektivitas Pemberian Minuman Sari Kunyit Putih Terhadap Penurunan Nyeri Haid 'Disminore' Primer Pada Siswi Kelas Xi Smkn 3 Banjarmasin", 48-49.

¹⁷ Ali and Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, 3.

dalam *Dictionary of Psychology* yaitu keadaan eksitasi organisme yang melibatkan perubahan sadar yang mendalam melalui perubahan perilaku. Ada juga definisi lain yang menyebutkan bahwa emosi merupakan respon terhadap suatu impuls atau dorongan yang menyebabkan perubahan terhadap fisiologis yang disertai dengan adanya perasaan yang berpengaruh dan seringkali menjadi kemungkinan untuk meledak. Ada berbagai bentuk dari emosi seperti yang dikelompokkan oleh Daniel Goleman (1995) yakni amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu.¹⁸

Berbagai cara untuk mengurangi nyeri menstruasi atau *dismenore* tentu saja tidak akan berpengaruh apabila seseorang yang sedang mengalami *dismenore* mengalami rasa tidak tenang, emosi atau melakukan gerakan yang malah akan menambah rasa sakit yang dialami. Hal ini dikarenakan otot tubuh menjadi lebih tegang, jantung dan nafas menjadi lebih cepat dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Untuk menyediakan oksigen bagi tubuh, gula dilepaskan dalam jumlah yang besar dari hati untuk menyediakan “bahan bakar” bagi otot, keseimbangan natrium dan kalium berubah dan terjadilah keringat. Ini adalah awal dari keadaan stres, itu merupakan reaksi yang terjadi yaitu otot menjadi lebih tegang. Ini berkebalikan dengan seseorang apabila berada di kondisi yang tenang. Tenang dapat diperoleh salah satunya dengan melakukan relaksasi.¹⁹

¹⁸ Ibid, 62-63.

¹⁹ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 109.

Relaksasi adalah sebuah metode yang digunakan oleh manusia dalam mendukung pembelajaran mengurangi reaktivitas fisiologis yang menyebabkan permasalahan dalam diri manusia. Ada berbagai macam relaksasi salah satunya yakni relaksasi pernafasan dengan teknik kesadaran pernafasan. Kesadaran pernafasan dapat dilakukan dengan cara menyadari proses keluar masuknya udara melalui hidung, tenggorokan, paru-paru dan diafragma.²⁰ Ketika seseorang berhasil mengatur nafasnya fokus pada tarikan dan hembusan nafas otomatis akan menyebabkan gelombang otak menurun dan akan membuat seseorang menjadi lebih tenang. Efek samping lainnya yakni otot tidak tegang dan dapat menurunkan nyeri. Selain itu pula ketenangan juga dapat diperoleh dari sifat sabar.

Orang mukmin yang mengalami kesulitan niscaya mendapatkan kemulyaan itulah mengapa mereka harus sabar dalam menghadapinya.²¹ Sabar adalah menahan diri dari segala sesuatu yang disukai ataupun tidak disukai.²² Rasa marah dan juga emosi, enggan untuk bersabar adalah rasa yang timbul dalam diri manusia setiap kali manusia mendapatkan ujian dan musibah.²³ Seperti firman Allah dalam Al-Quran surat Al-Anfal ayat 46:

وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَتَازَعُوا فَعْفُوشُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ

الصَّابِرِينَ

²⁰ Dhito Dwi Pramardika and Fitriana, *Panduan Penanganan Dismenore* (Yogyakarta: Deepublish, 2019), 28.

²¹ Retno D. N, *Sabar Kemudian Syukur Lalu Ikhlis* (Yogyakarta: Mueeza, 2018), 47.

²² Yudy Effendy, *Sabar Dan Syukur Rahasia Meraih Hidup Supersukses* (Jakarta: Qultummedia, 2012), 6.

²³ Abdul Syukur, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Ikhlis Dan Tawakkal* (Yogyakarta: Safirah, 2017), 28.

Artinya: Dan taatilah Allah dan Rasulnya dan janganlah kamu berselisih, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan kekuatanmu hilang dan bersabarlah. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.²⁴

Emosi ketika mengalami *dismenore* maka tidak ada jalan lain yang dapat dipilih selain kesabaran.²⁵ Banyak sekali orang terjebak dengan berbagai masalah karena tidak menjadikan sabar sebagai tameng dalam kemarahannya. Karena ketidaksabaran menjadikan kita menyesal dikemudian hari karena telah menyakiti orang lain dengan menggunakan kata-kata, tindakan yang tidak bisa untuk diperbaiki lagi dan akan menjauhkan diri dengan orang lain. Ayat ini menjelaskan kepada manusia bahwa tidaklah boleh berselisih dan jika manusia kehilangan kontrol diri dalam mengatur emosi dan juga mood yang menurun karena mengalami nyeri haid maka ini akan menimbulkan perpecahan. Bisa jadi apa yang dikatakan ketika emosi akan menyebabkan seseorang akhirnya tersinggung dan berselisih. Maka sangat diperlukan adanya sifat sabar dalam menerima sakit yang sedang dialami.²⁶ Rasa sakit adalah salah satu kesulitan yang dialami manusia dan sangat dibutuhkan sabar dan tenang untuk melaluinya. Karena jika dia merasa panik, emosi, depresi, frustrasi juga putus asa maka yang terjadi adalah kondisinya akan semakin memburuk. Rasulullah SAW bersabda :

Sesungguhnya seorang hamba apabila telah ditetapkan baginya derajat kemulyaan lalu tidak ia peroleh dengan amal perbuatannya, maka Allah akan mengujinya pada jasadnya, hartanya atau anaknya, kemudian dia bersabar atas ujian tersebut hingga Allah akan mengantarkannya pada derajat

²⁴ Al-Quran, 8:46

²⁵ N, *Sabar Kemudian Syukur Lalu Ikhlas*, 2.

²⁶ Ibid, 13.

kemulyaan yang telah ditetapkan untuknya dari Allah ‘Azza wa jalla. (HR. Ahmad, Abu Dawud, Abu Ya’la dan Ath-Thabrani).²⁷

Sabar sendiri dapat dilakukan misalnya dengan beristighfar atau membaca al fatihah dan menyentuh bagian-bagian yang mengalami rasa sakit. Bersabar dan berserah kepada Allah sembari dengan tetap berusaha dengan berbagai upaya untuk mengurangi rasa sakit yang tengah dialami. Dalam melakukan setiap pengobatan tentu saja akan diperlukan waktu untuk mengurangi rasa sakit yang ada di tubuh. Pada saat ini pula sabar sangat dibutuhkan dalam melakukan pengobatan. Adanya sifat sabar juga membuat segala penyakit lebih mudah hilang karena tentu saja Allah akan membantu orang-orang yang sabar. Seperti yang ada dalam salah satu firman Allah dalam Al-Quran yakni penggalan surat Al-Baqarah ayat 153:

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.

Menjadi seseorang yang sabar tentu saja bukanlah hal yang mudah. Apalagi jika seseorang dihadapkan oleh kondisi yang membuatnya semakin sulit melakukan sifat sabar. Terutama bila seseorang mengalami nyeri *dismenore* yang menyebabkan dirinya menjadi mudah emosi dan bahkan menyebabkan terganggunya kegiatan belajar pada remaja yang ada berdasarkan fakta yang terjadi di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub Surabaya akhirnya peneliti .Berdasarkan penjelasan di atas akhirnya saya

²⁷ Ibid, 45-46.

mengambil judul “Sabar sebagai Ikhtiar untuk Mengurangi *Dismenore* pada Remaja di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub Surabaya”.

B. Batasan Masalah

Dalam melakukan penelitian diperlukan konsep dan batasan yang jelas dan terperinci agar penelitian dapat sesuai dan juga tepat sasaran. Untuk itu perlu adanya batasan masalah yang akan dibahas pada sebuah penelitian. Oleh sebab itu peneliti membatasi masalah sebagai berikut.

1. Sumber data yang akan diteliti hanya berasal dari satu tempat yakni Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub Surabaya.
2. Sumber data yakni remaja di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub yang berusia antara 12-18 tahun.
3. Memberikan pemahaman mengenai sabar dan dismenore secara teori dan praktik.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana sabar digunakan sebagai ikhtiar dalam mengurangi rasa sakit?
2. Bagaimana penerapan sabar sebagai ikhtiar pada remaja di Madrasah Ikhwanul Qulub Surabaya yang mengalami *dismenore* ?
3. Bagaimana pengaruh sabar sebagai ikhtiar yang dilakukan pada remaja di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub Surabaya yang mengalami *dismenore*?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penulis memiliki tujuan penelitian sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui sabar digunakan sebagai ikhtiar dalam mengurangi rasa sakit.
2. Untuk mengetahui penerapan sabar sebagai ikhtiar pada remaja di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub Surabaya yang sedang mengalami *dismenore*.
3. Untuk mengetahui pengaruh ikhtiar sabar yang dilakukan pada remaja di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub Surabaya untuk mengurangi *dismenore*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Untuk kalangan akademis diharap penelitian dapat memberikan manfaat dan juga menambah wawasan bagi pembaca. Dan juga penelitian ini bisa menjadi sumber kajian dan juga rujukan bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang terkait sabar yang digunakan sebagai ikhtiar untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

2. Manfaat teoritis

Sebagai ilmu pengetahuan tentang bidang keilmuan tasawuf dan psikoterapi. Dan juga dala penelitian ini dapat dijadikan rujukan dan juga menambah wawasan mengenai terapi sabar dalam mengatasi sakit.

Penelitian ini dapat menjadi salah satu rujukan untuk bidang keilmuan tasawuf dan juga psikoterapi karena membahas mengenai kedua bidang ilmu tersebut.

3. Manfaat Praktis

Bagi remaja yang berada di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub diharap ini dapat menjadi acuan jika mengalami nyeri *dismenore* dengan menerapkan sifat sabar untuk mengurangi rasa sakit yang dialami. Untuk program studi tasawuf dan psikoterapi semoga dengan penelitian ini dapat menjadi solusi untuk para mahasiswi apabila mengalami nyeri *dismenore*. Tidak hanya untuk kalangan Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub dan program studi tasawuf psikoterapi saja diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membantu seluruh perempuan dalam mengatasi nyeri *dismenore* dengan menggunakan ikhtiar sabar.

F. Penelitian Terdahulu

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Patahillah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati tahun 2014 dengan judul “Konsep Sabar menurut Imam Al-Ghazali (Studi Literatur pada Kitab Ihya ‘Ulumuddin”. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa sabar menurut perspektif Imam Al-Ghazali adalah sebuah keteguhan untuk menghidupkan agama untuk menghadapi setiap dorongan dari hawa nafsu dan sabar memiliki kedudukan bagian dari iman. Sabar dibagi dalam beberapa bagian sesuai dengan

keadaan, kuat lemaahnya, hukum dan setiap peristiwa yang membutuhkan kesabaran.²⁸

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Yulfita Anggraini mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2020 dengan Judul “Implementasi Terapi Sabar Perspektif Al-Ghazali untuk Santri Korban Bullying di Pondok Pesantren Al Husna Surabaya”. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa terapi sabar dalam perspektif Imam Al-Ghazali cukup ampuh dalam mengatasi korban bullying yang dapat dilihat dari peningkatan ibadah korban dan juga dalam psikis yang lebih tenang dan tidak mudah marah apabila hal ini dilakukan terus menerus.²⁹

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Ernawati mahasiswa IAIN Walisongo Semarang tahun 2009 dengan judul “Pemikiran Tallal Alie Turfe tentang Sabar sebagai Terapi Gelisah Hati Implikasinya terhadap Kesehatan Mental”. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa Menurut Turfe dengan sabar seseorang dalam menjalankan tujuan hidupnya. Hakikat sabar menurut Turfe adalah seseorang bisa mengendalikan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang keji dan akhirnya menjerumuskan dalam dosa. Sabar juga dijadikan sebagai salah satu terapi untuk meredam segala emosi dalam diri. Dengan kesabaran juga hati menjadi lebih tenang dan damai dalam menjalankan kehidupan. Sabar juga sangat berpengaruh dalam

²⁸ Patahillah, “Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Literatur Pada Kitab Ihya’ Ulumuddin)” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Gunung Djati, 2014).

²⁹ Yulfita Anggraini, “Implementasi Terapi Sabar Perspektif Al-Ghazali Untuk Santri Korban Bullying Di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya,” *Skripsi* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2020).

kesehatan mental juga bisa mengendalikan nafsu yang pada akhirnya bisa mencegah gangguan jiwa dan juga mental.³⁰

Keempat, skripsi yang ditulis oleh Aulia Afriany mahasiswa Universitas Negeri Makassar tahun 2014 dengan judul “Pengaruh dukungan sosial dan Kecemasan terhadap tingkat nyeri *Dismenore*”. Dalam Skripsi ini dijelaskan bahwa pengertian dari *Dismenore* suatu gangguan ketika menstruasi yang berupa rasa nyeri atau sakit pada bagian perut bawah yang dirasakan seseorang sebelum atau ketika menstruasi yang terjadi akibat adanya kontraksi otot pada dinding rahim sehingga dapat menjadi penghambat aliran darah. Setelah beberapa tes dan analisis data hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial dan juga kecemasan ini memiliki pengaruh yang rendah terhadap tingkat nyeri.³¹

Kelima, skripsi yang ditulis oleh Novi Anjelina mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang tahun 2013 dengan judul “Perbedaan efektifitas Teknik Yoga (Cat Strech Exercise) dengan Senam *Dismenore* terhadap Penurunan Nyeri Haid (*Dismenorhea Primer*) pada mahasiswa PSIK Muhammadiyah Malang”. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa *Dismenore* primer adalah *dismenore* tanpa gejala patologis pada panggul karena endometrium mengandung sejumlah besar prostaglandin, yang sangat

³⁰ Ernawati, “Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar Sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental” (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Walisongo, 2009).

³¹ Aulia Afriany, “Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kecemasan Terhadap Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Di SMA Negeri 16 Makassar” (Skripsi, Universitas Negeri Makassar, 2014).

mengkonstriksi miometrium dan menyempitkan pembuluh darah sehingga menyebabkan iskemia. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia.³²

Keenam, skripsi yang ditulis oleh Nina Utari mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2016 dengan judul “Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian *Dismenore* pada Mahasiswi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa tidak adanya hubungan antara status gizi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan *dismenore* yang dialami oleh mahasiswa tersebut.³³

Ketujuh, skripsi yang ditulis oleh Nurul Laili mahasiswa Keperawatan Universitas Jember tahun 2012 dengan judul “Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum dan Sesudah Senam *Dismenore* pada Remaja Putri SMAN 2 Jember”. Dalam skripsi ini dijelaskan cara penanganan ketika mengalami nyeri *dismenore* dengan cara nonfarmakologi yakni berupa senam *dismenore*.³⁴

Kedelapan, skripsi yang ditulis oleh Oyis Husain mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo tahun 2013 dengan judul “Hubungan Pengetahuan Tentang *Dismenore* dengan Upaya Penanganannya Pada Siswi Kelas X di SMK Negeri 1 Batudaa”. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa

³² Novi Anjelina, “Perbedaan Efektifitas Teknik Yoga (Cat Strech Exercise) Dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorhea Primer) Pada Mahasiswa PSIK Muhammadiyah Malang” (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2013).

³³ Nina Utari, “Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Surakarta” (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016).

³⁴ Nurul Laili, “Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Jember” (Skripsi, Universitas Jember, 2012).

sebagian besar perempuan terutama siswi yang ada di SMK Negeri 1 Batudaa kurang memiliki pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dan juga penanganan *dismenore*.³⁵

Kesembilan, jurnal yang ditulis oleh Subandi, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, dalam jurnal psikologi volume 38 nomor 2, Desember 2011 dengan judul “Sabar: Sebuah Konsep Psikologi”. Dalam jurnal ini menyimpulkan bahwa sabar memiliki lima aspek yakni pengendalian diri, ketahanan, ketekunan, menerima kenyataan dan tetap tenang.³⁶

Kesepuluh, jurnal yang ditulis oleh Rika Herawati Dosen program studi D-3 Kebidanan dalam Maternity and Neonatal : Jurnal Kebidanan vol. 5 no. 1 tahun 2017 yang berjudul “ Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pangaraian”. dalam jurnal ini menjelaskan mengenai adanya hubungan antara riwayat keluarga dan juga nyeri haid, jadi harus dihindari faktor yang memicu nyeri haid seperti stress dan cemas yang kerap kali timbul saat sebelum mengalami menstruasi.³⁷

Terdapat perbedaan diantara penelitian terdahulu dan penelitian ini yaitu dalam penelitian ini bukan hanya mengkaji mengenai pembahasan penanganan *dismenore* saja akan tetapi juga membahas mengenai cara agar

³⁵ Husain, “Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Upaya Penanganannya Pada Siswi Kelas X Di SMK Negeri 1 Batudaa.”

³⁶ Subandi, “Sabar: Sebuah Konsep Psikologi,” *Jurnal Psikologi* 38, no. 2 (2011): 215.

³⁷ Rika Herawati, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pangaraian,” *Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan* 2, no. 3 (2017): 161–172.

dismenore dapat mereda dengan penerapan cara yang sudah ada diiringi doa dan kesabaran.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan didasarkan pada rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini. Menurut Dr. Sugiono penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang didasarkan pada filosofi post-positivity, yang digunakan peneliti untuk mempelajari objek-objek alamiah yang sarana utamanya, dan tujuannya adalah untuk mengambil sampel sumber data. teknik pengumpulan dengan triangulasi, analisis data bersifat induktif/kualitatif (yaitu pengambilan sampel memiliki tujuan). Peneliti juga dapat mencapai dasar kebenaran secara kualitatif. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan (Field Research) untuk memperoleh informasi dan data tentang permasalahan *Dismenore* yang ada di Madrasah Diniyah Ikwanul Qulub Surabaya.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara

Peneliti melakukan wawancara dengan sumber data. Dalam hal ini adalah remaja Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub yang menderita nyeri *dismenore*. Wawancara adalah metode pengumpulan data yang dilakukan

secara tatap muka dan melalui tanya jawab oleh peneliti dan narasumber.³⁸ Dalam metode penelitian kualitatif yang merupakan metode yang diambil oleh peneliti, wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan data terpenting karena sebagian data diperoleh dari wawancara. Remaja Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub Surabaya akan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti yang berfungsi untuk menggali data guna bahan penelitian. Jumlah informan dalam penelitian ini ada tiga orang yang dipilih berdasarkan tingkat nyeri *dismenore* yang tinggi dan waktu nyeri *dismenore* yang terjadi setiap bulan.

b. Dokumentasi

Hal yang juga berperan penting dalam teknik pengumpulan data lainnya yakni dokumentasi. Banyak bentuk dokumentasi misalnya saja foto saat melakukan wawancara dengan narasumber. Hal ini berguna untuk menunjang suatu keabsahan data yang dikumpulkan.

3. Sumber Data

Dalam penelitian tentunya ada sumber datanya. Data itu sendiri terbagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh dari sumber data melalui wawancara kepada informan yang berjumlah tiga orang. Yang kedua adalah data sekunder atau data yang berasal dari penelitian sebelumnya. Data sekunder mendukung data primer

³⁸ Junaidi, *Strategi Kebut Skripsi Dalam 21 Hari*, 84.

dan mendukung data. Sumber data sekunder umumnya berasal dari jurnal, artikel, buku, dan lain-lain yang memenuhi kriteria penelitian.

4. Teknik Analisa Data

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif. Dari data-data yang sudah dikumpulkan berupa wawancara dan dokumentasi dikumpulkan dulu sebagai data primer kemudian dari data tersebut dianalisis. Mengumpulkan data-data sekunder dan juga data primer menjadi satu. Semua data dipilih secara rinci dan mengambil mana data yang lebih dibutuhkan dan difokuskan pada penelitian. Data-data hasil wawancara dinarasikan untuk mempermudah pembaca memahami. Dari semua yang sudah dilakukan melakukan penarikan kesimpulan dan temuan baru terhadap hasil yang diteliti.³⁹

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

³⁹ Anggraini, "Implementasi Terapi Sabar Perspektif Al-Ghazali Untuk Santri Korban Bullying Di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya", 14-16.

H. Sistematika Pembahasan

- Bab I : Dalam bab ini membahas mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan masalah, batasan masalah, manfaat penelitian, metode penelitian, penelitian terdahulu dan juga sistematika pembahasan.
- Bab II : Dalam bab ini berisi mengenai kajian teori yang berhubungan dengan ikhtiar dengan menggunakan sabar. Yang berisi mengenai definisi sabar, ciri-ciri sabar, aspek, dimensi dan pembagian sabar, keutamaan melakukan sabar, manfaat sifat sabar, dan sabar sebagai konsep psikologi, cara-cara sabar dalam Al-Quran, sikap sabar menghadapi rasa sakit, macam terapi sabar.
- Bab III : Dalam bab ini menjelaskan mengenai *dismenore* pada remaja di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub yang berisi mengenai deskripsi lokasi penelitian, pengertian *dismenore*, macam-macam *dismenore*, penyebab *dismenore*, faktor risiko *dismenore*, potret klinis *dismenore*, penanganan *dismenore*, dan deskripsi subjek penelitian.
- Bab IV : Dalam bab ini menjelaskan tentang sabar digunakan sebagai ikhtiar dalam mengurangi rasa sakit, penerapan sabar sebagai ikhtiar pada remaja di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub Surabaya yang sedang mengalami *dismenore* dan pengaruh ikhtiar sabar yang dilakukan pada remaja di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub Surabaya untuk mengurangi *dismenore*.
- Bab V : Dalam bab ini menjelaskan mengenai bab penutup yang berisi kesimpulan, kritik beserta saran.

BAB II

SABAR SEBAGAI IKHTIAR PENGOBATAN

A. Definisi Sabar

Semua manusia tentu saja mengharapkan setiap hal baik dan kesuksesan akan dirinya. Untuk itu setiap manusia haruslah cerdas dalam melakukan sesuatu. Kecerdasan yang dimaksud adalah berupa kecerdasan spiritual dan juga kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional menitikberatkan pada pengendalian diri atau yang dikenal dengan kata sabar.⁴⁰ Sabar adalah sebagian daripada iman, sebuah rahasia dari kebahagiaan manusia, sebuah kekuatan ketika mengalami cobaan, persiapan bagi umat mukmin ketika terjadi beragam bencana dan juga fitnah dalam hidupnya, dan merupakan salah satu senjata bagi kaum sufi untuk melawan nafsunya.⁴¹ Sabar yang berasal dari bahasa arab yakni Shabr yang memiliki arti menahan atau mengekang diri⁴² bisa juga berarti mengendalikan diri⁴³. Menurut KBBI sabar adalah tahan menderita sesuatu, tenang, tidak tergesah-gesah, tidak pemarah.⁴⁴ Kata sabar disebutkan di dalam Al-Quran

⁴⁰ Ernadewita and Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental," *Kajian dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 46.

⁴¹ Ulfa Muaziroh and Zukhrifa Amilatun Sholiha, "Aktualisasi Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Terhadap Kisah Nabi Ayu)," *At-Tibyan* 3, no. 2 (2018): 200.

⁴² Yudy Effendy, *Sabar Dan Syukur Rahasia Meraih Hidup Supersukses* (Jakarta: Qultummedia, 2012), 6.

⁴³ Amru Muhammad Khalid, *Sabar Dan Bahagia* (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2006), 7.

⁴⁴ Hanna Oktasya Ross, Megawatul Hasanah, and Fitri Ayu Kusumaningrum, "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19," *Khazanah* 12, no. 1 (2020): 78.

sebanyak lebih dari 90 kali, berbeda dengan perilaku baik lainnya seperti jujur dan amanah yang tidak lebih banyak dari kata sabar.⁴⁵

Dalam surat Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.⁴⁶

Dijelaskan dalam ayat ini bahwa setiap manusia pastilah akan diuji oleh Allah. Tidak ada satupun manusia yang diuji sekalipun manusia itu merupakan seseorang yang taat ataupun ingkar. Banyak sekali macam cara Allah dalam menguji manusia misalnya dengan ketakutan akan sesuatu dengan kehilangan, dengan kelaparan, hidup serba kekurangan, kesakitan juga ujian-ujian lainnya. Bukan hanya itu, bahkan memiliki banyak harta, anak dan kelebihan lainnya pun salah satu bagian dari cobaan. Itu sebabnya sebagai manusia kita perlu untuk senantiasa menjadi seorang manusia yang sabar. Bukan hanya dalam cobaan tapi juga kenikmatan. Allah begitu memulyakan siapapun manusia yang mampu untuk bersabar.

Sabar memiliki makna yang sangat luas, banyak sekali definisi yang disampaikan oleh para ahli seperti yang disampaikan oleh Dzunnun al Mishri yakni bahwa sabar merupakan cara penghindaran diri dari banyak hal yang menyimpang, tetap dengan kondisi yang tetap tenang saat ujian

⁴⁵ Khalid, *Sabar Dan Bahagia*, 8.

⁴⁶ Al-Quran.

datang dan menampakkan kekayaan disaat ditimpa kekafiran dalam kehidupan. Dari definisi diatas dapat diartikan bahwa yang dimaksud sabar merupakan sikap pada manusia untuk dapat menjauhi segala hal yang Allah murkai dan Allah benci dan juga selalu tenang, tidak panik, tabah, ketika Allah hadirkan masalah, ujian, dan cobaan di dalam hidup. Dan juga tidak menggoyahkan diri dan iman disaat hal-hal yang berbau kekafiran dan nampak menggiurkan mulai berdatangan dalam kehidupan, karena setiap hal yang menjadikan seseorang kafir nampak begitu indah dan menggoyahkan diri. Menahan diri untuk tetap kokoh dalam keimanan bukanlah hal yang mudah bahkan teramat sangat sulit. Dan sesuatu yang mendorong manusia pada kekafiran nampak begitu mudah tanpa hambatan.

Al-Jurjani juga mendeskripsikan sabar yakni tidak memohon pertolongan kepada selain Allah atas cobaan yang tengah dialami.⁴⁷ Allah merupakan satu-satunya tempat dalam mengadu, meminta, mengeluh, berpasrah diri. Allah yang memberikan cobaan, Allah jugalah yang memberikan pertolongan dan akan menghilangkan kesusahan pada manusia. Allah memberikan cobaan kepada manusia hanya untuk melihat seberapa sabar dan kuat iman manusia dalam menghadapinya. Sabar yang didefinisikan oleh Al-Ghazali yakni suatu jalan dalam meninggalkan segala perbuatan yang perlu dengan nafsu syahwat yang didapatkan dari sebuah

⁴⁷ Muaziroh and Sholiha, "Aktualisasi Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Terhadap Kisah Nabi Ayu), 201."

keadaan.⁴⁸ Al-Ghazali mendefinisikan sabar adalah manusia menjauhkan diri pada segala sesuatu yang didorong dengan keinginan diri dan juga sebuah keberanian untuk melakukan sesuatu hal dengan keinginannya sendiri tanpa memikirkan bahwa sesuatu yang dilakukan itu adalah hal yang tidak baik asalkan keadaan mendukungnya dalam melakukan hal tersebut. Manusia perlu menahan diri dari semua hal itu, karena hal hal itu teramat buruk bagi kehidupannya di masa depan. Dengan bersabar dapat membuat kehidupan menjadi lebih baik. Al- Ghazali juga menyebutkan bahwa sabar yakni bagian dari sebuah proses untuk kemauan dalam mengubah sebuah perilaku, taubat, dan juga penaklukan hawa nafsu dengan selalu berpedoman pada agama. Kemampuan ini tentunya sudah ada dalam diri dan jiwa manusia yang disebut ghazali sebagai ba'its al-din (motif agama) dan tuntunan hawa disebut ba'its al-hawa (motif hawa) inilah yang disebut sabar.⁴⁹

Quraish Shihab juga menjelaskan definisi sabar, yakni menahan diri dari sesuatu yang tidak berkenan di hati dan juga dapat berarti sebuah rasa tabah.⁵⁰ Tidak semua hal dalam hidup sesuai dengan hati dan pikiran kita. Banyak hal terkadang tidak sesuai dan mau tidak mau harus bisa untuk tetap diterima. Untuk menerima semua hal yang bertentangan dengan kemauan

⁴⁸ Ratna Wulan, "Terapi Realitas Dan Konsep Sabar Dalam Physical Distancing Mahasiswi Di Asrama Astri Aulia," *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 4, no. 2 (2020): 276.

⁴⁹ Zuhmi Ramdani, Tintin Supriyatin, and Susi Susanti, "Perumusan Dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy," *Psikologi Islam dan Budaya* Vol.1, no. No. 2 (2018): 102.

⁵⁰ Subhan El Hafiz et al., "Pergeseran Makna Sabar Dalam Bahasa Indonesia," *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi : Kajian Empiris dan Non- Empiris* 1, no. 1 (2015): 34.

kita juga merupakan salah satu dari definisi sabar. Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah yang merupakan murid dari Ibnu Taimiyah yang juga mendeskripsikan tentang sabar yakni menahan jiwa dari berputus asa, meredam amarah yang menggebu-gebu, menghindari lisan yang mudah berkeluh kesah, menahan raga untuk berbuat hal mungkar.⁵¹ Berputus asa disebabkan karena adanya keraguan, rasa pesimis dan merasa tidak berguna.⁵² Menurut Ibn Qayyim Al-Jauziyah yang telah menjelaskan definisi dari sabar diatas dapat disimpulkan bahwa definisi sabar yang dimaksud ialah menahan diri, jiwa dan raga dari segala hal yang melemahkan diri sendiri.⁵³ Menurut Abu Ustman Orang yang sabar adalah orang yang dirinya dibiasakan untuk menghadapi segala sesuatu yang tidak diharapkan seperti bersikap baik saat dalam keselamatan. Menurut Amru bin ‘Ustman al- Malik sabar adalah teguhnya jiwa bersama Allah dan juga menerima segala cobaan dengan lapang hati.⁵⁴

Sabar yang sesuai dengan ajaran tasawuf adalah salah satu maqom yang ditempuh oleh para sufi. Maqom yakni tingkatan dimana seseorang memiliki anugerah untuk semakin dekat dengan Allah. Untuk itu manusia harus berusaha untuk menjalankan perintah Allah dan sabar menjauhkan diri dari larangan Allah dan juga menerima segala ketetapan Allah. Pengertian tersebut bukan diartikan sebagai sebuah aktivitas pasif dan hanya

⁵¹ Pracoyo Wiryoutomo, *Hikmah Sabar* (Tangerang: Qultummedia, 2009), 2.

⁵² Mulyana, Badruzzaman M. Yunus, and Eni Zulaiha, “Mengatasi Putus Asa: Konsep Problem Solving Putus Asa Perspektif Tafsir Tematik,” *Digital Library UIN Sunan Gunung Djati* (2020), 2 <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30664>.

⁵³ Khalid, *Sabar Dan Bahagia*, 26.

⁵⁴ Adimas and Dkk, *Psikologi Dalam Perspektif Islam Marah Dan Sabar* (Malang, 2015), 10.

bentuk dari sebuah ketabahan. Pengertian tersebut mengandung makna sebagai suatu usaha aktif bukan hanya menjauhi dari segala hal yang Allah larang, akan tetapi juga secara aktif ikut melakukan dan mengikuti apa yang Allah perintah dan juga mengendalikan hawa nafsu.⁵⁵

Ada tiga jenis sabar yakni sabar dalam menahan diri dari segala bentuk maksiat, sabar dalam menghadapi musibah, dan juga sabar dalam hal ketaatan.⁵⁶ pertama yakni sabar menahan diri dari segala bentuk maksiat yakni menjauhi segala hal yang membuat murka Allah, tentu saja dalam menjauhi apa yang Allah larang dibutuhkan sabar yang sangat besar. Karena nafsu berupa hal-hal yang berbau kenikmatan, kesenangan dan kemewahan yang bersifat duniawi.⁵⁷ Yang kedua sabar dalam menghadapi musibah, tentu saja dalam menghadapi musibah banyak sekali hal yang akan dialami misalnya kehilangan, dari sini sabar juga sangat berperan besar. Setiap manusia tentu saja tidak akan lepas dari cobaan. Banyak sekali macam model ujian yang dialami oleh manusia dan tidak ada seorang pun yang bisa lepas dari cobaan. Seperti pengertian sabar yang disampaikan oleh Shiddieqy dalam jurnal yang ditulis oleh Ernadewita dan Rosdialena, sabar yaitu tahan untuk derita atas segala hal yang tidak disenangi dan juga rela menyerahkan diri kepada Allah.⁵⁸ Hakikat musibah bermacam macam yang pertama dapat berupa musibah sebagai sebuah ujian. Melalui musibah dapat

⁵⁵ Muaziroh and Sholiha, "Aktualisasi Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Terhadap Kisah Nabi Ayu), 2014-205"

⁵⁶ Khalid, *Sabar Dan Bahagia*, 26.

⁵⁷ Ernadewita and Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental", 53.

⁵⁸ Ibid. 52-53.

diketahui seberapa tingkat keimanan dan kesabaran seseorang. Kedua musibah sebagai ampunan. Allah memberikan musibah tersebut tidak lain untuk menghapus dosa-dosa orang-orang mukmin. Ketiga musibah datang sebagai suatu bentuk balasan atas segala perbuatan yang dilakukan oleh manusia yang bertentangan dengan yang Allah perintahkan. Bukan hanya itu, musibah juga bisa berarti sebagai sebuah teguran agar hamba Allah kembali pada jalan keimanan. Musibah bisa terjadi akibat dorongan nafsu, sebagai akibat dari kebodohan manusia dan yang terakhir musibah juga bisa terjadi untuk kebaikan manusia karena tidak selalu musibah bermakna negatif.⁵⁹ Dan yang terakhir yakni sabar dalam menjalani variasi ketaatan. Sabar dalam melakukan ketaatan ini berupa mewujudkan segala hal yang telah Allah perintahkan terutama untuk segala perintah rukun islam yakni sholat, puasa, zakat, dan naik haji.⁶⁰ Ibadah adalah fitrah manusia untuk mengabdikan kepada Tuhan karena ibadah pula manusia dapat merasakan ketentraman.⁶¹ Sabar bukan menunjukkan manusia harus menjadi lemah untuk segala hal yang menimpa, akan tetapi meyakini bahwa segala hal adalah bentuk dari kuasa Allah. Kesabaran meliputi pengetahuan, keadaan dan juga amal. Ketiga hal tersebut diibaratkan sebuah tanaman. Pengetahuan ibarat sebuah pohon, keadaan adalah bagian ranting dan amal adalah buah. Dari sini dapat dipahami bahwa manfaat dari agama adalah

⁵⁹ Ahmad Izzan, *Sakitku Ibadahku Panduan Ibadah Bagi Pasien, Keluarga Pasien, Dokter Dan Perawat* (Jakarta: KlinikMahira, 2010), 1-9.

⁶⁰ Wulan, "Terapi Realitas Dan Konsep Sabar Dalam Physical Distancing Mahasiswi Di Asrama Astri Aulia.", 273.

⁶¹ Ernadewita and Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental." 54.

kesabaran yang kemudian menimbulkan sebuah kekuatan dan juga dorongan untuk bersabar. Semua hal didalam hidup membutuhkan kesabaran sehingga berada di porsi yang pas. Kesabaran ini merupakan salah satu bentuk ibadah, seseorang harusnya meyakini bahwa ketika dia bersabar maka akan bahagia untuk selamanya. Beribadah juga dibutuhkan kesabaran agar tidak membuang ibadahnya dengan melakukan riya'. Seseorang juga haruslah bersabar apabila diganggu oleh orang baik berupa perkataan maupun perbuatan. Bahkan Rasulullah mengatakan bahwa, “Kami tidak akan menganggap iman seseorang sebagai iman bila ia tidak sabar dalam menghadapi gangguan”. Allah juga berfirman dalam Al-Quran surat Ibrahim ayat 12,

وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَىٰ مَا آذَيْنُونَنَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ
الْمُتَوَكِّلُونَ

Artinya: Dan mengapa kami tidak akan bertawakal kepada Allah, sedangkan Dia telah menunjukkan jalan kepada kami, dan kami sungguh, akan tetap bersabar terhadap gangguan yang kamu lakukan kepada kami. Dan hanya kepada Allah saja orang yang bertawakal berserah diri.

Sabar bisa berupa sikap, ketahanan dan ada juga yang berupa dengan reaksi yang ditimbulkan, semua hal itu juga merupakan kesempurnaan iman. Menerima dan bertahan dari hal-hal yang tidak diinginkan juga merupakan salah satu bentuk dari kesabaran. Ibnu Abbas berkata bahwa di dalam Al-Quran ada tiga macam yakni sabar untuk menjalankan hal yang diwajibkan oleh Allah maka baginya tiga ratus derajat, sabar untuk hal-hal

yang Allah larang maka baginya enam ratus derajat, dan yang terakhir sabar sejak awal mendapatkan cobaan maka baginya sembilan ratus derajat.⁶²

B. Ciri-ciri Sabar

1. Menahan diri dari berkeluh kesah

Salah satu contoh kecil dalam kehidupan yakni berkeluh kesah ketika mendapat cobaan tentu saja ini bertentangan dengan sabar. Said bin Jubair meriwayatkan, “Sabar adalah bentuk pengakuan seseorang bahwa dirinya adalah seorang hamba dan milik Allah dan atas segala cobaan dan musibah berasal dari Allah dan juga mengharapkan ridho juga pahala di sisi Allah. Terkadang manusia akan mengeluh, padahal dia nampak tabah dan tidak terlihat darinya kecuali sabar”. Dari sini dapat disimpulkan bahwa berkeluh kesah bukan mengurangi, menghilangkan atau menolak musibah akan tetapi justru menambah kesusahan.

2. Menahan lisan dari mengadu

Mengadu merupakan salah satu hal yang bertentangan dengan sabar kecuali mengadu kepada Allah, karena Allah lah tempat terbaik untuk mengadu. Jika mengadu pada makhluk seringkali malah mendatangkan hal-hal yang tidak diinginkan. Ibnu Al-Qayyim berkata, “Ketahuilah bahwa merintih itu ada dua jenis, yakni merintih yang sifatnya mengadu sehingga hukumnya makruh dan merintih untuk istirahat dan meringankan beban maka tidak dimakruhkan.

⁶² Abu Hamid Al Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, trans. Achmad Sunarto (Surabaya: PT. Bina Ilmu Surabaya, 2014), 555-556.

3. Menahan anggota tubuh untuk melakukan kekerasan pada badan sendiri juga orang lain dan pada benda.⁶³
4. Menjaga hati dari keinginan balas dendam. Manusia dapat melindungi hatinya dari sifat buruk yang berupa kemarahan, emosi dan dendam. Sifat buruk tersebut tentu saja tidak ada manfaatnya dan hanya mengikuti setan.⁶⁴

C. Aspek, Dimensi dan Pembagian Sabar

1. Aspek Sabar

Dalam penelitian yang diungkapkan oleh Subandi yang membagi sabar menjadi 5 aspek yakni pengendalian diri (menahan emosi dan keinginan berpikir panjang, memaafkan kesalahan, toleransi terhadap penundaan), ketabahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh, kegigihan (ulet, bekerja keras) untuk mencapai tujuan dan mencari pemecahan masalah, menerima kenyataan pahit dengan ikhlas dan tetap bersyukur, sikap tenang atau tidak terburu-buru.⁶⁵ Memiliki emosi stabil merupakan salah satu bentuk dari kesabaran yang dimiliki oleh seseorang yang membuat manusia menjadi lebih bijaksana juga sangat berhati-hati dalam bertindak dan berbuat.⁶⁶

2. Dimensi Sabar

Sabar meliputi beberapa dimensi diantaranya.

⁶³ Adimas et al., *Psikologi Dalam Perspektif Islam Marah Dan Sabar*, 13-14.

⁶⁴ Abdul Wahid Hasan, *Spiritualitas Sabar Dan Syukur* (Yogyakarta: DIVA Press, 2019).

⁶⁵ Ross, Hasanah, and Kusumaningrum, "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19.", 78

⁶⁶ Ernadewita and Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental.", 46.

a. Menurut Adimas dalam jurnal psikologi dalam perspektif islam marah dan sabar menjelaskan dimensi sabar menurut Dje (2010) yang pertama sabar terhadap segala kewajiban yang ada. Beribadah merupakan kewajiban bagi manusia yang Allah perintahkan ibadah sendiri merupakan fitrah manusia dan tujuan ibadah adalah membantu manusia itu sendiri akan tetapi seringkali manusia tidak menyadarinya dan cenderung tidak tekun dan istiqomah dalam beribadah. Dalam beribadah sholat, kesabaran dibutuhkan agar tidak terburu-buru dan tetap tenang, menghayati setiap gerakan dan bacaan sholat. Saat berpuasa juga dilatih kesabaran untuk menunggu waktu berbuka dan kesabaran dalam melakukan ibadah lainnya.

Kedua sabar terhadap larangan Allah. Allah melarang manusia sesuatu dan juga menjauhi sesuatu bukan tanpa alasan. Pastilah ada banyak dampak-dampak yang tidak baik dan untuk menguji apakah manusia mampu untuk tidak mengikuti hawa nafsunya atau tidak. Allah melarang manusia melakukan sesuatu tentu saja beralasan dan pasti lebih banyak mudharatnya jika dilakukan. Kesabaran diperlukan agar kita mampu mengendalikan diri.

Ketiga Sabar terhadap kebenaran/kenyataan yang diterima dari segala sesuatu yang datang dari manusia. Tidak semua kenyataan sesuai dengan apa yang dibayangkan, kadang hasilnya mengecewakan. Akan tetapi, sebagai manusia kita diperintahkan untuk bersabar dan menerima segala hal yang tidak sesuai ekspektasi kita dan tetap menyesuaikan diri dengan apapun yang harus dihadapi. Banyak macam perkara yang tidak disukai misalnya bencana atau sesuatu tidak sesuai harapan, impian yang tidak

terkabal. Tapi apa yang sudah kita dapat tentu saja itu terbaik untuk kita, karena banyak hal yang kita anggap baik belum tentu juga baik menurut Allah, dan hal yang kita anggap buruk belum tentu juga buruk bagi Allah, karena Allah merupakan sebaik-baik pengambil keputusan dan tentu hal ini dibutuhkan kesabaran untuk dapat menerima hal tersebut.⁶⁷

b. Dimensi kesabaran menurut Ar Rayah yang dijelaskan dalam jurnal yang ditulis oleh Ross terbagi atas, dimensi kekuatan/daya tahan jiwa, kedua dimensi kecerdasan, ketiga dimensi spiritual, selanjutnya dimensi moral, dan yang terakhir adalah dimensi sosial.⁶⁸

3. Pembagian Sabar

Ibnu Qayyim membagi sabar menjadi 2 bentuk

a) Kesabaran Jasmani, dibagi menjadi 2:

a.1 Kesabaran jasmani secara sukarela, contohnya adalah sabar ketika mendapatkan pekerjaan yang berat atas kemauan dan kehendak pribadi

a.2 Kesabaran jasmani ketika dalam keterpaksaan, contohnya sabar ketika menahan sakit yang berasal dari pukulan, sabar dari penyakit, sabar ketika kedinginan dan sabar pula ketika kepanasan dan masih banyak lagi.

b) Kesabaran Rohani, dibagi menjadi 2:

⁶⁷ Adimas et al., *Psikologi Dalam Perspektif Islam Marah Dan Sabar*, 15-17.

⁶⁸ Ross, Hasanah, and Kusumaningrum, "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19.", 76.

- b.1 Kesabaran rohani secara sukarela, contohnya bersabar ketika menahan melakukan suatu kegiatan tidak baik secara akal maupun syariat agama.
- b.2 Kesabaran rohani ketika dalam keterpaksaan, contohnya bersabar ketika kehilangan seseorang.⁶⁹

D. Keutamaan Sabar

Keutamaan sabar tentu banyak sekali yang pertama yakni orang sabar tentu saja akan selalu bersama Allah. Seperti yang ada dalam salah satu firman Allah dalam Al-Quran yakni penggalan surat Al-Baqarah ayat 153:

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”.

Juga dijelaskan dalam firman Allah SWT pada Al-Quran surat Az-Zumar ayat 10 yakni.

قُلْ يٰعِبَادِ اللّٰدِيْنَ اٰمَنُوْا اتَّقُوْا رَبَّكُمُ الَّذِيْنَ اَحْسَنُوْا فِيْ هٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَّاَرْضُ اللّٰهِ

وَاسِعَةٌ اِنَّمَا يُوَفّٰى الصّٰبِرُوْنَ اَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Artinya : Katakanlah (Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang beriman! Bertakwalah kepada Tuhanmu.” Bagi orang-orang yang berbuat baik di dunia ini akan memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu luas. Hanya orang-orang yang bersabarlah yang disempurnakan pahalanya tanpa batas.

Dalam surat ini dijelaskan mengenai salah satu dari keutamaan bersabar agar manusia mendapatkan pahala yang berlimpah dari Allah. Sabar ibarat

⁶⁹ M. Yusuf, Dona Kahfi, and Moh. Toriql Chaer, “Sabar Dalam Perspektif Islam Dan Barat,” *Al-Murabbi* 4, no. 2 (2018): 237.

sebuah ladang pahala tanpa batas. Tentu saja hal ini sangat diidamkan oleh seluruh umat manusia. Bahkan Rasulullah juga bersabda.

“Besarnya pahala itu sesuai dengan besarnya cobaan dan kuatnya kesabaran” HR. Tirmidzi.

Bukan hanya itu dengan kesabaran manusia juga dapat keutamaan lainnya yakni mendapat ridho dari Allah.⁷⁰ Allah sangat menyukai orang-orang yang bersabar⁷¹ ini tertuang dalam Al-Quran surat Al-Imran: 146.

وَكَايِنَ مَنْ نَبِيٍّ قَاتِلٍ مَعَهُ رِبِّيُونَ كَثِيرًا فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

Artinya : Dan betapa banyak nabi yang berperang didampingi sejumlah besar dari pengikut(nya) yang bertakwa. Mereka tidak (menjadi) lemah karena bencana yang menimpanya di jalan Allah, tidak patah semangat dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Dan Allah mencintai orang-orang yang sabar.⁷²

Selanjutnya dari keutamaan sabar adalah orang yang sabar adalah orang-orang yang mulia seperti yang tertuang dalam surat Asy-Syura ayat 43, yakni:

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Artinya : Tetapi barangsiapa bersabar dan memaafkan, sungguh yang demikian itu termasuk perbuatan yang mulia.

Keutamaan selanjutnya dari bersabar adalah sabar membuat manusia lebih peka atas kekuasaan Allah, seperti firman Allah yang tertuang dalam surat Asy-Syura ayat 32-33 yakni

⁷⁰ Effendy, *Sabar Dan Syukur Rahasia Meraih Hidup Supersukses*, 7.

⁷¹ Khalid, *Sabar Dan Bahagia*, 11.

⁷² Al-Quran

وَمِنْ آيَاتِهِ الْجَوَارِ فِي الْبَحْرِ كَالْأَعْلَامِ إِنَّ يَشَأْ يُسْكِنِ الرِّيحَ فَيَظْلَنَ رَوَاكِدَ عَلَى
ظَهْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ

Artinya : Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah kapal-kapal di tengah (yang berlayar) di laut seperti gunung-gunung. Jika Dia menghendaki, Dia akan menenangkan angin, maka jadilah kapal-kapal itu terhenti di permukaan laut. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaannya) bagi setiap orang yang banyak bersabar dan banyak bersyukur.⁷³

Dan yang terakhir keutamaan dari bersabar adalah segala urusan yang dihadapi oleh orang-orang yang sabar adalah baik. Diriwayatkan oleh Abu Said al-Khudri, Nabi Muhammad bersabda, “Tidak ada pemberian yang dikaruniakan kepada seseorang yang lebih baik dan lebih luas dari pada sabar”(HR. Bukhari, Muslim, Nasai, Abu Daud dan Tirmidzi).⁷⁴

Allah juga memerintahkan kepada malaikat-Nya untuk memberikan salam kepada orang yang bersabar dan kesabaran itulah yang akan mengantarkan mereka ke surga. Ini dijelaskan dalam Al-Quran surat Ar-Rad ayat 23-24, yakni:

جَنَّتٍ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ
كُلِّ بَابٍ سَلَّمَ عَلَيْهِمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ

Artinya : (yaitu) surga-surga ‘Adn, mereka masuk ke dalamnya bersama dengan orang yang saleh dari nenek moyangnya, pasangan-pasangannya, dan anak cucunya, sedang para malaikat masuk ke tempat-tempat mereka dari semua pintu. (sambil mengucapkan), “Selamat sejahtera atasmu karena kesabaranmu.” Maka alangkah nikmatnya tempat kesudahan itu.

⁷³ Al-Quran

⁷⁴ Muaziroh and Sholiha, “Aktualisasi Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Terhadap Kisah Nabi Ayu).”203.

Rasulullah menerangkan tentang keutamaan sabar, “Orang yang makan disertai dengan rasa syukur sederajat dengan orang yang berpuasa dan sabar” (HR. Bukhari). Para sahabat nabi juga memberikan penjelasan-penjelasan mengenai keutamaan dari sabar dalam kitab ‘Uddah As-Shabirin karya Ibnu Qayyim. Umar bin Khattab berkata, “Kami mendapati bahwa hidup kami yang paling menyenangkan ialah jika diiringi dengan kesabaran”. Dilain kesempatan Umar juga mengatakan, “Kehidupan yang paling mulia menjalaninya dengan kesabaran. Jika seseorang mempunyai sifat sabar, sungguh dia adalah orang yang mulia”. Umar juga pernah mengatakan, “Seorang hamba yang diberikan nikmat oleh Allah kemudian Allah mengambil nikmat tersebut tapi hamba tersebut menghadapinya dengan sabar, maka Allah akan menggantinya atas nikmat yang Allah ambil dengan yang lebih baik”.

Bukan hanya sahabat Umar saja yang menjelaskan mengenai keutamaan sabar, Ali bin Abi Tholib juga mengatakan, “Ketahuilah bahwa kedudukan sabar di dalam iman ialah seperti kedudukan kepala bagi tubuh. Jika kepala terpotong maka tubuh akan binasa”. Kemudian Ali berteriak, “Ketahuilah bahwa seorang yang tidak sabar tidak mungkin beriman”. Ucapan Ali dapat diartikan sabar sebagai bagian dari setiap permasalahan dalam hidup dan agama. Itulah mengapa sabar dijuluki sebagai kepala bagi tubuh.

Al-Hasan berkata, “Sabar merupakan satu diantara tabungan kebaikan. Allah tidak akan memberikan sifat sabar kecuali pada hamba yang mulia disisi Allah”. Ubaid bin Umair juga menjelaskan mengenai keutamaan sabar, Ubaid berkata, “ Tidaklah hati yang sedih dan meneteskan air mata itu tanda ketidaksabaran. Ketidaksabaran itu ialah jika ia mengucapkan kata-kata keji dan berprasangka buruk”.⁷⁵

E. Manfaat Sabar

1. Banyak bersyukur

Seseorang yang memiliki sifat sabar, tentunya tidak akan mudah mengeluh, bahkan akan selalu bersyukur atas segala cobaan juga rejeki. Disaat merasa lapang akan selalu mudah untuk bersyukur dan akan mendahulukan bersyukur. Bahkan disaat kesusahan pun syukurnya tetap paling utama karena merasa bahwa cobaan dan rejeki tak lain adalah bentuk dari kasih sayang Allah kepada hambaNya.

2. Terhindar dari sifat yang sering mengeluh

Manusia memang diciptakan satu paket dengan segala keluhannya. Akan tetapi terlalu banyak mengeluh juga tidaklah baik, apalagi mengeluh kepada selain Allah. Orang yang memiliki sifat sabar jauh dari sifat suka mengeluh.⁷⁶

⁷⁵ Manshur bin Abdul Aziz bin Al-'Ijyan, *Mutiara Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah*, trans. Khalid Abdillah (Surakarta: Ziyad Visi Media, 2009), 53-56.

⁷⁶ “Keutamaan Sabar Dalam Islam,” Rumahamal.unsyiah.ac.id/berita/keutamaan-sabar-dalam-islam.

3. Masuk kedalam golongan yang beruntung yakni golongan manusia yang masuk surga dan juga dicintai oleh Allah seperti yang tertuang dalam firman Allah Q.S. Ali Imran Ayat 146.

وَكَايِنٍ مِّنْ نَّبِيِّ قُتِلَ مَعَهُ رَيْثُونَ كَثِيرًا فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Dan betapa banyak nabi yang berperang didampingi sejumlah besar dari pengikut(nya) yang bertakwa. Mereka tidak (menjadi) lemah karena bencana yang menimpanya di jalan Allah, tidak patah semangat dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Dan Allah mencintai orang-orang yang sabar”.

Dalam ayat ini diceritakan ketika perang uhud, ketika para pengikut Rasulullah tidak mentaati perintah Rasulullah dan pada ayat ini berisi pula kritikan kepada kaum Rasulullah dan mengingatkan bahwa perang-perang Nabi terdahulu pun juga banyak yang terluka bahkan terbunuh tapi mereka masih mendengarkan apa yang dikatakan oleh Nabi mereka. Tidak menjadi ketakutan bahkan menjadi semakin berani dan percaya atas pertolongan Allah. Mereka tidak menyerah dengan musuh. Tentu saja Allah mencintai dan memberikan mereka (kaum Nabi terdahulu yang bertaqwa) anugerah untuk orang sabar dalam menjalani kewajiban dan menghadapi musuh mereka.

4. Dapat menghapus dosa dan memberikan pahala, hal ini dijelaskan dalam Al-Quran surat Az Zumar ayat 53.

قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۗ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: “Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampai batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Firman Allah yang tertuang dalam Al-Quran di surat Az-Zumar pada ayat 53 diatas dijelaskan mengenai sifat Allah yakni Allah maha pengasih dan Allah maha pengampun, yang menjelaskan pada manusia bahwa ketika seorang manusia melakukan dosa dengan melakukan hal yang Allah benci dan Allah larang juga mengingkari apa yang Allah perintahkan. Allah ampuni apabila manusia benar-benar bertaubat atas kesalahan tersebut. Banyak sekali manusia cenderung lebih dulu berputus asa padahal belum mencoba untuk meminta ridho dan ampunan Allah. Diriwayatkan oleh Ahmad, dari ‘Amr bin ‘Anbasah bahwa telah datang menemui Nabi SAW seorang yang telah tua bangka dan berkata kepada beliau, “Hai Rasulullah, saya banyak mengerjakan kesalahan dan maksiat. Apakah mungkin kesalahan itu diampuni?” Nabi SAW menjawab, “Apakah engkau telah mengakui bahwa tiada Tuhan selain Allah?” Orang tua itu menjawab, “Benar, bahkan aku mengakui bahwa engkau utusan Allah, “Rasulullah SAW menegaskan, Allah mengampuni semua kesalahan dan maksiat yang telah engkau lakukan itu.” (HR. Ahmad). Ibnu Katsir menjelaskan Allah turunkan ayat ini kepada manusia yang durhaka dan bahkan manusia kafir untuk bertaubat kepada Allah dan tidak boleh berputus asa atas rahmat Allah.

5. Memperoleh rahmat dan juga petunjuk sesuai yang tertuang dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 157.

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

Artinya : Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.

6. Disukai banyak orang dan layak menjadi pemimpin suatu kaum

Seseorang yang sabar tentu saja akan sangat mudah disukai oleh banyak orang. Sifat tenang, optimis, dan selalu bersyukur juga sifat positif lainnya membuat orang suka ketika berada disekitarnya. Orang yang memiliki sifat sabar juga akan jauh dari perselisihan dan juga pertengkaran, sehingga siapapun pasti akan merasa nyaman dan juga aman berada disekitar manusia yang memiliki sifat sabar.⁷⁷ Sehingga seseorang seperti ini dianggap layak menjadi pemimpin dalam suatu kaum.

7. Menjadi mengerti tentang kehidupan

Dengan bersabar maka akan menjadi lebih tenang dalam menghadapi berbagai situasi. Tentu saja ketenangan tersebut membuat seseorang mudah dalam menghadapi sebuah masalah, mengambil jalan keluar dan pada akhirnya mampu memetik hikmah dan mampu menjadikan pelajaran dalam kehidupan.

8. Menjadi pribadi yang optimis

Seseorang yang jiwanya diliputi kesabaran tidak akan menyerah atas suatu situasi, orang tersebut akan menjadi seseorang yang selalu optimis dan tidak mudah menyerah.

9. Pengontrol diri

Seseorang yang memiliki sifat sabar sama halnya mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan dan mengontrol diri terutama saat berada pada kondisi yang tidak stabil.

10. Dapat meningkatkan potensi usia

Mampu meningkatkan kebermanfaat usia hidup seseorang, hal ini dikarenakan sistem-sistem yang ada di dalam tubuh begitu teratur sehingga segala hal sangat terkendali. Sehingga seseorang lebih mampu berbuat kebaikan lebih banyak lagi.⁷⁸ Adapula yang dapat menyebabkan rusaknya sabar, pertama yakni tergesa-gesa, marah, kesempitan dan kesedihan, putus asa.⁷⁹

F. Sabar sebagai Konsep Psikologi

Sabar merupakan salah satu hal yang diajarkan dalam agama. Namun banyak yang kurang memahami bahwa sabar juga diajarkan dalam ilmu yang lain. Misalnya saja dalam bidang politik, ekonomi dan psikologi. Selama kurang lebih tiga dekade yang lalu sabar dalam konsep psikologi sudah diteliti. Hafiz menuliskan dalam jurnalnya mengenai pendapat Kupfer mengenai sabar, sabar merupakan salah satu kebaikan (virtue) yang tentu bermanfaat bagi kehidupan manusia.⁸⁰ Sabar merupakan bagian dari hasil moralitas dan juga spiritualitas yang menjadi sebuah tanda seseorang memiliki kedekatan dengan Tuhan, terutama saat seseorang dihadapkan

⁷⁸ Ramdani, Supriyatin, and Susanti, "Perumusan Dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy."99-100.

⁷⁹ Amirulloh Syarbini, *The Miracle Of Ibadah (Meraih Kesuksesan Hidup Dengan Kekuatan 7 Ibadah Super Ajaib)* (Bandung: Fajar Media Bandung, 2011), 221-224.

⁸⁰ Hafiz et al., "Pergeseran Makna Sabar Dalam Bahasa Indonesia."

dengan berbagai permasalahan kehidupan. Dalam penelitian lainnya bahkan juga diungkapkan bahwa semakin seseorang memahami dan juga mendalami konsep sabar maka akan mempermudah seseorang menyelesaikan masalah dalam hidup. Disaat sabar dilakukan maka akan terjadi keseimbangan antara aspek psikologis dan aspek spiritual dalam diri, sehingga memiliki nilai moral yang tinggi dan juga menjunjung dasar-dasar agama dalam kehidupan. Seperti yang sudah diketahui bahwasannya sabar merupakan sebuah karakter yang memiliki banyak sekali pengertian dan juga makna yang tetap berkaitan satu dan lainnya. Sabar merupakan kebutuhan untuk menyelesaikan permasalahan.⁸¹ Sabar juga dikelompokkan menjadi salah satu kajian dari psikologi positif sama halnya kebersyukuran (*gratitude*) dan pemaafan (*forgiveness*).⁸² Secara psikologis sabar sendiri sabar merupakan cara seseorang dalam membentuk pertahanan yang dinamis dalam menghadapi cobaan yang dialami manusia sebagai seorang hamba dan juga sebagai khalifah di bumi.⁸³

Sabar juga dikaji dan dibandingkan dengan konsep psikologi barat yakni Kontrol Diri (*self control*), Resiliensi atau ketangguhan, Ketekunan (*Perseverence*), dan Penerimaan (*Acceptence*).

1. Kontrol Diri (*Self Control*)

Salah satu aspek psikologi yang telah dikaji pada tahun 1980-an adalah kontrol diri (*Self Control*) . Psikologi barat sudah sejak

⁸¹ Ramdani, Supriyatin, and Susanti, "Perumusan Dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy."103.

⁸² Subandi, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi."

⁸³ Ernadewita and Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental."51.

lama melakukan penelitian yang berkaitan dengan kesabaran sekalipun dengan istilah yang berbeda. Menurut Averill kontrol diri merupakan kemampuan seorang untuk bisa mengubah perilaku, membedakan mana yang penting dan tidak penting dan memilih suatu tindakan yang dianggap benar.

Sedangkan sabar dalam islam juga berkaitan dengan cara manusia dalam mengontrol diri untuk tidak melakukan sesuatu hal yang gegabah dan terburu-buru.

2. Resiliensi atau ketangguhan

Kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan situasi yang sulit dan mampu untuk bangkit dari situasi tersebut. Al Siebert memaknai resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk dapat kembali bangkit setelah mengalami keterpurukan sekalipun mungkin pada awalnya begitu terasa sulit akan tetapi mereka mampu untuk kembali pada situasi normal. Bukan berarti seorang individu tidak bisa marah, sedih, menangis, kecewa, sakit hati dan lainnya. Mereka juga berhak untuk mengalami setiap hal itu akan tetapi mereka mampu untuk tetap kembali bangkit dan tidak membutuhkan waktu yang lama.

Begitupun sabar dalam perspektif islam pun juga mengajarkan seseorang untuk tidak berlarut-larut dalam kesedihan dan keterpurukan, mereka berhak pula merasakan setiap hal

tersebut tapi juga mereka mampu untuk kembali hidup normal dengan cepat.

3. Ketekunan (*Perseverence*)

Kegigihan dan Keuletan merupakan hal yang paling dibutuhkan untuk mencapai sesuatu, itulah yang diungkapkan oleh Duckworth. Begitupun dalam islam kesabaran bukanlah sikap seseorang pasif menerima begitu saja, akan tetapi ada upaya dalam mengubah setiap hal dengan kegigihan dan keuletan, karena Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum kecuali dia sendiri yang mengubahnya.

4. Penerimaan (*Acceptance*)

Selanjutnya makna ini sangat sesuai dengan islam yakni menerima keadaan dirinya atas apa yang ditakdirkan untuknya. Menerima disini dalam kategori takdir yang tidak bisa dirubah.

Konsep psikologi ini merupakan salah satu konsep kematangan emosional atau emotional maturity.⁸⁴

Manfaat Sabar Terkait Dengan Kesehatan Mental

1. Terapi kesehatan mental, dengan kesabaran akan melatih manusia mengantarkan diri menjadi manusia yang sempurna dalam bertindak dan berfikir.⁸⁵
2. Indikator tercapainya kepribadian bagus dengan kesehatan mental yang baik

⁸⁴ Yusuf, Kahfi, and Chaer, "Sabar Dalam Perspektif Islam Dan Barat", 242-244.

⁸⁵ Ernadewita and Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental", 63.

3. Sebagai bentuk pertahanan untuk menghadapi post traumatic
4. Berkolerasi negatif dengan stress
5. Mampu menurunkan 27% tingkat stress
6. Mampu mengendalikan diri dari tekanan
7. Tidak mudah putus asa, tenang, dalam menghadapi masalah, dalam diri seseorang yang sabar akan selalu didapatkan ketenangan dalam hatinya dan juga yakin bahwa dalam setiap masalah akan ada jalan keluarnya.⁸⁶
8. Memiliki hubungan dengan kebahagiaan, optimisme dan kepuasan hidup.⁸⁷ seseorang yang memiliki kesabaran tentu saja akan selalu diliputi kepuasan dalam hidup tidak merasa kurang dan ketika ada masalah selalu positif dan meyakini bahwa semua hal dapat diselesaikan dengan cara yang baik dan berusaha secara maksimal inilah yang kemudian mendatangkan kebahagiaan.

G. Cara-cara sabar dalam Al Quran antara lain.

1. Yakin bahwa setiap hal baik akan juga berbalas menjadi hal baik juga untuk itu haruslah bersabar. Abu Thalib al-Makky pernah berkata penyebab terbesar seseorang kurang memiliki kesabaran adalah karena kurang memiliki keyakinan atas balasan yang baik untuk orang-orang yang memiliki kesabaran.

⁸⁶ Ibid, 52.

⁸⁷ Ross, Hasanah, and Kusumaningrum, "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19", 77.

2. Sadar pada salah satu ketetapan Allah, apabila seorang Rasul dan Nabi yang begitu dekat dengan Allah saja diuji bahkan dengan ujian yang jauh lebih besar daripada manusia biasa dan mereka dapat bersabar, seharusnya manusia biasa yang diuji Allah dengan ujian yang tidak lebih besar dari ujian para Nabi dan Rasul juga mampu untuk bersabar, seperti yang tertuang dalam firman Allah

Q.S. Al-Anam: 34.

وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِّن قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَىٰ مَا كُذِّبُوا وَأُوذُوا حَتَّىٰ أَنَّهُمْ نَصَرْنَا وَلَا
مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ وَلَقَدْ جَاءَكَ مِنْ نَّبِيِّ الْأُمُوسِيِّينَ

Dan sesungguhnya rasul-rasul sebelum engkau pun telah didustakan, tetapi mereka sabar terhadap pendustaan dan penganiayaan (yang dilakukan) terhadap mereka, sampai datang pertolongan Kami kepada mereka. Dan tidak ada yang dapat mengubah kalimat-kalimat (ketetapan) Allah. Dan sungguh, telah datang kepadamu sebagian dari berita rasul-rasul itu.

Q.S. Al Ahqaf: 35

فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَرْصِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ ۚ كَانَتْهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا
يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبُثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّن نَّهَارٍ ۚ بَلَّغْ قَهْلَ يُهْلِكُ إِلَّا الْقَوْمَ الْفَاسِقُونَ

Maka bersabarlah engkau (Muhammad) sebagaimana kesabaran rasul-rasul yang memiliki keteguhan hati dan janganlah engkau meminta agar azab disegerakan untuk mereka. Pada hari mereka melihat azab yang dijanjikan, mereka merasa seolah-olah mereka tinggal (di dunia) hanya sesaat saja pada siang hari. Tugasmu hanya menyampaikan. Maka tidak ada yang dibinasakan kecuali kaum yang fasik (tidak taat kepada Allah).

Q.S Sad : 44

وَأَخَذَ بِبِيدِكَ ضِعْفًا فَأَضْرَبَ بِهِ وَلَا تَحْنُتْ إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ

Dan ambillah seikat (rumput) dengan tanganmu, lalu pukullah dengan itu dan janganlah engkau melanggar sumpah. Sesungguhnya Kami dapati dia (Ayyub) seorang yang sabar. Dialah sebaik-baik hamba. Sungguh, dia sangat taat (kepada Allah).

3. Setelah kesulitan pasti ada kemudahan dan itu merupakan janji Allah yang pasti. Seperti yang tertuang dalam Al-Quran surat Al-Insyirah:5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

4. Sadar bahwa manusia merupakan makhluk Allah. Allah yang memberikan setiap hal yang ada pada manusia, baik keluarga maupun harta, bahkan Allah pula yang menggerakannya. Ini tertuang dalam firman Allah Q.S. An Nahl: 53

وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ

Dan segala nikmat yang ada padamu (datangnya) dari Allah, kemudian apabila kamu ditimpa kesengsaraan, maka kepada-Nyalah kamu meminta pertolongan.

5. Meyakini adanya hukum alam yang berlaku di dunia, sesuai firman Allah yakni Q.S. Ali Imron: 140

إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلُهُ وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ

وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ

Jika kamu (pada Perang Uhud) mendapat luka, maka mereka pun (pada Perang Badar) mendapat luka yang serupa. Dan masa (kejayaan dan

kehancuran) itu, Kami pergilirkan di antara manusia (agar mereka mendapat pelajaran), dan agar Allah membedakan orang-orang yang beriman (dengan orang-orang kafir) dan agar sebagian kamu dijadikan-Nya (gugur sebagai) syuhada. Dan Allah tidak menyukai orang-orang zalim.

6. Yakin adanya Qada' dan Qadar Allah dan tidak bisa dihindari, sesuai firman Allah Q.S. Al Hadid: 22-23.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَاهِيمَ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfuzh) sebelum Kami mewujudkannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah. Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan jangan pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri.⁸⁸

Orang yang sabar atau rasional thingking adalah mereka yang memiliki sifat positif ketika dihadapkan pada masalah, melihat segala hal dengan pikiran yang jernih dalam melihat segala hal secara keseluruhan juga selalu berhati-hati dalam bertindak. Self Acceptance (sebuah sikap positif pada individu yang menghargai diri sendiri dan menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri sendiri) kemudian menerima segala sesuatu yang terjadi pada diri sendiri baik yang berupa hal positif dan juga negatif, kemudian setelah itu muncullah suatu cara untuk diri memanfaatkan apa yang ada dan akhirnya

⁸⁸ Yusuf, Kahfi, and Chaer, "Sabar Dalam Perspektif Islam Dan Barat", 238-239

memberikan timbal balik kepada diri sendiri. Lalu self control berperan untuk mengatur dan menyeimbangkan emosi yang ada pada diri dari sini timbul perasaan tenang dan damai. Usaha dan kerja keras tanpa putus asa menyebabkan seseorang mampu untuk menemukan jalan keluar atas segala hal yang dialami.⁸⁹

H. Sikap sabar dalam menghadapi rasa sakit

Dari Atha' bin Abu Rabah, ia berkata : Ibnu Abbas pernah berkata kepadaku, “ Maukah aku tunjukkan kepadamu seorang wanita dari penduduk surga?” Aku menjawab, “ Tentu.” Ia berkata, “ Wanita berkulit hitam ini pernah menemui Rasulullah sambil berkata, ‘Sesungguhnya aku menderita epilepsi dan auratku sering tersingkap (ketika sedang kambuh) maka berdoalah kepada Allah untukku.’ Beliau bersabda, ‘Jika kamu berkenan, bersabarlah maka bagimu surga dan jika kamu berkenan maka aku akan berdoa kepada Allah agar Allah menyembuhkanmu.’ Wanita itu berkata, ‘Baiklah aku akan bersabar.’ Wanita itu berkata lagi, ‘Namun, berdoalah kepada Allah agar (auratku) tidak tersingkap.’ Maka Rasulullah mendoakan untuknya.” (HR. Bukhari no. 5220 dan Muslim no. 4673). Hadits diatas menjelaskan mengenai salah satu keutamaan untuk bersabar ketika mendapatkan ujian di dunia berupa sakit dan akan mempermudah untuk manusia masuk kedalam surga. Juga disini dijelaskan bahwa berobat dari segala sakit dengan melakukan permohonan dan berdoa kepada Allah dan menggantungkannya kepada Allah. Bukan berarti kita tidak melakukan ikhtiar untuk kesembuhan akan tetapi tidak boleh berharap kepada

⁸⁹ Wulan, “Terapi Realitas Dan Konsep Sabar Dalam Physical Distancing Mahasiswi Di Asrama Astri Aulia”, 276-277.

manusia, karena Allah adalah tempat bergantung. Allah memberikan cobaan, Allah juga yang akan meringankan bahkan menghilangkan cobaan tersebut.⁹⁰

Salah satu sakit yang hanya dirasakan oleh perempuan adalah *dismenore*. Sebagian besar perempuan pasti mengalami *dismenore*. *Dismenore* adalah nyeri yang dirasakan saat mengalami menstruasi. Hal ini karena adanya proses pengeluaran dan peluruhan darah dari rahim yang kerap kali menyebabkan ketegangan otot akhirnya menimbulkan sakit. Ketika mengalami *dismenore* perempuan akan mengalami perubahan emosi yang cepat dikarenakan sakit dan rasa tidak nyaman pada badan. Emosi secara etimologi berasal dari kata *emotion* (Prancis) dan dari bahasa latin *emovere*, e= ex berarti “keluar” dan *movere* “bergerak”. Jadi secara etimologi berarti bergerak keluar. Banyak orang beranggapan bahwa emosi hanyalah sebuah perasaan senang dan juga marah saja. Secara psikologis emosi dipandang sebagai suatu keadaan perasaan yang lebih kompleks.⁹¹ Emosi ini yang kerap kali juga menyebabkan kondisi menjadi semakin parah dan dibutuhkan adanya kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai dan mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya. Kemampuan yang harus dimiliki dalam kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk menyadari perasaan dan emosi diri sendiri, kemampuan untuk dapat mengendalikan perasaan dan juga emosi, empati, kemampuan mengungkap tanda dari bahasa tubuh yang diberikan orang lain, kemampuan menjadikan kecerdasan emosioanl

⁹⁰ Ummu Usamah binti Ali Al-'Abbasi, *Buku Pintar Muslimah: Sifat-Sifat Wanita Dambaan Surga*, trans. Fatria Ananda (Solo: Penerbit Tiga Serangkai, 2017), 258-259.

⁹¹ Jalaluddin, *Psikologi Islam Dalam Konsepsi Dan Aplikasi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), 262.

sebagai cara untuk berhubungan dengan orang lain secara baik. mengelola emosi (Self Management) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengatur perasaan agar mampu diungkapkan secara jelas dan tepat dan mencapai keseimbangan dalam diri. Hal ini bertujuan bukan untuk menekan emosi karena setiap emosi memiliki makna masing-masing.⁹²

Cara -cara untuk dapat bersabar ketika sakit.

1. Pengendalian diri yang merupakan salah satu perspektif psikologi yang merupakan cara seseorang menahan diri dalam segala hal terutama rasa sakit dengan tidak emosi.
2. Berfikir dengan tenang cara untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit, tidak sembarangan dan tidak terburu-buru
3. Ikhlas meyakini bahwa sakit adalah ujian dan juga penambah pahala. Semua berasal dari Allah dan Allah juga yang akan menyembuhkannya.
4. Mengendalikan emosi dan selalu membuat emosi menjadi stabil juga tidak gegabah dalam mengambil suatu keputusan, juga membuat diri lebih nyaman ketika beraktifitas.⁹³

I. Macam Terapi Sabar

Mengobati penyakit yang ada pada tubuh manusia baik berupa sakit fisik dan juga mental dapat dilakukan dengan menggunakan Al-Quran. Al-

⁹² Daud Antonius, *Gesture The Secret Of Body Language And Facial Expression*, ed. Jean Tambayong (Jakarta: Komunitas Psikologi Digital, 2019), 195-196.

⁹³ Ernadewita and Rosdialena, "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental", 58-61

Quran merupakan obat bagi setiap penyakit atas seizin Allah. Allah berfirman dalam surat Al-Isra' ayat 82,

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ

Artinya : Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar (Obat).⁹⁴

Membaca surat-surat dalam Al Quran yakni surat Al-Ikhlash, Al-Falaq, An-Nas dan juga Alfatihah merupakan hal yang dianjurkan oleh Rasulullah dalam meminta kesembuhan. Seperti yang diriwayatkan oleh Imam Bukhary dan Muslim dari Ma'mar bin Zuhriy dari Urwah dari Aisyah yang berkata bahwa, "Rasulullah menghembuskan nafas beliau (ke kedua tangan Rasul) ketika sakit sebelum datangnya ajal dengan membaca surat Al-Ikhlash, Al-Falaq, An-Nas dan juga Al-Fatihah. Ketika Rasulullah semakin lemah maka saya bacakan surat tersebut dan menghembuskan ke tangan beliau dan mengusapnya ke wajah Rasulullah. Ma'mar berkata, "Saya bertanya kepada Zuhry bagaimana ia menghembuskan nafasnya pada kedua tangannya kemudian mengusapkannya pada wajahnya" (HR. Bukhary dan Muslim). Dari sini dapat disimpulkan bahwa Rasulullah membacanya untuk dirinya sendiri saat ajal Rasulullah akan datang.⁹⁵

Para ilmuwan yang berada di Universitas Washington salah satunya yakni Dr. Ellen Covey menemukan adanya kinerja dari setiap sel otak tidak

⁹⁴ Sayid bin Ahmad Abu Yusuf, *Kumpulan Fatwa Kesehatan Wanita*, trans. Al-Ikhlash Syamsuir (Surakarta: Gazza Media, 2009), 251-252.

⁹⁵ Ibid, 108-112.

hany terbatas dalam mentrasfer informasi ke seluruh tubuh saja, akan tetapi juga dapat mengumpulkan data, mengolah data, dan juga dapat memerintahkan sepanjang waktu. Pada awalnya Dr. Ellen tidak menyadari bahwa otak manusia memiliki sel yang diibaratkan seperti komputer-komputer kecil yang saling berhubungan satu sama lain. Dan dalam setiap komputer kecil tersebut (sel) dipengaruhi oleh getaran-getaran yang ada di sekitar terutama oleh suara. Dari sini dapat disimpulkan bahwa setiap penyakit pada anggota tubuh dapat menyebabkan perubahan pada sel. Oleh karena itu ketika tubuh terkena suara tertentu maka suara dapat mempengaruhi sistem kekebalan dalam tubuh, khususnya pada bagian tubuh yang tidak teratur. Dan reaksi positif dengan suara dapat mengembalikan sistem pada getaran aslinya dan mengembalikan pada keadaan yang benar.⁹⁶ Bahkan Abdel Daem pun melakukan penelitian pada dirinya sendiri dengan mendengarkan Al-Quran secara konsisten beberapa jam setiap harinya. Banyak perubahan-perubahan yang dialami yakni meningkatkan daya tahan tubuh, kemampuan dalam berinovasi meningkat, konsentrasi bertambah, mengobati sembelit, perubahan perilaku yang cukup signifikan, kemampuan lebih dapat dipercaya dan lebih mampu berinteraksi dengan orang lain, bertambah ketenangan dalam jiwa, mengobati syaraf yang tegang, mengobati agitasi (kegelisahan), kemarahan dan juga kecerobohan, lebih mampu mengambil keputusan yang benar,

⁹⁶ Abdel Daem Al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani: Manjurnya Berobat Dengan Al-Quran*, trans. Muhammad Misbah (Jakarta: Amzah, 2013), 7-8.

perbaiki kemampuan berbicara, dan merubah kebiasaan buruk misalnya berlebihan ketika makan dan juga meninggalkan merokok.⁹⁷ Seluruh ayat dalam Al-Quran mampu digunakan sebagai penyembuh atau obat dari segala jenis penyakit akan tetapi ada satu surat paling utama yakni surat Al Fatihah.⁹⁸

Pengobatan dengan asmaul husna yang dipercaya memiliki kinerja dalam mempengaruhi dan kekuatan dalam penyembuhan. Misalnya Al-Qawiyu untuk mengobati kelemahan dalam segala hal, Al-Bari' untuk mengobati segala jenis penyakit dan lain sebagainya. Tidak ada ketentuan dalam membaca asmaul husna atau dengan kata lain dapat dibaca berulang kali. Semakin sering dibaca maka akan semakin cepat proses penyembuhan atas izin Allah.⁹⁹ Allah berfirman dalam surat Al-A'raf ayat 180,

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا وَذُرُوا الَّذِينَ يُنَادُونَ فِي الْأَسْمَاءِ سِجْرُونَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya : Dan Allah memiliki Asma'ul-husna (nama-nama yang terbaik), maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebutnya Asma'ul-husna itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyalahartikan nama-nama-Nya. Mereka kelak akan mendapat balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan.

Rasulullah juga mempraktekkan hal tersebut dengan membaca doa,
“Ya Allah, Tuhan sekalian manusia, hilangkanlah segala rasa takut.

⁹⁷ Ibid, 31.

⁹⁸ Ibid, 36.

⁹⁹ Ibid, 57.

Sembuhkanlah karena hanya Engkau yang menyembuhkan. Tidak ada yang bisa menyembuhkan selain Engkau”(HR. Bukhari dan Muslim).¹⁰⁰

Pengobatan dengan istighfar. Membaca istighfar dapat dilakukan seratus kali setiap pagi dan sore hari. Banyak hal yang bisa didapatkan saat membaca istighfar misalnya menambah rezeki, memperbaiki keturunan, Allah akan menyelamatkan dari berbagai kejahatan, dan juga obat dari segala jenis penyakit. Dengan membaca,

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Artinya: Aku meminta ampunan kepada Allah yang Maha Agung dan bertaubat kepada-Nya.¹⁰¹

Self Hypnosis yakni dengan memasuki pikiran bawah sadar, sehingga seseorang dapat melakukan “Pemrograman ulang” terhadap pikiran bawah sadarnya. Prinsip dasar self hypnosis adalah “berbicara” dan “memberikan instruksi” kepada diri sendiri. Penjelasan lebih mudah adalah membuka pikiran bawah sadar lalu berbicara padanya dengan bahasa yang dipahami. Cara berkomunikasi dengan alam bawah sadar diri sendiri adalah dengan memejamkan mata dan melemaskan atau merilekskan tubuh juga fokus.¹⁰²

Kekhusyu’an juga dibutuhkan dalam melakukan berbagai terapi. Khusyu’ dapat meringankan rasa sakit juga disisi lain, kekhusyu’an metode paling efektif untuk mengendalikan emosi dan melatih kesabaran. Dalam

¹⁰⁰ Yusuf, *Kumpulan Fatwa Kesehatan Wanita*, 87-88.

¹⁰¹ Al-Kaheel, *Pengobatan Qur’ani: Manjuranya Berobat Dengan Al-Quran*, 58.

¹⁰² Made Suweten, *Practical Hypnotherapy Guide Book Belajar Hipnosis Dan Hipnoterapi Secara Mudah Dan Menyenangkan* (Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2018), 165-168.

sebuah penelitian menggunakan metode FMRI (*Functional Magnetic Resonance Imaging*). Metode ini menggunakan magnet dengan kekuatan besar sehingga mampu untuk melokalisasikan perubahan aktivitas otak ke dalam berbagai bagian hingga per milimeter kubik. Metode ini berfungsi untuk mempelajari bagian otak mana saja yang bekerja ketika seseorang melakukan atau menunjukkan suatu sikap. Dengan metode ini pula akhirnya ditemukan bahwa orang yang sering melakukan meditasi atau mencapai kekhusyu'an dan memiliki kemampuan lebih besar ketika mengambil keputusan dalam berbagai persoalan, salah satunya emosi.¹⁰³ Al-Quran menyebutkan adanya peran yang cukup penting dalam kekhusyu'an dalam surat Al-Baqarah ayat 45,

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya : Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.

Allah mengkaitkan antara khusyu' dan sabar karena orang yang khusyu' niscaya akan menjadi orang yang sabar. Dari sini dapat diketahui bahwa khusyu' mempengaruhi kondisi jiwa yang menyebabkan seseorang menjadi memiliki kesabaran dan ketabahan dalam menghadapi berbagai persoalan.¹⁰⁴

¹⁰³ Jamal Muhammad Elzaky, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah Segala Hal Yang Ingin Anda Ketahui Tentang Rahasia Dan Manfaat Medis Wudu, Shalat, Puasa, Zakat, Haji, Sedekah, Dzikir, Iktikaf Dan Baca Al-Quran*, trans. Dedi Slamet Riyadi (Jakarta: Zaman, 2011), 194-195.

¹⁰⁴ Ibid, 203.

Hakikat secara ilmiah dari kekhusyukan adalah dapat meningkatkan kemampuan berfikir dan juga konsentrasi. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan meditasi memiliki faedah dalam menyembuhkan berbagai jenis penyakit, dapat menguatkan daya pikir dan juga memori, mampu meningkatkan kreatifitas dan melatih kesabaran. Islam mengajarkan metode lain yang lebih efektif dalam melindungi jiwa dan raga manusia dari keburukan dengan melakukan ibadah khusyu'. Khusyu' sendiri memiliki tingkatan yang lebih tinggi dibanding dengan meditasi saja.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

DISMENORE PADA REMAJA DI MADRASAH DINIYAH IKHWANUL QULUB SURABAYA

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Taman Pendidikan Quran dan Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub yang berlokasi di Jalan Tambak Asri No. 282 Surabaya yang berdiri 20 Juni 2010 merupakan cabang dari Pondok Pesantren Langitan Widang Tuban. Pendiri Ikhwanul Qulub dan sekaligus sebagai kepala Ikhwanul Qulub adalah Ustadz Karmono Abdul Basith. Latar belakang didirikannya Ikhwanul Qulub adalah atas kerisauan dari Ustadz Basith yang melihat para generasi muda banyak menyalahgunakan waktunya untuk bermain dan kurang adanya kegiatan yang menunjang mereka dalam memahami tentang islam selain di sekolah mereka saja. Akhirnya didirikanlah suatu tempat yang dikenal dengan nama Ikhwanul Qulub ini dan tanpa disangka minat dan antusias dari para peserta didik dan orang tua sangat tinggi. Memberikan nama Ikhwanul Qulub pun bukan tanpa alasan. Kata Ikhwanul sendiri memiliki arti sahabat dalam keterangan lain Ikhwanul memiliki arti membela kebenaran dan sangat berani. Sedangkan kata Qulub berasal dari kata “Qolb” yang berarti hati. Jadi nama Ikhwanul Qulub memiliki arti sahabat hati. Dengan harapan dengan adanya Ikhwanul Qulub dapat menjadi sahabat untuk setiap hati tanpa terkecuali, tanpa membedakan kaya dan miskin, dan tanpa membedakan apapun. Tempat ini diharap selalu dapat menjadi

keluarga sekalipun tidak berasal dari satu darah. Proses belajar mengajar di Ikhwanul Qulub ini menggunakan metode pengajaran Annahdliyah. Ikhwanul Qulub memiliki beberapa tingkatan kelas, dari mulai kelas TPQ (Taman Pendidikan Al-Quran) dan juga Madrasah Diniyah. Di kelas TPQ Ikhwanul Qulub juga masih dibagi menjadi 6 kelas yakni.

1. Kelas Jilid 1
2. Kelas Jilid 2
3. Kelas Jilid 3
4. Kelas Jilid 4
5. Kelas Jilid 5
6. Kelas Jilid 6

Dan adapun kelas untuk Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub adalah.

1. Kelas 1 Diniyah
2. Kelas 2 Diniyah
3. Kelas 3 Diniyah
4. Kelas 4 Diniyah

Ikhwanul Qulub Memiliki visi dan misi dan juga motto dalam menjalankan TPQ dan Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub. Visi dari Ikhwanul Qulub yakni

1. Mewadahi dan Memfasilitasi generasi-generasi untuk menegakkan agama Allah
2. Melanjutkan Syiar yang dilakukan oleh Rasulullah

Dan misi dari TPQ dan Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub adalah memberi bekal iman dan taqwa generasi muda sedini mungkin untuk menjadi generasi yang berakhlakul karimah. Adapun motto dari TPQ dan Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub adalah “Generasi Maju Cinta Al-Quran”. Diharapkan para santri dari Ikhwanul Qulub dapat maju bersama dengan Ikhwanul Qulub, mau belajar dan juga mendalami aqidah dan juga akhlak. Diharapkan mampu menumbuhkan rasa cinta pada Al-Quran pada kehidupan sehari-hari dan dalam proses belajar dan juga mengajar yang ada pada TPQ dan Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub dan juga dapat mempraktekannya dan menyebarkannya pada warga sekitar dan masyarakat luas.

Kegiatan belajar mengajar di Ikhwanul Qulub ini dari usia 3 tahun hingga usia 20 tahun untuk kelas TPQ dan Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub dan tidak hanya untuk anak-anak di Ikhwanul Qulub tapi juga ada majelis untuk usia dewasa atau untuk usia Ibu-Ibu dan Bapak-Bapak yang dinamakan Majelis Barokah yang mengajarkan baca tulis Al-Quran dan beberapa bidang agama lainnya. Dalam Ikhwanul Qulub pun tidak hanya mengajarkan pelajaran pokok berupa baca tulis Al-Quran dan pelajaran agama pokok saja seperti Tauhid, Akhlak, Shorof, Nahwu, Bahasa Arab, Tajwid dan bidang lainnya, akan tetapi juga ada ekstrakurikuler berupa latihan keahlian tausyah, rebana, Al-Banjari, Mc, dan masih banyak lainnya. Setiap tanggal besar islam pun tidak terlewatkan untuk membuat kegiatan yang semakin menunjang kecintaan dan ketaqwaan bagi santri dan

hal ini dapat membuat santri tidak jenuh hanya dengan kegiatan belajar mengajar formal saja.

B. Pengertian *Dismenore*

Pada saat perempuan mengalami menstruasi, sebagian besar perempuan mengalami sakit pada saat itu. Ada yang mengalami gangguan dengan tingkat cukup berat, sedang, dan ringan. Misalnya saja kram yang terjadi pada otot-otot perut akibat terjadinya kontraksi pada rahim, sakit kepala, gelisah, perubahan mood, letih, sakit bagian punggung dan berbagai rasa sakit lainnya pada tubuh. Hal ini dikenal dengan nama nyeri haid atau *dismenore*. *Dismenore* atau nyeri haid bukanlah suatu penyakit akan tetapi merupakan suatu gejala. Nyeri haid memiliki banyak sinonim kata yakni *dysmenorrhea*, *dysmenorrhoea*, *dismenorea*, *dismenore*, *painful menstruation*, *syndrome of painful menstruation* dan *menstrual cramps*.¹⁰⁵ Secara etimologi, *dismenore* berasal dari bahasa Yunani kuno (*Greek*) yakni *Dysmenorrhea*. *Dys* memiliki arti nyeri, sulit dan abnormal kemudian *meno* yang bermakna bulan dan *rrhea* yang berarti aliran atau arus. Dari penggalan tersebut dapat didefinisikan *dismenore* adalah aliran menstruasi yang sulit dan mengalami nyeri.¹⁰⁶ *Dismenore* adalah rasa nyeri yang terasa pada bagian bawah perut hingga hingga ke panggul saat mengalami menstruasi yang dikarekan oleh adanya produksi zat prostaglandin yang

¹⁰⁵ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 34-35.

¹⁰⁶ *Ibid*, 33.

dapat menyebabkan nyeri pada saat menstruasi.¹⁰⁷ Menurut Wilson dan Price (2006) mendeskripsikan dismenore adalah peningkatan prostaglandin yang berlebihan yang dapat menyebabkan nyeri pada saat menstruasi, yang menyebabkan adanya aktivitas berlebih pada rahim dan menyebabkan terjadinya kejang otot.¹⁰⁸ Dalam beberapa kasus *dismenore* menjadi bertambah parah karena kondisi psikis yang tidak stabil dikarenakan stres, depresi, cemas yang berlebihan, dan kondisi diri bersedih atau bahagia yang terlalu berlebihan.¹⁰⁹ *Dismenore* berat adalah *dismenore* yang disertai dengan mual, muntah, diare, pusing, nyeri pada kepala, bahkan hingga pingsan. Hal seperti ini tidak boleh dianggap remeh dan perlu adanya pemeriksaan ke dokter untuk mengetahui apakah *dismenore* biasa atau malah salah satu dari gejala suatu penyakit yang berbahaya. Cunningham (2013) pada saat menstruasi 2 hari pertama mengalami adanya peningkatan prostaglandin (hormon) tertinggi sehingga menyebabkan perempuan mengalami dismenore berat.¹¹⁰

Angka kejadian dismenore di dunia sangatlah tinggi persentase bahkan lebih dari 50% perempuan di setiap negara pasti mengalami dismenore. Menurut French yang dikutip dari Wedoanika, dalam studi di Amerika Serikat dilaporkan remaja yang berusia 12-17 tahun 59,7% yang

¹⁰⁷ Rika Herawati, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian," *Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan* 2, no. 3 (2017): 162.

¹⁰⁸ Mahdiyah, Hidayah, and Helvina, "Efektivitas Pemberian Minuman Sari Kunyit Putih Terhadap Penurunan Nyeri Haid 'Disminore' Primer Pada Siswi Kelas Xi Smkn 3 Banjarmasin", 48.

¹⁰⁹ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 31.

¹¹⁰ Pramardika and Fitriana, *Panduan Penanganan Dismenore*, 6.

mengeluhkan sakit pada saat menstruasi. Penelitian di Swedia 80% remaja di usia 19-21 tahun mengalami dismenore. Di Indonesia diperkirakan 55% perempuan produktif juga mengalami dismenore. Akan tetapi masih juga banyak perempuan yang mengalami dismenore yang tidak memeriksakan diri ke dokter sehingga persentase seharusnya bisa lebih dari yang diperkirakan diatas.¹¹¹

C. Macam-Macam *Dismenore*

Berdasarkan jenis nyerinya *dismenore* dibagi menjadi 2 yakni *dismenore spasmodik* dan *dismenore kongesif*.

1. *Dismenore spasmodik*

Dismenore spasmodik merupakan nyeri pada bagian perut pada saat sebelum dan saat menstruasi. Ketika mengalami ini banyak perempuan akhirnya harus terpaksa berbaring dan tidak dapat beraktivitas. Seringkali hingga pingsan, mual dan muntah. Dan hal ini seringkali dialami oleh perempuan dengan usia produktif akan tetapi juga ditemukan beberapa kasus pada usia diatas 40 tahun.

2. *Dismenore kongestif*

Dismenore kongestif yakni nyeri yang dialami sebagai tanda bahwa perempuan tersebut akan mengalami menstruasi, dan ini merupakan tanda yang alami setiap bulannya. Biasanya berupa rasa

¹¹¹ Mahdiyah, Hidayah, and Helvina, "Efektivitas Pemberian Minuman Sari Kunyit Putih Terhadap Penurunan Nyeri Haid 'Disminore' Primer Pada Siswi Kelas Xi Smkn 3 Banjarmasin",48-49.

nyeri pada bagian payudara, badan terasa pegal, perut terasa tidak nyaman seperti kembung dan rasa yang tidak menentu, sakit punggung, merasa lelah dan sulit dipahami, mudah tersinggung, dan bahkan bisa jadi timbul memar pada bagian paha dan lengan. Gejala dirasakan pada 2-3 hari atau bahkan kurang dari 2 minggu sebelum menstruasi. Rasa seringkali hilang dan bahkan berkurang ketika sudah menstruasi.¹¹²

Secara klinis *dismenore* dibagi menjadi 2 yakni *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder.

1. *Dismenore* Primer

Dismenore Primer yakni nyeri haid yang tidak berkaitan dengan penyakit pada pelvis.¹¹³ Nyeri *dismenore* ini seringkali berkurang atau bahkan hilang saat penderita sudah melahirkan.¹¹⁴

2. *Dismenore* Sekunder

Dismenore Sekunder adalah nyeri haid yang terjadi akibat dari anatomi dan penyakit pelvis makroskopis, seperti pada perempuan yang mengalami *endometriosis* atau radang pelvis kronis.¹¹⁵ *Endometriosis* adalah suatu penyakit pada reproduksi wanita yakni terjadi karena jaringan endometrium (Lapisan permukaan rongga rahim) yang seharusnya tumbuh di dalam rahim akan tetapi malah tumbuh di luar rahim. *Dismenore* sekunder dapat

¹¹² Pramardika and Fitriana, *Panduan Penanganan Dismenore*, 3-4.

¹¹³ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 34.

¹¹⁴ Pramardika and Fitriana, *Panduan Penanganan Dismenore*, 4.

¹¹⁵ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 34.

terjadi kapan saja akan tetapi paling sering muncul pada usia 20-30 tahun setelah melewati tahun-tahun sebelumnya tanpa nyeri haid. Adanya peningkatan pada prostagladin ikut andil dalam terjadinya *dismenore* sekunder ini dan itu jika memiliki penyakit pelvis.

Dalam buku yang ditulis oleh Dito Anurogo dan Ayu Wulandari, Caroline M. Colin dan Asher Shushan (2007) menjelaskan pembagian *Dismenore* dibagi menjadi 3 yakni.

1. *Dismenorea primary*
2. *Dismenorea secondary*
3. *Dismenorea membranous*¹¹⁶ disebabkan oleh terjadinya bagian endometrium yang melewati serviks tanpa adanya perubahan ukuran dan transformasi.¹¹⁷ Dari tiga yang disebutkan diatas yang paling sering dijumpai adalah *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder dan *dismenore* membranous sangat jarang ditemui.

Berdasarkan tingkat nyerinya, *dismenore* dibagi menjadi 3 bagian yakni

1. Nyeri *dismenore* ringan, biasanya nyeri ada di bagian perut bagian bawah tidak menyebar ke bagian tubuh lainnya. Ini terjadi hanya beberapa saat sehingga penderita hanya membutuhkan istirahat

¹¹⁶ Ibid, 43.

¹¹⁷ Retno Wida Hapsari and Tri Anasari, "Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Metode Pemberian Coklat Terhadap Penurunan Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMK Swagaya 2 Purwokerto," *Involusi Kebidanan* 3, no. 5 (2013): 28.

- sejenak untuk mengurangi nyeri yang dirasakan dan dapat melakukan aktivitas normal seperti biasa.
2. Nyeri dismenore sedang, biasanya mulai membutuhkan obat untuk atau beberapa terapi untuk menghilangkan dan mengurangi nyeri yang dirasakan. Biasanya sakit bukan hanya berada di perut tapi menyebar di bagian tubuh lainnya.
 3. Nyeri dismenore parah, biasanya penderita membutuhkan waktu istirahat yang cukup lama dan harus meninggalkan aktivitasnya selama satu hari atau bahkan sehari-hari. Biasanya dismenore parah ini disertai mual, muntah, sakit kepala, diare.¹¹⁸

D. Penyebab *Dismenore*

1. *Dismenore* Primer

1.1 Faktor Endokrin

Ini terjadi akibat rendahnya kadar progesteron pada akhir fase *corpus luteum*. Progesteron ini berfungsi untuk menghambat adanya kontraksi pada saluran rahim pada endometrium yang mengalami sekresi. Dan apabila prostaglandin kadarnya melebihi batas dalam peredaran darah ini juga menyebabkan terjadinya *dismenore* bahkan juga dapat mengakibatkan mual, muntah bahkan diare.

1.2 Kelainan Organik

¹¹⁸ Kusmiyati, "Nyeri Haid, Penyebab, Dan Penanggulangannya," *J. Pijar MIPA* 6, no. 1 (2011): 21.

Kelainan Organik dapat berupa kelainan letak arah struktur rahim (*retrofleksia uterus*), tidak lengkapnya perkembangan rahim (*hipoplasia uterus*), adanya sumbatan pada jalan lahir (*obstruksi kanalis servikalis*), adanya tumor jinak yang terdiri atas jaringan otot (*mioma submukosa bertangkai*) dan polip endometrium.

1.3 Faktor Kejiwaan atau Gangguan Psikis

Dari kejiwaan atau psikis tentu saja sangat mempengaruhi dalam hal terjadinya *dismenore*, misalnya saja adanya rasa bersalah ketika mengalami menstruasi, ketakutan seksual, adanya rasa tidak terima dengan jenis kelamin yang dimiliki atau juga belum mencapai kematangan.

1.4 Faktor Konstitusi

Penderita memiliki faktor anemia atau penyakit menahun yang kemudian dapat memicu terjadinya *dismenore*.

1.5 Faktor Alergi

Hal ini disebabkan karena adanya zat beracun dari menstruasi. Menurut penelitian ada kaitannya antara *dismenore* dengan penyakit biduran, migrain dan juga asma.

2. Dismenore Sekunder

Intrauterine contraceptive devices (alat kontrasepsi dalam rahim), *Adenomyosis* (adanya endometrium selain pada rahim), *Uterine myoma* (tumor jinak rahim yang terdiri dari jaringan otot), terutama *mioma submukosum* (bentuk mioma uteri), *Uterine polyps* (tumor jinak di

rahim), *Adhesions* (pelekatan), kista ovarium, sel telur terpuntir atau terpelintir (*ovarian torsion*), adanya sumbatan di panggul, tumor jinak otot rahim dan masih banyak lagi.

E. Faktor Risiko *Dismenore*

1. Faktor Risiko *Dismenore* Primer

1.1 Pada saat awal menstruasi usia kurang dari 12 tahun

1.2 Belum pernah melahirkan anak

1.3 Menstruasi terjadi dalam kurun waktu lama.¹¹⁹

1.4 Siklus menstruasi yang terlalu lama (lebih dari 7 hari) menyebabkan adanya kontraksi pada rahim karena rahim bekerja mengeluarkan cairan lebih lama dan hormon yang dikeluarkan juga semakin banyak.¹²⁰

1.5 Merokok

1.6 Adanya riwayat keluarga mengalami *dismenore*

1.7 Kegemukan.¹²¹

1.8 Stres, ini dikarenakan dalam tubuh energi akan digunakan untuk merespon stres yang dialami seseorang sehingga menyebabkan kondisi tubuh menurun dan sangat berdampak akan datangnya banyak penyakit kedalam tubuh dan tentu saja salah satunya yakni *dismenore* primer.

¹¹⁹ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 51-56.

¹²⁰ Atifa Nadira Ediningtyas, "Analisis Faktor Penyebab *Dismenore* Primer Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran," *Journal of Health Studies* Vol 1 (2017): Hal 3, https://www.researchgate.net/publication/334007483_Analisis_Faktor_Penyebab_Dismenore_Primer_di_Kalangan_Mahasiswa_Kedokteran_FK_UNS.

¹²¹ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 55-56.

1.9 Alkohol yang menumpuk dalam tubuh terus menerus menyebabkan dapat menyebabkan gangguan pada fungsi hati, estrogen tidak dapat dikeluarkan secara sempurna dan menyebabkan kerusakan pada rahim.

1.10 Makanan cepat saji atau *Junk Food* karena tinggi lemak, tinggi kalori, tinggi gula dan rendah serat tentu saja sangat tidak seimbang untuk gizi yang dibutuhkan dalam tubuh.¹²²

2. Faktor Risiko *Dismenore* Sekunder

2.1 *Endometriosis*¹²³ (endometrium tumbuh di luar dinding rahim¹²⁴)

2.2 *Adenomyosis*¹²⁵ (lapisan permukaan rongga rahim tumbuh di dalam dinding otot rahim (*miometrium*). Kondisi ini seharusnya tidak berbahaya akan tetapi ini dapat menyebabkan adanya pendarahan dan juga nyeri tentu akan dapat berpengaruh tidak baik untuk kualitas hidup penderita¹²⁶).

2.3 IUD

2.4 Penyakit radang panggul

2.5 Kanker endometrium

2.6 Kista ovarium

¹²² Ediningtyas, "Analisis Faktor Penyebab *Dismenore* Primer Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran", 3.

¹²³ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 56.

¹²⁴ Pittara, "Endometriosis," *Alodokter*, last modified 2021, <https://www.alodokter.com/endometriosis>.

¹²⁵ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 56.

¹²⁶ Pittara, "Adenomyosis," *Alodokter*, last modified 2022, <https://www.alodokter.com/adenomyosis>.

2.7 Congenital pelvic malformations

2.8 Cervical stenosis.

F. Potret Klinis Dismenore

1. Potret Klinis *Dismenore* Primer

Dismenore primer hampir selalu terjadi ketika seseorang mengalami menstruasi. Biasanya nyeri haid ini terjadi selama 1-2 hari ketika masa menstruasi. Rasa sakit yang timbul biasanya berupa kram otot dari perut atau juga dapat menyebar ke bagian punggung atau bahkan hingga ke paha. Adapun gejala umum yang terjadi misalnya terasa seperti tidak enak badan, lelah, mual, muntah, diare, nyeri punggung bagian bawah, sakit pada kepala dan beberapa gejala lainnya.

Adapun ciri khas dari *dismenore* primer menurut Laurel D. Edmundson (2006) yakni serangan biasanya terjadi pada awal menstruasi, biasanya berlangsung selama 8-72 jam, nyeri pada bagian punggung, paha, dan sakit kepala juga bahkan diare, mual dan juga muntah. Karakteristik yang diuraikan oleh Ali Badziad (2003) yakni nyeri seringkali dirasakan di usia muda, nyeri datang ketika menstruasi datang dengan siklus yang teratur, jarang ditemukan kelainan *genitalia* pada pemeriksaan, nyeri biasanya timbul ketika sebelum menstruasi dan bertambah tingkat nyerinya saat memasuki masa menstruasi.

2. Potret Klinis *Dismenore* Sekunder

Potret klinis dari *dismenore* sekunder yakni biasanya *dismenore* dimulai pada usia 25 tahun, terlihat adanya ketidaknormalan dengan

pemeriksaan fisik, adanya penyakit radang panggul dan pelengketan pelvis. Respon jika diberikan obat-obatan NSAID sangat sedikit bahkan tidak ada respon. Ciri khas yang dikemukakan oleh Laurel D. Edmundson (2006) adalah pada usia sebelum 20 tahunan tidak mengalami nyeri ketika menstruasi dan serangan terjadi di usia 20-30 tahun. Adanya gangguan kesuburan, darah menstruasi cenderung banyak dan pendarahan tersebut tidak teratur, terjadi rasa nyeri disaat melakukan hubungan seks, keluar cairan yang tidak normal dari vagina, terjadi nyeri di perut bagian bawah atau pelvis disaat tidak mengalami haid, dan nyeri tidak mengalami penurunan ketika diberikan terapi NSAID (Non Steroid Anti Inflammation Drug) yang merupakan sebuah golongan obat untuk mengurangi rasa nyeri dan juga peradangan. Adapun karakteristik menurut Ali Badziad (2003) dari *dismenore* sekunder adalah seringkali ditemukan pada usia tua, nyeri semakin meningkat saat darah menstruasi juga meningkat, ditemukan adanya kelainan ginekologis, pengobatan seringkali membutuhkan tindakan operatif.¹²⁷

G. Penanganan *Dismenore*

1. Pencegahan *Dismenore*

Pencegahan untuk *dismenore* ini dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan nyeri pada saat menstruasi, misalnya:

¹²⁷ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 56-64.

1.1 Hindari stres, ketika menjelang menstruasi lebih baik tidak memikirkan sesuatu yang membuat kondisi diri menjadi tertekan dan stres. Karena hal ini dapat memicu nyeri menstruasi atau *dismenore* sebelum dan saat menstruasi datang.

1.2 Pola makan yang teratur.

1.3 Hindari makanan asam dan pedas.

1.4 Istirahat dan juga tidur yang cukup, tidur dianjurkan sesuai dengan standar kesehatan adalah 6-8 jam perhari.

1.5 Mengonsumsi makanan dengan kalsium yang tinggi, misalnya susu.

1.6 Lakukan olahraga secara teratur setidaknya 30 menit setiap hari.

1.7 Saat menstruasi jangan melakukan olahraga yang berat, cukup olahraga ringan dan *stretching*.

1.8 Hindari untuk mengonsumsi alkohol, rokok, kopi dan coklat agar tidak memicu meningkatnya estrogen yang menyebabkan nyeri *dismenore*.¹²⁸

2. Pengobatan *Dismenore*

Ada berbagai macam cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri haid, yakni:

2.1 Secara herbal dapat dilakukan dengan mengonsumsi rempah-rempah misalnya kayu manis, kedelai, cengkeh, kunyit, jahe, *oso dresie*, atau dengan minuman herbal china.

¹²⁸ Ibid, 78-82.

2.2 Dengan menggunakan suplemen seperti minyak ikan atau vitamin C.

2.3 Dengan melakukan perawatan medis, biasanya dalam kedokteran akan diberikan obat-obatan yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri dan juga bisa dilakukan tindakan medis yang lebih mendalam lainnya.¹²⁹ Ada berbagai contoh terapi medis yakni

2.3.1 Terapi obat analgetik

Obat analgetik adalah obat yang dapat digunakan untuk menurunkan atau menghilangkan nyeri tanpa membuat kehilangan kesadaran.¹³⁰

2.3.2 Terapi hormonal

Metode ini menggunakan pil KB, KB implan, KB Suntik atau spiral (IUD). Metode ini dapat menghambat adanya penebalan pada lapisan rongga rahim sehingga ini bisa menghentikan menstruasi dan menyebabkan nyeri yang dirasakan bisa berkurang.

2.3.3 Terapi obat non steroid yakni ibuprofen dan asam mefenamat.¹³¹

2.3.4 Transecutaneus Elektrikal Nerve Stimulation (TENS) yakni sebuah perangsangan saraf secara elektris melalui

¹²⁹ Ibid, 85-105.

¹³⁰ Aster Nila, Devi Yava Rony, and Dedy Frianto, *Farmakologi: Bidang Keahlian Kesehatan Untuk SMK/MAK Kompetensi Farmasi*, 2nd ed. (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2016).

¹³¹ Pramardika and Fitriana, *Panduan Penanganan Dismenore*, 14-17.

kulit. Yang cara penggunaannya yaitu dengan menempelkan dua pasang elektroda yang memiliki perekat pada bagian punggung. Hal ini berfungsi mengurangi rasa nyeri.¹³²

2.3.5 Pembedahan, ini merupakan pilihan terakhir apabila terapi farmakologis dan non farmakologis tidak bisa mengatasi nyeri *dismenore*.¹³³

Perlu diketahui bahwa penggunaan obat-obatan anti nyeri tentu sangat berakibat tidak baik pada tubuh karena bisa jadi menyebabkan ketergantungan dan juga dapat menimbulkan efek-efek yang tidak baik bagi organ tubuh dalam bahkan hingga menimbulkan kerusakan.¹³⁴

2.4 Relaksasi, hal ini diperlukan untuk segala hal termasuk untuk mengurangi nyeri *dismenore*. Dengan kondisi relaks kondisi organ tubuh dapat melakukan aktivitasnya pada tugas yang seharusnya. Otot pun menjadi tidak lagi tegang dan dapat membuat tubuh mendapatkan hormon terpenting untuk membuat menstruasi tidak mengalami nyeri. Salah satu contoh relaksasi yang dapat dilakukan adalah melakukan yoga.

¹³² Ibid, 22.

¹³³ Ibid, 31.

¹³⁴ Mahdiyah, Hidayah, and Helvina, "Efektivitas Pemberian Minuman Sari Kunyit Putih Terhadap Penurunan Nyeri Haid 'Disminore' Primer Pada Siswi Kelas Xi Smkn 3 Banjarmasin", 48.

2.5 Hipnoterapi yakni mengubah pola pikir negatif ke pola pikir positif dan juga membebaskan pikiran dan memberi sugesti pada diri sendiri secara berulang dan diyakini dalam hati.¹³⁵

Metode hipnoterapi telah terbukti secara medis mampu untuk meringankan gangguan mental maupun fisik.¹³⁶

2.6 Akupuntur, biasanya pengobatan ini dilakukan dengan gabungan pengobatan medis.¹³⁷

2.7 Distraksi yaitu mengalihkan perhatian dari rasa nyeri dengan melakukan hal lainnya. Misalnya bernyanyi, bercerita, berdoa dan lainnya.

2.8 Imajinasi atau guided imagery yakni melakukan terapi dengan mengajak penderita melakukan imajinasi dengan sesuatu yang indah dan melupakan nyeri yang dirasakan.

2.9 Massage atau melakukan pijatan ringan pada titik titik yang dapat menurunkan nyeri dismenore.

2.10 Terapi dingin dan panas

2.10.1 Terapi dingin yakni meletakkan sebuah benda dingin ke bagian kulit tubuh. Hal ini bisa menyebabkan penyempitan pembuluh darah karena rangsangan dari kompres dengan sesuatu yang dingin, mengurangi nyeri dan juga dapat menurunkan aktivitas ujung saraf pada

¹³⁵ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 85-115.

¹³⁶ Made Suweten, *Practical Hypnotherapy Guide Book Belajar Hipnosis Dan Hipnoterapi Secara Mudah Dan Menyenangkan* (Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2018), 70.

¹³⁷ Anurogo and Wulandari, *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, 85-115.

otot. Suhu yang digunakan pun tidak boleh terlalu dingin, cukup sekitar kurang lebih 12°C saja karena jika terlalu dingin dapat menyebabkan pembekuan. Adapun jenis-jenis yang banyak digunakan menurut Saputri (2015) dalam buku yang ditulis oleh Pramardika dan Fitriana yang berjudul Panduan Penanganan *Dismenore*.

- a. Kompres dingin basah dengan larutan antiseptik.
- b. Kompres dingin basah dengan menggunakan air biasa atau air es dengan menggunakan handuk/waslap.
- c. Kompres dingin kering dengan menggunakan kirbat es (eskap)
- d. Kompres dingin dengan menggunakan gel
- e. Kompres dengan menggunakan *ice packs*
- f. Terapi mandi dengan air dingin dengan jangka waktu terlalu lama 20 menit saja atau biasa dikenal dengan nama *Cold Bath* atau *water immersion*

2.10.2 Terapi hangat yakni dengan memberikan sesuatu yang hangat pada daerah tertentu dengan kantung yang berisi air hangat, kompres ini membutuhkan suhu antara 45-50,5° C. Hal ini berfungsi untuk merilekskan otot, menurunkan tingkat nyeri, memperlancar aliran darah

dan juga dengan terapi ini dapat memberikan kenyamanan dan ketenangan.¹³⁸

H. Deskripsi Subjek Penelitian

1. Nama : Fitri (Bukan nama sebenarnya)
Usia : 18 tahun
Anak Ke- : 3
Dari : 4 Bersaudara

Fitri merupakan salah satu remaja Ikhwanul Qulub. Fitri berusia 18 tahun sudah mengalami menstruasi sejak usia 12 tahun. Dalam setiap bulannya dia mengalami menstruasi selama 7 hari. Dalam masa menstruasi dia juga mengalami *dismenore* di setiap bulannya. Cara untuk mengalihkan rasa sakit yang dia rasakan ketika mengalami *dismenore* adalah dengan tidur. Fitri mengatakan bahwa dia cukup terganggu dengan sakit yang dia alami. *Dismenore* datang biasanya tepat saat hari menstruasi. Fitri mengalami *dismenore* baru ketika berusia 14 tahun, akan tetapi pada saat usia 14 dan 15 tahun, *dismenore* tidak terjadi setiap bulan ketika menstruasi. Usia 16 tahun barulah *dismenore* ini terjadi rutin setiap bulan tepatnya pada hari kedua dan ketiga menstruasi. Ketika *dismenore* menyerang Fitri merasakan sakit di bagian perut bawah pusar, rasanya seperti ditusuk-tusuk. Nyeri yang dialami berada pada skala 6 dari 10 atau nyeri sedang. Respon yang kerap kali timbul ketika *dismenore* adalah merintih bahkan pernah hingga menangis karena nyeri yang dirasakan meningkat. Ia merasa

¹³⁸ Pramardika and Fitriana, *Panduan Penanganan Dismenore, 18-29*.

terganggu dengan *dismenore* ini karena akhirnya dia enggan melakukan kegiatan. Selama dia mengalami *dismenore*, pernah sekali meminum obat anti nyeri untuk mengurangi sakit. Hal ini dilakukan karena nyeri yang dirasakan cukup kuat. Meskipun pada saat mengalami *dismenore* dia lebih memilih untuk tidur, akan tetapi saat bangun pun nyeri tidak berkurang. Posisi ternyaman ketika dia tidur waktu mengalami *dismenore* adalah dengan posisi miring bisa menghadap kearah kanan atau ke kiri. Di dalam riwayat keluarganya ada saudaranya yang mengalami *dismenore* ketika menstruasi dan dia adalah kakak kandung dari Fitri.

Fitri melakukan 2 kali ikhtiar pada 2 kali menstruasi. Hal ini disebabkan karena kegagalan di ikhtiar yang pertama. Pada terapi pertama Fitri mengatakan bahwa kegiatannya cukup padat hingga kurang persiapan dan tidak mengatakan bahwa tidak memiliki kompres air hangat/ penghangat instan. Fitri juga menjelaskan bahwa ketika sakit dia sulit untuk tenang, dan akhirnya kembali menggunakan tidur sebagai cara mengalihkan rasa sakit yang dia rasakan. Setelah melakukan pertemuan yang kedua dengan peneliti, Fitri merasa lebih yakin dan bisa melakukan sesuai apa yang diarahkan oleh peneliti pada saat *dismenore* menstruasi selanjutnya. Fitri mempraktekan tata cara yang diajarkan untuk mengurangi nyeri *dismenore*.¹³⁹

Dia melakukan proses ikhtiar, Fitri mengatakan bahwa kegiatannya yang padat dan kurangnya persiapan untuk memiliki penghangat instan

¹³⁹ Fitri, Wawancara, Surabaya, 5 April 2022.

membuat dia tidak bisa mempraktekan apa yang sudah diajarkan oleh peneliti. Dia juga mengatakan bahwa sulit merasa tenang ketika *dismenore* datang. Akhirnya dia memutuskan menggunakan cara yang biasa dia lakukan yakni tidur untuk mengalihkan rasa sakit sekalipun pada saat terbangun sakit tersebut tidak berkurang dan bertahan hingga 2 hari. Dibulan selanjutnya dikarenakan sudah merasa lebih yakin terhadap cara yang disampaikan oleh peneliti, informan pun mempraktekan kembali dengan mencari posisi ternyaman sambil menenangkan diri dengan mengatur nafas. Setelah merasa lebih tenang dan nyaman, dia juga meletakkan bantal air hangat pada bagian nyeri yakni perut bagian bawah. Sembari menunggu sakit mereda, dia terus melafalkan istighfar dan tidak banyak melakukan gerakan yang dapat memicu nyeri. Kurang dari 30 menit nyeri yang mengganggu aktivitasnya kini mengalami penurunan. Fitri mengatakan bahwa nyeri yang sebelumnya berada pada skala 6 turun hingga ke angka 3 dari 10 dalam waktu kurang dari 30 menit. Hal ini tentu saja sangat berpengaruh untuk Fitri yang memiliki kegiatan cukup padat, Fitri dapat beraktivitas kembali sekalipun pada saat hari-hari *dismenore* tidak boleh melakukan aktivitas terlalu berat yang memicu *dismenore* akan datang kembali.¹⁴⁰

2. Nama : Cahya (Bukan nama sebenarnya)
Usia : 15 tahun
Anak Ke- : 3

¹⁴⁰ Fitri, Wawancara, Surabaya, 22 Juni 2022.

Dari : 3 Bersaudara

Remaja berusia 15 tahun ini merupakan salah satu remaja Ikhwanul Qulub yang juga mengalami *dismenore* ketika menstruasi. Dia mengalami menstruasi saat menginjak usia 12 tahun. Rentang waktu sekali menstruasi biasanya sekitar 6-7 hari. Selama tiga tahun berselang dia mengalami menstruasi cukup rutin dalam setiap bulannya hanya saja pada bulan maret dan april dia mengalami keterlambatan yang tidak diketahui penyebabnya. Dia tidak melakukan pemeriksaan ke dokter karena beranggapan itu normal. Karena hanya terlambat dua bulan saja. Dia mengatakan bahwa dia mengalami penambahan berat badan yang cukup drastis dan dia merasa bahwa itulah yang menyebabkan dia mengalami keterlambatan menstruasi berdasarkan apa yang dia dan ibunya baca melalui internet. Cahya mengalami nyeri *dismenore* setiap bulan disaat dia mengalami menstruasi. Nyeri yang dia rasakan adalah pada tingkatan 7 dari 10. Cahya mengatakan bahwa dia seringkali tidak bisa bangun atau bergerak dari tempat tidur karena nyeri yang dia rasakan. Hal ini tentu saja sangat berpengaruh pada kegiatan sehari-hari. Posisi ternyamannya ketika mengalami *dismenore* adalah tidur dengan posisi miring. Cahya mengatakan bahwa *dismenore* seringkali terjadi sebelum menstruasi dan saat menstruasi.¹⁴¹

Saat menstruasi datang cahya mengeluhkan bahwa punggung dan perutnya mulai sakit. Dia mulai berbaring dan mengatur nafas, dia merilekskan badannya yang tegang karena menahan rasa sakit. Dia mulai

¹⁴¹ Cahya, Wawancara, Surabaya, 6 April 2022.

memanaskan bantal penghangat. Sembari menunggu itu dia masih mengatur nafas dan menenangkan diri juga menyalakan murottal yakni surat Al-Fatihah yang dia ulang berkali kali. Saat bantal yang dipanaskan tadi sudah mulai hangat, dia letakkan dibagian perut bawah sambil terus mengatur nafas dan sesekali mengikuti bacaan Al-fatihah yang dia dengarkan. Sekitar 15 menit dia melakukan hal tersebut, nyeri yang dialami pelan-pelan semakin berkurang dan kondisinya semakin tenang. Setelah dia merasa sudah lebih baik, Cahya memilih untuk beristirahat sejenak dan kembali melakukan aktivitasnya kembali. Bukan hanya itu Cahya juga menjelaskan bahwa ketika *dismenore* menyerang dia sulit untuk mengendalikan diri dan mudah tersulut emosi untuk masalah masalah sederhana. Tapi setelah belajar terapi ini dia mengatakan bahwa dengan kondisinya yang dapat menurunkan nyeri yang dia alami akhirnya membuatnya juga mampu menjaga emosi tetap stabil. Apabila dia sudah mulai emosi karena sesuatu dia akan menerapkan istighfar. Cahya mengatakan setiap kali dia emosi maka sakit yang dia rasakan akan meningkat.¹⁴²

3. Nama : Mardani (Bukan nama sebenarnya)

Usia : 18

Anak Ke- : 2

Dari : 3 Bersaudara

Dia merupakan salah satu remaja yang ada di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub Surabaya. Dia mengalami menstruasi sejak menginjak usia

¹⁴² Cahya, Wawancara, Surabaya, 29 Mei 2022.

14 tahun. Akan tetapi pada awalnya dia tidak mengalami *dismenore*. *Dismenore* baru dia rasakan ketika ia menginjak usia 16 tahun. Rentang waktu sekali menstruasi berkisar antara 7 hingga 8 hari setiap bulannya. Menstruasi yang dialami pun normal terjadi setiap bulan pada tanggal yang sesuai. Akan tetapi permasalahan yang juga ia harus hadapi setiap bulan adalah *dismenore*. *Dismenore* yang dia alami biasanya terjadi pada hari pertama dan hari kedua menstruasi. Dia mengatakan bahwa setiap kali dia mengalami *dismenore* maka akan terasa sakit pada bagian punggung dan perut. Sakit pada bagian perut yang dia rasakan adalah mulas dan rasa seperti ditusuk-tusuk pada perut bagian bawah atau lebih tepatnya dibawah pusar. Biasanya yang dia lakukan ketika *dismenore* datang dia akan merintih kesakitan dan mengoles bagian perut dengan minyak kayu putih. Cara lain yang biasa dia lakukan adalah dengan tidur dan memberikan bantal atau guling penyangga di bagian punggung. Cara ini juga tidak berpengaruh untuk menghilangkan atau mengurangi sakit yang dia rasakan, bahkan dia harus menunggu hingga hari kedua untuk mengurangi dan bahkan menghilangkan sakit yang dia rasakan saat menstruasi. Sekalipun *dismenore* cukup menyiksa di hari pertama dan kedua akan tetapi *dismenore* tidak mengganggu waktu tidur Mardani. Dia merasa lebih baik untuk tidur saat *dismenore* mulai datang. Dia tidak pernah mengonsumsi obat ketika mengalami *dismenore*. Ia pun mengatakan bahwa *dismenore* ini cukup mengganggu hari-harinya dan bahkan mengganggu kegiatan rutin yang dia lakukan. Makanan pedas dan minuman dingin mampu memicu dia

mengalami *dismenore* lebih parah. Aktivitas yang dia hindari ketika mengalami *dismenore* adalah mengangkat benda berat seperti galon air dan bersentuhan dengan sesuatu yang dingin. Ketika dia mandi dengan menggunakan air dingin maka sakit akan lebih terasa. Dalam keluarganya juga memiliki riwayat *dismenore* saat menstruasi dan itu dialami oleh ibunya. Ibunya juga tidak bisa mengonsumsi makanan pedas ketika sedang menstruasi karena akan menimbulkan sakit yang lebih parah. Tingkatan nyeri yang dialami oleh Mardani adalah 7 dari 10 jadi cukup tinggi akan tetapi tidak sampai menyebabkan dia pingsan karena sakit yang dialami.¹⁴³

Ketika nyeri menyerang Mardani akan mengambil posisi yang menurutnya nyaman. Dia tidak menggunakan kompres air hangat dikarenakan tidak memungkinkan untuk menyiapkannya. Dia pun hanya menggunakan istighfar sembari mengatur pernafasannya dan membuat tubuhnya menjadi tenang dan rileks. Dia mengusap halus bagian yang dirasa sakit dan beristighfar juga meyakini bahwa segala penyakit datang dari Allah dan Allah juga yang akan menyembuhkannya. Dia memohon ampun atas dosanya dengan beristighfar dan mohon kesembuhan. Nyeri perlahan berkurang dalam rentang waktu kurang dari 1 jam. Perlahan dia merasa nyaman dan hingga tertidur. Saat dia bangun dia merasakan nyeri yang dia rasakan sudah sangat berkurang. Semula pada angka 7 dari 10 kini berkurang hingga pada angka 2. Nyeri ini akan kembali ketika dia mandi menggunakan air yang terlalu dingin. Setelah mandi dia akan

¹⁴³ Mardani, Wawancara, Surabaya, 10 April 2022.

mempraktekan hal yang sama dan dia lebih bisa fokus beraktivitas sesudahnya.¹⁴⁴



¹⁴⁴ Mardani, Wawancara, Surabaya, 23 Mei 2022.

BAB IV

SABAR SEBAGAI IKHTIAR UNTUK MENGURANGI *DISMENORE*

A. Sabar digunakan sebagai ikhtiar pengobatan

Sakit menyebabkan seseorang mudah sekali emosi terhadap berbagai hal sekalipun masalah kecil. Seseorang menjadi tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu dan memutuskan sesuatu tanpa memikirkan dampaknya terhadap dirinya dan juga orang lain. Akibatnya membuat otot-otot semakin menegang dan membuat nyeri semakin parah. Ketenangan sangat dibutuhkan ketika mengalami nyeri ini. Ketenangan bisa diperoleh apabila seseorang mampu bersabar. Sabar merupakan sifat yang ada pada manusia. Tapi tidak semua manusia mampu untuk bersabar. Sabar dapat menyelesaikan segala kebutuhan dan permasalahan dalam hidup. Banyak metode dalam ikhtiar sabar yang dapat digunakan misalnya melakukan dengan menggunakan terapi Al-Quran dengan mendengarkan murrotal, menggunakan istighfar, membaca asmaul husna, ataupun berdzikir. Dalam melakukan itu semua tentu saja dibutuhkan kekhusyu'an dalam menjalaninya sehingga sakit akan lebih mudah untuk sembuh. Begitupun saat mengalami nyeri *dismenore* rasa tidak nyaman, tidak tenang, nyeri, emosi tentu saja berbau menjadi satu. Jika tidak terdapat rasa sabar didalamnya maka hanya akan menyebabkan nyeri bertambah parah tentu kondisi ini tidak diinginkan.

B. Penerapan Sabar sebagai ikhtiar pada Remaja yang Mengalami

Dismenore

Berdasarkan penjelasan mengenai sabar yang dapat digunakan sebagai ikhtiar dalam mengurangi nyeri *dismenore* memiliki tata cara penerapan dan dalam metode ini pun masing-masing informan menggunakan metode yang berbeda-beda dalam penanganan kasus *dismenore* yang dialami.

Dalam penelitian ini lebih terfokus kepada sabar yang digunakan sebagai ikhtiar untuk mengurangi *dismenore*. Sebagaimana yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwasannya *dismenore* merupakan suatu yang seringkali dialami oleh perempuan, meskipun merupakan suatu gejala akan tetapi tetap saja rasa nyeri yang dialami ketika mengalami *dismenore* cukup mengganggu aktivitas sehari-hari bagi perempuan. *Dismenore* bahkan membuat produktivitas perempuan menjadi terganggu karena nyeri yang dirasakan bahkan bisa membuat seseorang hingga jatuh pingsan.

Proses penerapan terapi sabar terhadap perempuan yang mengalami *dismenore* ini dilakukan ketika nyeri mulai menyerang. Hal ini dikarenakan antara satu perempuan dan perempuan lainnya tentu mengalami waktu *dismenore* dan tingkat *dismenore* yang berbeda. *Dismenore* kadang bisa terjadi menjelang dan saat menstruasi. Proses ikhtiar yang dapat dilakukan adalah ketika informan mengalami nyeri *dismenore*, informan diminta untuk menghentikan sejenak kegiatan yang sedang dilakukan, mencari posisi nyaman dan membuat tenang juga rileks. Semaksimal mungkin dilarang untuk menekan pada daerah yang terasa nyeri atau membuat

gerakan yang menimbulkan nyeri semakin memburuk. Informan dapat menenangkan diri dengan mengatur pernafasan yakni dengan cara menarik nafas perlahan melalui hidung dan mengeluarkannya melalui mulut hingga merasa semakin rileks. Selanjutnya ketika sudah merasa mulai tenang maka dapat menyiapkan kompres air hangat dapat juga meminta tolong kepada seseorang apabila dirasa tidak sanggup bergerak karena akan menambah rasa sakit. Kompres air hangat tersebut dapat berupa handuk hangat, air hangat yang diletakkan dalam botol kaca bisa juga dengan bantal penghangat atau dapat juga menggunakan penghangat instan. Letakkan penghangat tersebut di bagian yang terasa nyeri. Ketika melakukan hal ini dapat disertai dengan membaca istighfar, membaca Al-Quran, mendengarkan murrotal tentu saja dengan berdoa pula dan memohon kesembuhan kepada Allah dilakukan dengan khusyu' dan berserah kepada Allah. Dalam melakukan hal tersebut tetap dengan kondisi tenang dan tetap mengatur nafas. dengan dan teruskan menarik dan membuang nafas dengan tenang hingga membuat kondisi semakin rileks. Jika masih terasa sakit tekan dengan perlahan atau dengan tekanan sedang pada bagian tangan antara ibu jari dan jari telunjuk sambil beristighfar. Hal ini dapat dilakukan terus menerus hingga nyeri berkurang dan dirasa mampu melanjutkan aktivitas kembali.

Istighfar mampu untuk memberi jalan dalam kesulitan dan juga dapat menghalau kebingungan. Istighfar juga mampu untuk menjadi jalan

kesembuhan untuk penyakit dan menjadi obat untuk segala penyakit.¹⁴⁵ Membaca atau mendengarkan ayat Al-Quran merupakan salah satu upaya mendapatkan kesembuhan yang dianjurkan oleh Rasulullah karena Al-Quran bersifat As-Syifa yang berarti penyembuh. Bahwa saat sakit dan menjelang ajalnya Rasulullah pun membaca surat Al-Fatihah, Al-Ikhlash, Al-Falaq dan An-Nas kemudian diusapkan kewajah.¹⁴⁶ Seluruh surat Al-Quran dapat digunakan sebagai pengobatan tetapi ada satu surat yang paling utama yakni Al-Fatihah.¹⁴⁷

Tahap awal melakukan penelitian tentu saja peneliti menentukan informan yang akan dipilih. Cara memilih informan yakni dengan mencari informan yang mengalami tingkat nyeri *dismenore* dengan tingkat diatas 5 dari 10 dan mengalami *dismenore* setiap bulan. Pencarian informan dimulai pada tanggal 31 maret 2022- 1 April 2022 di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub dan didapati 3 remaja yang mengalami tingkat nyeri yang cukup parah.

Tanggal 5 April 2022, melakukan wawancara sebelum menstruasi kepada informan satu, guna menggali mengenai latar belakang informan, kapan mulai mengalami menstruasi dan juga *dismenore*, apa saja yang dirasakan ketika mengalami *dismenore*, upaya apa saja yang dilakukan oleh informan ketika mengalami *dismenore*. Wawancara ini dilakukan di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub pada saat jam istirahat agar tidak

¹⁴⁵ Hasan bin Ahmad Hasan Hamam, *The Power Of Istighfar Menghapus Dosa, Membuka Pintu Rezeki*, trans. H. Muhamad Tajuddin (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Marwa, 2010), 10.

¹⁴⁶ Yusuf, *Kumpulan Fatwa Kesehatan Wanita*, 108-112.

¹⁴⁷ Al-Kaheel, *Pengobatan Qur'ani: Manjurnya Berobat Dengan Al-Quran*, 36.

mengganggu proses belajar mengajar yang berlangsung. Tanggal 6 April 2022 dilakukan wawancara pada informan kedua, topik wawancara masih sama dengan informan satu, waktu dan tempat wawancara juga sama dengan informan satu. Pada tanggal 10 April 2022 dilakukan wawancara pada informan ketiga. Semua pertanyaan yang diajukan dijawab oleh informan sesuai dengan apa yang dia alami.

Pada tanggal 14 April 2022 melakukan pertemuan kembali dengan ketiga informan secara bersamaan guna menjelaskan mengenai apa itu sabar, mengenalkan mengenai *dismenore*, mengenalkan macam-macam pengobatan *dismenore* dan tata cara ikhtiar sabar. Proses penyampaian penjelasan diatas tidak dengan menggunakan pengajaran formal akan tetapi lebih kepada bertukar pikiran dan berdiskusi. Hal ini berdasarkan pertimbangan apabila penyampaian teori mengenai sabar dan *dismenore* ini terlalu membosankan akan menyebabkan semakin sulit dipahami sedangkan tentu saja hal ini akan sangat dibutuhkan untuk dirinya dan mungkin untuk diajarkan pada orang sekitar. Tanggal 23 Mei 2022 peneliti kembali melakukan pertemuan dengan informan pertama dikarenakan adanya kesulitan dalam mempraktikan terapi. Peneliti kembali mengajarkan dan akhirnya dipahami oleh klien. Pada tanggal itu pula Informan tiga menyampaikan mengenai hasil dari terapinya. Tanggal 29 Mei 2022 informan dua menyampaikan hasil dari terapinya. 22 Juni 2022 Informan satu menyampaikan hasil wawancara keduanya.

C. Pengaruh Sabar sebagai ikhtiar pada Remaja yang mengalami

Dismenore

Setelah melakukan pencarian informan, wawancara pra menstruasi dan juga pelatihan proses terapi tentu saja antara satu informan dan informan lainnya memiliki hasil yang berbeda-beda. Terjadi beberapa kendala didalam penelitian ini, dikarenakan bertepatan dengan liburan ramadhan dan lebaran dan informan harus pulang ke desa menyebabkan penelitian harus tertunda. Hal ini sebenarnya memang dilakukan apabila informan dapat mempraktekan apa yang sudah disampaikan peneliti dengan tepat. Sedangkan informan merasa tidak percaya diri dan merasa akan gagal ketika mempraktekan sendiri pertama kali. Permasalahan utama yang timbul pada awal praktek ikhtiar sabar ini adalah informan kurang tenang, sabar dan khusyu' dalam menjalani proses terapi, sakit *dismenore* tetap berkurang hanya membutuhkan waktu lebih lama. Informan kurang yakin dengan cara yang diberikan oleh peneliti sehingga cenderung meremehkan terapi yang diajarkan. Akibatnya, tata cara yang dilakukan memiliki efek yang kurang maksimal dan pengulangan terhadap terapi pada *dismenore* selanjutnya.

Informan pertama bernama Fitri, seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya remaja berusia 18 tahun ini sudah mengalami *dismenore* sejak usia 14 tahun. *Dismenore* rutin setiap bulan pada usia menginjak 16 tahun. *Dismenore* yang biasanya hanya dialihkan dengan tidur saja akan tetapi tidak mengalami perubahan ketika bangun tidur. Dia melakukan proses terapi, Fitri mengatakan bahwa kegiatannya yang padat dan kurangnya

persiapan untuk memiliki penghangat instan membuat dia tidak bisa mempraktekan apa yang sudah diajarkan oleh peneliti. Dia juga mengatakan bahwa sulit merasa tenang ketika *dismenore* datang. Akhirnya dia memutuskan menggunakan cara yang biasa dia lakukan yakni tidur untuk mengalihkan rasa sakit sekalipun pada saat terbangun sakit tersebut tidak berkurang dan bertahan hingga 2 hari. Dibulan selanjutnya dikarenakan sudah merasa lebih yakin terhadap cara yang disampaikan oleh peneliti, informan pun mempraktekan kembali dengan mencari posisi ternyaman sambil menenangkan diri dengan mengatur nafas. Setelah merasa lebih tenang dan nyaman, dia juga meletakkan bantal air hangat pada bagian nyeri yakni perut bagian bawah. Sembari menunggu sakit mereda, dia terus melafalkan istighfar dan tidak banyak melakukan gerakan yang dapat memicu nyeri. Kurang dari 30 menit nyeri yang mengganggu aktivitasnya kini mengalami penurunan. Fitri mengatakan bahwa nyeri yang sebelumnya berada pada skala 6 turun hingga ke angka 3 dari 10 dalam waktu kurang dari 30 menit. Hal ini tentu saja sangat berpengaruh untuk Fitri yang memiliki kegiatan cukup padat, Fitri dapat beraktivitas kembali sekalipun pada saat hari-hari *dismenore* tidak boleh melakukan aktivitas terlalu berat yang memicu *dismenore* akan datang kembali.¹⁴⁸

Informan kedua yakni Cahya, Informan termuda dengan usia 15 tahun ini juga kerap kali mengalami nyeri *dismenore* yang sangat mengganggu bahkan tidak jarang dia juga tidak bisa bangun atau bergerak dari tempat

¹⁴⁸ Fitri, Wawancara, Surabaya, 22 Juni 2022.

tidur. Tidak jarang dia tidak mengikuti kegiatan belajar di sekolah maupun di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub. Cahya pun mempraktekan apa yang sudah diajarkan oleh peneliti dengan khusyu' ketika *dismenore* datang. Dia mulai berbaring dan mengatur nafas, dia merilekskan badannya yang tegang karena menahan rasa sakit. Dia mulai memanaskan bantal penghangat. Sembari menunggu itu dia masih mengatur nafas dan menenangkan diri juga menyalakan murottal yakni surat Al-Fatihah yang dia ulang berkali kali. Saat bantal yang dipanaskan tadi sudah mulai hangat, dia letakkan dibagian perut bawah sambil terus mengatur nafas dan sesekali mengikuti bacaan Al-fatihah yang dia dengarkan. Sekitar 15 menit dia melakukan hal tersebut, nyeri yang dialami pelan-pelan semakin berkurang dan kondisinya semakin tenang. Setelah dia merasa sudah lebih baik, Cahya memilih untuk beristirahat sejenak dan kembali melakukan aktivitasnya kembali. Bukan hanya itu Cahya juga menjelaskan bahwa ketika *dismenore* menyerang dia sulit untuk mengendalikan diri dan mudah tersulut emosi untuk masalah masalah sederhana. Tapi setelah belajar ikhtiar ini dia mengatakan bahwa dengan kondisinya yang dapat menurunkan nyeri yang dia alami akhirnya membuatnya juga mampu menjaga emosi tetap stabil. Apabila dia sudah mulai emosi karena sesuatu dia akan menerapkan istighfar. Cahya mengatakan setiap kali dia emosi maka sakit yang dia rasakan akan meningkat.¹⁴⁹

¹⁴⁹ Cahya, Wawancara, Surabaya, 29 Mei 2022.

Informan ketiga yakni Mardani. Mardani seorang remaja yang selain bersekolah dan berkegiatan di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub dia juga membantu orang tuanya berjualan. Dia mengalami dismenore sejak usia 16 tahun. Hampir sama dengan Fitri, Mardani juga mengalami *dismenore* selama 2 hari setiap periode menstruasinya, pada hari pertama dan kedua. Sakit yang dia alami pada seringkali bertambah parah saat dia harus mengangkat galon air ketika berjualan. Ini tentu saja terjadi karena terjadi ketegangan pada otot saat menstruasi ditambah dengan membawa barang berat yang menyebabkan otot bertambah tegang. Yang kerap kali dia lakukan ketika mengalami *dismenore* adalah mengoleskan minyak kayu putih pada perut dan memberikan pengganjal pada punggung dapat berupa bantal ataupun guling dan dia tidur. Mardani mengatakan cara yang dia lakukan hanya membuatnya nyaman saja tidak mengurangi rasa nyeri yang dia rasakan. Pada bulan setelah itu dia mendapat pengarahan dari peneliti akhirnya dia mempraktekan apa yang sudah dijelaskan oleh peneliti. Mardani pun menjauhi hal-hal yang dapat memicunya mengalami nyeri *dismenore* yakni makan makanan pedas, meminum minuman dingin dan mengangkat benda berat. Ketika nyeri menyerang Mardani akan mengambil posisi yang menurutnya nyaman. Dia tidak menggunakan kompres air hangat dikarenakan tidak memungkinkan untuk menyiapkannya. Dia pun hanya menggunakan istighfar sembari mengatur pernafasannya dan membuat tubuhnya menjadi tenang dan rileks. Dia mengusap halus bagian yang dirasa sakit dan beristighfar juga meyakini bahwa segala penyakit

datang dari Allah dan Allah juga yang akan menyembuhkannya. Dia memohon ampun atas dosanya dengan beristighfar dan mohon kesembuhan. Nyeri perlahan berkurang dalam rentang waktu kurang dari 1 jam. Perlahan dia merasa nyaman dan hingga tertidur. Saat dia bangun dia merasakan nyeri yang dia rasakan sudah sangat berkurang. Semula pada angka 7 dari 10 kini berkurang hingga pada angka 2. Nyeri ini akan kembali ketika dia mandi menggunakan air yang terlalu dingin. Setelah mandi dia akan mempraktekan hal yang sama dan dia lebih bisa fokus beraktivitas sesudahnya.¹⁵⁰

Dari penelitian diatas dapat dilihat bahwa masing-masing informan dengan teknik yang bermacam-macam akan tetapi tetap pada kondisi sabar dan berserah kepada Allah atas sakit yang dialami menyebabkan sakit berkurang. Mungkin akan ditemui kegagalan dalam ikhtiar ini apabila informan tidak bersabar, tergesa-gesa akan tetapi ingin sakit lebih cepat hilang, tidak serius tentu akan mempengaruhi keberhasilan dari suatu terapi. Jika merasa ragu atas kesembuhan yang bisa didapat dan tidak yakin dengan cara yang diberikan peneliti menjadi satu penghambat. Sejatinya, setiap sakit berasal dari Allah dan akan sembuh semua hanya dibutuhkan kesabaran didalam melakukan pengobatan dalam sakit tersebut. Tidak banyak orang mempercayai bahwa banyak cara secara islami yang mampu menyembuhkan sakit baik secara medis maupun non medis.

¹⁵⁰ Mardani, Wawancara, Surabaya, 23 Mei 2022.

Pengobatan dengan menggunakan ikhtiar sabar untuk mengurangi nyeri *dismenore* pada remaja terbukti cukup efektif. Hal ini dapat dilihat dari keberhasilan untuk menurunkan tingkat *dismenore* pada remaja di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub sehingga dapat melakukan kegiatan kembali dan cukup mampu untuk mengurangi waktu yang biasanya dibutuhkan 2 hari untuk menghilangkan nyeri hanya dengan beberapa jam bahkan menit saja sehingga dapat melakukan kegiatan kembali meskipun tidak diperkenankan terlalu lelah sehingga akan menyebabkan ketegangan otot kembali meningkat. Bukan hanya itu emosipun dapat dikendalikan karena nyeri berkurang dan menyadari jika emosi akan meningkatkan kembali rasa nyeri. Tentu saja pada mengendalikan emosi ini dapat membuat kondisi tubuh menjadi stabil dan tenang. Kesembuhan seseorang tentu saja dipengaruhi oleh kondisi batin dan psikisnya dan juga kesabaran dan kekhusyu'an dalam berserah kepada Allah sepenuh hati juga menjadi faktor dalam kesembuhan.¹⁵¹

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁵¹ Anggraini, "Implementasi Terapi Sabar Perspektif Al-Ghazali Untuk Santri Korban Bullying Di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya", 70.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Nyeri *Dismenore* biasa dialami oleh perempuan diusia produktif. Nyeri ini menyebabkan perempuan mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini pula yang dialami oleh remaja yang ada di Madrasah Diniyah Ikhwanul Qulub. *Dismenore* ini terjadi akibat adanya kontraksi pada rahim akibat peluruhan dari dinding rahim yang tidak mengalami pembuahan. Banyak hal yang bisa digunakan dalam proses pengurangan *dismenore*. Dalam melakukan setiap proses tersebut dibutuhkan adanya kesabaran sebagai ikhtiar dalam mengurangi sakit atau nyeri yang tengah dirasakan, hal ini dimaksudkan karena sabar dapat membuat kondisi badan lebih tenang dan semua sel dalam tubuh dapat bekerja normal. Ikhtiar sabar yang dapat dilakukan yakni membaca istighfar, mendengarkan murrotal dan sebagainya.
2. Penerapan ikhtiar sabar yang dilakukan dalam mengurangi nyeri *dismenore* lebih menonjolkan pada rasa penerimaan atas sakit yang dialami merupakan pemberian dari Allah dan Allah juga yang akan menyembuhkannya. Sabar ini juga untuk mengatasi rasa emosional dalam menghadapi rasa sakit sehingga tidak mengakibatkan penderita menyakiti diri sendiri atau orang lain. Amalan yang dapat dilakukan

untuk mengurangi nyeri *dismenore* dengan ikhtiar sabar adalah dengan memperbanyak istighfar, membaca dan mendengarkan surat dalam Al-Quran dan berdoa dalam memohon kesembuhan atas sakit yang sedang dialami. Amalan ini selain bertujuan untuk mengurangi nyeri *dismenore* yang dialami juga dapat menambah rasa sabar dan dekat dengan Allah.

3. Pengobatan dengan ikhtiar sabar terbukti efektif untuk dapat mengurangi nyeri *dismenore* yang dialami oleh remaja. Dan hasil dari penelitian ini yaitu menggunakan sabar sebagai ikhtiar guna mengurangi nyeri *dismenore*, hal ini dapat terjadi apabila penderita mampu untuk bersikap tenang dan sabar dalam menghadapi sakit yang dirasakan.

B. Saran

Penelitian ini tentu saja jauh dari kata sempurna, akan tetapi peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi acuan untuk perempuan dalam upaya pengurangan nyeri *dismenore* dengan menggunakan metode sabar. Sifat sabar tentu saja diperlukan dalam segala kondisi dan situasi dalam kehidupan juga dalam mengupayakan kesembuhan. Mungkin tidak mudah dalam menumbuhkan rasa sabar dalam mengusahakan kesembuhan akan tetapi peneliti memiliki harapan besar agar penelitian ini dapat berguna untuk pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Adimas, Maulida Rahmah, M. Zaki Mahdi Akbar, Praditri Sagacici A S, and Elsa Linta Ar-Rayyan. *Psikologi Dalam Perspektif Islam Marah Dan Sabar*. Malang, 2015.
- Afriany, Aulia. “Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kecemasan Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Di SMA Negeri 16 Makassar.” Skripsi, Universitas Negeri Makassar, 2014.
- Al-'Abbasi, Ummu Usamah binti Ali. *Buku Pintar Muslimah: Sifat-Sifat Wanita Dambaan Surga*. Translated by Fatria Ananda. Solo: Penerbit Tiga Serangkai, 2017.
- Al-'Ijyan, Manshur bin Abdul Aziz bin. *Mutiara Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah*. Translated by Khalid Abdillah. Surakarta: Ziyad Visi Media, 2009.
- Al-Kaheel, Abdel Daem. *Pengobatan Qur'ani: Manjurnya Berobat Dengan Al-Quran*. Translated by Muhammad Misbah. Jakarta: Amzah, 2013.
- Ali, Mohammad, and Mohammad Asrori. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2019.
- Anggraini, Yulfita. “Implementasi Terapi Sabar Perspektif Al-Ghazali Untuk Santri Korban Bullying Di Pondok Pesantren Al-Husna Surabaya.” Skripsi. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2020.
- Anjelina, Novi. “Perbedaan Efektifitas Teknik Yoga (Cat Strech Exercise) Dengan Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorhea Primer) Pada Mahasiswa PSIK Muhammadiyah Malang.” Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2013.
- Antonius, Daud. *Gesture The Secret Of Body Language And Facial Expression*. Edited by Jean Tambayong. Jakarta: Komunitas Psikologi Digital, 2019.
- Anurogo, Dito, and Ayu Wulandari. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Edited by Hernita P. Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2011.
- Ediningtyas, Atifa Nadira. “Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer Di Kalangan Mahasiswa Kedokteran.” *Journal of Health Studies* Vol 1 (2017): Hal 1-3.
https://www.researchgate.net/publication/334007483_Analisis_Faktor_Penyebab_Dismenore_Primer_di_Kalangan_Mahasiswa_Kedokteran_FK_UNS.
- Effendy, Yudy. *Sabar Dan Syukur Rahasia Meraih Hidup Supersukses*. Jakarta: Qultummedia, 2012.
- Elzaky, Jamal Muhammad. *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah Segala Hal Yang Ingin Anda Ketahui Tentang Rahasia Dan Manfaat Medis Wudu, Shalat, Puasa, Zakat, Haji, Sedekah, Dzikir, Iktikaf Dan Baca Al-Quran*. Translated by Dedi Slamet Riyadi. Jakarta: Zaman, 2011.

- Ernadewita, and Rosdialena. "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental." *Kajian dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 46.
- Ernawati. "Pemikiran Tallal Alie Turfe Tentang Sabar Sebagai Terapi Meredam Gelisah Hati Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental." Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Walisongo, 2009.
- Al Ghazali, Abu Hamid. *Mutiara Ihya' Ulumuddin*. Translated by Achmad Sunarto. Surabaya: PT. Bina Ilmu Surabaya, 2014.
- Hafiz, Subhan El, Ilham Mundzir, Fahrul Rozi, and Lila Pratiwi. "Pergeseran Makna Sabar Dalam Bahasa Indonesia." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi : Kajian Empiris dan Non- Empiris* 1, no. 1 (2015): 34.
- Hamam, Hasan bin Ahmad Hasan. *The Power Of Istighfar Menghapus Dosa, Membuka Pintu Rezeki*. Translated by H. Muhamad Tajuddin. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Marwa, 2010.
- Hapsari, Retno Wida, and Tri Anasari. "Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Metode Pemberian Coklat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Swagaya 2 Purwokerto." *Involusi Kebidanan* 3, no. 5 (2013): 28.
- Hasan, Abdul Wahid. *Spiritualitas Sabar Dan Syukur*. Yogyakarta: DIVA Press, 2019.
- Herawati, Rika. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian." *Maternity and Neonatal Jurnal Kebidanan* 2, no. 3 (2017): 161–172.
- Husain, Oyis. "Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Upaya Penanganannya Pada Siswi Kelas X Di SMK Negeri 1 Batudaa." Skripsi, Universitas Negeri Gorontalo, 2013.
- Izzan, Ahmad. *Sakitku Ibadahku Panduan Ibadah Bagi Pasien, Keluarga Pasien, Dokter Dan Perawat*. Jakarta: KlinikMahira, 2010.
- Jalaluddin. *Psikologi Islam Dalam Konsepsi Dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020.
- Junaidi, Harimawan. *Strategi Kebut Skripsi Dalam 21 Hari*. Yogyakarta: Araska, 2019.
- Khalid, Amru Muhammad. *Sabar Dan Bahagia*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2006.
- Kusmiyati. "Nyeri Haid, Penyebab, Dan Penanggulangannya." *J. Pijar MIPA* 6, no. 1 (2011): 21.
- Laili, Nurul. "Perbedaan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Sebelum Dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Jember." Skripsi, Universitas Jember, 2012.

- Mahdiyah, Dede, Nurul Hidayah, and Emma Helvina. "Efektivitas Pemberian Minuman Sari Kunyit Putih Terhadap Penurunan Nyeri Haid 'Disminore' Primer Pada Siswi Kelas Xi Smkn 3 Banjarmasin." *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Jurnal Keperawatan* 7, no. 1 (2016): 46–57.
<http://ojs.dinammikakesehatan.stikessarimulia.ac.id/index.php/dksm/article/view/59>.
- Muaziroh, Ulfa, and Zukhrifa Amilatun Sholiha. "Aktualisasi Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Terhadap Kisah Nabi Ayu)." *At-Tibyan* 3, no. 2 (2018): 200.
- Mulyana, Badruzzaman M. Yunus, and Ani Zulaiha. "Mengatasi Putus Asa: Konsep Problem Solving Putus Asa Perspektif Tafsir Tematik." *Digital Library UIN Sunan Gunung Djati* (2020).
<http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30664>.
- N, Retno D. *Sabar Kemudian Syukur Lalu Ikhlas*. Yogyakarta: Mueeza, 2018.
- Nila, Aster, Devi Yava Rony, and Dedy Frianto. *Farmakologi: Bidang Keahlian Kesehatan Untuk SMK/MAK Kompetensi Farmasi*. 2nd ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2016.
- Patahillah. "Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Literatur Pada Kitab Ihya 'Ulumuddin)." Skripsi, Universitas Islam Negeri Gunung Djati, 2014.
- Penyusun, Tim. *Buku Panduan Penulisan Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2019.
- Pittara. "Adenomyosis." *Alodokter*. Last modified 2022.
<https://www.alodokter.com/adenomyosis>.
- . "Endometriosis." *Alodokter*. Last modified 2021.
<https://www.alodokter.com/endometriosis>.
- Pramardika, Dhito Dwi, and Fitriana. *Panduan Penanganan Dismenore*. Yogyakarta: Deepublish, 2019.
- Ramdani, Zuhmi, Tintin Supriyatin, and Susi Susanti. "Perumusan Dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy." *Psikologi Islam dan Budaya* Vol.1, no. No. 2 (2018): 99–100.
- Ross, Hanna Oktasya, Megawatul Hasanah, and Fitri Ayu Kusumaningrum. "Implementasi Konsep Sahdzan (Sabar Dan Huznudzan) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19." *Khazanah* 12, no. 1 (2020): 76.
- Sinaga, Ernawati, Nonon Saribanon, Suprihatin Nailus Sa'adah, Ummu Salamah, Yulia Andani Murti, Agusniar Trisnamiati, and Santa Lorita. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional, 2017.
- Subandi. "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi." *Jurnal Psikologi* 38, no. 2 (2011): 215.

- Suweten, Made. *Practical Hypnotherapy Guide Book Belajar Hipnosis Dan Hipnoterapi Secara Mudah Dan Menyenangkan*. Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2018.
- Syarbini, Amirulloh. *The Miracle Of Ibadah (Meraih Kesuksesan Hidup Dengan Kekuatan 7 Ibadah Super Ajaib)*. Bandung: Fajar Media Bandung, 2011.
- Syukur, Abdul. *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas Dan Tawakkal*. Yogyakarta: Safirah, 2017.
- Utari, Arlin Dewi. “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Menangani Dismenore Di SMP Negeri 1 Pleret Bantul Yogyakarta.” *Skripsi Prodi Keperawatan Fakultas Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*. Skripsi, Prodi Keperawatan Fakultas Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, 2016.
- Utari, Nina. “Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Surakarta.” Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.
- Wiryoutomo, Pracojo. *Hikmah Sabar*. Tangerang: Qultummedia, 2009.
- Wulan, Ratna. “Terapi Realitas Dan Konsep Sabar Dalam Physical Distancing Mahasiswi Di Asrama Astri Aulia.” *KONSELING EDUKASI “Journal of Guidance and Counseling”* 4, no. 2 (2020): 276–277.
- Yusuf, M., Dona Kahfi, and Moh. Toriqul Chaer. “Sabar Dalam Perspektif Islam Dan Barat.” *Al-Murabbi* 4, no. 2 (2018): 237.
- Yusuf, Sayid bin Ahmad Abu. *Kumpulan Fatwa Kesehatan Wanita*. Translated by Al-Ikhlash Syamsuir. Surakarta: Gazza Media, 2009.
- “Keutamaan Sabar Dalam Islam.” Rumahamal.unsyiah.ac.id/berita/keutamaan-sabar-dalam-islam.

Wawancara

- Fitri. Wawancara. Surabaya. 5 April 2022.
- . Wawancara. Surabaya. 22 Juni 2022.
- Cahya. Wawancara. Surabaya. 6 April 2022.
- . Wawancara. Surabaya. 29 Mei 2022.
- Mardani. Wawancara. Surabaya. 10 April 2022.
- . Wawancara. Surabaya. 23 Mei 2022.