

**HUBUNGAN SABAR DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA  
PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN WALISONGO SEMARANG  
ANGKATAN 2017**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi

Salah Satu Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Dalam Ilmu

Ushuluddin dan Humaniora Jurusan

Tasawuf dan Psikoterapi



**Oleh :**

**HANUM SALSABIELA**

**NIM : 1704046081**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2021**

## DEKLARASI KEASLIAN

### DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hanum Salsabiela

NIM : 1704046087

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Hubungan Sabar dan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Angkatan 2017.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul diatas merupakan karya asli atau penelitian hasil karya kecuali bagian tertentu yang diacu sumbernya dalam penelitian.

Semarang, 20 Agustus 2021



Hanum Salsabiela  
1704046087

## NOTA PEMBIMBING

Nomor:  
Lamp :  
Hal : Persetujuan Skripsi Atas Nama Hanum Salsabiela

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ushuluddin  
dan Humaniora UIN  
Walisongo Semarang

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi:

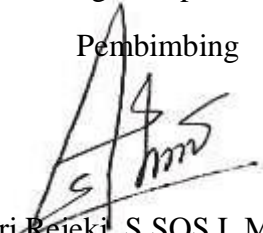
Nama : Hanum Salsabiela  
NIM : 1704046087  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul : Hubungan Sabar dengan Kecerdasan Emosional Mahasiswa  
Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang  
Angkatan 2017  
Nilai 76

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqasyahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Semarang, 8 September 2021

Pembimbing



Sri Rejeki, S.SOS.I.,M.Si

NIP.197903042006042001

## HALAMAN PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG FAKULTAS USHULUDDIN DAN  
HUMANIORA**

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294  
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

**SURAT KETERANGAN PENGESAHAN  
SKRIPSI**

Nomor: B.25923Un.10.2/D1/DA.04.09.e/10/2021

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : **HANUM SALSABIELA**  
NIM : 1704046087  
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul Skripsi : **HUBUNGAN SABAR DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN WALISONGO SEMARANG ANGATAN 2017**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **17 September 2021** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

NAMA	JABATAN
1. Fitriyati, S. Psi., M. Si.	Ketua Sidang
2. Ulin Ni'am Masruri, M. A	Sekretaris Sidang
3. Nur Ahmad, M.A	Penguji I
4. Hikmatun Balighoh Nur Fitriyati, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Penguji II
5. Sri Rejeki, S.Sos.I.,M.Si	Pembimbing

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 4 Oktober 2021

an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



**SULAIMAN**

## **MOTTO**

If Allah can turn night into day, then surely Allah can turn the darkness of your life into happiness and prosperity. Allah knows what is best for you and when it's best for you to have it.

## TRANSLITERASI

Transliterasi merupakan sebuah usaha dalam penyalinan huruf abjad bahasa satu dengan bahasa lainnya. Transliterasi huruf Arab kedalam huruf latin yang digunakan didalam penulisan skripsi ini berlandaskan kepada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 05936/U/1987.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	-	-
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ś	Es (menggunakan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (menggunakan titik diatas)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De

ذ	Zal	Ẓ	Zet (menggunakan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	Es (menggunakan titik diatas)
ض	Dad	ḍ	De (menggunakan titik diatas)
ط	Ta	ṭ	Te (menggunakan titik diatas)
ظ	Za	ẓ	Zet (menggunakan titik diatas)
ع	'ain	‘	Koma terbaik (diatas)
غ	Gain	G	Ge

ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Sistem transliterasi ini tidak berlaku jika:

- a. Pada kosa kata Arab yang biasa digunakan didalam Bahasa Indonesia serta yang tercantum didalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, seperti: Al-Qur'an, hadits, mazhab, syariat dan lafaz.
- b. Pada judul buku yang memakai kota kasa Bahasa Arab, akan tetapi telah dilatinkan oleh penerbit, misalnya judul dari buku *Al-Hijab*.
- c. Pada nama pengarang yang memakai nama Arab, namun berasal dari sebuah negara yang memakai huruf latin, seperti Quraish Shihab, Ahmad Syukri Soleh.
- d. Pada nama penerbit yang ada di Indonesia yang memakai kata Arab, seperti Toko Hidayah, Mizan.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum wr. wb*

*Allahhumma Sholli 'Ala Sayyidina Muhammad wa ala Ali Sayyidina Muhammad*

Maha Suci Allah Yang Maha Pengasih, Yang Maha Memudahkan segala sesuatu yang dianggap sulit oleh hambanya. Atas semua kemudahan yang Allah telah berikan, penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Sabar dengan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang Angkatan 2017”. Proses dalam menyusun skripsi ini, penulis mengalami berbagai kendala namun atas bimbingan dan bantuan teman-teman skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik. Atas seluruh bimbingan, bantuan dan perhatian, saya selaku penulis dalam skripsi ini mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Rektor Universitas UIN Walisongo Semarang, Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M. Ag.,
2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Dr. Hasyim Muhammad, M,Ag,
3. Kepala jurusan serta sekretaris prodi Tasawuf dan Psikoterapi, Ibu Fitriyati, S. Psi., M. Si. dan Bapak Ulin Ni'am Masruri, M. A
4. Sri Rejeki, S. Sos. I., M. Si sebagai dosen pembimbing serta selaku wali dosen yang selalu memberikan waktu serta perhatiannya.
5. Semua Bapak serta Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora atas ilmu yang diberikan dan dukungan terhadap saya sehingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Kepada keluarga terkasih yang sudah memberikan kasih sayang serta do'a kepada saya. Kepada keponakan tercinta saya Fathia Gemi Setiawan yang selalu memberikan saya semangat.

7. Kepada Mas Rizqi Ainul Fahad Humaidi atas dukungan waktu serta tenaga didalam proses menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa selalu memberikan semangat dan motivasi ketika saya kehilangan semangat dalam proses menyelesaikan skripsi.
8. Kepada teman-teman tercinta saya yang bersedia mendengarkan segala keluh kesah saya dan selalu mendoakan saya, Chadirotus Solichah dan Mia
9. Kepada kakak kos saya yang baik hati, Wilda. Terimakasih sudah selalu menyakinkan saya untuk tetap melangkah, terimakasih untuk selalu meyakinkan bahwa saya bisa.
10. Kepada semua teman-teman angkatan RECTOVERSO yang sudah ikut berpartisipasi membantu pada proses penyusunan skripsi ini
11. Seluruh pihak yang saya tidak bisa sebutkan satu-satu.

Kepada semua pihak yang berpartisipasi, saya mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya karena dengan dukungan kalian, skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik. Semoga Allah memberikan balasan atas seluruh kebaikan orang yang sudah berpartisipasi dalam skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis serta pembaca umumnya.

*Wassalamualamualaikum Wr.Wb.*

Semarang, 20 Agustus 2021

Penulis

Hanum Salsabiela  
1704046087

## DAFTAR ISI

HUBUNGAN SABAR DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN WALISONGO SEMARANG ANGKATAN 2017.....	1
HANUM SALSABIELA .....	1
DEKLARASI KEASLIAN.....	i
NOTA PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
MOTTO.....	iv
TRANSLITERASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
ABSTRAK .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN – LAMPIRAN .....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Kajian Pustaka.....	11
F. Sistematika Penulisan Skripsi .....	14
BAB II : KONSEP SABAR DAN KECERDASAN EMOSIONAL .....	17
A. Sabar .....	17
1. Definisi Sabar .....	17
2. Macam-macam Sabar.....	21
3. Keutamaan Sabar .....	25
B. Kecerdasan Emosional.....	28
1. Definisi Kecerdasan Emosional.....	28
2. Unsur-unsur Kecerdasan Emosional.....	31

3. Pentingnya Kecerdasan Emosional.....	32
C. Hubungan Antara Sabar dan Kecerdasan Emosional .....	34
D. Hipotesis .....	37
BAB III : METODE PENELITIAN.....	38
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Variabel Penelitian .....	38
C. Definisi Operational Variabel .....	38
D. Populasi dan Sampel.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Uji Validitas .....	42
G. Uji Reabilitas.....	46
H. Teknik Analisis Data .....	47
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN .....	47
A. Kancah Penelitian.....	47
1. Deskripsi Singkat Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo.....	47
2. Gambaran Singkat Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang Memiliki Kesabaran Rendah.....	49
3. Gambaran Singkat Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang Memiliki Tingkat Kecerdasan Emosional Rendah.....	49
B. Hasil Penelitian .....	50
1. Deskripsi Data Penelitian .....	50
2. Uji Normalitas .....	54
3. Uji Linearitas.....	55
4. Uji Hipotesis.....	56
5. Pembahasan Hasil Penelitian.....	57
BAB V : PENUTUP.....	63
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	73

RIYAWAT HIDUP..... 93

## ABSTRAK

Menjadi seorang mahasiswa memiliki sebuah tantangan tersendiri. Mahasiswa diharapkan selalu menyesuaikan diri untuk dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik. Pengertian penyesuaian diri adalah sebuah proses dalam merespon mental dan perilaku, sebuah usaha yang dilakukan seseorang agar dapat mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, frustrasi, stress. Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi diajarkan untuk dapat memelihara kesehatan jiwa, mengelola emosional dengan baik serta mengelola hawa nafsu dengan cara membersihkan jiwa serta memperbaiki akhlaq yang bersumber dari ajaran agama islam.

Kecerdasan emosional merupakan sebuah potensi seseorang didalam mengelola emosi secara baik agar dapat mencapai sebuah tujuan, membangun sebuah relasi dengan seseorang secara produktif, serta meraih sebuah keberhasilan. Menurut Ahmad Mubarak sabar adalah kunci kecerdasan emosional. Orang yang mempunyai kecerdasan emosional dapat dinilai dari kemampuan seseorang dalam menahan emosi serta mengendalikan diri. Sedangkan sabar adalah sikap pantang menyerah, tangguh, tabah dan optimis. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi juga memiliki kesabaran yang cukup tinggi. Akan tetapi dalam realitanya terdapat beberapa mahasiswa yang menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosionalnya relatif masih rendah.

Judul dalam penelitian ini yaitu “*Hubungan Sabar dengan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang Angkatan 2017*”, penelitian ini memiliki tujuan untuk membuktikan secara empiris hubungan Sabar dengan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang Angkatan 2017.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan didalam penelitian ini yaitu teknik sampling jenuh, seluruh populasi dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini yaitu keseluruhan mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang angkatan 2017. Analisis data yang dipergunakan didalam penelitian ini yaitu analisis statistik dengan menggunakan IBM SPSS *statistics* 21. Sedangkan teknik analisis yang digunakan yaitu analisis Korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson.

Hasil uji hipotesis didalam penelitian ini adalah nilai signifikansi dalam uji korelasi antara sabar dan kecerdasan emosional sebesar  $0,000 < 0,05$  sedangkan Sedangkan nilai korelasi antara sabar dan kecerdasan emosional adalah 0,669. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu adanya hubungan yang signifikan diantara sabar dengan kecerdasan emosional mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang angkatan 2017.

**Kata Kunci** : Sabar, Kecerdasan Emosional

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Skala Likert .....	42
Tabel 3.2 : Blue Print Sabar .....	43
Tabel 3.3 : Blue Print Kecerdasan Emosional.....	45
Tabel 3.4 : Hasil Uji Reabilitas Sabar.....	47
Tabel 3.5 : Hasil Uji Reabilitas Kecerdasan Emosional .....	47
Tabel 4.1 : Hasil Uji Statistik Deskriptif .....	42
Tabel 4.2 : Klasifikasi Kategori Sabar .....	42
Tabel 4.3 : Klasifikasi Kategori Kecerdasan Emosional .....	42
Tabel 4.4 : Hasil Uji Statistic Deskriptif .....	42
Tabel 4.5 : Hasil Uji Normalitas .....	42
Tabel 4.6 : Hasil Uji Linearitas .....	42
Tabel 4.7 : Hasil Uji Hipotesis .....	42

## **DAFTAR LAMPIRAN – LAMPIRAN**

Lampiran I	Skala Sabar
Lampiran II	Skala Kecerdasan Emosional
Lampiran III	Hasil SPSS
Lampiran IV	Data Penelitian
Lampiran V	Surat Keterangan



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Allah SWT menciptakan seluruh manusia dengan bentuk sebaik-baiknya baik lahir maupun batin. Allah memberikan kemampuan dan kelebihan pada setiap individu. Tugas manusia hanyalah mengasah kemampuan dan kelebihan yang telah diberikan oleh Allah SWT. Pendidikan merupakan salah satu sarana untuk mengolah dan mengasah kemampuan setiap individu. Melalui pendidikan setiap individu difasilitasi, dibimbing dan dibina sesuai dengan kelebihan serta kemampuan yang dimiliki. Pendidikan juga merupakan sarana bagi sebuah negara untuk membangun dan mengembangkan SDM yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki setiap individu.<sup>1</sup>

Sesuai dengan UU No.20 / 2003 yang berkenaan dengan sebuah metode pendidikan nasional dimana pendidikan nasional memiliki fungsi dalam pengembangan potensi, pembentukan karakter dan kemajuan bangsa yang mulia didalam usaha mencerdaskan kehidupan bangsa, mempunyai tujuan dalam pengembangan kemampuan pelajar hingga terbentuk sebagai seseorang yang memiliki keimanan serta ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki akhlak yang baik, sehat, memiliki ilmu, pandai, kreatif, mandiri, serta sebagai seorang warga negara yang berdemokratis serta memiliki tanggung jawab.<sup>2</sup>

Pendidikan terbagi menjadi 3 macam sebagai berikut : pendidikan formal, pendidikan nonformal serta pendidikan informal. Pendidikan formal

---

<sup>1</sup> Tim pengembangan ilmu pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*, (Bandung : PT. Sandiarta Sukses, 2019), h. 1

<sup>2</sup> Undang - undang Reuplik Indonesia No.20 Tahun 2003 Bab 2 Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional dari <https://lppks.kemendikbud.go.id/> diakses pada tanggal 22 januari 2021 pukul 14.53 WIB

terdiri dari SD, SMP, SMA serta perguruan tinggi. Pendidikan nonformal yaitu TPA ( Taman Pendidikan Al-Qur'an ), berbagai macam kursus seperti kursus musik, kursus memasak, kursus menjahit dan lain-lain. Selanjutnya, pendidikan informal merupakan metode pendidikan keluarga serta lingkungannya yang memiliki bentuk pendidikan secara mandiri dengan sadar serta memiliki tanggung jawab.<sup>3</sup>

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh Pendidikan pada tingkat perguruan tinggi di sebuah universitas, institut maupun akademi. Memiliki gelar mahasiswa adalah sesuatu kebanggaan tersendiri dan tentunya juga merupakan suatu tantangan tersendiri. Tanggung jawab yang harus ditanggung oleh mahasiswa sangatlah besar. Dikarenakan mahasiswa merupakan tombak kemajuan bangsa dan juga sebagai generasi yang diharapkan dapat meneruskan cita-cita bangsa dan mengantarkan bangsa ke arah yang lebih cemerlang dari sebelumnya. Harapan terhadap mahasiswa agar mencari ilmu dengan jelas serta detail sehingga bisa mengamalkan ilmu yang dimiliki, serta dapat menolong orang lain disekitar.<sup>4</sup>

Menjadi seorang mahasiswa memiliki banyak sekali kesibukan, pikiran dan kegiatan yang harus dijalani.<sup>5</sup> Menjadi mahasiswa akan dihadapkan pada problem yang beragam dalam setiap prosesnya. Seperti perbedaan sifat antar mahasiswa tidak akan terhindar dari sebuah problem, seperti ketika proses pengerjaan tugas kelompok baik dalam masalah waktu, tempat pengerjaan, maupun pembagian tugas. Perbedaan perilaku dosen yang beragam juga membuat mahasiswa seringkali merasa kebingungan dalam merespon dosen.

---

<sup>3</sup> [https://id.wikipedia.org/wiki/Pendidikan\\_di\\_Indonesia#Pendidikan\\_formal](https://id.wikipedia.org/wiki/Pendidikan_di_Indonesia#Pendidikan_formal) diakses pada tanggal 22 januari 2021 pukul 15.03 WIB

<sup>4</sup> Fais Selawati, "Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi dengan Mahasiswa Program Studi Psikologi angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Walisongo", *Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora*, UIN Walisongo Semarang 2018, h. 4

<sup>5</sup> Wipti Lazuardi, *Dinamika Kehidupan Mahasiswa*, (Yogyakarta : Among Karta & Lini book, 2019 ), h. 5

Masalah finansial juga merupakan tantangan tersendiri bagi mahasiswa, terlebih mahasiswa rantauan yang lebih memerlukan biaya hidup lebih banyak di kota rantauan, baik makanan, kebutuhan alat tulis, kuota internet, pakaian, dan pengeluaran lain yang tidak terduga.<sup>6</sup>

Selain itu, mahasiswa tingkat akhir juga memiliki problematikanya tersendiri. Disibukkan dengan pemenuhan tugas akhir perkuliahan seperti PPL, KKL, KKN dan skripsi. Dalam setiap prosesnya mahasiswa akan mengalami hambatan yang bermacam-macam terlebih lagi dalam proses pengerjaan skripsi, dimulai dari mencari ide untuk pengajuan judul skripsi yang prosesnya tidak mudah, kemungkinan judul ditolak dan harus mencari ide yang lain, susahnya mencari referensi, kurang motivasi dalam mengerjakan sehingga membuat mahasiswa malas untuk mengerjakan, bahkan ketika proses pengerjaan mahasiswa sakit, masalah keluarga, dosen pembimbing yang susah ditemui merupakan problem yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Banyaknya kesulitan yang dialami mahasiswa tidak sedikit menimbulkan kecemasan dan hilangnya motivasi dalam proses pengerjaan skripsi yang membuat mahasiswa seringkali merasa ingin menyerah saja dan tidak ingin melanjutkannya.<sup>7</sup>

Semua keterbatasan dan kecemasan yang seringkali muncul membuat mahasiswa cenderung lebih mudah stress.<sup>8</sup> Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu menjaga perfoma suasana hati dan fikiran untuk tetap stabil dengan cara mengelola emosi dengan baik agar dapat menjalankan semua tugas dengan lancar. Disinilah peran penting kecerdasan emosional untuk mahasiswa.

---

<sup>6</sup> Mohamad Akbar Fitroni, Achmad Supriyanto, "Permasalahan yang dihadapi mahasiswa baru dalam menjalani kehidupan di Universitas Negeri Malang", *Seminar Nasional - Jurusan Administrasi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang Arah Manajemen Pada Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19*, h. 174

<sup>7</sup> Nur Etika & Wilda Fasim Hasibuan, "Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi", *Jurnal KOPASTA 3 (1), 2016*, h. 40

<sup>8</sup> Niken Bayu Argaheni, "Sistematik Review : Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia", *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, Vol. 8 No. 2, 2020*, h. 104 - 106

Berbicara tentang pengelolaan emosi, UIN Walisongo Semarang memiliki prodi yaitu Prodi Tasawuf dan Psikoterapi dimana dalam program studi tersebut mempelajari tentang kejiwaan seseorang yang dihubungkan dengan ilmu-ilmu tasawuf yang dapat menunjang mahasiswa untuk dapat mengelola hawa nafsu dan amarah dengan baik. Prodi Tasawuf dan Psikoterapi merupakan prodi yang terdapat di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Program studi ini memiliki visi yaitu “Menjadi program studi yang unggul dalam riset ilmu - ilmu Tasawuf dan Psikoterapi berbasis pada kesatuan ilmu untuk kemanusiaan dan peradaban pada tahun 2038”.<sup>9</sup>

Prodi Tasawuf dan Psikoterapi mempelajari dua bidang yaitu Tasawuf dan Psikoterapi. Ilmu tasawuf yaitu ilmu yang mempelajari upaya membersihkan jiwa, memusatkan perhatian kepada Allah, usaha memperindah diri dengan cara memperbaiki akhlak yang memiliki sumber dari ajaran agama islam, sehingga membuat seseorang berjiwa tangguh, mempunyai daya tahan yang cukup kuat dalam menghadapi masalah dan juga memiliki kemampuan yang efektif untuk menahan godaan hawa nafsu.<sup>10</sup> Sedangkan psikoterapi adalah proses penyembuhan jiwa seseorang melalui pendekatan psikologis, yang bertujuan membantu seseorang untuk mengatasi gangguan kejiwaan maupun emosional dengan cara mengubah perasaan, pikiran dan tingkah laku seseorang sehingga ia mampu mengembangkan dirinya.<sup>11</sup> Dengan kata lain, mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi diajarkan untuk dapat memelihara kesehatan jiwa, mengelola emosional dengan baik serta mengelola

---

<sup>9</sup> *Visi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang* dari <http://fuhum.walisongo.ac.id/program-studi/tasawuf-psikoterapi/> diakses pada tanggal 10 januari 2020 pukul 12.02 WIB

<sup>10</sup> Aldi Gunawan, “Konsep Tasawuf Sosial Prof. DR. H. M. Amin Syukur, M. A., Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam”, *Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, UIN Walisongo Semarang 2017*, h. 179 - 180

<sup>11</sup> Meisil B Wulur, S. Kom. I., M. Sos. I, *Psikoterapi Islam*, ( Yogyakarta : Deepublish, 2015 ), h. 1

hawa nafsu dengan cara membersihkan jiwa serta memperbaiki akhlak yang bersumber dari ajaran agama islam.

Kecerdasan emosional dapat diartikan sebagai potensi seseorang seperti potensi dalam memotivasi diri serta teguh ketika mengalami kegagalan dan kekecewaan, serta dapat mengatur suasana hati serta tidak melebih-lebihkan rasa senang, mengendalikan suasana hati serta fikiran agar kemampuan seseorang dalam berfikir tidak melemah hanya karena stress, memiliki empati dan berdo'a.<sup>12</sup> Daniel Goleman yang merupakan profesor dari Universitas Harvard, memaparkan adanya aspek lain selain dari aspek IQ yang berhubungan dalam menunjang kesuksesan seseorang yaitu aspek EI (*Emotional Intelligence*).

Daniel Goleman berpendapat walaupun seseorang memiliki IQ yang tinggi belum tentu dapat menghadapi problematika dalam dirinya, bahkan dapat gagal dalam mengenal dirinya sendiri. Sedangkan seseorang yang memiliki IQ biasa saja dapat sukses besar dalam mengarungi kehidupan karena mempunyai *sense of emotionality* (kepekaan emosional) atau *Emotional Intelligence* yang tinggi. Generasi di era saat ini cenderung banyak yang menghadapi kesulitan dalam mengelola emosionalnya, seperti sering merasakan cemas, agresif, kurangnya sopan santun dan masih banyak lagi. Dikarenakan hal tersebut Daniel Goleman mencoba mencari solusi untuk dapat menghadapi kondisi kritis tersebut yaitu dengan memberikan konsep pentingnya melatih kecerdasan emosional. Menurut Suharsono (2002), IQ tinggi saja tidak cukup sebab IQ tinggi tidak akan menjamin kesuksesan seseorang. IQ tinggi adalah bekal agar seseorang mudah dalam mengetahui serta merespon alam semesta, namun

---

<sup>12</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why it Can Matter More Than IQ*, (New York : Bantam Books, 1996), h. 36

kecerdasan intelektual tinggi tidak dapat digunakan dalam memahami serta mengenal dirinya sendiri serta orang lain.<sup>13</sup>

Daniel Goleman menyimpulkan bahwa manusia mempunyai 2 kemampuan pemikiran yaitu potensi pemikiran rasional serta potensi pemikiran emosional. Pemikiran rasional digerakan dengan potensi intelektual atau IQ, selanjutnya pemikiran emosional digerakan oleh emosi. Kecerdasan emosional merupakan sebuah potensi dalam mengontrol serta menggunakan emosi secara tepat, mengendalikan diri sendiri, semangat menjalani kehidupan, memotivasi diri sendiri serta orang lain, empati, keahlian sosial, dapat bekerja sama dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan.<sup>14</sup>

Seorang mahasiswa dengan segudang kegiatan dan tuntutan, semangat yang naik turun, permasalahan yang silih berganti berdatangan baik dari keluarga maupun lingkungan, cobaan yang datang dari Allah maupun selain Allah membuat mahasiswa sangat mudah mengalami stress serta emosi yang tidak stabil. Namun hal itu berbeda dengan mahasiswa tasawuf dan psikoterapi, dengan keadaan yang seperti itu mereka justru menerima segala cobaan hidup yang datang dalam kehidupan mereka, tetap sabar, tabah dan terus bertahan karena mahasiswa tasawuf dan psikoterapi mempelajari tentang ilmu kejiwaan yang dihubungkan dengan nilai-nilai tasawuf sehingga dapat membantu mahasiswa dalam menahan emosi dan hawa nafsu.

Selain itu mahasiswa tasawuf dan psikoterapi juga banyak mempelajari mata kuliah yang dapat menunjang mahasiswa untuk dapat mengelola emosi dan hawa nafsu yaitu seperti management konflik, mata kuliah tersebut mengajarkan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan sebuah konflik atau permasalahan dengan baik dengan ilmu management konflik. Mahasiswa juga

---

<sup>13</sup> Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*, ( Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2016 ), h. 151

<sup>14</sup> Ki Slamet Wiyono, S. Pd, *Berpikir dengan IQ, EQ dan SQ*, ( Tangerang : Loka Aksara, 2019 ), h. 23

mempelajari tentang akhlak tasawuf dalam akhlak tasawuf mempelajari maqamat yaitu taubat, zuhud, wara', al-faqr, sabar, tawakkal, ridho dengan hal tersebut mahasiswa telah dibekali dengan ilmu untuk dapat mengelola emosi dan hawa nafsu secara tepat.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara peneliti bersama seorang mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang bernama AH menyatakan bahwa :

Ketika cobaan datang dalam hidup ia sadar bahwa cobaan itu datang dari Allah SWT, sikap yang ia lakukan adalah bersabar, bermuhasabah diri, tetap optimis apapun yang diberikan oleh Allah kepada dirinya. Ia akan tetap berjuang dan sadar betul bahwa cobaan yang datang dalam hidupnya adalah sebuah stimulus atau pemantik agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi.<sup>15</sup>

Pernyataan dengan mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo angkatan 2017 lainnya bernama KA yang sedang mendapatkan cobaan berupa kehilangan seseorang yang paling berarti dalam hidupnya yaitu ibu. KA menyatakan bahwa :

Semua yang terjadi didalam kehidupan seseorang pasti atas izin Allah, walaupun terasa sangat berat akan tetapi ia yakin bisa melaluinya. Hal yang ia lakukan sampai saat ini adalah bersabar, tawakkal serta ikhlas terhadap ketetapan Allah untuknya. Selalu memberikan semangat dalam dirinya sendiri bahwa ia dapat melalui ujian ini dengan baik, saling menguatkan bersama keluarga.<sup>16</sup>

---

2021 <sup>15</sup> Wawancara dengan AH mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017, 2 April

2021 <sup>16</sup> Wawancara dengan KA mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017, 2 April

Berdasarkan hasil wawancara bersama dengan beberapa mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang angkatan 2017 dengan beragam cobaan serta ujian yang mereka alami ternyata mereka memiliki kesabaran yang bagus. Achmad Mubarak berpendapat bahwa sabar adalah ketegaran hati dalam melalui ujian serta halangan dalam hidupnya tanpa mengeluh untuk menggapai sebuah tujuan. Sabar juga memiliki arti kemampuan mengelola emosi.<sup>17</sup>

Akan tetapi pada realitanya peneliti menemukan beberapa mahasiswa lainnya yang menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosionalnya realltif rendah. Hal tersebut selaras dengan wawancara mahasiswa tasawuf dan psikoterapi lainnya yang bernama BK menyatakan bahwa :

Ketika sedang marah atau emosi, ia lebih memilih untuk mengungkapkannya secara langsung disertai dengan makian. Hal tersebut membuat ia merasakan lega daripada harus menahan segala amarah didalam hati yang akan mengganggu kesehariannya. Selain itu, ia juga sering tidak mentaati peraturan yang telah ditetapkan dalam perkuliahan. Ia sering terlambat serta terkadang membolos perkuliahan. Tidak mentaati aturan dalam berpakaian ketika dikampus, sering mengerjakan tugas diakhir deadline pengerjaan. Bahkan ketika ia mempunyai masalah dengan seseorang yang menurutnya perilaku temannya sudah melampaui batas wajar menurut ia maka ia akan kehilangan *respect* dengan orang tersebut dan ketika orang tersebut ada masalah, maka ia tidak akan peduli.<sup>18</sup>

Mahasiswa lainnya yang bernama CY menyatakan bahwa :

---

<sup>17</sup> M. Yusuf, Dona Kahfi, MA.Ibala dan Moh. Toriqul chaer, “Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat”, *Jurnal Al-Murabbi Vol. 4 No.2, Januari 2018*, h. 236

<sup>18</sup> Wawancara dengan BK mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi, 3 Mei 2021



Ketika mendapatkan cobaan yang cukup berat, seringkali ia merasa bahwa Allah tidak adil kepadanya. Ia bertanya-tanya kenapa Allah selalu memberikan cobaan kepadanya. Kenapa Allah tidak membiarkan saya untuk bahagia seperti kebanyakan orang lainnya.<sup>19</sup>

Hasil wawancara lainnya dengan mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi, SH berkata :

Ketika bertemu dengan orang baru dalam suatu tempat atau organisasi, ia lebih memilih untuk menunggu diajak kenalan terlebih dahulu daripada harus memulai untuk mengajak kenalan. Selain itu, ketika ia sedang merasa marah ataupun sedih lalu ada orang yang mengajaknya bicara, ia akan membentak orang tersebut dan tak lama kemudian ia akan menangis sendiri di kamar.<sup>20</sup>

Dalam jurnal yang meneliti tentang “*Sabar : Sebuah Konsep Psikologi*” oleh Subandi, mendapatkan hasil bahwa sabar selain dari perspektif agama, sabar juga ada dalam perspektif psikologi. Dari hasil analisis terdapat beberapa hal yang menjelaskan sabar dalam perspektif psikologi yaitu pengendalian diri baik emosi ataupun keinginan, bertahan dalam situasi sesulit apapun, menerima kenyataan, berpikir panjang, tidak berputus asa dalam menggapai tujuan, sikap tenang, tidak tergesa-gesa, memaafkan dan tetap menjalin hubungan yang baik.<sup>21</sup>

Menurut Ahmad Mubarak sabar adalah kunci kecerdasan emosional. Orang yang memiliki kecerdasan emosional dapat dinilai dari kemampuan seseorang dalam menahan emosi serta mengendalikan diri.<sup>22</sup> Sedangkan sabar

---

<sup>19</sup> Wawancara dengan CY mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi, 3 Mei 2021

<sup>20</sup> Wawancara dengan SH mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi, 3 Mei 2021

<sup>21</sup> Subandi, “Sabar : Sebuah Konsep Psikologi”, *Jurnal Psikologi*, Vol.38 No.2, Desember 2011, h. 220-223

<sup>22</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, terj. Zaka al-Farisi, (Bandung: CV PustakaSetia, 2005), h. 312

adalah sikap tangguh, tabah, serta optimis.<sup>23</sup> Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi juga mempunyai kesabaran yang cukup tinggi. Ketika belajar akan lebih tekun karena dapat mengendalikan emosi dengan baik, tahan godaan dan dapat mengatasi berbagai macam gangguan.<sup>24</sup> Menurut Imam Al-Ghazali, apabila kesabaran diterapkan kepada pelajar maka akan memiliki banyak manfaat. Seseorang yg mempunyai EQ akan menata kehidupan menjadi lebih baik, mempertahankan keseimbangan emosi ditunjukkan dengan kesadaran diri, menata diri, dapat memberikan motivasi kepada dirinya sendiri, empati serta memiliki keahlian sosial.<sup>25</sup>

Berdasarkan pemaparan tersebut menunjukkan adanya hubungan antara sabar dan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional didapatkan melalui latihan kesabaran serta gigih melalui proses dalam bersabar. Berdasarkan anggapan serta kejadian tersebut membuat peneliti terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul “HUBUNGAN SABAR DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN WALISONGO SEMARANG ANGKATAN 2017”

#### B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu adakah hubungan antara sabar dengan kecerdasan emosional mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi Uin Walisongo Semarang angkatan 2017 ?

#### C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara sabar dan kecerdasan emosional mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi Uin Walisongo Semarang angkatan 2017.

---

<sup>23</sup> Amita Darmawan Putri dan Lukmawati, “Makna Sabar Bagi Terapis ( Studi Fenomenologis di Yayasan Bina Autis Mandiri Palembang)”, *Jurnal Psikologi Islami, Vol.1 No. 1, 2015*, h. 51

<sup>24</sup> Jalaluddin Rakhmat, dkk, *Menyinari Relung-Relung Ruhani: Mengembangkan EQ dan SQ Cara Sufi*, (Bandung: Hikmah, 2006), h. 166.

<sup>25</sup> Durrotun Afifah, “Hubungan Antara Sabar dan Kecerdasan Emosional Remaja Yatim Piatu”, *Skripsi Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2015*, h. 25

#### D. Manfaat Penelitian

Manfaat didalam penelitian ini diharapkan sebagai berikut :

##### 1. Teoritis

Diharapkan penelitian dapat memperkaya koleksi karya ilmiah didalam mengembangkan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

##### 2. Praktis

Jika penelitian ini teruji dan mendapatkan hasil yang baik diharapkan dapat bermanfaat untuk mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi untuk meningkatkan kesabaran mahasiswa agar kecerdasan emosionalnya juga meningkat.

#### E. Kajian Pustaka

Sepengetahuan peneliti, tidak ada penelitian yang mempunyai kesamaan judul serta permasalahan dengan yang peneliti teliti. Meskipun ada namun memiliki literatur pembahasan yang berbeda dengan yang diteliti oleh peneliti. Akan tetapi, selama yang diketahui oleh peneliti telah banyak skripsi yang meneliti tentang hubungan sabar dengan kecerdasan emosional namun peneliti belum menemukan skripsi yang meneliti perihal hubungan sabar dan kecerdasan emosional mahasiswa prodi tasawuf dan psikoterapi. Berikut adalah skripsi yang dimaksud :

Pertama, skripsi dengan judul “*Hubungan Antara Sabar dan Kecerdasan Emosional Remaja Yatim Piatu. ( Pada Yayasan Albathilas Sendangguwo Tembalang Semarang, Yayasan Al-Ikhlas Al-Hadi Tegalkangkung Kedungmundu Semarang dan Panti Asuhan Khaira Ummah Sriwulan Sayung Demak)*”. Oleh Durrotun Afifah, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada tahun 2015. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja yatim piatu yaitu remaja yang sudah tidak memiliki kedua orangtua karena meninggal dunia. Seseorang yang sabar merupakan seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi, namun dalam realitanya tingkat

kecerdasan emosional remaja yatim piatu diketiga yayasan tergolong rendah. Terdapat problem dalam penelitian ini yaitu tidak adanya keseimbangan antara sabar dan kecerdasan emosional. Hasil uji hipotesis diperoleh  $r_{xy} = 0,668$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil itu memperlihatkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara sabar dan kecerdasan emosional remaja yatim piatu. Sehingga dapat dikatakan jika semakin tinggi sabar remaja yatim piatu maka akan semakin tinggi pula kecerdasan emosionalnya.

Kedua, skripsi yang berjudul “*Hubungan Sabar Menurut Imam Al-Ghazali Dengan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual Peserta Didik*”. Oleh Dewi Iis Afriyani, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada tahun 2017. Permasalahan pada skripsi ini adalah bagaimana hubungan sabar menurut imam Al-Ghazali yang terdapat didalam kitab Ihya’ ‘Ulummudin dengan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual peserta didik. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa sabar menurut Imam Al-Ghazali memiliki hubungan dengan kecerdasan seseorang baik emosional maupun spiritual. Menurut Imam Al-Ghazali konsep utama yang harus dilalui orang-orang yang beriman adalah sabar. Hubungan sabar dengan kecerdasan emosional adalah sama-sama mempunyai sifat yang dapat mengendalikan hawa nafsu. Peserta didik yang mampu menerapkan kesabaran dalam mengendalikan hawa nafsu ketika proses belajar akan tumbuh menjadi peserta didik yang dapat melalui segala ujian dalam hidup serta realistis dalam berfikir untuk menghadapi persoalan-persoalan hidup. Imam Al-Ghazali juga menyebutkan sabar mempunyai hubungan dengan kecerdasan spiritual yaitu mempunyai kesamaan sifat tidak mudah menyerah pada keadaan, akan tetapi selalu berusaha menemukan penyelesaian terbaik pada setiap masalah yang di hadapi dan mengakhirinya dengan menyerahkan semuanya kepada Allah atau sering disebut dengan bertawakal.

Ketiga, skripsi yang berjudul “*Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Wachid Hasyim*

Surabaya". Oleh Datsratul Chubba, Universitas Islam Negeri Malang pada tahun 2007. Pada skripsi ini membahas tentang persepsi masyarakat, yang menganggap bahwa hanya seseorang yang mempunyai potensi lebih yang mampu mencapai kesuksesan, baik prestasi akademik atau prestasi berkarir. Pada saat ini bisa dirasakan adanya krisis didalam dunia pendidikan. Yaitu fenomena kecenderungan pelajar untuk melakukan kejahatan dan kekerasan dalam berbagai bentuk. Fenomena tersebut tidak lain dikarenakan oleh pengabaian aspek emosional. Pelatihan emosional dapat dilaksanakan oleh semua orang, kapanpun dan dimanapun. Karena hal tersebut baik guru maupun orang tua dapat mengambil celah untuk melakukan pelatihan emosional kepada anak dengan optimal. dikarenakan yang dapat menentukan kesuksesan serta kebahagiaan anak tidak semata-mata hanya berupa nilai serta kecerdasan Intelektual saja, namun berasal dari norma serta EQ. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki siswa serta mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar yang dimiliki siswa. Hasil korelasi diperoleh 0,226 dengan nilai probabilitas 0,049. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar walaupun menunjukkan nilai yang rendah.

Keempat, skripsi dengan judul "*Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa Progam Studi Tasawuf dan Psikoterapi dengan Mahasiswa Progam Studi Psikologi Angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang*". Oleh Fais Selawati pada tahun 2018. EQ merupakan kecakapan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengatur apa yang dirasakan diri sendiri serta apa yang dirasakan orang lain, kecakapan dalam memberikan dorongan kepada diri sendiri maupun orang lain, memiliki empati dalam kehidupan sosial yang baik. Bagi seorang mahasiswa merupakan suatu hal yang utama dalam mempunyai tingkat EQ yang tergolong tinggi dikarenakan dalam dunia pekerjaan tidak cukup ketika mempunyai ilmu serta *intelligence quotients* yang tinggi saja.

Dalam perkuliahan atau pendidikan adalah wadah pengajaran terbentuknya SDM yang unggul, yang menyalurkan ilmu pengetahuan serta kepribadian yang baik sehingga dapat terbentuk seorang yang memiliki kepribadian baik. Seorang mahasiswa yang menempuh lingkungan pendidikan dengan mata kuliah tentang kecerdasan emosional akan berpengaruh dalam tingkat kecerdasan mahasiswa tersebut. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat kecerdasan emosional mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi dengan mahasiswa program studi Psikologi angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang. Hasil uji hipotesis Independent Sample Test diperoleh nilai signifikan dengan angka 0,590 sehingga data tidak signifikan karena lebih besar dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecerdasan emosional mahasiswa program studi Psikologi dengan mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2015 UIN Walisongo Semarang.

Keempat penelitian tersebut sekilas memiliki kesamaan permasalahan dengan permasalahan yang akan dikaji oleh peneliti. Akan tetapi, dalam skripsi ini lebih fokus pada hubungan sabar dan kecerdasan emosional mahasiswa prodi tasawuf dan psikoterapi Uin Walisongo Semarang angkatan 2017. Permasalahan didalam skripsi diatas jelas memiliki perbedaan dalam problem yang akan peneliti teliti. Hal tersebut membuat peneliti lebih mantap untuk melaksanakan penelitian yang berhubungan dengan sabar dan hubungannya dengan kecerdasan emosional mahasiswa prodi tasawuf dan psikoterapi.

#### F. Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan dalam skripsi ini terdapat 3 bagian yaitu sebagai berikut :

##### 1. Bagian depan

Pada bagian ini terdapat halaman judul, deklarasi keaslian, persetujuan pembimbing, nota pembimbing, abstrak penelitian,

pengesahan, motto, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel dan daftar lampiran.

## 2. Bagian isi

Pada bagian ini terdiri dari beberapa bab yang masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab dengan susunan sebagai berikut :

Bab pertama, terdapat pendahuluan yang berisi latar belakang masalah yaitu permasalahan dalam penelitian ini, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penulisan, tinjauan pustaka dan juga sistematika penulisan.

Bab kedua, terdapat uraian kerangka teoritik penelitian yang membahas landasan dari permasalahan yang diteliti. *Pertama* pemaparan tentang sabar. Pembahasannya berupa definisi sabar, macam-macam sabar dan keutamaan sabar. *Kedua*, kecerdasan emosional adapun pembahasannya meliputi definisi kecerdasan emosional, unsur-unsur dalam kecerdasan emosional dan pentingnya kecerdasan emosional. *Ketiga*, hubungan sabar dengan kecerdasan emosional.

Bab ketiga, terdapat metode penelitian yang terdiri dari beberapa bagian. *Pertama*, jenis penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. *Kedua*, variabel penelitian yang terdiri dari variabel bebas yaitu sabar dan variabel terikat yaitu kecerdasan emosional. *Ketiga*, definisi operasional variabel yang meliputi definisi sabar dan kecerdasan emosional. *Keempat*, populasi dan sampel yang terdiri dari populasi, sampel dan teknik sampling. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik simple random sampling. *Kelima*, teknik pengumpulan

data yang terdiri dari skala sabar dan skala kecerdasan emosional. *Keenam*, uji validitas dan reliabilitas instrumen. *Ketujuh*, teknik analisis data.

Bab keempat, berisi hasil penelitian serta pembahasan. *Pertama*, penjelasan gambaran umum Uin Walisongo Semarang. Kedua, penjelasan tentang deskriptif data penelitian, uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis penelitian, dan pembahasan hasil penelitian.

Bab kelima, adalah penutup yang berisi kesimpulan dan saran. Dalam bab ini berisikan kesimpulan dari keseluruhan pembahasan dan jawaban dari problem yang diteliti oleh penulis.

### 3. Bagian akhir

Bagian akhir meliputi daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang membantu dalam pembuatan skripsi.



## BAB II

### KONSEP SABAR DAN KECERDASAN EMOSIONAL

#### A. Sabar

##### 1. Definisi Sabar

Sabar secara etimologi terdiri atas huruf yaitu *sad* ( ص ), *ba* ( ب ), *ra* ( ر ). Kata yang memiliki susunan dari ketiga huruf tersebut memiliki 3 makna yaitu sebagai berikut : pertama, pemejaraan ( *al-habs* ), kedua puncak sesuatu ( *a'ali al-sya'i* ), dan ketiga salah satu jenis batu yang kuat dan kasar permukaannya.<sup>26</sup> Definisi pertama menjelaskan sabar sebagai pemejaraan nafsu manusia yang menyebabkan seseorang melakukan hal yang tidak baik. Definisi kedua diartikan sesungguhnya manusia yang memiliki kesabaran akan mencapai akhir dari tujuannya, yaitu selamat didunia maupun di akhirat serta mendapat kemuliaan yang tinggi. Definisi ketiga, menunjukkan bahwa sabar akan membuat seseorang lebih kuat serta tegar dalam menghadapi cobaan serta selalu optimis, pantang menyerah dan selalu mencari jalan keluar.

Sabar menurut terminologi yaitu menahan diri dari segala keluh kesah yang dirasakan.<sup>27</sup> Definisi sabar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ( KBBI ) yang telah diterbitkan oleh Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional pada tahun 2008, kata sabar memiliki arti tahan dalam menghadapi cobaan, artinya dalam kehidupan ini seharusnya seseorang memiliki ketahanan diri dalam menghadapi berbagai cobaan yang terjadi dalam kehidupan, serta tidak boleh marah terhadap segala hal yang terjadi

---

<sup>26</sup> Muhammad Irham, "Hakikat Sabar dalam Al-Qur'an), *Jurnal Tafseer* Vol.2 No.1 2014, h.114

<sup>27</sup> Abu Sahlan, *Pelangi Kesabaran*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), h.2

yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, dan tidak boleh mudah putus asa ketika menghadapi sebuah kegagalan. Kata sabar dalam KBBI juga memiliki arti tidak tergesa-gesa tenang dan tidak mudah mengikuti hawa nafsu. Dari penjelasan tersebut bisa di jelaskan bahwa sabar merupakan suatu kondisi batin yang tenang ketika berada dalam suatu masalah yang besar yang membutuhkan sebuah penyelesaian, seseorang juga memiliki pengelolaan jiwa yang baik sehingga tercipta sebuah ketenangan dalam menghadapi sebuah musibah dan kesedihan, bahkan ketika dalam keadaan yang bahagia pun seseorang dapat mengelola batin agar tidak berlebihan dalam berbahagia.

Dengan bersabar, seseorang juga dapat mengambil sebuah keputusan dalam bertindak yang sudah difikirkan terlebih dahulu baik dan buruknya. Sabar tidak hanya digunakan ketika dalam keadaan sedih, ketika menghadapi ujian maupun musibah, bahkan ketika mengalami kesusahan, dalam arti luas sabar juga dibutuhkan ketika seseorang merasa bahagia karena dengan bersabar dapat mengatur agar tidak terlalu larut dalam kebahagiaan dan menuruti semua hawa nafsu yang dirasakan.<sup>28</sup>

Dalam dunia ilmu akhlak, sabar diartikan sebagai bentuk akhlak yang baik yang harus dimiliki seorang muslim dalam menghadapi permasalahan dunia maupun permasalahan akhirat. Sedangkan dalam dunia tasawuf, sabar didefinisikan sebagai jalan agar seseorang mempunyai rasa sabar terhadap apa yang dilihat, dirasakan, didengarkan serta dialami didalam ketentuan Allah SWT sehingga seseorang tersebut merasakan ketidakberdayaan dalam sesuatu.<sup>29</sup> Secara istilah, sabar adalah menahan sesuatu hal yang dibenci, semata-mata hanya ingin menggapai ridho Allah

---

<sup>28</sup> Monica Anggen, *The Miracle of Sabar*, (Jakarta Timur : Laskar Aksara, 2012), h. 6-7

<sup>29</sup> Amita Darmawan Putri & Lukmawati, "makna sabar bagi terapis", *Jurnal Psikologi Islami*, Vol.1 No. 1 2015, h. 50

atau tabah menerimanya dengan rela dan memasrahkan segalanya kepada Allah.<sup>30</sup>

Quraish shihab berpendapat didalam “*tafsir al-misbah*” mendefinisikan sabar sebagai usaha dalam membatasi diri dari hal yang tidak disukai, bisa di artikan sebagai ketabahan. Sabar terbagi menjadi dua bagian menurut Quraish shihab yaitu sabar secara jasmani dan sabar secara rohani. Sabar secara jasmani yaitu sabar yang melibatkan anggota badan, menerima dan melaksanakan ibadah seperti sholat dan haji yang menyebabkan keletihan. Sabar secara jasmani juga berarti menahan diri dan menerima cobaan jasmani seperti penyakit, penganiyayaan dan lain-lain. Sedangkan sabar secara rohaniyah adalah sabar dalam menahan hawa nafsu yang menyebabkan melakukan perbuatan negative seperti menahan diri dari amarah serta menahan hawa nafsu seksual yang tidak pada tempatnya.<sup>31</sup>

Dalam kitab *Uddatu As Shobirin Wa Dzikrotu Asy-Syakirin* karya Ibnu Qoyyim Al-Jauziah yang diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia yang berjudul “*Indahnya Kesabaran*”, mengartikan sabar dengan definisi bahasa arab yang mempunyai 3 makna : pertama, *ash shobru* artinya menahan atau mengurung, kedua, *Ash-shobir* artinya obat yang sangat pahit dan tidak disukai, ketiga, *ash-shobr* artinya mengumpulkan dan menyatukan.<sup>32</sup>

Quraish Shihab memiliki pendapat sama dengan Ibnu Al-Qoyyim bahwa sabar dibagi menjadi dua yaitu kesabaran jasmani dna kesabaran jiwa yang masing-masing sabar tersebut dibagi lagi menjadi dua bagian.

---

<sup>30</sup> Abu Bakar Jabir al-Jazairi, *Pola Hidup Muslim; Minhajul Muslim, Thaharah, Ibadan dan Akhlak*, terj. Rachmat Djatnika Cet.1, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1997), h. 347

<sup>31</sup> Subhan El Hafidz, Ilham Mundzir, Fahrul Rozi, Lila Pratiwi, “Pergeseran Makna Dalam Bahasa Indonesia”, *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi : Kajian Empiris & Non Empiris*, Vol.1 No.1, 2015, h.34

<sup>32</sup> Subandi, “Sabar sebuah Konsep Psikologi”, *Jurnal Psikologi*, Vol.38 No.2, 2011, h. 219

Kesabaran secara jasmani dikategorikan menjadi 2 yaitu sabar sukarela dan sabar secara terpaksa. Sabar sukarela misalnya mengerjakan sebuah kegiatan dengan kehendak serta keinginannya sendiri, sedangkan kesabaran secara terpaksa misalnya menahan rasa sakit terhadap pukulan, menahan ketidaknyamanan atas sebuah penyakit, dan lain-lain. Kesabaran jiwa juga dikategorikan menjadi 2 yaitu kesabaran jasmani / badan yaitu kesabaran secara sukarela dan kesabaran secara terpaksa. Kesabaran jiwa secara sukarela seperti mencegah diri mengerjakan sesuatu yang tidak baik berdasar pada agama serta akal sehat yang dimiliki. Kesabaran jiwa secara terpaksa misalnya sabar dalam kehilangan seseorang yang kita cintai.<sup>33</sup>

Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari menjelaskan bahwa sabar yaitu bertahan dalam melaksanakan ketaatan, menjauhi larangan serta menghadapi beragam ujian yang telah diberikan Allah dengan bertawakal dan ikhlas. Allah memiliki salah satu nama dalam asma'ul husna yaitu *ash-shabur* ( Yang Maha Sabar ) yang artinya tidak tergesa-gesa dalam melaksanakan suatu tindakan sebelum waktunya.<sup>34</sup>

Hakikat sabar adalah sebuah akhlak mulia yang dimiliki oleh seseorang, dimana seseorang dapat menjaga dan menahan diri dari melakukan perbuatan yang buruk. Adapula yang menjelaskan bahwa kata sabar diartikan sebagai *al-jam'u* (mengumpulkan), *adh-dhamm* (menghimpun), *asy-syiddah* (kesulitan), yang dapat disimpulkan bahwa orang yang bersabar mampu mengumpulkan segala kekuatan jiwanya untuk dapat melawan rasa gelisah dan rasa takut pada kesulitan.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> Ibnu Al-Qoyyim Al-Jauziyah alih bahasa oleh A.M Halim, *Uddatu Ash-Shabirin wa Dzakhiratu asy-Syakirin*, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006), h. 37

<sup>34</sup> Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, *Keistimewaan Akhlak Islami, terj. Dadang Sobar Ali*, (Bandung Pustaka Setia, 2006), h.343

<sup>35</sup> Iriani Puja Listia, "Peran Sabar dalam Menghadapi Stress Skripsi (Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 di Universitas Islam Negeri Gunung Djati Bandung)",

Menurut imam Al-Ghazali sabar adalah dorongan hati dalam melakukan ketaatan melawan hawa nafsu. Al-Ghazali juga menyatakan bahwa jika seseorang mampu mempertahankannya maka ia termasuk golongan orang yang memenangkan agama Allah serta termasuk golongan orang yang sabar. Begitu juga ketika seseorang tidak mampu dalam mempertahankannya maka ia termasuk dalam golongan setan.<sup>36</sup> Sabar merupakan hal yang mudah dikatakan akan tetapi sulit untuk dilakukan, namun bagi seseorang yang dapat melakukannya akan menerima pertolongan dari Allah dan akan selalu bersama dengan Allah. Sebagaimana yang tercantum didalam surat Ali-Imran ayat 146 yang memiliki arti “Allah mencintai orang-orang yang sabar”.

Al-Ghazali membagi keimanan menjadi dua bagian, yaitu sabar dan syukur. Sabar bukan sesuatu yang pasif, akan tetapi sabar merupakan sesuatu yang dinamis. sabar bukan berarti hanya tunduk, patuh dan berserah tanpa berusaha, melainkan sabar yakni melakukan sesuatu dengan penuh upaya dan kerja keras dengan selalu memperhatikan ketabahan jiwa dan juga keyakinan terhadap suatu keberhasilan atau hasil yang baik.<sup>37</sup>

## 2. Macam-macam Sabar

Imam Al-Ghazali dalam kitab *ihya' ullumuddin* membagi sabar menjadi beberapa kategori yaitu sebagai berikut:<sup>38</sup>

### a. Sabar yang berhubungan dengan keadaan seseorang.

Imam Al-Ghazali membaginya menjadi dua bagian, sabar badan dan sabar jiwa dari perbuatan seseorang yang mengikuti hawa nafsu.

---

*Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Gunung Djati Bandung, 2019, h. 7*

<sup>36</sup> Misbachul Munir, “Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya' Ulum Al-din*”, *Vol.5 No.2, 2019*, h. 126

<sup>37</sup> Umi Rohmah, “Resiliensi Dan Sabar Sebagai Respon Pertahanan Psikologis Dalam Menghadapi Post-traumatic”, *Ilmu Dakwah Academic Journal For Humiletic Studies, Vol.6 No.2, 2012*, h. 324

<sup>38</sup> Al-Ghazali, *Sabar dan Syukur*, (Bandung : Penerbit Marja,2019), h. 24

Pertama, sabar badan yaitu kemampuan badan dalam menanggung segala kesulitan dan tetap bertahan dalam menghadapinya. misalnya sakit yang menyebabkan kesulitan dalam segala kegiatan beribadah. Sedangkan sabar jiwa dari perilaku yang didorong oleh hawa nafsu meliputi : *pertama, al-iffah* yaitu kesabaran yang didorong oleh hawa nafsu seksual dan juga perut. *Kedua*, kesabaran dalam menerima dan tahan terhadap segala kepedihan, kesedihan, kesulitan dan musibah yang datang dalam kehidupan seseorang.<sup>39</sup>

*Ketiga*, kesabaran dalam menerima harta kekayaan, menata hati dan menahan diri agar tidak terlalu terlena dengan apa yang telah didapatkan. *Keempat*, kesabaran dalam sebuah peperangan yang biasa disebut dengan keberanian. *Kelima, hilm* (lemah lembut) yaitu kesabaran dalam menahan amarah yang ada didalam diri. *Keenam, Sa'at Al-Sadr* yang berarti lapang dada, yaitu bersabar akan pergantian sebuah masa yang membosankan. *Ketujuh, kitman* yaitu sabar dalam menahan suatu perkataan yang akan dilontarkan. *Kedelapan*, melepaskan hati dari segala pengaruh dunia baik harta, tahta dan sebagainya, *kesembilan*, kesabaran dalam menerima segala yang telah ditentukan oleh Allah dan menahan diri dari bersikap yang berlebihan (Qona'ah).<sup>40</sup>

- b. Sabar yang berdasarkan pada kuat dan lemahnya seseorang yang terbagi menjadi tiga kategori :<sup>41</sup>

*Pertama*, kemampuan seseorang dalam menahan dorongan hawa nafsu didalam dirinya. Melakukan hal tersebut bukan hal yang mudah, seseorang harus selalu bersabar dan terus bersabar dalam menahan dorongan hawa nafsu yang sering muncul dalam dirinya.

---

<sup>39</sup> Ibid, h. 24

<sup>40</sup> Ibid, h. 25

<sup>41</sup> Ibid, h.26

Golongan ini disebut sebagai golongan orang-orang terpercaya (*Al-Shodiqun*).

*Kedua*, orang yg tidak mampu mengalahkan dorongan hawa nafsunya, sehingga seseorang masuk kedalam golongan orang yang lalai. *Ketiga*, yaitu seseorang yang masih berusaha dalam menahan dorongan hawa nafsu, akan tetapi terkadang mendapatkan kemenangan terkadang mendapatkan kekalahan.

c. Sabar menurut hukum terdiri dari 4 macam :

*Pertama*, wajib yaitu sabar dalam menahan segala sesuatu dari melakukan hal-hal yang buruk menurut agama. *Kedua*, sunnah yaitu sabar dalam menahan segala sesuatu yang makruh. *Ketiga*, haram yaitu sabar dalam menahan diri dari perbuatan berbahaya yang menimpa dirinya, misalnya ketika ada seseorang yang ingin memotong tangan akan tetapi tidak ada perlawanan dari seseorang tersebut. *keempat*, makruh yaitu menerima tindakan tidak adil yang tidak disenangi oleh agama.<sup>42</sup>

d. Sabar berdasarkan keadaan yang menimpa seseorang.

Sabar dalam hal ini dilihat dari dua bagian yaitu hal yang disenangi dan hal yang dibenci. Sesuatu yang disenangi bisa berbentuk dalam kemegahan, pangkat, keluarga yang banyak, keluarga yang harmonis, teman yang kaya, sahabat yang banyak dan sebagainya. Sabar ini cukup sulit untuk dilakukan karena jika seseorang lalai akan hal ini, ia akan terjerumus kedalam kedholiman.

Sedangkan sesuatu yang dibenci dikategorikan menjadi beberapa bagian :<sup>43</sup>

1) Yang berhubungan dengan pilihannya atau yang diinginkannya.

---

<sup>42</sup> Ibid, h.30

<sup>43</sup> Ibid, h.35

Yang *pertama* adalah ketaatan, hal ini sulit untuk dilakukan. Karena manusia memiliki hati yang mudah sekali untuk berubah-ubah, semangat yang naik turun, iman yang naik turun. Untuk melakukan sabar pada fase ini terdapat 3 hal harus diperhatikan seperti ketika ingin melakukan sebuah perbuatan harus mengatur niat dengan baik, ketika sedang dalam proses melakukan sebuah perbuatan harus menjaga konsentrasi, setelah melakukan sebuah perbuatan harus bersabar dari menyiarkan perbuatan baik yang telah dilakukan (riya'). *Kedua*, yaitu sabar dari kemaksiatan. Sabar pada tahapan ini merupakan hal yang tersulit terlebih lagi ketika kemaksiatan sudah menjadi sebuah kebiasaan atau sering dilakukan. Selain itu, manusia tidak pernah terlepas dari sebuah kemaksiatan hawa nafsu.<sup>44</sup>

- 2) Yang tidak berhubungan dengan keinginannya atau pilihannya akan tetapi mempunyai pilihan untuk menolaknya. Misalnya, ketika seseorang menyakiti kita dengan sengaja baik dengan perbuatan maupun perkataan akan tetapi kita memilih untuk tidak membalasnya karena hal ini merupakan hal yang lebih mulia.<sup>45</sup> Seperti firman Allah dalam QS. Muzammil :10, yang berbunyi

وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا  
جَمِيلًا

Artinya : “Dan bersabarlah terhadap apa yang mereka katakan dan jauhilah mereka dengan cara yang baik”.

- 3) Yang tidak menjadi keinginannya maupun pilihannya  
Misalnya ketika manusia mendapatkan ujian dari Allah SWT berupa kemiskinan, menahan sakit, sabar dari kematian, sabar dari kehilangan sesuatu yang sangat dicintainya dan lain-lain. Sabar

---

<sup>44</sup> Ibid, h. 36

<sup>45</sup> Ibid, h. 35



dalam hal ini lebih tinggi tingkatannya dari sabar sebelumnya karena sabar pada tingkatan ini yaitu sabar terhadap takdir Allah, ikhlas menerima semua cobaan serta ujian yang telah diberikan oleh Allah.<sup>46</sup>

### 3. Keutamaan Sabar

Allah telah menganugrahkan keistimewaan yang berlimpah bagi seseorang yang mau bersabar. Sebagai seorang mukmin, memiliki kesabaran merupakan hal yang harus dimiliki setiap individu, karena kesabaran mengajarkan manusia tentang ketekunan dalam belajar, bekerja dan merealisasikan tujuan-tujuan hidup yang dimiliki yang membutuhkan ketekunan serta waktu waktu yang cukup banyak. Oleh karena itu, ketekunan dalam segala usaha yang dilakukan serta kesabaran dalam setiap proses yang tidak akan terlepas dari sebuah ujian dan cobaan merupakan indikator penting dalam meraih sebuah kesuksesan dan mewujudkan cita-cita yang tinggi.<sup>47</sup>

Menurut Imam Al-Ghazali, Allah SWT menganugrahkan sifat yang terpuji bagi orang-orang yang mau bersabar, Allah menyebutkan kata sabar didalam Al-Qur'an sebanyak lebih dari 74 kali dan Allah juga berjanji akan menganugrahkan kebaikan berlipat kepada seseorang yang bersabar.<sup>48</sup>

Allah memerintahkan hambanya untuk bersabar, dalam ayat berikut ini :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ  
الصَّابِرِينَ

---

<sup>46</sup> Ibid, h. 44

<sup>47</sup> Siti Ernawati, "Konsep Sabar Menurut Quraish Shihab Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental", *Skripsi Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang*, 2009, h. 18

<sup>48</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, (Bandung: Marja, 2016), h. 314

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang bersabar ( QS. AL-Baqarah : 153 ).

Allah berfirman, bahwa Allah akan menganugrahkan pahala yang berlipatganda bagi hambanya yang bersabar, hal ini tercantum dalam QS. Al-Qosos: 54 yang berbunyi :

أُولَئِكَ يُؤْتَوْنَ أَجْرَهُمْ مَرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ

Artinya : “Mereka itu dianugrahkan pahala 2 kali, dikarenakan oleh rasa sabar mereka, dan mereka menghindari kejahatan dengan kebaikan serta beberapa bagian dengan sesuatu yang telah kami berikan rezeki kepada mereka, mereka menafkahkan.

Selanjutnya, Allah juga akan menganugrahkan pahala pada seseorang yang bersabar berupa 3 pahala yang berbeda yaitu nikmat, rahmat dan petunjuk<sup>49</sup>. Allah berfirman :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرٍ  
الصَّابِرِينَ ٢:١٥٥

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ٢:١٥٦

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْتَخِرُونَ ٢:١٥٧

Artinya : “Dan sesungguhnya kami akan menghadapkanmu dengan sebuah ujian, berupa sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (155) serta berikanlah kabar yang menggembira pada seseorang yang bersabar, yaitu seseorang yang ketika ditimpa musibah mereka mengucapkan “ inna lillahi wa inna ilaihi roji’un ” (156) mereka itulah yang

<sup>49</sup> Tim Panca Aksara, *Keajaiban Sabar dan Syukur*, ( Temanggung : Desa Pustaka Indonesia, 2020), h. 67

mendapatkan keberkahan yang utuh dan rahmat dari Tuhan dan mereka adalah orang-orang yang mendapatkan petunjuk (QS. Al-Baqarah : 155-157).

Rasulullah bersabda dalam sebuah hadits “sabar adalah sebagian dari iman”. Rasulullah bersabda dalam hadits lain bahwa “pemberian terindah yang dikaruniakan Allah kepada kalian ialah keyakinan dan kesungguhan dalam bersabar. Barangsiapa yang diberikan sebagian dari keduanya, maka niscaya ia tidak akan pernah merasakan khawatir didalam hatinya walaupun tidak banyak melakukan sholat sunnah dimalam hari serta berpuasa di siang hari. Seandainya kalian tetap bersabar seperti yang kalian lakukan sekarang ini dan tidak berpaling, hal itu sangat aku sukai. Akan tetapi aku takut jika seseorang diantara kalian melakukan amal ibadah yang sama dengan apa yang kalian lakukan akan tetapi meninggalkan sabar, maka hal itu adalah perkara yang tidak aku sukai. Aku takut dunia akan terbuka kepada kalian sepeninggalku, dikarenakan perkara tersebut, dan setelah itu kalian akan saling membenci sebagian lainnya dari kalian, lalu penghuni langit menjadi kecewa terhadap kalian, barangsiapa yang tetap bersabar dan mengharap balasan dari Allah SWT atas kesabaran yang telah ia lakukan, maka ia akan memperoleh kesempurnaan pahala”. Kemudian Nabi Muhammad SAW membaca ayat :<sup>50</sup>

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ ۗ وَاللَّهُ بَاقٍ ۗ وَالَّذِينَ صَبَرُوا أُجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya : “Apa yang disisimu akan lenyap dan apa yang disisi Allah akan kekal. Dan sesungguhnya kami akan memberikan balasan kepada orang-orang yang bersabar pahala yang berlebih dari apa yang mereka kerjakan. ( QS. An-Nahl : 96 ).

---

<sup>50</sup> Imam AL-Ghazali, *Sabar dan Syukur*, (Bandung: Penerbit Marja,2019), h. 12-13

Allah juga memberikan balasan kemanangan untuk orang-orang yang bersabar. Dijelaskan juga dengan firman Allah SWT yang artinya “Allah bersama orang-orang yang sabar”. ( QS. Al-Baqoroh : 249). Tidak ada satupun yang sebanding dengan kebersamaan Allah dengan hambanya didunia ini. Banyak orang yang arif yang berkata bahwa seseorang yang sabar telah mendapatkan kebaikan didunia dan juga di akhirat, karena Allah membersamai mereka. Selain itu, Allah jg berfirman :

وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ

Artinya : “Dan bersabarlah dalam menunggu ketetapan Tuhanmu, maka sesungguhnya kamu berada dalam pengelihatan kami”.

Ayat diatas menjelaskan tentang penjagaan Allah terhadap orang-orang yang bersabar dalam menunggu ketapan Tuhan.<sup>51</sup>

Didalam Al-Qur’an terdapat ajakan kaum muslimin untuk bersabar, karena dengan bersabar hati kita menjadi lebih tenang, membuat kepribadian menjadi lebih baik, meningkatkan kekuatan dalam menghadapi penderitaan, menghadapi berbagai masalah hidup, musibah serta bencana, dan meneguhkan hati untuk selalu menegakkan agama Allah SWT.<sup>52</sup>

## B. Kecerdasan Emosional

### 1. Definisi Kecerdasan Emosional

Penggunaan kata kecerdasan emosional pada awalnya diungkapkan oleh Peter Salovey seorang psikolog Harvard University dan psikolog University Of New Hampshire bernama John Mayer pada tahun 1990. Mereka berdua mendefinisikan tentang keunggulan emosional yang penting dalam

<sup>51</sup> Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah, *Indahnya Besabar, Bekal Sabar Agar Tidak Pernah Habis*, (Jakarta : Maghfiroh Pustaka), 2010, h. 175-176

<sup>52</sup> Hanna Oktasya Ross, Megawatul Hasanah dan Fitri Ayu Kusumaningrum, “Implementasi Konsep SAHDZAN ( Sabar dan Husnudzon ) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental DI Masa Pandemi Covid-19”, *Jurnal Mahasiswa Vol. 12 No.1, 2020*, h. 77

keberhasilan. EQ merupakan kumpulan komponen kecerdasan sosial yang berkaitan dengan sebuah potensi mengamati perasaan sosial dilingkungan sekitar, dengan cara memilah mana yg baik dan yang buruk serta mempergunakan informasi tersebut untuk mengarahkan pikiran dan perilaku, hal tersebut dijelaskan oleh oleh Salovey dan Mayer<sup>53</sup>

Pembentukan kecerdasan emosional berhubungan erat dengan lingkungan, kecerdasan emosional sendiri bersifat tidak tetap. Oleh karena itu, peran lingkungan sangat penting terutama peran keluarga disaat anak masih kanak-kanak. EQ tentu saja tidak berjalan sendiri, EQ dan IQ bekerja secara dinamis. Serta kecerdasan emosional tidak dipengaruhi oleh faktor keturunan.<sup>54</sup>

Definisi EQ juga dikemukakan oleh Cooper dan Sawaf, mereka berdua menjelaskan kecerdasan emosional sebagai sebuah potensi untuk merasakan dan memahami, serta menerapkan secara tepat energi serta kepekaan terhadap emosi sebagai sebuah kekuatan (*Power*), informasi serta digunakan sebagai pemilah pengaruh lingkungan. Kecerdasan emosional mengarahkan untuk belajar menerima, mengakui, menghargai perasaan diri sendiri (*Self Love*) dan menghargai perasaan orang lain dan meresponnya dengan tepat.<sup>55</sup>

Salovey dan Mayer menjelaskan tentang komponen kecerdasan emosi yaitu sebuah potensi untuk mengenali emosi diri sendiri, potensi mengatur emosi serta dapat berekspresi secara baik, kemampuan dalam

---

<sup>53</sup> Eva Nauli Thaib, "Hubungan antara Prestasi Belajar dengan Kecerdasan Emosional", *Jurnal Ilmiah DIDAKTIFA Vol. 9 No. 2, 2013*, h. 394

<sup>54</sup> Lawrence E Saphiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*, (Jakarta: Gramedia, 1998), h. 10

<sup>55</sup> Cooper, dan Sawaf, A. *Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi. Terjemahan : Alex Tri Kantjono*, (Jakarta : PT. Gramedia, 1997), h. 67

memotivasi diri, kemampuan mengenali emosi orang lain dan mampu menjaga hubungan dengan orang lain.<sup>56</sup>

Dalam buku “*Kecerdasan Sufistik Jembatan Menuju Makrifat*” oleh Sudirman Tebba, kecerdasan emosional juga dijelaskan oleh Reuven Bar-On, menurut Reuven kecerdasan emosional yaitu sekumpulan potensi, kompetensi serta kecakapan non kognitif yang berpengaruh pada potensi seseorang dalam menghadapi tuntutan dan tekanan.<sup>57</sup> Bar-On juga menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai kemampuan mengatur emosi yang baik cenderung lebih optimis, fleksibel, realistis, serta mampu menghadapi masalah dan tekanan.<sup>58</sup>

Patton mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengatur emosi secara baik untuk menggapai sebuah tujuan, membentuk sebuah hubungan dengan orang lain secara produktif, serta menggapai sebuah keberhasilan.<sup>59</sup> McShane dan Von Glinow mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kumpulan beberapa potensi untuk dapat merasakan dan menyatakan sebuah emosi, menyesuaikan emosi dalam berfikir, mengerti serta mengaitkan emosi diri sendiri dengan emosi orang lain.<sup>60</sup>

Sedangkan menurut Purba, kecerdasan emosional yaitu kemampuan seseorang dalam menahan frustrasi yang dirasakan, kemampuan untuk

---

<sup>56</sup> Ridwan Saptoto, “Hubungan Kecerdasan Emosi dengan kemampuan coping adaptif”, *Jurnal Psikologi* vol. 37 No. 1, 2010, h. 15

<sup>57</sup> Sudirman Tebba, *Kecerdasan Sufistik Jembatan Menuju Makrifat*, (Jakarta: Kencana, 2004), h. 13

<sup>58</sup> Ni Made Wahyu Indrariyani Artha dan Supriyadi, “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal”, *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 1 No. 1, 2013, h. 193

<sup>59</sup> Ahmad Ifham dan Avin F.Helmi, “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kewirausahaan Pada Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi*, no.2, 2002, h. 96

<sup>60</sup> Yusuf Ardiansyah dan Lisa Harry Sulistiyowati, “Pengaruh Kompetensi dengan Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai”, *Jurnal Inspirasi Bisnis dan Manajemen*, Vol. 2 No.2, 2018, h. 94

mengendalikan emosi, optimis dalam melakukan sesuatu, serta kemampuan menjalin hubungan baik dengan seseorang disertai empati.<sup>61</sup>

Sehingga bisa diambil kesimpulan bahwa kecerdasan emosional yaitu sekumpulan sebuah kemampuan manajemen hati dimana didalamnya terdiri dari kemampuan untuk mengendalikan dan mengloia emosi, selalu optimis dalam melakukan sesuatu, selalu berikir positif, berempati dengan orang lain.

## 2. Unsur-unsur Kecerdasan Emosional

Komponen kecerdasan emosional dikemukakan oleh Salovey dan Mayer sebagai berikut.<sup>62</sup>

- a. *Pertama*, kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri, mengetahui apa yang dirasakan didalam dirinya. Hal ini berguna dalam memantau perasaan dan mengamati perasaan yang muncul. Hal terpenting dalam mengenali emosi diri sendiri adalah kesadaran diri. Jika seseorang menunjukkan sikap respon positif terhadap gejala-gejala tersebut, dapat diartikan bahwa ia memiliki perkembangan emosional yang baik.

Indikator kesadaran diri meliputi :<sup>63</sup>

- 1) Mengenali emosi diri sendiri serta memahami dampak yang akan timbul.
- 2) Mengetahui kekuatan dalam diri serta batasan-batasannya
- 3) Percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri serta yakin tentang harga diri

---

<sup>61</sup> R.A Fabiola Meirnayati Trihandini, S.Psi, “Analisis Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus Pada Hotel Horison Semarang)”, *Thesis Prodi Magister Manajemen Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro Semarang*, 2005, h. 22

<sup>62</sup> Purwa Atmaja Prawira, *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2016), h. 160-162

<sup>63</sup> Cahyo Tri Wibowo, “Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ) Pada Kinerja Karyawan”, *Jurnal Bisnis dan Management Vol. 15 No.1, 2015*, h. 4

- b. *Kedua*, kemampuan mengelola emosi, baik mengendalikan maupun menangani emosinya sendiri. Kemampuan mengatur emosi terdiri dari kemampuan dalam mengontrol diri sendiri, termasuk menghubungkan diri sendiri, melepaskan segala kecemasan, kesedihan dan rasa sakit hati yang sedang dirasakan serta akibat yang akan terjadi karena kegagalan dalam mengatur emosi.
  - c. *Ketiga*, kemampuan memotivasi diri sendiri. Kemampuan ini terbagi menjadi beberapa bagian yaitu mengendalikan kemauan hati, memiliki potensi dalam berfikir positif serta optimis. kemampuan ini berdasarkan dengan keahlian mengatur emosi yaitu, berusaha membatasi diri atas rasa puas serta mengatur dorongan hati.
  - d. *Keempat*, empati atau mengetahui emosi orang lain, mampu merasakan apa yang orang lain rasakan. Menurut Salovey dan Mayer bahwa empati merupakan sebuah keahlian dasar dalam bergaul. Orang yang berempati akan bisa lebih untuk menerima tanda-tanda sosial yang tersembunyi atau isyarat yang diperlukan orang lain.
  - e. *Kelima*, kemampuan memelihara hubungan dengan orang lain. Dasar dalam kecerdasan sosial terdiri dari mengorganisasikan sebuah kelompok, membicarakan problem yang ada, hubungan pribadi dan analisis sosial. Aisah Indiati (2006) menjelaskan bahwa seni dalam mengelola hubungan sosial yaitu keterampilan dalam mengatur emosi dengan orang lain yang terdiri dari keterampilan sosial yang akan membantu ketenaran, kepemimpinan serta keberhasilan dalam berhubungan dengan orang lain.
3. Pentingnya Kecerdasan Emosional

Pada dasarnya kecerdasan emosional terbentuk membutuhkan sebuah proses pembelajaran dari keluarga maupun lingkungan sekitar, tidak bisa didapatkan secara instan. Pendidikan emosi merupakan pendidikan



yang mengaitkan aspek *cognitive* (pengetahuan), *feeling* (perasaan) dan *action* (tindakan). Gottman berpendapat bahwa keterampilan kecerdasan emosional harus diajarkan kepada anak di usia dini agar anak memperoleh hal positif seperti kecerdasan, memiliki banyak pengertian dan perhatian, dapat dengan mudah menerima seluruh perasaan yang dirasakan, memiliki banyak pengalaman menyelesaikan masalah-masalah diri sendiri sehingga ketika remaja akan lebih sukses disekolah maupun menjalin hubungan dengan teman-teman sebayanya dan terlindungi dari perilaku negatif seperti memakai obat-obatan, meminum minuman keras, seks bebas dan kenakalan-kenakalan remaja lainnya.<sup>64</sup>

Kecerdasan emosional sangat berperan penting dalam kehidupan seseorang. Kecerdasan emosional sering juga disebut dengan *street smart*/potensi utama yang disebut juga dengan akal sehat. Kecerdasan emosional dikaitkan pada potensi seseorang dalam memahami lingkungan serta menagaturnya kembali. kecerdasan emosional juga berhubungan dengan potensi seseorang dalam mengetahui segala sesuatu yang diharapkan dan diperlukan oleh orang lain, dapat membaca keunggulan serta kelemahan orang lain serta dapat memposisikan diri sebagai orang yang menyenangkan sehingga kehadirannya membawa kebahagiaan dan manfaat untuk orang lain. Kecerdasan emosional merupakan sebuah penggerak yang dapat memunculkan aspek positif dalam diri seperti energi, kekuatan, daya tahan serta stamina.<sup>65</sup>

---

<sup>64</sup> Mira Gusniwati, "Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Minat Belajar Terhadap Penguasaan Konsep Matematika Siswa SMAN di Kecamatan Kebun Jeruk", *Jurnal Formatif Vol.5 No.1, 2015*, h. 30-31

<sup>65</sup> Firdaus Daud, "Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo", *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Vol. 19 No. 2, 2019*, h. 247

Kecerdasan emosional yang relatif sering mengantarkan keberhasilan seseorang adalah :<sup>66</sup>

- a. Inisiatif seperti semangat berjuang dan kemampuan menyesuaikan diri
- b. Pengaruh seperti kemampuan kepemimpinan
- c. Empati seperti kepercayaan diri dan kemampuan untuk membantu orang lain untuk berkembang.

Dalam buku karangan Cary Cherniss yang berjudul “*The Emotionally Intelligent workplace*”, dalam buku ini menjelaskan tentang kecerdasan emosional memiliki peranan penting dalam mengatasi permasalahan dalam pekerjaan. Menurut Patton, seseorang yang mempunyai EQ yang tinggi lebih mudah dalam menemukan solusi dari sebuah konflik, mampu dalam menghadapi ketidakpastian, perubahan serta situasi yang tidak nyaman. Patton juga memaparkan bahwa seseorang yang memiliki EQ yang tinggi tidak menilai sebuah pekerjaan sebagai sebuah beban melainkan sebuah pembelajaran serta tantangan.<sup>67</sup>

### C. Hubungan Antara Sabar dan Kecerdasan Emosional

Menjadi seorang mahasiswa memiliki sebuah tantangan tersendiri. Baik dari awal menjadi mahasiswa baru sampai menjadi mahasiswa tingkat akhir. Dalam prosesnya tidak mudah, mahasiswa harus selalu menyesuaikan diri untuk dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik. Penyesuaian diri adalah sebuah proses respon mental serta perilaku, sebuah usaha yang dilakukan seseorang agar dapat mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, frustrasi,

---

<sup>66</sup> Amal Al Ahyadi, “Emotional Spiritual Quotient (ESQ) Menurut Ari Ginanjar dan Relevansinya Dengan Pengembangan Kompetensi Sosial Kurikulum 2013”, *Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2015*, h.37

<sup>67</sup> Merrysha Eudia Atpen, “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Employability Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2018*, h.28

stress.<sup>68</sup> Mahasiswa dituntut untuk belajar mandiri serta mampu menganalisis permasalahan dalam pembelajaran.<sup>69</sup>

Kecerdasan emosional merupakan potensi yang dimiliki seseorang yang terdiri dari beberapa potensi seperti kemampuan memotivasi diri sendiri, dapat berhadapan dengan stress, mampu mengendalikan naluri dengan baik, tidak berlebihan dalam mengekspresikan sesuatu baik kesenangan maupun kesusahan, mengendalikan hati dan fikiran agar tidak stress, kemampuan berempati kepada orang lain dan adanya sebuah prinsip berusaha yang disertai dengan doa.<sup>70</sup>

Seseorang yang sabar merupakan orang yang memiliki stabilitas emosi (*emotional stability*) atau biasa diartikan dengan orang yang mampu mengendalikan emosi. Dalam buku “*Kiat Sukses Prof. Hembing*” karya Agus Sutoyo menjelaskan bahwa seseorang yang bersabar merupakan seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang tergolong tinggi.<sup>71</sup>

Orang sabar akan memiliki sifat pantang menyerah, karena ia sadar bahwa hidup tidak selamanya dapat berjalan dengan mulus, seseorang akan berhadapan dengan ujian dan cobaan yang datang didalam hidup, dan juga hidup tidak bisa selalu berjalan sesuai dengan harapannya. Sehingga ketika dihadapkan dengan sebuah kegagalan dan realita yang menyakitkan ia tidak akan terpuruk terus menerus dan akan mudah untuk bangkit.<sup>72</sup> Begitu pula dengan EQ, orang yang memiliki EQ tinggi akan selalu optimis dalam

---

<sup>68</sup> Dias Amartiwi Putri Gavinta dan Sri Hartati, “Asertivitas dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran”, *Jurnal Empati Vol. 4 No.4, 2015*, h. 140

<sup>69</sup> Jeanete Ophilia Papilaya dan Neleke Huliselan, “Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi Undip Vol. 15 No.1, 2016*, h. 57

<sup>70</sup> Ika Maryati, “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Keyakinan diri (Self Efficacy) dengan Kreativitas Pada Siswa Akselerasi”, *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2008*, h. 26-27

<sup>71</sup> Agus Sutoyo, *Kiat Sukses Prof. Hembing*, (Jakarta: Prestasi, 2000), h. 49

<sup>72</sup> Zian Farodis, *Sabar Itu Super*, (Yogyakarta : Laksana, 2017), h.13-18

melakukan sesuatu, bisa bertahan dan berjuang dalam menghadapi sebuah masalah.

Dalam *The 7 law of Happiness : Tujuh Rahasia Hidup Bahagia*, oleh Arvan Pradiansyah mengartikan sabar yaitu menunda sebuah respon.<sup>73</sup> Arvan Pradiansyah menjelaskan bahwa orang yang memiliki kesabaran akan menstabilkan emosinya terlebih dahulu sebelum memberikan respon terhadap sesuatu persoalan atau keadaan tertentu. Orang yang memiliki kesabaran tidak akan gegabah dihadapkan dengan persoalan atau keadaan tertentu. Orang yang sabar juga memiliki pendirian yang teguh karena ia memiliki stabilitas emosi (*emotional stability*), sehingga tidak mudah terprovokasi orang lain, terpengaruh oleh lingkungan maupun situasi.

Menurut Imam Al-Ghazali, kesabaran memiliki hubungan yang sangat erat dengan manajemen hati seseorang, karena kesabaran hanya dimiliki oleh manusia. Allah memberikan akal kepada manusia untuk dapat sebagai sebuah kontrol pusat bagi manusia. Dengan akal yang diberikan oleh Allah manusia bisa membedakan hal yang baik serta hal yang buruk, selanjutnya dengan akal manusia dapat menahan diri dari melakukan suatu perbuatan yang dilarang oleh agama.<sup>74</sup>

Kekuatan sabar akan membawa seseorang untuk dapat menggapai tangga kesuksesan. Daniel Goleman menjelaskan bahwa kesuksesan seseorang tidak ditentukan hanya dengan IQ saja akan tetapi juga ditentukan oleh kecerdasan emosional, dengan kecerdasan emosional seseorang akan mampu untuk mengendalikan dirinya dengan baik, tabah dan optimis dalam menyelesaikan tugas yang dibebankan kepada dirinya. Dari pemaparan tersebut bisa disimpulkan bahwa EQ yang didalamnya terdapat kemampuan seseorang

---

<sup>73</sup> Arvan Pradiansyah, *The 7 law of Happiness : Tujuh Rahasia Hidup Bahagia*, (Bandung : PT. Mizan Pustaka, 2008), h. 12

<sup>74</sup> Misbachul Munir, "Konsep Sabar Menurut Imam AL-Ghazali dalam Kitab Ihya' Ulum AL-Din", *Jurnal Spiritualis vol. 5 No.2, 2019*, h. 125

dalam mengendalikan dirinya merupakan suatu kekuatan yang dimiliki oleh orang yang bersabar. Seperti yg dipaparkan oleh Agus Sutoyo dalam buku “*The Miracle of Sabr*” karya Monica Anggen juga memaparkan bahwa dengan sabar, maka seseorang akan mempunyai kecerdasan emosional yang baik. Dengan bersabar juga seseorang akan optimis dan tenang menjalani hidup, mempertimbangkan sesuatu dengan baik sebelum mengambil keputusan serta gigih dalam menggapai sesuatu yang dijadikan tujuannya.<sup>75</sup>

#### D. Hipotesis

Berdasar dengan landasan teori diatas, maka hipotesis didalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara sabar dan kecerdasan emosional mahasiswa tasawuf dan psikoterapi UIN Walisongo Semarang angkatan 2017.

---

<sup>75</sup> Monica Anggen, “Miracle of Sabr”, (Jakarta Timur: Laskar Aksara,2012), hlm. 52-53

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian akan memakai jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional (*correlational studies*). Penelitian kuantitatif adalah sebuah teknik penelitian yang memiliki sifat induktif, objektif serta ilmiah, dan akan memperoleh data yang berupa score atau angka, pernyataan-pernyataan yang dinilai dengan angka, dilanjutkan dianalisis dengan analisis statistic.<sup>76</sup> Penelitian kuantitatif memiliki tujuan untuk menguji sebuah teori yang sudah berlaku selama ini apakah benar atau salah.<sup>77</sup>

#### B. Variabel Penelitian

Variabel adalah sebuah konsep yang mempunyai variasi nilai.<sup>78</sup> Variable yang diukur dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel bebas (x) : Sabar
2. Variabel terikat (y) : Kecerdasan Emosional

#### C. Definisi Operational Variabel

##### 1. Sabar

##### a. Definisi Konseptual

Sabar merupakan sebuah usaha seseorang dalam mengelola dorongan hawa nafsu dan mengatur diri dalam menghadapi cobaan baik

---

<sup>76</sup> Iwan Hermawan, S.Ag., M.Pd.I, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*, (Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan, 2019), h. 16

<sup>77</sup> Prof. Dr. Sarmanu, Drh., M.S., *Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Statistika*, (Jawa Timur: Airlangga University Pers, 2019), h. 2

<sup>78</sup> Dr. Sandu Sioyoto, SKM., M.Kes. dan M. Ali Sodik, M.A., *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), h. 15

berbentuk cobaan fisik maupun batin yang berasal dari Allah maupun Allah.

b. Definisi Operational

Sabar merupakan usaha mahasiswa dalam mengatur diri sendiri menghadapi cobaan dan ujian, menahan diri dari dorongan hawa nafsu, menahan diri menahan diri dalam kemaksiatan. Penelitian ini, menggunakan landasan teori yang merujuk pada teori Imam Al-Ghazali dengan komponen berikut<sup>79</sup> :

a. Sabar badaniyah.

Indikatornya berupa : menahan penderitaan dan rasa sakit, menahan diri dari kesusahan dalam beribadah.

b. Sabar jiwa (*nafs*)

Menahan syahwat perut dan kemaluan, tenang dalam menerima cobaan, tidak memamerkan kekayaan, menahan amarah, lapang dada dalam menerima musibah, menahan ucapan dari yang tidak seharusnya diucapkan, tidak melebih-lebihkan sesuatu, menerima segala pemberian dari Allah.

2. Kecerdasan Emosional

Pengertian EQ pada penelitian ini yaitu potensi mahasiswa dalam mengatur perasaan emosi dalam dirinya sendiri, mengenali emosi diri sendiri serta orang lain dan mampu berinteraksi dengan baik dengan lingkungan sekitar, memotivasi diri sendiri, berempati dengan orang lain., teori yang akan digunakan pada penelitian ini berdasarkan pada teori EQ Daniel Goleman dengan aspek berikut :<sup>80</sup>

---

<sup>79</sup> Abu Hamid Muhammad Al-Gazâlî, *Ihya Ulum ad-Din, Jilid VII, terj. Moh.Zuhri, dkk*, (Semarang: CV Asy-Syifa, 1994), h. 324

<sup>80</sup> Fais Selawati, "Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi dengan Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2015 Uin Walisongo Semarang", *Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2018*, h.67

- a. Memahami emosi diri sendiri.
- b. Mengatur emosi.
- c. Memotivasi diri sendiri
- d. Empati.
- e. Membina hubungan baik dengan lingkungan sekitar.

#### D. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Hadari Nawawi mendefinisikan populasi sebagai keseluruhan objek penelitian, seperti manusia, benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala, nilai tes dan peristiwa yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sumber data penelitian.<sup>81</sup> Penelitian ini menggunakan populasi keseluruhan mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang angkatan 2017 sebanyak 83 mahasiswa.

##### 2. Sampel dan Teknik Sampling

Sample yaitu bagian dari populasi sebagai contoh yang diambil dengan cara-cara tertentu<sup>82</sup> Dalam menentukan sampel penelitian jika populasi kurang dari 100 maka diambil seluruh populasinya yang dapat diartikan bahwa penelitian ini adalah penelitian populasi. Jika populasi lebih dari 100 maka dapat diambil 12-15% atau 20-25% atau lebih.<sup>83</sup>

Penelitian ini menggunakan sampel keseluruhan jumlah mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang angkatan 2017 sebanyak 83 mahasiswa yang terdiri dari 57

---

<sup>81</sup> Dr. Basilius Redana Werang, S.S., S.Sos., JCL, "Pendekatan Kuantitatif dalam Penelitian Sosial", (Yogyakarta: CALPULIS, 2015), h. 93

<sup>82</sup> S.Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2010), h. 173

<sup>83</sup> Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, cet ke XIV, 2013), h. 107



mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan 26 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Alasan peneliti mengambil sampel keseluruhan mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang angkatan 2017 karena jumlah populasi kurang dari 100 mahasiswa sehingga diharuskannya mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel penelitian.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sampling jenuh. Teknik sampling jenuh merupakan salah satu teknik pengambilan sampel yang digunakan apabila seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Istilah lain dari sampling jenuh yaitu sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.<sup>84</sup>

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala. Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert adalah skala yang dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi perseorangan maupun kelompok dalam sebuah penelitian.<sup>85</sup> Skala likert menggunakan beberapa macam pertanyaan yang digunakan untuk mengukur perilaku individu dengan cara merespon 5 pilihan jawaban pada setiap pertanyaan, berupa jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).<sup>86</sup>

---

<sup>84</sup> Dr.Garalka & Darmanah, S.E, MM., “Metodologi Penelitian”, (Lampung Selatan : CV. Hira Tech, 2019), h.61

<sup>85</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif edisi 2*, (Yogyakarta : Suluh Media, 2018), hlm. 96

<sup>86</sup> Weksi Budiaji, “Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert”, *Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan*, vol. 2 No.2 2013, h. 128

**Tabel 3.1 : Skala Likert**

Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

#### F. Uji Validitas

Validitas atau disebut juga dengan kesahihan berasal dari kata *validity* yang memiliki definisi sejauh mana kebenaran serta ketelitian sebuah alat ukur dapat melakukan fungsi ukurnya. Validitas merupakan argument tentang kebenaran pengukuran dalam mendapatkan kesimpulan atau keputusan khusus yang berasal dari skor yang ada.<sup>87</sup> Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa uji validitas adalah sebuah cara yang digunakan dalam mengetahui seberapa valid atau shahih instrument yang digunakan dalam sebuah penelitian.

Dalam penelitian ini terdapat 40 item sabar yang berdasarkan dengan aspek sabar yang telah dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali yaitu : (1) sabar badaniyah yang terdiri dari menahan penderitaan dan rasa sakit, menahan diri dari kesusahan dalam beribadah. (2) sabr jiwa (*nafs*) yang terdiri dari Menahan syahwat perut dan kemaluan, tenang dalam menerima cobaan, tidak memamerkan kekayaan, menahan amarah, lapang dada dalam menerima musibah, menahan ucapan dari yang tidak seharusnya diucapkan, tidak melebih-lebihkan sesuatu (zuhud), menerima segala pemberian dari Allah (qona'ah).

<sup>87</sup> Asep Saepul Hamdi & E. Bahruddin, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*, (Sleman : Penerbit Deepublish, 2014), h. 66

Peneliti telah melakukan *try out* terhadap skala dengan subyek mahasiswa fakultas ushuluddin dan humaniora pada 17 april 2021. Peneliti melakukan uji validitas dengan menggunakan uji korelasi bivariate-person dengan bantuan IBM SPSS *statistics* 21 dengan taraf signifikansi 5 % yang menyatakan bahwa 40 item sabar dinyatakan lolos semua atau valid secara keseluruhan. Hasil perhitungan uji validitas menunjukkan kisaran validitas yang dinyatakan valid dengan signifikansi antara 0,000 – 0,026.

Sedangkan skala kecerdasan emosional terdiri dari 60 item yang di adopsi dari penelitian Dian Susilowati yang memiliki 5 aspek yaitu (1) memahami emosi diri (kesadaran diri) (2) Mengelola emosi diri (3) Memotivasi diri sendiri (4) Mengenali emosi orang lain (*emphaty*) (5) Membina hubungan dengan orang lain.<sup>88</sup> Hasil uji validitas menggunakan perbandingan antara  $r_{Hitung}$  dan  $r_{Tabel}$  dengan tingkat signifikansi 5% dengan nilai  $r_{Tabel}$  sebesar 0,184. Item yang dikatakan valid adalah item yang memiliki nilai  $r_{Hitung} > 0,184$ .

Berikut blueprint skala sabar dan blueprint skala kecerdasan emosional yang sudah dinyatakan valid.

**Tabel 3.2 : Blue Print Sabar**

No.	Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah item
1.	Sabar Badaniyah	Menahan penderitaan dan rasa sakit	7, 17	13,23	4

---

<sup>88</sup> Dian Susilowari, “Kecerdasan Emosi Mahasiswa Ditinjau dari Keaktifan Berorganisasi (Studi Komparasi Pada Mahasiswa Pengurus Organisasi Kemahasiswaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2011)”, *Skripsi fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang Tahun 2011*, h. 44

		Menahan kesusahan dalam beribadah	19, 28	3, 32	4
2.	Sabar Kejiwaan ( <i>Nafs</i> )	Menahan syahwat perut dan kemaluan	1, 4	11, 21	4
		Bersikap tenang dalam menerima cobaan	15, 20	29, 35	4
		Tidak memamerkan kekayaan	2, 26	10, 34	4
		Menahan amarah	18, 33	5, 36	4
		Lapang dada dalam menerima musibah	22, 31	9, 16	4
		Menahan ucapan dari yang tidak seharusnya diucapkan	6, 25	14, 30	4
		Tidak melebih-lebihkan sesuatu (Zuhud)	24, 39	27, 37	4
		menerima segala pemberian dari Allah (Qona'ah)	8, 38	12, 40	4

**Tabel 3.3 : Blue Print Kecerdasan Emosional**

No	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Mengenali emosi diri	Mengenali dan memahami emosi diri	1, 2, 3,	4, 5, 6	6
		Memahami penyebab timbulnya Emosi	7, 8, 9	10	4
2	Mengelola emosi	Mengelola dengan baik perasaan-perasaan implusif dan emosi yang menekan	11, 12, 13	14, 15, 16, 17	7
		mengekspresikan emosi dengan tepat	18, 19, 20	21, 22	5
3	Memotivasi diri sendiri	Optimis	23, 24, 25, 26	27, 28, 29	7
		Dorongan berprestasi	30, 31	32, 33, 34, 35	6

4	Empati	Peka dan memahami perasaan orang lain	36, 37, 38	39, 40, 41	6
		Mampu mendengarkan orang lain	42, 43	44, 45, 46	5
5	Membina hubungan baik dengan orang lain	Mampu bekerja sama	47, 48, 49	50	4
		Mampu berkomunikasi dengan baik	51, 52, 53	54, 55, 56	6
		Mampu bersosialisasi	57, 58, 59	60	4

### G. Uji Reabilitas

Reabilitas (*reability*) digunakan untuk menunjukkan sejauhmana hasil pengukuran yang telah dilakukan dapat dipercaya. Sebuah cara untuk mengkonseptualkan reabilitas yaitu dengan cara menentukan didaerah mana pengukuran dapat terbebas dari sebuah kesalahan. Jika sebuah instrument penelitian mempunyai kesalahan yang relatif kecil maka instrument tersebut dapat dikatakan *reliable*, begitu pula sebaliknya.<sup>89</sup>

Menurut Wiratna Sujarweni menjelaskan tentang dasar pengambilan keputusan reabilitas sebuah instrument bahwa instrument dinyatakan *reliable* jika nilai *cronbach's alpha* > 0,60, jika nilai *cronbach's alpha* < 0,60 maka instrument dinyatakan tidak *reliable* atau tidak konsisten.<sup>90</sup>

<sup>89</sup> Asep Saepul Hamdi & E. Bahruddin, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*, (Sleman : Penerbit Deepublish, 2014), h. 74

<sup>90</sup> V. Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), h. 193

Peneliti telah melaksanakan uji reabilitas terhadap skala sabar dengan perolehan nilai *cronbach's alpha* 0,888 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa skala sabar *reliable* atau konsisten karena nilai *cronbach's alpha* lebih besar dari 0,60 serta lebih besar dari rTabel dengan nilai 0.312. sedangkan skala kecerdasan emosional menunjukkan hasil pada uji reabilitas dengan nilai *cronbach's alpha* 0,921. Dapat disimpulkan juga bahwa skala kecerdasan emosional dinyatakan *reliable*.

**Tabel 3.4 : Hasil Uji Reabilitas Sabar**

Cronbach's Alpha	N of Items
.888	40

**Tabel 3.5 : Hasil Uji Reabilitas Kecerdasan Emosional**

Cronbach's Alpha	N of Items
.921	60

#### H. Teknik Analisis Data

Penelitian ini akan menggunakan teknik analisis Korelasi Product Moment dari Karl Pearson dengan bantuan IBM SPSS *statistics* 21. Korelasi ini digunakan untuk mengetahui hubungan dari dua variable yang akan diteliti.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Kancan Penelitian

##### 1. Deskripsi Singkat Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo

Prodi Tasawuf dan Psikoterapi yaitu prodi yang ada di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan keputusan BAN-PT No.622/SK/BAN-PT/Akred/S/II/2021 menyatakan bahwa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo tingkat sarjana terakreditasi A.<sup>91</sup>

Profil lulusan Prodi Tasawuf dan Psikoterapi yaitu sebagai seorang praktisi serta analisis dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi yang memiliki kepribadian yang santun, memiliki pengetahuan yang luas serta terbaru dibidangnya dan diharapkan dapat mempraktekkan teori-teori yang dimiliki. Mengatasi problem psikologis manusia baik perseorangan ataupun secara berkelompok, baik didunia pekerjaan maupun dilingkungan masyarakat dan dapat bertanggung jawab terhadap pekerjaan tersebut dengan menggunakan dasar etika keilmuan, keislaman serta keilmuan. Selain itu, profil lulusan Prodi Tasawuf dan psikoterapi adalah sebagai asisten peneliti dibidang tasawuf, psikoterapi serta sosial keagamaan. Sebagai seorang pengembang amaliyah Tasawuf dan Psikoterapi.<sup>92</sup>

Prodi Tasawuf dan Psikoterapi memiliki visi, misi dan tujuan yang mendukung perkembangan program studi serta meningkatkan kualitas

---

<sup>91</sup> <http://fuhum.walisongo.ac.id/sertifikat-akreditasi-2/>, diakses pada tanggal 9 juli 2021, Pukul 11.00

<sup>92</sup> <http://fuhum.walisongo.ac.id/program-studi/tasawuf-psikoterapi/>, diakses pada tanggal 9 juli, Pukul 11. 10



lulusan sarjana Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi yaitu sebagai berikut :

**V I S I :**

Menjadi Program Studi yang unggul dalam Riset Ilmu-ilmu Tasawuf dan Psikoterapi Berbasis pada Kesatuan Ilmu untuk Kemanusiaan dan Peradaban pada Tahun (2038).<sup>93</sup>

**M I S I :**

- a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi dengan pendekatan kesatuan ilmu
- b. Menyelenggarakan riset ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi untuk kemanusiaan dan peradaban.
- c. Menyelenggarakan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berbasis pada riset ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi.
- d. Menggali dan mengembangkan nilai-nilai kearifan lokal.
- e. Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional dan internasional.
- f. Mewujudkan tata kelola kelembagaan professional<sup>94</sup>

**T U J U A N :**

- a. Menghasilkan sarjana ilmu-ilmu tasawuf dan psikoterapi yang profesional dan berakhlak mulia.
- b. Menghasilkan riset tasawuf dan psikoterapi yang kontributif bagi penyelesaian masalah kemanusiaan dan kebangsaan.

---

<sup>93</sup> *Ibid*, Pukul 11.15

<sup>94</sup> *Ibid*, Pukul 11.20

- c. menghasilkan karya pengabdian yang bermanfaat untuk mewujudkan masyarakat yang harmonis religius, sehat jasmani dan rohani
- d. mewujudkan internalisasi nilai-nilai kearifan lokal dalam Tridharma Perguruan Tinggi
- e. Memperoleh hasil yang positif dan produktif dari kerja sama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional, dan internasional
- f. Lahirnya tata kelola Program Studi yang profesional berstandar internasional.<sup>95</sup>

## 2. Gambaran Singkat Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang Memiliki Kesabaran Rendah

Peneliti telah melaksanakan observasi sebelum memulai penelitian dan mendapatkan kesimpulan, bahwa sebagian mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang cenderung kurang memiliki kesabaran. Mahasiswa ketika mendapatkan ujian dan cobaan dari Tuhan cenderung untuk tidak menerima dan merasakan bahwa Tuhan tidak adil kepadanya. Selain itu, mahasiswa juga cenderung tidak dapat mengelola rasa amarah dengan baik yang dirasakan dan memilih untuk membalas perbuatan orang yang tidak baik kepadanya.<sup>96</sup>

## 3. Gambaran Singkat Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang Memiliki Tingkat Kecerdasan Emosional Rendah

Sebagian mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang memiliki kecerdasan emosional yang cukup rendah. Mahasiswa tidak dapat memotivasi dirinya sendiri dengan baik,

---

<sup>95</sup> *Ibid*, Pukul 11.25

<sup>96</sup> Hasil wawancara acak dengan beberapa mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2 April 2021

mahasiswa kesusahan untuk menemukan motivasi dirinya sehingga membuat mahasiswa cenderung menunda pekerjaan dan kewajiban. Sebagian mahasiswa juga memiliki empati yang cukup rendah, mereka kurang memperdulikan orang lain dan tidak mau memperdulikan orang yang telah menyakitinya. Beberapa mahasiswa juga merasakan kesulitan untuk mengenali emosinya, bahkan ketika mengalami kejadian yang membuat mahasiswa marah mereka terkadang melampiaskan keorang lain. Ketika membina hubungan dengan orang lain, sebagian mahasiswa lebih untuk menjadi seorang yang pemilih, mahasiswa cenderung memilih pertemanan yang menurutnya sefrekuensi dan merasa kurang nyaman jika bertemu dengan orang baru.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis Korelasi Product Moment dari Karl Pearson. Korelasi product moment digunakan untuk mengetahui hubungan dari dua variable yang diteliti yaitu sabar dan keverdasan emosional. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada tanggal 29 Juni 2021. Data dikumpulkan dengan cara menyebarkan skala kepada responden yaitu seluruh mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang angkatan 2017 menggunakan bantuan google form.

Berdasarkan analisis deskripsi pada data penelitian memakai program spss IBM SPSS *statistics* 21 mendapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 4.1 : Hasil Uji Statistic Deskriptif**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sabar	83	98	152	123.35	9.911
Kecerdasan Emosional	83	137	209	174.47	13.565
Valid N (listwise)	83				

Berdasarkan hasil uji deskriptif tersebut menunjukkan bahwa nilai batas minimum sabar adalah 98, sedangkan nilai minimum kecerdasan emosional adalah 137. Dari 83 reponden tersebut juga menunjukkan hasil nilai maksimum dari setiap variabel. Nilai maksimum sabar adalah 152, sedangkan nilai maksimum kecerdasan emosional adalah 209. Nilai standar deviasi pada sabar adalah 9.911 dan standar deviasi kecerdasan emosional adalah 13.565. Rata-rata (mean) sabar adalah 123.35 dan rata-rata kecerdasan emosional adalah 174.47.

**a. Klasifikasi Hasil Analisis Deskriptif Data Sabar**

**1) Nilai minimum**

$$\begin{aligned} \text{Jumlah responden} \times \text{bobot pertanyaan} \times \text{bobot jawaban} &= 1 \times 40 \\ &\times 1 = 40 \end{aligned}$$

**2) Nilai maksimum**

$$\begin{aligned} \text{Jumlah responden} \times \text{bobot pertanyaan} \times \text{bobot jawaban} &= 1 \times 40 \\ &\times 4 = 160 \end{aligned}$$

**3) Range, nilai minimum - nilai maksimum adalah  $160 - 40 = 120$**

**4) Mean, nilai minimum + nilai maksimum / 2 =  $(160 + 40) : 2 = 100$**

**5) Standar Deviasi, Range : 6 =  $120 : 6 = 20$**

**Tabel 4.2 : Klasifikasi Kategori Sabar**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persen (%)
Rendah	$X < M - 1SD$	0	0%
	$X < 100 - 20$		
	$X < 80$		
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	31	37,30%
	$100 - 20 \leq X < 100 + 20$		
	$80 \leq X < 120$		
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	52	62,70%
	$100 + 20 \leq X$		
	$120 \leq X$		

Dari hasil tabel diatas, dapat diklasifikasikan menjadi 2 kategori yaitu sedang dan tinggi. Terdapat 31 mahasiswa dengan tingkat kesabaran sedang dengan presentase 37.3%, 52 mahasiswa dengan tingkat kesabaran tinggi dengan presentase 62.7%. sehingga bisa disimpulkan bahwa mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Angkatan 2017 mempunyai kesabaran yang tinggi.

**b. Klasifikasi Hasil Analisis Deskriptif Data Kecerdasan Emosional**

**1) Nilai minimum**

$$\begin{aligned} \text{Jumlah responden} \times \text{bobot pertanyaan} \times \text{bobot jawaban} &= 1 \times 60 \\ &\times 1 = 60 \end{aligned}$$

**2) Nilai maksimum**

$$\begin{aligned} \text{Jumlah responden} \times \text{bobot pertanyaan} \times \text{bobot jawaban} &= 1 \times 60 \\ &\times 4 = 240 \end{aligned}$$

**3) Range, nilai minimum - nilai maksimum adalah  $240 - 60 = 180$**

- 4) Mean, nilai minimum + nilai maksimum / 2 =  $(60 + 240) : 2 = 150$
- 5) Standar Deviasi, Range : 6 =  $180 : 6 = 30$

**Tabel 4.3 : Klasifikasi Kategori Kecerdasan Emosional**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persen (%)
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 150 - 30$ $X < 120$	0	0%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $150 - 30 \leq X < 150 + 30$ $120 \leq X < 180$	58	69,9%
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $150 + 30 \leq X$ $180 \leq X$	25	30,1%

Dari hasil tabel diatas, tingkat kecerdasan emosional dapat diklasifikasikan menjadi 2 kategori yaitu sedang dan tinggi. Sehingga disimpulkan bahwa mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Angkatan 2017 mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang sedang.

**Tabel 4.4 : Hasil Uji Statistic Deskriptif**

Sabar		Kecerdasan Emosional	
Mean	123,349	Mean	174,47
Standard Error	1,088	Standard Error	1,489
Median	122	Median	173
Mode	131	Mode	179
Standard Deviation	9,911	Standard Deviation	13,565
Sample Variance	98,23	Sample Variance	184,008
Kurtosis	-0,015	Kurtosis	0,814
Skewness	0,014	Skewness	0,307
Range	54	Range	72
Minimum	98	Minimum	137
Maximum	152	Maximum	209
Sum	10.238	Sum	14.481
Count	83	Count	83

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas dengan mempergunakan program IBM SPSS *statistics 21*, dengan metode *one sample Kolmogorov smirnov-test*. Pengujian dilakukan dengan tujuan mengetahui normal atau tidaknya data berdistribusi dalam suatu variable. Kaidah yang biasa dipergunakan dalam menentukan normal atau tidaknya data bersitribusi yaitu, jika ( $P > 0,05$ ) maka distribusinya dikatakan normal. Namun jika ( $P < 0,05$ ) maka distribusinya dikatakan tidak normal. Dibawah ini adalah table data hasil uji normalitas :

**Tabel 4.5 : Hasil Uji Normalitas****One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Sabar	Kecerdasan_emosional
N		83	83
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	123.35	174.47
	Std. Deviation	9.911	13.565
Most Extreme Differences	Absolute	.086	.086
	Positive	.080	.086
	Negative	-.086	-.051
Kolmogorov-Smirnov Z		.786	.785
Asymp. Sig. (2-tailed)		.567	.568

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas, didapatkan hasil nilai Kolmogorov Smirnov Z sabar sebesar 0,786 dengan nilai signifikansi 9,911 > 0,05 dan nilai Kolmogorov Smirnov Z kecerdasan emosional yaitu 0,785 dengan nilai signifikansi 13,565 > 0,05 Maka bisa diambil kesimpulan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

### 3. Uji Linearitas

Uji linearitas dipergunakan dalam mengetahui liner atau tidaknya hubungan antar variabel yaitu variabel independent (x) sabar dan variabel dependent (y) kecerdasan emosional. Kaidah yang digunakan yaitu, jika ( $P > 0,05$ ) maka dapat disebut hubungan linear, namun apabila ( $P < 0,05$ ) maka tidak terdapat hubungan linear. Dibawah ini adalah hasil uji linearitas :



**Tabel 4.6 : Hasil Uji Linearitas**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecerdasan Emosional * sabar	Between Groups	(Combined)	9.867.975	32	308.374	2.953	.000
		Linearity	7.372.957	1	7.372.957	70.613	.000
		Deviation from Linearity	2.495.018	31	80.484	.771	.778
	Within Groups		5.220.700	50	104.414		
	Total		15.088.675	82			

Berdasarkan hasil uji linearitas tersebut, dapat diketahui bahwa *sig. Deviation from linearity* adalah 0,778 dengan nilai *sig.*  $0,778 > 0,05$  maka diambil kesimpulan adanya hubungan linear antara variabel sabar dengan kecerdasan emosional.

#### 4. Uji Hipotesis

Penelitian ini melakukan pengujian hipotesis dengan tujuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang telah di ajukan yaitu adanya hubungan antara sabar dan kecerdasan emosional mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang angkatan 2017. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan program IBM SPSS *statistics* 21.

Pengambilan keputusan dalam uji korelasi *product moment* berdasarkan pada nilai signifikansi yaitu jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka berkorelasi, jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka tidak berkorelasi.

**Tabel 4.7: Hasil Uji Hipotesis**

<b>Correlations</b>			
		Sabar	Kecerdasan Emosional
Sabar	Pearson Correlation	1	.699**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	83	83
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	.699**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	83	83
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Dari hasil tersebut, nilai signifikansi dalam uji korelasi antara sabar dan kecerdasan emosional adalah  $0,000 < 0,05$ . Sedangkan nilai korelasi antara sabar dan kecerdasan emosional adalah 0,669 hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan antara sabar dan kecerdasan emosional dengan derajat hubungan yang kuat serta bentuk hubungannya adalah positif, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Jika mahasiswa memiliki kesabaran yang tinggi maka kecerdasan emosionalnya juga tinggi, dan apabila mahasiswa memiliki kesabaran yang rendah maka kecerdasan emosionalnya juga rendah.

##### 5. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil data analisis yang telah dilakukan oleh peneliti terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas yaitu sabar dan variabel terikat yaitu kecerdasan emosional. Penelitian ini menggunakan dua instrument yaitu instrument sabar yang telah melalui uji validitas dengan hasil semua item dinyatakan lolos dengan signifikansi antara 0,000 – 0,026 dan uji reabilitas dengan hasil *cronbach's alpha* 0,888 sehingga

dapat disimpulkan bahwa skala sabar *reliable* atau konsisten. Sedangkan instrument kecerdasan emosional diadopsi dari penelitian Dian Susilowati dengan hasil uji validitas menggunakan perbandingan antara rHitung dan rTabel dengan tingkat signifikansi 5% dengan nilai rTabel sebesar 0,184. Item yang dikatakan valid adalah item yang memiliki nilai rHitung  $> 0,184$ . Uji reabilitas dengan hasil pada uji reabilitas nilai *cornbach's alpha* 0,921. Dapat disimpulkan juga bahwa skala kecerdasan emosional juga dinyatakan *reliable*.

Hasil uji deskriptif statistic Berdasarkan hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa nilai batas minimum sabar adalah 98, sedangkan nilai minimum kecerdasan emosional adalah 137. Dari 83 reponden tersebut juga menunjukkan hasil nilai maksimum dari setiap variabel. Nilai maksimum sabar adalah 152, sedangkan nilai maksimum kecerdasan emosional adalah 209. Nilai standar deviasi pada sabar adalah 9.911 dan standar deviasi kecerdasan emosional adalah 13.565. Rata-rata (mean) sabar adalah 123.35 dan rata-rata kecerdasan emosional adalah 174.47. Maka dengan demikian disimpulkan bahwa nilai standar deviasi lebih kecil dari pada nilai mean, maka hal itu representative untuk mewakili keseluruhan data.

Hasil uji normalitas pada dua variabel dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa data berdistribusi normal dengan hasil nilai Kolmogorov Smirnov Z sabar sebesar 0,786 dengan nilai signifikansi 9,911  $> 0,05$  dan hasil nilai Kolmogorov Smirnov Z kecerdasan emosional sebesar 0,785 dengan nilai signifikansi 13,565  $> 0,05$  Maka mendapat kesimpulan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Hasil uji linieritas mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan linier antara variabel sabar dengan kecerdasan emosional dengan nilai *sig. deviation from linearity* 0,778  $> 0,05$ .

Berdasarkan hasil uji hipotesis disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu adanya hubungan antara sabar dan kecerdasan emosional mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang angkatan 2017. Sedangkan nilai korelasi antara sabar dan kecerdasan emosional adalah 0,669 sehingga didapatkan kesimpulan bahwa adanya hubungan antara sabar dan kecerdasan emosional dengan derajat hubungan yang kuat serta bentuk hubungannya adalah positif. Jika mahasiswa memiliki kesabaran yang tinggi maka kecerdasan emosionalnya juga tinggi, dan apabila mahasiswa memiliki kesabaran yang rendah maka kecerdasan emosionalnya juga rendah.

Menurut Imam Al-Ghazali, sabar merupakan sebuah keadaan mental dimana didalamnya terdapat sebuah usaha untuk mengendalikan serta menahan hawa nafsu yang tumbuh berdasarkan ajaran agama islam.<sup>97</sup> Dalam Al-Qur'an surat Lukman : 27 dijelaskan yang artinya "hai anakku, dirikanlah sholat, suruhlah manusia mengerjakan yang baik dan cegahlah mereka dari perbuatan yang munkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu"

Berdasarkan dari hasil dalam penelitian ini terdapat 31 mahasiswa dengan tingkat kesabaran sedang dan 52 mahasiswa dengan tingkat kesabaran tinggi, dilihat dari hasil dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi memiliki tingkat kesabaran yang tinggi. Sedangkan untuk kecerdasan emosional terdapat 58 mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional sedang serta 25 mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi juga memiliki tingkat kecerdasan yang cukup tinggi dengan klasifikasi sedang ke tinggi.

---

<sup>97</sup> Mamane Kirana, *Makna Sabar*, (Pustaka Hanan E-book : 2012), h.7

Kesuksesan tidak dapat diraih hanya dengan menggunakan IQ saja, Kecerdasan emosional (EQ) juga berpengaruh besar dalam kesuksesan seseorang. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional merupakan seseorang yang dapat mengendalikan dan menahan diri dari sebuah emosi, hal tersebut didalam ajaran agama islam adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesabaran adalah dengan bersabar. Seseorang yang memiliki kesabaran adalah seseorang yang kuat dalam menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan, seseorang yang memiliki kesabaran juga tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi cobaan yang terberat sekalipun. Imam Ali menjelaskan bahwa seseorang yang bersabar tidak mudah bahkan tidak mungkin terampas keberhasilannya walaupun mungkin dalam prosesnya membutuhkan waktu yang lama.<sup>98</sup>

Dijelaskan di dalam QS. ASy-syura : 43 bahwa seseorang yang memiliki kesabaran adalah seseorang yang memiliki jiwa yang kuat. Allah berfirman :

عَزْمٌ لِّمَن ذُلُّكَ إِنَّ وَعَفَرَ صَبْرًا لِّمَن  
الْأُمُورِ

Artinya : Tetapi orang yang bersabar dan memaafkan, sesungguhnya perbuatan yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd : 23-24 yang berbunyi :

يَدْخُلُونَ وَالْمَلَائِكَةُ تُدْرِيهِمْ وَأَرْوُجِهِمْ ءَابَائِهِمْ مِنْ صَلْحٍ وَمَنْ يَدْخُلُونَهَا عَدْنٍ جَنَّتْ (23)  
بَابِ كُلِّ مَنْ عَلَيْهِمْ

عُقُبَىٰ فَنِعْمَ صَبْرُكُمْ بِمَا عَلَيْكُمْ سَلَّمَ (24)  
الدَّارِ

<sup>98</sup> Amru Muhammad Khalid, *Sabar dan Bahagia*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2006), h.

Artinya : (yaitu) surga 'Adn yang mereka masuk ke dalamnya bersama-sama dengan orang-orang yang sholeh dari bapak-bapaknya, isteri-isterinya dan anak cucunya, sedang malaikat-malaikat masuk ke tempat-tempat mereka dari semua pintu, (sambil mengucapkan): "Salamun 'alaikum bima shabartum". Maka alangkah baiknya tempat kesudahan itu.

Dalam ayat tersebut mengandung makna sesungguhnya sebuah kesuksesan yang dicari-cari serta disukai oleh manusia, dan juga keselamatan dari hal buruk yang dibenci oleh seseorang, dan juga keinginan untuk masuk surga sebagai sebuah bentuk kesuksesan di akhirat tidak akan pernah bisa diraih tanpa adanya rasa sabar. Rasulullah SAW bersabda “Tidak ada satupun sebuah pemberian yang diterima oleh seseorang yang lebih baik dan lebih luas daripada sabar” (HR. Bukhari dari Abu Said Al-Khuduri).<sup>99</sup>

Menurut Agus Sutoyo dalam buku “*Kiat Sukses Prof. Hembing*” bahwa seseorang yang bersabar yaitu seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi.<sup>100</sup> Monica Anggen juga menjelaskan keterkaitan sabar dengan kecerdasan emosional didalam bukunya yang berjudul “*The Miracle of Sabr*” yang dikutip dari buku “*Kiat Sukses Prof. Hembing*” karya Agus Sutoyo bahwa dengan sabar, maka seseorang akan mempunyai kecerdasan emosional yang baik. Dengan bersabar juga seseorang akan optimis dan tenang menjalani hidup, mempertimbangkan sesuatu dengan baik sebelum mengambil keputusan serta gigih dalam menggapai sesuatu yang dijadikan tujuannya.<sup>101</sup>

---

<sup>99</sup> DR.Muslih Muhammad, *Emotional Intelligence of Al-Qur'an : Kecerdasan Emosional menurut Al-Qur'an*, (Batu Ampar : Akbar Media, 2010), h.56

<sup>100</sup> Agus Sutoyo, *Kiat Sukses Prof. Hembing*, (Jakarta: Prestasi, 2000), h. 49

<sup>101</sup> Monica Anggen, “Miracle of Sabr”, (Jakarta Timur: Laskar Aksara,2012), hlm. 52-53

Salah satu kunci sebuah kesabaran yaitu berperilaku penuh empati kepada orang lain. Seseorang akan berusaha untuk bisa merasakan apa yang orang lain rasakan. Dengan begitu seseorang yang berempati akan merasakan keringanan ketika mengalami sebuah kemalangan dan tidak merasakan sendiri, masih banyak orang lain yang cobaannya melebihi apa dirasakannya.<sup>102</sup> Sedangkan *empaty* menurut Daniel Goleman adalah salah satu unsur dalam kecerdasan emosi, dengan begitu terdapat hubungan yang erat antara sebuah kesabaran dengan kecerdasan emosional.

Hal tersebut juga sesuai dengan hasil dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan antara sabar dan kecerdasan emosional dengan derajat hubungan yang kuat serta bentuk hubungannya adalah positif. Ketika seseorang memiliki kesabaran yang tinggi maka kecerdasan emosi juga akan ikut tinggi, begitu juga sebaliknya jika seseorang memiliki kesabaran yang rendah, maka kecerdasan emosinya pun ikut rendah. Hal tersebut disimpulkan berdasarkan dengan hasil uji hipotesis hubungan antara sabar dan kecerdasan emosional dengan hasil nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan nilai korelasi sebesar 0,669. Dapat artikan jika mahasiswa memiliki kesabaran yang tinggi maka kecerdasan emosionalnya juga tinggi, dan apabila mahasiswa memiliki kesabaran yang rendah maka kecerdasan emosionalnya juga rendah.

---

<sup>102</sup> Yudy Effendy, Sabar dan Syukur : Rahasia Meraih Hidup Super Sukses, (Jakarta Selatan : Qultum Media, 2012), h.9

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang berjudul “Hubungan Sabar dengan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Angkatan 2017” , maka secara garis besar dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara sabar dan kecerdasan emosional mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang angkatan 2017, dapat dilihat dari hasil uji hipotesis dengan nilai korelasi 0,669 serta nilai signifikansi kurang dari 0,005 yaitu 0,000. Jika mahasiswa memiliki kesabaran yang tinggi maka kecerdasan emosionalnya juga tinggi, dan apabila mahasiswa memiliki kesabaran yang rendah maka kecerdasan emosionalnya juga rendah.

Hasil dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan sebagai berikut : terdapat 31 mahasiswa dengan tingkat kesabaran sedang dengan presentase 37.3%, 52 mahasiswa dengan tingkat kesabaran tinggi dengan presentase 62.7%, sedangkan untuk pemaparan kecerdasan emosional terdapat 58 mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional sedang dengan presentase 69,9%, 25 mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi dengan presentase 30.1%.

#### **B. Saran**

1. Diharapkan hasil dalam penelitian ini bisa meningkatkan rasa sabar dan kecerdasan emosional mahasiswa dalam dirinya. Mahasiswa juga diharapkan mampu untuk lebih sadar akan pentingnya sabar dan kecerdasan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Dikarenakan faktor dalam kesuksesan seseorang tidak hanya ditentukan oleh IQ akan tetapi ada faktor



lain yang berpengaruh besar yaitu EQ dan SQ. Cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional yaitu dengan meningkatkan kesabaran, karena ketika rasa sabar dalam diri seseorang naik, maka tingkat kecerdasan emosional pun akan ikut naik.

2. Peneliti diharapkan untuk dapat menggunakan metode yang lebih baik dikarenakan penelitian ini masih menggunakan metode yang dasar, serta populasi yang lebih banyak, agar dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik dan maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Durrotun. 2015. *Hubungan Antara Sabar dan Kecerdasan Emosional Remaja Yatim Piatu*. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- AH. *Wawancara Pribadi*. 2 April 2021
- Akreditasi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Diakses pada tanggal 9 juli 2021, Pukul 11.00, dari <http://fuhum.walisongo.ac.id/sertifikat-akreditasi-2/>
- Al Ahyadi, Amal. 2015. *Emotinal Spiritual Quotient (ESQ) Menurut Ari Ginanjar dan Relevansinya Dengan Pengembangan Kompetensi Sosial Kurikulum 2013*. Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Al-Ghazali,. 2019. *Sabar dan Syukur*. Bandung : Penerbit Marja.
- Al-Ghazali. 1994. *Ihya Ulum ad-Din, Jilid VII*. ( Moh.Zuhri, dkk, terjemahan). Semarang: CV Asy-Syifa.
- Al-Ghazali. 2016. *Ihya' Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*. Bandung: Marja.
- Al-Jauziyah, Ibnu Al-Qoyyim. 2006. *Uddatu Ash-Shabirin wa Dzakhiratu asy-Syakirin*. (A.M Halim, terjemahan). Jakarta : Maghfirah Pustaka.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qoyyim. 2010. *Indahnya Besabar, Bekal Sabar Agar Tidak Pernah Habis*. Jakarta : Maghfiroh Pustaka.

- Al-Jazairi, Abu Bakar Jabir. 1997. *Pola Hidup Muslim; Minhajul Muslim, Thaharah, Ibadan dan Akhlak*, terj. Rachmat Djatnika Cet.1. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Anggen, Monica . 2012. *The Miracle of Sabar*. Jakarta Timur : Laskar Aksara.
- Ardiansyah, Yusuf dan Lisa Harry Sulistiyowati. 2018. *Pengaruh Kompetensi dengan Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai. Jurnal Inspirasi Bisnis dan Manajemen, Vol. 2 No.2.*
- Argaheni, Niken Bayu. 2020. *Sistematik Review : Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, Vol. 8 No. 2.*
- Arikunto, Suharsini. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, cet ke XIV.
- Artha dan Supriyadi, Ni Made Wahyu Indrariyani. 2013. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal. Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 1 No. 1.*
- Atpen, Merrysha Eudia. 2018. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Employability Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Budiaji, Weksi. 2013. *Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert. Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan, vol. 2 No.2.*
- BK. *Wawancara Pribadi. 3 Mei 2021.*
- Cooper dan Sawaf, A. 1997. *Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. (Terjemahan : Alex Tri Kantjono). Jakarta : PT. Gramedia.

CY. *Wawancara Pribadi. 3 Mei 2021.*

Daud, Firdaus. 2019. *Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, Vol. 19 No. 2.*

El Hafidz, Subhan, Ilham Mundzir, Fahrul Rozi, Lila Pratiwi. 2015. *Pergeseran Makna Dalam Bahasa Indonesia. Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi : Kajian Empiris & Non Empiris, Vol.1 No.1.*

Ernawati, Siti. 2009. *Konsep Sabar Menurut Quraish Shihab Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang.*

Etika, Nur dan Wilda Fasim Hasibuan. 2016. *Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. Jurnal KOPASTA, 3 (1).*

Farodis, Zian. 2017. *Sabar Itu Super. Yogyakarta : Laksana.*

Fitroni, Mohamad Akbar dan Achmad Supriyanto. *Permasalahan yang dihadapi mahasiswa baru dalam menjalani kehidupan di Universitas Negeri Malang. Seminar Nasional, Jurusan Administrasi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang Arah Manajemen Pada Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19.*

Garalka dan Darmanah. 2019. *Metodologi Penelitian. Lampung Selatan : CV. Hira Tech.*

Gavinta, Dias Amartiwi Putri dan Sri Hartati. 2015. *Asertivitas dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran. Jurnal Empati Vol. 4 No.4.*

- Goleman, Daniel . 1996. *Emotional Intelligence Why it Can Matter More Than IQ*. New York : Bantam Books.
- Gunawan, Aldi . 2017. *Konsep Tasawuf Sosial Prof. DR. H. M. Amin Syukur, M.A., Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam*. Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Gusniwati, Mira. 2015. *Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Minat Belajar Terhadap Penguasaan Konsep Matematika Siswa SMAN di Kecamatan Kebun Jeruk*. *Jurnal Formatif, Vol.5 No.1*.
- Hamdi, Asep Saepul dan E. Bahruddin. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Sleman : Penerbit Deepublish.
- Hermawan, Iwan. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*. Kuningan : Hidayatul Quran Kuningan.
- Ifham, Ahmad dan Avin F.Helmi. 2002. *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kewirausahaan Pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi, No.2*.
- Irham, Muhammad. 2014. *Hakikat Sabar dalam Al-Qur'an*. *Jurnal Tafseer Vol.2 No.1*.
- Jauhari, Muhammad Rabbi Muhammad. 2006. *Keistimewaan Akhlak Islami*. (Dadang Sobar Ali, terjemahan), Bandung : Pustaka Setia.
- KA. *Wawancara Pribadi*. 2 April 2021.
- Khalid, Amru Muhammad. 2006. *Sabar dan Bahagia*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Kirana, Mamane. 2012. *Makna Sabar*. Pustaka Hanan E-book.
- Lazuardi, Wipti. 2019. *Dinamika Kehidupan Mahasiswa*. Yogyakarta : Among Karta & Lini book.

- Listia, Iriani Puja. 2019. *Peran Sabar dalam Menghadapi Stress Skripsi (Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 di Universitas Islam Negeri Gunung Djati Bandung*. Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Gunung Djati Bandung.
- Maryati, Ika. 2008. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Keyakinan diri (Self Efficacy) dengan Kreativitas Pada Siswa Akselerasi*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Muhammad, Muslih. 2010. *Emotional Intelligence of Al-Qur'an : Kecerdasan Emosional menurut Al-Qur'an*. Batu Ampar : Akbar Media.
- Munir, Misbachul. 2019. *Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' Ulum Al-din, Vol.5 No.2*.
- Najati, Muhammad Utsman. 2015. *Psikologi dalam Al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan, terj. Zaka al-Farisi*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Papilaya, Jeanete Ophilia dan Neleke Huliselan. 2016. *Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. Jurnal Psikologi Undip, Vol. 15 No.1*.
- Pradiansyah, Arvan. 2008. *The 7 law of Happiness : Tujuh Rahasia Hidup Bahagia*. Bandung : PT. Mizan Pustaka.
- Prawira, Purwa Atmaja. 2016. *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Profil Lulusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi. Diakses pada tanggal 9 juli, Pukul 11.10, dari <http://fuhum.walisongo.ac.id/program-studi/tasawuf-psikoterapi/>

- Putri, Amita Darmawan dan Lukmawati. 2015. *Makna Sabar Bagi Terapis ( Studi Fenomenologis di Yayasan Bina Autis Mandiri Palembang). Jurnal Psikologi Islami, Vol.1 No. 1.*
- Rakhmat, alaluddin dan kawan-kawan. 2006. *Menyinari Relung-Relung Ruhani: Mengembangkan EQ dan SQ Cara Sufi.* Bandung : Hikmah.
- Rohmah, Umi. 2012. *Resiliensi Dan Sabar Sebagai Respon Pertahanan Psikologis Dalam Menghadapi Post-traumatic. Ilmu Dakwah Academic Journal For Humiletic Studies, Vol.6 No.2.*
- Ross, Hanna Oktasya, Megawatul Hasanah dan Fitri Ayu Kusumaningrum. 2020. *Implementasi Konsep SAHDZAN ( Sabar dan Husnudzon ) Sebagai Upaya Perawatan Kesehatan Mental DI Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Mahasiswa Vol. 12 No.1.*
- S.Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Jakarta:Rineka Cipta.
- Sahlan, Abu . 2010. *Pelangi Kesabaran.* Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Saphiro, Lawrence E . 1998. *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak.* Jakarta: Gramedia.
- Saptoto, Ridwan. 2010. *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan kemampuan coping adaptif. Jurnal Psikologi vol. 37 No. 1.*
- Sarmanu. 2019. *Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Statistika.* Jawa Timur: Airlangga University Pers.
- Sarwono, Jonathan. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif edisi 2.* Yogyakarta : Suluh Media.

- Selawati, Fais. 2018. *Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi dengan Mahasiswa Program Studi Psikologi angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Walisongo*. Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- SH. *Wawancara Pribadi*. 3 Mei 2021.
- Sioyoto, Sandu dan M. Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Literasi Media Publishing.
- Subandi. 2011. *Sabar : Sebuah Konsep Psikologi*. *Jurnal Psikologi*, Vol.38 No.2.
- Sujarweni, V. Wiratna . 2014. *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutoyo, Agus. 2000. *Kiat Sukses Prof. Humbing*. Jakarta: Prestasi.
- Tebba, Sudirman. 2004. *Kecerdasan Sufistik Jembatan Menuju Makrifat*. Jakarta: Kencana.
- Thaib, Eva Nauli . 2013. *Hubungan antara Prestasi Belajar dengan Kecerdasan Emosional*. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIFA Vol. 9 No. 2*.
- Tim Panca Aksara. 2020. *Keajaiban Sabar dan Syukur*. Temanggung : Desa Pustaka Indonesia.
- Tim pengembangan ilmu pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia 2019. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Bandung : PT. Sandiarta Sukses.
- Trihandini, R.A Fabiola Meirnayati. 2005. *Analisis Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Kasus Pada Hotel Horison Semarang)*. Thesis Prodi Magister Manajemen Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro Semarang.



*Undang-undang Rebulik Indonesia No.20 Tahun 2003 Bab 2 Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional.* Diakses pada tanggal 22 januari 2021 pukul 14.53 WIB, dari <https://lppks.kemendikbud.go.id/>

*Visi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.* Diakses pada tanggal 10 januari 2020 pukul 12.02 WIB, dari <http://fuhum.walisongo.ac.id/program-studi/tasawuf-psikoterapi/>

Werang, Basilius Redana. 2015. *Pendekatan Kuantitatif dalam Penelitian Sosial.* Yogyakarta: CALPULIS.

Wibowo, Cahyo Tri. 2015. *Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ) Pada Kinerja Karyawan. Jurnal Bisnis dan Management, Vol. 15 No.1.*

Wikipedia. Diakses pada tanggal 22 januari 2021 pukul 15.03 WIB, dari [https://id.wikipedia.org/wiki/Pendidikan\\_di\\_Indonesia#Pendidikan\\_formal](https://id.wikipedia.org/wiki/Pendidikan_di_Indonesia#Pendidikan_formal)

Wiyono, Ki Slamet . 2019. *Berpikir dengan IQ, EQ dan SQ.* Tangerang : Loka Aksara.

Wulur, Meisil B. 2015. *Psikoterapi Islam.* Yogyakarta : Deepublish.

Yusuf, M., Dona Kahfi, MA.Ibala dan Moh. Toriqul chaer. 2018. *Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat. Jurnal Al-Murabbi, Vol. 4 No.2.*

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**LAMPIRAN I : SKALA SABAR**

**Uji Validitas**

Item	Pearson Corelation	Sig (2-tailed)
Item_1	0,687	0,000
Item_2	0,748	0,000
Item_3	0,676	0,000
Item_4	0,690	0,000
Item_5	0,861	0,000
Item_6	0,360	0,023
Item_7	0,352	0,026
Item_8	0,572	0,000
Item_9	0,532	0,000
Item_10	0,754	0,000
Item_11	0,764	0,000
Item_12	0,799	0,000
Item_13	0,754	0,000
Item_14	0,818	0,000
Item_15	0,761	0,000
Item_16	0,750	0,000
Item_17	0,772	0,000
Item_18	0,768	0,000
Item_19	0,669	0,000
Item_20	0,627	0,000
Item_21	0,735	0,000
Item_22	0,734	0,000
Item_23	0,759	0,000
Item_24	0,612	0,000
Item_25	0,642	0,000
Item_26	0,691	0,000
Item_27	0,577	0,000

Item_28	0,697	0,000
Item_29	0,727	0,000
Item_30	0,687	0,000
Item_31	0,573	0,000
Item_32	0,568	0,000
Item_33	0,502	0,001
Item_34	0,758	0,000
Item_35	0,735	0,000
Item_36	0,631	0,000
Item_37	0,546	0,000
Item_38	0,750	0,000
Item_39	0,602	0,000
Item_40	0,758	0,000

### Uji Reabilitas Instrument Sabar

Cronbach's Alpha	N of Items
.888	40

### SKALA SABAR

Keterangan :

Jawaban pertanyaan-pertanyaan berikut sesuai dengan penilaian pribadi, dengan pilihan jawaban yang tertera dalam kolom pilihan jawaban.

**Keterangan pilihan jawaban :**

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya memilih berhenti makan sebelum merasa kenyang				
2.	Ketika saya mendapatkan rejeki lebih dari Allah, saya memilih untuk lebih bersyukur dan tidak memamerkannya kepada orang lain				
3.	Saya memilih untuk beristirahat total ketika saya sakit, tidak melakukan apapun bahkan ibadah sholat				
4.	Saya membatasi makanan saya dalam sehari				
5.	Ketika saya marah, saya kan melampiaskan pada orang-orang disekitar saya				
6.	Saya tidak pernah mencela orang lain				
7.	Saya dapat menahan rasa sakit yang ada di badan saya dengan baik				
8.	Saya selalu bersyukur atas apapun yang telah Allah berikan kepada saya				
9.	Ketika mendapatkan sebuah musibah, Saya merasa jika Tuhan tidak adil kepada saya				
10.	Saya merasa orang lain harus tau bahwa saya memiliki rejeki yang lebih dari mereka				
11.	Saya tidak berhenti makan walaupun saya sudah merasa cukup kenyang				
12.	Saya merasa iri jika ada orang lain yang mendapatkan rejeki melebihi saya				
13.	Saya berkeluh kesah ketika sakit				
14.	Saya seringkali menghina orang lain				
15.	Ketika mendapatkan cobaan saya tetap bisa bersikap tenang dalam menghadapinya				

16.	Saya merasa jika Tuhan selalu memberikan saya cobaan yang tidak bisa saya atasi				
17.	Ketika ada seseorang yang memukul saya, saya akan memilih untuk diam				
18.	Saya tetap bisa berkonsentrasi dengan baik ketika sedang marah				
19.	Saya tetap melakukan sholat ketika saya sakit				
20.	Saya mengambil pelajaran dari sebuah cobaan/ujian yang menimpa saya				
21.	saya akan tetap makan walaupun masih merasa kenyang				
22.	Saya percaya jika Tuhan tidak akan memberikan cobaan di luar kemampuan saya				
23.	Saya seringkali membalas seseorang yang telah menyakiti saya				
24.	Saya tetap senang walaupun hidup sederhana				
25.	Saya memilih diam ketika sedang merasa sebal daripada harus mengumpat				
26.	Saya sadar bahwa rejeki yang Allah berikan kepada saya hanyalah sebuah titipan				
27.	Ketika membeli sebuah barang, merk adalah hal yang saya utamakan				
28.	Saya selalu berpuasa penuh ketika bulan ramadhan ketika tidak ada halangan				
29.	Saya seringkali menggerutu ketika mendapatkan sebuah cobaan				
30.	Saya tidak bisa menahan untuk mengumpat ketika saya sedang mengalami sesuatu menyebalkan				
31.	Saya percaya jika Tuhan mempunyai rencana yang baik atas apa yang terjadi dalam kehidupan saya				

32.	Saya seringkali tergoda teman yang tidak berpuasa dan memutuskan untuk membatalkan puasa				
33.	Saya lebih memilih untuk mengatur nafas ketika marah daripada harus meluapkan emosi				
34.	Saya merasa bahwa apa yang sudah saya miliki akan selamanya menjadi milik saya				
35.	Ketika mendapatkan cobaan, pikiran saya seringkali kacau				
36.	Saya tidak bisa berfikir dengan jernih ketika saya sedang marah				
37.	Saya harus hidup dengan fasilitas yang mewah				
38.	Saya ikut bahagia jika orang lain mendapatkan rejeki yang lebih dari saya				
39.	Ketika saya membeli sebuah barang, hal pertama yang saya perhatikan adalah fungsinya				
40.	Saya tidak pernah merasa cukup atas apa yang telah diberikan Allah kepada saya				

## LAMPIRAN II : SKALA KECERDASAN EMOSIONAL

Keterangan :

Jawaban pertanyaan-pertanyaan berikut sesuai dengan penilaian pribadi, dengan pilihan jawaban yang tertera dalam kolom pilihan jawaban.

**Keterangan pilihan jawaban :**

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengenali kelemahan dan kelebihan diri				
2.	Saya tahu persis setiap emosi yang saya rasakan				
3.	saya menyadari bagaimana kondisi emosi saya dibanyak situasi				
4.	Suasana hati saya mudah berubah				
5.	saya seringkali kalut saat menghadapi masalah				

6.	Perasaan kalut membuat saya tidak mampu membuat keputusan dengan tepat				
7.	Saya tahu yang menyebabkan saya marah				
8.	Saya memahami mengapa saya mengalami suasana hati yang jelek				
9.	Ketika saya kecewa, saya tahu alasannya mengapa saya kecewa				
10.	Saya sering marah-marah tanpa tahu alasannya				
11.	Saya mampu mengendalikan kesedihan ketika saya harus berhadapan dengan orang lain				
12.	Saya mampu melaksanakan tugas dengan baik meski suasana hati saya sedang jelek				
13.	Saya mampu memilah-milah hal tentang perasaan saya yang pantas dan tidak pantas untuk diceritakan				
14.	Saya berkeringat dingin apabila diminta berbicara di depan orang banyak yang beberapa diantaranya belum saya kenal.				



15.	Saya termasuk orang yang tidak sabar.				
16.	Saya marah ketika pendapat saya tidak disetujui.				
17.	Seringkali tugas saya terbengkalai karena kesedihan yang berlarut-larut atas kegagalan saya.				
18.	Saya mampu tersenyum atas kesuksesan yang telah dicapai orang lain				
19.	Saya mampu menutupi kemarahan di depan orang lain				
20.	Saya mampu mengontrol kemarahan.				
21.	Orang di sekitar saya merasakan imbas bila saya sedang dalam situasi yang emosional				
22.	Saya melampiaskan kekesalan pada orang lain untuk menghilangkan stress				

23.	Saya tetap optimis walaupun mengalami kegagalan.				
24.	Saya yakin bahwa saya akan menemukan penyelesaian masalah yang saya hadapi				
25.	Masa depan tampak cerah di mata saya.				
26.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas kuliah dan organisasi dengan baik				
27.	Saya menunda mengerjakan sesuatu selama sehari-hari, bulan, karena tidak dapat memulainya				
28.	Suasana hati saya menjadi buruk ketika orang lain mengkritik saya.				
29.	Saya pesimis terhadap masa depan saya berdasarkan kemampuan yang saya miliki				

30.	Saya ingin memiliki prestasi yang tinggi dibidang yang saya gemari				
31.	Meskipun nilai ujian saya kurang memuaskan, saya tetap semangat belajar				
32.	Saya malas mengerjakan tugas, jika tidak ada dukungan dari siapapun				
33.	Saya kurang bisa memacu diri untuk meningkatkan IPK				
34.	Saya takut bercita-cita yang tinggi.				
35.	Saya mudah menyerah saat mengerjakan tugas kuliah yang sulit				
36.	Saya yakin dapat menjadi kawan yang baik dalam berbagi rasa dengan permasalahan yang dialami oleh orang lain.				
37.	Saya bisa merasakan kesedihan yang dialami orang lain				
38.	Saya bisa mengetahui perasaan orang lain melalui ekspresinya.				
39.	Saya sulit merasakan perbedaan emosi yang dialami oleh orang disekitar.				

40.	Saya sulit merasa kasihan ketika teman saya mengalami musibah, karena dia orang yang saya benci				
41.	Saya sulit memahami alasan mengapa orang lain marah kepada saya				
42.	Saya mampu mengakomodir pendapat orang lain				
43.	Saya mampu merespon dengan tepat atas permasalahan yang diceritakan oleh teman saya.				
44.	Saya akan meninggalkan pembicaraan orang lain yang telah keluar dari inti pembicaraan tersebut.				
45.	Saya merasa membuang-buang waktu, apabila saya harus mendengarkan cerita teman saya.				
46.	Saya sungkan meminta nasihat teman meskipun saya tidak mampu menyelesaikan tugas.				
47.	Saya senang bekerjasama dalam suatu kepanitiaan.				

48.	Saya dapat bekerjasama dengan baik pada saat diskusi kelompok di kelas				
49.	Saya dapat bekerjasama dengan baik dalam melaksanakan kegiatan organisasi.				
50.	Saya senang mendominasi dalam menyelesaikan tugas kelompok				
51.	Saya selalu berbicara langsung pada intinya sehingga mudah dipahami				
52.	Ketika rapat, saya mampu menyampaikan pendapat dengan baik.				
53.	Saya berani berbicara di hadapan orang banyak tanpa merasa takut.				
54.	Saya tahu apa yang harus dikatakan tetapi tidak bisa mengungkapkannya				
55.	Orang di sekitar saya sering tidak memahami maksud pembicaraan saya				
56.	Saya sering terlibat dalam debat kusir.				

57.	Saya menyediakan waktu untuk membantu orang lain dalam memecahkan masalahnya				
58.	Di tengah kesibukan saya masih tetap dekat dengan teman-teman kuliah dan teman-teman kos				
59.	Saya mampu menjalin hubungan baik dengan berbagai pihak yang mendukung keberhasilan saya baik dalam organisasi maupun akademik				
60.	Saya sulit mengawali pembicaraan dengan orang yang baru saya kenal				

### LAMPIRAN III : HASIL SPSS

#### Uji Deskriptif

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sabar	83	98	152	123.35	9.911
Kecerdasan Emosional	83	137	209	174.47	13.565
Valid N (listwise)	83				

#### Uji Normalitas

##### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Sabar	Kecerdasan_emosional
N		83	83
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	123.35	174.47
	Std. Deviation	9.911	13.565
Most Extreme Differences	Absolute	.086	.086
	Positive	.080	.086
	Negative	-.086	-.051
Kolmogorov-Smirnov Z		.786	.785
Asymp. Sig. (2-tailed)		.567	.568

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

### Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecerdasan Emosional * sabar	Between Groups	(Combined)	9.867.975	32	308.374	2.953	.000
		Linearity	7.372.957	1	7.372.957	70.613	.000
		Deviation from Linearity	2.495.018	31	80.484	.771	.778
	Within Groups		5.220.700	50	104.414		
	Total		15.088.675	82			

### Uji Hipotesis

Correlations			
		Sabar	Kecerdasan Emosional
Sabar	Pearson Correlation	1	.699**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	83	83
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	.699**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	83	83
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			



**LAMPIRAN IV : DATA PENELITIAN**

NO	NAMA	JENIS KELAMIN
1.	Din Dian Safira	Perempuan
2.	Sindy Nilasari Putri Wardani	Perempuan
3.	Roja Filiza	Laki-Laki
4.	Syarifatun Nisa'	Perempuan
5.	Hanifah Tri Rahmah	Perempuan
6.	Adam Bayu Hidayat	Laki-Laki
7.	Siti Nur Khoiriyah	Perempuan
8.	Gilang Pradana Resha	Laki-Laki
9.	Ghiffari Naufaldi	Laki-Laki
10.	Een Anjarwati	Perempuan
11.	Ashlihatul Majid	Perempuan
12.	Taufiqurrahman	Laki-Laki
13.	Prita Diva Iranatandika	Perempuan
14.	Eka Fatmawati	Perempuan
15.	Zahrotin Kholidah	Perempuan

16.	Samsul Ma'arif	Laki-Laki
17.	Sani Afifudin	Laki-Laki
18.	Aji Rokhmat	Laki-Laki
19.	Mukhamad Amrullah Sa'id	Laki-Laki
20.	Mukhamad Syarifudin	Laki-Laki
21.	Iklimatul Adawiyah	Perempuan
22.	Fahmi Riza Agustina	Laki-Laki
23.	Syafiul Anam	Laki-Laki
24.	Tatin Roslina	Perempuan
25.	Venska Rosita Indah Sari	Perempuan
26.	Peny Indah Lestari	Perempuan
27.	Faoziyah Ilmi	Perempuan
28.	Feni Yulistiani	Perempuan
29.	Alfi Rahma Sari	Perempuan
30.	Hilmy Nur Firdaus	Perempuan
31.	Khakimatul Atikah	Perempuan
32.	Moch. Kafa Bi Ilham	Laki-Laki
33.	Rike Artianingrum Royanika Hakim	Perempuan

34.	Anisa Luthfiya Kemala	Perempuan
35.	Zayyani Asyraf	Perempuan
36.	Nur Muflikhatin	Perempuan
37.	Anisa	Perempuan
38.	Meli Fatmawati	Perempuan
39.	Rahma Maulina Fajrin	Perempuan
40.	Muhammad Fikri	Laki-Laki
41.	Mia Chandra Dewi	Perempuan
42.	Sugita Putri Nur Anjayani	Perempuan
43.	Laura Eka Adriana	Perempuan
44.	Mutanawwiatul Khoiroh	Perempuan
45.	Nurbaeti Hawa	Perempuan
46.	Nabila Intakhuliana Mutia	Perempuan
47.	Risa Muftiya	Perempuan
48.	Muhammad Bakti Setia Gusti	Laki-Laki
49.	M. Misbahuddin	Laki-laki
50.	Fajar Mubarak	Laki-Laki
51.	Yusuf Abdullah	Laki-Laki

52.	Imam Iqbal Chamdani	Laki-Laki
53.	Umi Nurfaizah	Perempuan
54.	Mura Fakoh	Perempuan
55.	Firda Nurul Annisa	Perempuan
56.	Salsabila Alifah Sakinatunnisa	Perempuan
57.	Salisa Mustaqimah	Perempuan
58.	Meliyanti Aida	Perempuan
59.	Ihda Zulfa Maulida	Perempuan
60.	Ariyani Auliya	Perempuan
61.	Kiki Anggraini	Perempuan
62.	Mohammad Nazrey Johanny	Laki-Laki
63.	Inas Ghilda Noesa	Perempuan
64.	Ilmi Dian Nastiti	Perempuan
65.	Siti Raodlatul Jannah	Perempuan
66.	Maulidya Anggraini	Perempuan
67.	Muhammad Jauharul Ilmi	Laki-Laki
68.	Subchan Adam Safaat	Laki-Laki
69.	Mia Eliana	Perempuan

70.	Mazidatun Roziqoh	Perempuan
71.	Meike Nuci Afrida	Perempuan
72.	Aghnia Firdausi	Perempuan
73.	Izhati Khoirina	Perempuan
74.	Dela Alfianita	Perempuan
75.	Shela Meylani	Perempuan
76.	Priyono	Laki-Laki
77.	Hanum Salsabiela	Perempuan
78.	Zairotus Solikhah	Perempuan
79.	Nur Rohman	Laki-Laki
80.	Aang Afif Ashari	Laki-Laki
81.	Siti Khikmanatun	Perempuan
82.	Andini Sulistyanyingtyas Letariningsih	Perempuan
83.	Ahmad Buroidah Atsani	Laki-Laki

**LAMPIRAN V : SURAT KETERANGAN****RIYAWAT HIDUP**

- Nama : Hanum Salsabiela
- Tempat dan Tanggal Lahir : Demak, 9 April 1999
- NIM : 1704046087
- Email : [Salsabielahanum92@gmail.com](mailto:Salsabielahanum92@gmail.com)
- Alamat : Perum. Bumi Wonosalam Asri 01/07 Demak  
Provinsi Jawa Tengah
- No. HP : 089667381041
- Pendidikan Formal :
1. TK Muslimat NU Demak
  2. MI Sultan Fatah Demak
  3. Mts NU Banat Kudus
  4. Madrasah Aliyah NU Banat Kudus
  5. UIN Walisongo Semarang
- Pendidikan Nonformal :
1. BUQ Betengan Demak
  2. Pondok Pesantren Putri Darul Falah Kudus
  3. Yamaha Music School Kudus
- Pengalaman Organisasi :
1. Anggota PMII
  2. Anggota Fuhum Peduli Negeri
  3. Pengurus Hipnoteraphy Komisariat Walisongo
  4. Crew Fuhum Production
  5. Anggota IMADE
  6. Anggota Forsikabanu