

## **RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP PENINGKATAN DERAJAT KESABARAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2**

**1) Sri Wahyuni, 2) Umar Yusuf, 3) Siti Qodariah**

<sup>1),2),3)</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116  
fenisriwahyuni@gmail.com

### **Abstrak**

Diabetes melitus tipe 2 adalah penyakit gangguan metabolik yang ditandai oleh kenaikan gula darah akibat sekresi insulin oleh sel beta pankreas. Penderita mengalami kekhawatiran terhadap kekuatan fisik yang menurun dan keharusan dalam pengobatan, sehingga penderita tidak taat aturan, tidak terima feedback, kurang optimis terhadap pengobatan. Dua orang subjek yang memiliki pikiran disfungsional dalam menghadapi penyakit yang dideritanya, sehingga memunculkan perilaku yang kurang sabar dalam melakukan proses pengobatan. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner derajat kesabaran digunakan oleh peneliti sebelumnya, yaitu Fitria Budhi Nursabvira (2016). Alat ukur derajat kesabaran didasari AL-Quran dan Hadist yang dikonstruksikan oleh Yusuf, dkk (2015). Validitas alat ukur dilakukan analisis rasional melalui expert judgment, diperoleh 99 item yang valid. Reliabilitasnya tidak menggunakan statistik, karena subjek terbatas. Hasil penelitian menunjukkan perubahan derajat kesabaran pada kedua subjek setelah diberikan treatment restrukturisasi kognitif dengan surat Al-Fatihah berpengaruh terhadap peningkatan derajat kesabaran pada kedua penderita diabetes melitus tipe 2.

Kata kunci : Derjat kesabaran, Restrukturisasi kognitif dengan surat Al-Fatihah, Diabetes Melitus Tipe 2

### **Abstract**

*Leukemia is one type of cancer that attacks many children. Having a child suffering from Diabetes melitus type 2 is a body disorder because it does not respond to insulin. Patients with type 2 DM in addition to oral drug administration and insulin. Patients experiencing concerns about decreased physical strength and necessity in treatment, so that patients do not obey the rules, do not receive feedback, less optimistic about treatment. Two subjects who have dysfunctional thoughts in the face of the illness, so that raises the behavior that is not patient doing treatment process. The measuring tool used is a degree of patience questionnaire used by previous researchers, namely Fitria Budhi Nursabvira (2016). The measure of patience is based on Al-Quran and Hadith constructed by Yusuf, et al (2015). The validity of the measuring instrument is a rational analysis through expert judgment, obtained 99 valid items. Its reliability does not use statistics, because subjects are limited. The results showed the change of degree of patience on both subjects after being given cognitive restructuring treatment with Al-Fatihah letters have an effect on increasing the degree of patience in both Diabetes melitus type 2 patients.*

*Keywords: Degree of Patience, Cognitive Restructuring with Surah Al-Fatihah, Diabetes Melitus Type 2*

## **Pendahuluan**

Pikiran disfungsional (irrasional) restrukturisasi kognitif pada dasarnya dimaksudkan untuk membantu pasien merubah pikiran dan keyakinan disfungsional (irrasional) menjadi pikiran dan keyakinan fungsional atau rasional (Scott, Williams & Beck, 1989; Hamdan, 2008; Rosenberg & Kosslyn, 2011). Pentingnya peranan restrukturisasi kognitif dalam membantu meningkatkan derajat kesabaran sehingga bisa menurunkan derajat stres telah terbukti secara efektif, terutama untuk mengatasi penderita gangguan autoimmune (Sharpe dkk, 2001; Evers dkk 2002).

Penderita DM dengan tipe 2 tentunya akan menjumpai banyak kesulitan dan masalah akibat penyakit yang dideritanya. Penderita DM diharuskan untuk mengubah pola hidupnya, akan tetapi tidak mudah bagi mereka untuk mengubah hal tersebut dengan cepat karena itu diperlukan kesabaran dalam menjalani proses pengobatan. Hal ini bisa terlihat dari seberapa kuat dan mampunya para penderita diabetes dalam menghadapi perubahan pada pola hidupnya dan selama menjalani masa pengobatan. Pada beberapa penderita DM tipe 2 ketika pertama didiagnosa akan mengalami kekhawatiran, cemas, panik terhadap kekuatan fisik yang menurun dan keharusan dalam pengobatan.

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis, selain menyebabkan komplikasi secara fisik, juga menimbulkan dampak psikologis bagi penderitanya. Adapun dampak psikologis yang timbul adalah kecemasan, frustrasi, depresi, ketakutan, ketegangan, ketergantungan, stres dan lain-lain. Situasi-situasi yang memberatkan dalam masa pengobatan membuat penderita DM tipe 2 memiliki pikiran otomatis yang negatif (disfungsional), sehingga memunculkan perilaku, perasaan, dan reaksi fisiologis yang negatif.

Dalam menjalani proses pengobatan penderita diabetes melitus tipe 2 mengindikasikan rendahnya derajat kesabaran, seperti sikap pesimis yang ditunjukkan subyek dengan kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan pengobatan. Sikap lain yang ditunjukkan subyek adalah tidak mengikuti anjuran dokter untuk mengubah pola makan (diet) dan berolahraga. Daya tahan yang dimiliki penderita diabetes melitus tipe 2 juga terlihat rendah dengan kurangnya inisiatif untuk mau mengubah pola hidup yang sehat dan kerap kali mengeluh karena merasa tidak puas dengan obat yang diberikan dokter. Indikasi sabar yang juga kelihatan rendah adalah toleransi terhadap stres pada subyek, hal ini tergambarkan dari subyek yang suka uring-uringan dan merasa bahwa Allah tidak adil dengan memberikan penyakit ini pada dirinya. Kesabaran didefinisikan sebagai suatu predisposisi untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan (pikiran, perasaan dan tindakan), serta mengatasi berbagai rintangan/hambatan/kesulitan secara komprehensif dan integratif dengan berlandaskan pada etika dan moral untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Umar Yusuf, 2015).

Restrukturisasi kognitif dengan sudut pandang Islam menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk yang rasional, sehingga ketika terjadi gangguan mental adalah akibat dari kesalahan dalam berpikir. Manusia selain sebagai makhluk rasional, juga sebagai makhluk spiritual. Oleh karena itu, dalam upaya melakukan terapi, maka

didalam penelitian ini akan menggunakan ayat-ayat Al-Quran sebagai media. Mentadabburi Al Qur'an sangatlah penting untuk bisa memahami ayat-ayat Allah karena dengan memahaminya kita akan diberikan ketenangan. Dengan ketenangan itu, maka para penderita diabetes melitus tipe 2 bisa menjalani hidup dan memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang berhubungan dengan penyakit yang dideritanya.

Peneliti memilih Al-Fatihah sebagai media yang digunakan dalam intervensi restrukturisasi kognitif dalam penelitian ini dengan alasan sebagai berikut: surat Al-Fatihah merupakan Ummul kitab (induk) dari Al-Quran. Surat Al-Fatihah yang mengandung arti asy-Syafiyah (penyembuh) dan ar-Ruqyah (mantera) (Shihab, 2004).

Hal ini diharapkan dapat memodifikasi pikiran-pikiran disfungsi subyek menjadi lebih fungsional dan realistis dalam menghadapi penyakit yang dideritanya, sehingga akan lebih sabar dalam menjalani pengobatan. Oleh karena itu, surat Al-Fatihah dipilih sebagai media untuk restrukturisasi kognitif berdasarkan ketuamaan yang terkandung dalam setiap ayatnya.

## **Metode**

Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Before After Design, yaitu pengamatan terhadap "satu kelompok subjek" (Campbell, 1979). Oleh karena itu setiap subjek merupakan kontrol atas dirinya sendiri, baik untuk nilai (skor) eksperimen maupun kelompok kontrol. Dengan kata lain desain ini melibatkan satu kelompok orang yang diberikan perlakuan dan pengukuran sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan.

Alasan menggunakan desain One Group Before After Design dalam penelitian ini adalah kesesuaian desain pengukuran tersebut dengan tujuan penelitian, yaitu untuk melihat efektivitas restrukturisasi kognitif dengan surat Al-Fatihah untuk meningkatkan derajat kesabaran pada penderita diabetes melitus tipe 2. Setiap subjek menjadi pembanding bagi dirinya sendiri, yaitu dengan membandingkan skor yang diperoleh sebelum mendapatkan perlakuan dengan skor yang diperoleh setelah mendapatkan perlakuan. Subjek yang bersedia untuk diberikan restrukturisasi kognitif dengan surat Al-Fatihah berjumlah 2 orang, yaitu penderita diabetes melitus tipe 2 yang masih menjalani pengobatan selama lebih dari 10 tahun. Sebagai langkah antisipasi terhadap kemungkinan munculnya extraneous variable yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, maka perlu dilakukan pengontrolan agar kondisi subjek sebelum mendapat perlakuan tidak berubah dan perubahan terjadi setelah mendapat perlakuan.

Alat ukur yang digunakan adalah Kesabaran dari Umar Yusuf (2010). Intervensi yang akan diberikan adalah restrukturisasi kognitif melalui Al-Fatihah, yang bertujuan untuk merestrukturisasi pikiran yang negatif melalui taddabbur (memikirkan dan merenung) berdasarkan keutamaan Al-Fatihah sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesabaran pada penderita diabetes melitus tipe 2 dalam menghadapi penyakitnya. Dalam pelaksanaannya, restrukturisasi kognitif melalui Al-Fatihah dilakukan secara terstruktur, yaitu menyusun agenda, mengecek perasaan, meninjau

masalahnya saat ini, mengidentifikasi masalah, menyusun goal setting, mengajari klien model kognitif, menghadirkan harapan pada terapi, mengajari gangguannya, mendiskusikan persoalan dalam agenda, memberikan resume, menyusun tugas behaviorial, memperoleh balik, dan menutup pertemuan. Intervensi yang dilakukan hanya dibatasi pada modifikasi pikiran-pikiran otomatis disfungsional, tidak sampai memodifikasi keyakinan disfungsional.

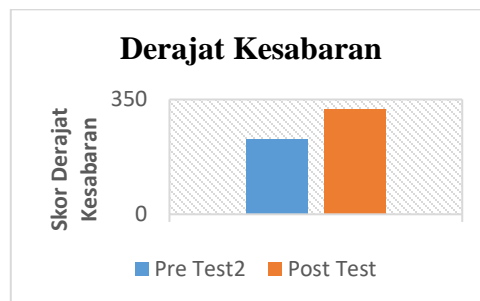
## Hasil Dan Pembahasan

### Hasil dan Pembahasan

Grafik perbandingan skor kesabaran sebelum diberikan restrukturisasi kognitif dengan media surat Al-Fatihah dengan setelah diberikan restrukturisasi kognitif dengan media surat Al-Fatihah berdasarkan skor total dengan skala ordinal, adalah sebagai berikut :

*Tabel 1*  
*Persentase Kenaikan Derajat Kesabaran*

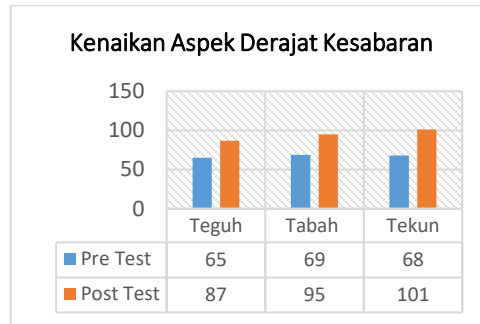
Pre Test	Kategori	Post Test	Kategori	Perubahan Skor	Persentase
227,5	rendah	319,5	tinggi	92	40,3%



*Gambar 1*  
*Kenaikan Derajat Kesabaran secara Keseluruhan*

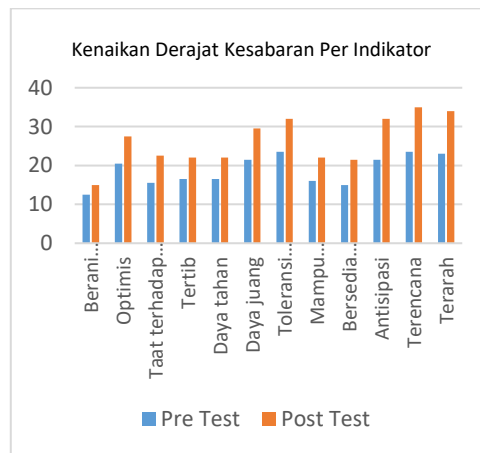
Artinya secara keseluruhan dapat dilihat dari skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian terapi, restrukturisasi kognitif dengan media surat Al-Fatihah dapat meningkatkan derajat kesabaran. Jika dihitung persentasenya, maka kenaikan dari sebelum dan sesudah pemberian terapi sebanyak 40,43%.

Berikut akan dilihat skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian restrukturisasi kognitif dengan media surat Al-Fatihah untuk setiap aspek kesabaran, maka di dapat :



**Gambar 2**  
*Perubahan Aspek Derajat Kesabaran Keseluruhan*

Artinya bila dilihat secara keseluruhan dari skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian terapi restrukturisasi kognitif dengan media surat Al-Fatihah mengalami kenaikan pada setiap aspek. Aspek yang mengalami kenaikan tinggi adalah aspek tekun, sebelum diberikan restrukturisasi kognitif dengan surat Al-Fatihah skornya adalah 68 dan setelah diberikan skornya adalah 101, persentase kenaikannya sebesar 48,52%.

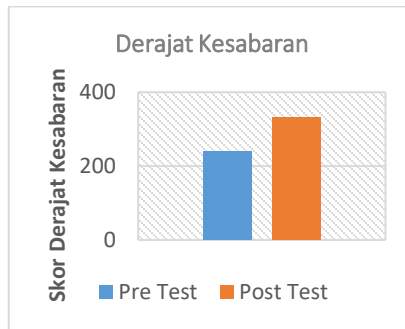


**Gambar 3**  
*Kenaikan Derajat Kesabaran Pada Tiap Indikator*

Berdasarkan gambar 3 diatas, terlihat bahwa secara keseluruhan dari skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian terapi restrukturisasi kognitif dengan media surat Al-Fatihah mengalami kenaikan pada setiap indikator. Indikator yang mengalami kenaikan tinggi adalah antisipasi dan terencana. Pada indikator antisipasi, setelah diberikan restrukturisasi kognitif dengan surat Al-Fatihah mengalami kenaikan skor dari 21,5 menjadi 32 dengan persentase sebesar 49%. Untuk indikator terencana, mengalami kenaikan dari skor 23,5 menjadi 35 dengan persentase sebesar 49%. Indikator yang mengalami kenaikan paling sedikit adalah indikator berani mengambil

resiko. Perubahan pada indikator berani mengambil resiko dari skor 12,5 menjadi 15 dengan persentase kenaikan sebesar 20%.

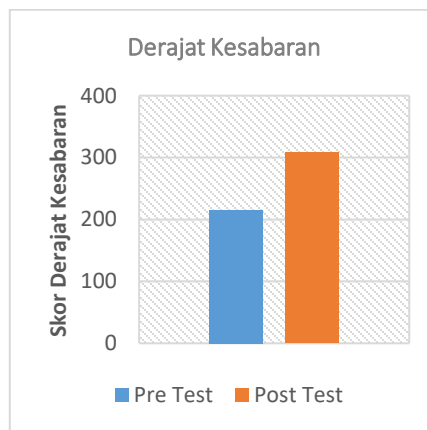
Berikut adalah gambar yang menunjukkan gambaran derajat kesabaran pada subjek J, yang dijelaskan sebagai berikut :



**Gambar 4**  
*Perubahan Derajat Kesabaran Subjek J*

Artinya, bahwa pada subjek J terjadi kenaikan skor setelah diberikan restrukturisasi kognitif dengan surat Al-Fatihah. Perubahan skornya dari 240 menjadi 331. Persentase kenaikan derajat kesabarannya adalah sebesar 38%.

Berikut adalah gambar yang menunjukkan gambaran derajat kesabaran pada subjek R, yang dijelaskan sebagai berikut :



**Gambar 5**  
*Perubahan Derajat Kesabaran Subjek R*

Artinya, bahwa pada subjek R terjadi kenaikan skor setelah diberikan restrukturisasi kognitif dengan surat Al-fatihah. Perubahan skornya dari 215 menjadi 308. Persentase kenaikan derajat kesabarannya adalah sebesar 43%.

Pada tahap awal, penderita diabetes melitus tipe 2 biasanya tidak menunjukkan gejala, oleh sebab itu diabetes tipe 2 merupakan “*silent killer*”. Meskipun diabetes melitus tipe 2 tidak menyebabkan rasa sakit, tapi jika tidak dikontrol lama kelamaan penyakit ini dapat menimbulkan masalah serius dan komplikasi penyakit. Oleh karena

itu, untuk mengatasi atau menjaga kadar gula darah agar tetap stabil adalah dengan rutin mengkonsumsi obat dan mengubah pola hidup. Untuk mengubah pola hidup, seperti *diet* dan melakukan olahraga tidak mudah bagi setiap penderita diabetes tipe 2. Hal ini harus dilakukan secara rutin, bahkan baertahun-tahun untuk tetap menjaga kadar gula darah tetap stabil.

Dalam penelitian ini, dapat terlihat gambaran bahwa penderita diabetes melitus tipe 2 menunjukkan pikiran-pikiran otomatis yang disfungsional. Pikiran disfungsional inilah yang memunculkan emosi negatif, seperti sedih, marah, kesal, takut dan kecewa. Emosi-emosi ini memunculkan perilaku yang maladaptif, sehingga mengindikasikan rendahnya derajat kesabaran pada penderita Diabetes melitus tipe 2.

Menurut Yusuf (2015), kesabaran dimaknakan sebagai suatu predisposisi untuk mengatur, mengendalikan, mengarahkan (pikiran, perasaan, dan tindakan), serta mengatasi berbagai rintangan, hambatan, kesulitan secara komprehensif dan integratif dengan berlandaskan pada etika dan moral untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Akan tetapi, pada penderita diabetes melitus tipe 2 terlihat adanya indikasi rendahnya kesabaran.

Dalam sebuah risalah (makalah) ilmiah yang telah diuji di Amerika, disebutkan bahwa kajian-kajian yang terjadi pada konferensi medis yang diselenggarakan di Kairo baru-baru ini tentang cara mengaktifkan sistem kekebalan tubuh untuk membebaskan diri dari penyakit kronis yang serius dan menahun, menetapkan bahwa orang yang mendengarkan Al-Qur'an (secara serius) nampak pada diri mereka perubahan-perubahan fungsional yang menunjukkan pengurangan tingkat ketegangan syaraf otomatis. Dan semua itu sudah dapat direkam atau dicatat dengan peralatan ilmiah yang terbaru dan paling akurat.

Ketegangan dan kegelisahan bisa menyebabkan menurunnya tingkat imunitas di dalam tubuh. Hal ini bisa memicu terjadinya kekacauan keseimbangan fisiologis dalam tubuh. Sistem imun adalah struktur efektif yang menggabungkan spesifisitas dan adaptasi. Kegagalan pertahanan dapat muncul, yang disebabkan oleh faktor-faktor yang dibagi dalam tiga kategori, yaitu defisiensi imun, autoimunitas, dan hipersensitivitas.

Maka, berdasarkan pengukuran yang dilakukan setelah pemberian restrukturisasi kognitif dengan media surat Al-Fatihah, diperoleh data derajat kesabaran sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* mengalami kenaikan. Artinya, bahwa kedua subjek dapat mengikuti proses restrukturisasi kognitif dengan media Al-Fatihah dengan bersungguh-sungguh. Pada kedua subjek memiliki kesamaan dalam menjalani proses pengobatan. Aspek yang paling signifikan mengalami kenaikan adalah aspek tekun. Dalam hal ini pada kedua subjek terlihat ingin menjaga kadar gula darah mereka tetap stabil, dengan lebih terencana, terarah dan mengantisipasi situasi yang dapat membuat kesehatan mereka menurun. Sedangkan aspek yang kenaikannya paling rendah adalah teguh (terutama pada indikator berani mengambil resiko). Pada kedua subjek terlihat masih kurang tertib saat melaksanakan anjuran dari dokter dan kurang mampu untuk menghadapi rintangan dalam menjalani proses pengobatan, serta menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat terlihat didalam proses evaluasi dan

modifikasi (*verbal intervention*) pikiran otomatis dengan *tadabbur* Al-Fatihah, untuk memunculkan pikiran baru yang lebih fungsional.

Keberhasilan dari kedua subjek yang telah mampu meningkatkan kesabaran dalam menghadapi penyakit yang dideritanya. Kesabaran dalam menghadapi penyakitnya saat ini yang dialami oleh subjek J dan R, tergambar dari perilaku subjek yang sudah memulai menjaga pola makannya, mulai melakukan olahraga ringan (seperti jalan pagi setiap setengah jam), minum obat sesuai dengan waktu, tidak mengeluh, mau mendengar pendapat dari orang lain dan berserah diri kepada Allah dalam menghadapi penyakit yang diderita. M. Quraish Shihab (2004), menyatakan bahwa dengan mentadabburi ayat-ayat Al-Fatihah (Al-Quran) bisa membuat perasaan menjadi tenang.

Dengan terus mendekatkan diri dan menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT, maka akan meningkatkan kekebalan tubuh (imunitas) penderita sehingga akan memunculkan perilaku, perasaan dan reaksi fisiologis yang lebih positif.

### **Kesimpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aspek tekun mengalami peningkatan. Subjek menunjukkan antisipasi lebih tinggi, terencana dan terarah dalam menghadapi penyakit yang diderita.

Indikator derajat kesabaran yang mengalami peningkatan setelah diberikan restrukturisasi kognitif dengan surat Al-Fatihah adalah indikator antisipasi dan terencana. Pada kedua subjek menghayati bahwa dengan penyakit yang mereka derita masih bisa mensyukuri nikmat yang diberikan Allah SWT, sehingga mulai berpikir akan mengubah pola hidup kearah yang lebih sehat.

Dengan demikian, restrukturisasi kognitif dengan media surat Al-Fatihah dapat dijadikan sebagai salah satu treatment dalam meningkatkan derajat kesabaran pada penderita diabetes melitus tipe 2 sehingga mampu mengubah pola hidup menjadi lebih sehat dan patuh dalam pengobatan.

### **Daftar Pustaka**

- Al-Farmawiy, Abdul H. (2002). Tafsir Surat Al-Fatihah. Akbar Media Aksara
- Al-Jauziyah. (2010). Uddatush Shabirin. Qisthi Press.
- Arifin, B. (2015). Samudera Al-Fatihah. Jakarta: Zahira.
- Azwar, Saifuddin. (2008). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta.: Pustaka Pelajar.
- Beck, D. A. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorder: Science and Practice. New York: Guilford Press.



- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy; Basic and Beyond*. London: The Guilford Press.
- Campbell, D. J. (1979). *Experimental and Quasi Experimental Design for Research*. Chicago: Rand Mc. Nally College Publ.Co.
- Campbell, D. J. (1963). *Experimental and Quasi Experimental Design for Research*. Chicago: Rand Mc. Nally College Publ.Co.
- Dewanti, S. (2010). *Buku Pinter Kesehatan, Diabetes Melitus dan Asam Urat*. Klaten: Kawan Kita.
- Goodwin, J. C. (2010). *Research in Psychology Methods and Design (6th edition)*. John Wiley & Sons, Inc.
- Hamdan, A. (2008). *Cognitive Restructuring : An Islam Perspective*. *Journal of Moeslim Mental Health*, Vol. 3,99-116. <http://Smartbibeh.wordpress.com>. (2010, Februari 21). Diambil kembali dari Perkembangan Masa Dewasa.
- Jundi, K. A. (2008). *Lautan Al-Fatihah*. Jakarta: Akbar.
- Kusumadewi, M. D. (2011). *Peran Stresor Harian, Optimisme dan Regulasi Diri Terhadap Kualitas Hidup Individu dengan Diabetes Melitus Tipe 2*.
- Leahy, Robert L. (2003). *Cognitive Therapy Tehniques : A Practioner's Guide*. New York : Guilfor Press
- Noor, Hasanuddin. (2009). *Psikometri Aplikasi dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung: Fakultas Psikologi Unisba.
- Nursabvira, Fitria.(2016). *Pengaruh Restrukturisasi Kognitif dengan Surat Al- fatihah Terhadap Peningkatan Derajat Kesabaran Pada Penderita Psikofisiologis Jenis Neurodermatitis di Cimahi Tengah*. Tesis Program Studi Profesi Psikologi Program PAsca Sarjana Universitas Islam Bandung (tidak dipublikasikan).
- Peter C. Kurniali, M. (2013). *Dalam Hidup Bersama Diabetes*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Purwoko, Saktiyono Budi. (2012). *Pengaruh Restrukturisasi Kognitif melalui Al-Fatihah terhadap Penurunan Derajat Stres pada Penderita Demam Rematik Gejala Korea*. Tesis Program Studi Profesi Psikologi Program Pasca Sarjana Universitas Islam Bandung [tidak dipublikasikan]
- RI, P. d. (2014). <http://infodatin-diabetes.pdf>.

- Shahab, a. (2006). *Diagnosis dan Penatalaksanaan Diabetes melitus*. <http://dokter-alwi.com/diabetes.html> (21 agustus 2009).
- Shihab, M. Quraish. (2004). *Tafsir Al-Mishbah ; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran (Volume 1)*. Lentera Hati.
- Sugiyono, P. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitaif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tafsir.com. (2015-2017). Surat Al-Ahzab ayat 72. hal. <http://tafsirq.com/33-al-ahzab/ayat-72>.
- Tandra, H. (2015). *Diabetes Bisa Sembuh*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Yusuf, Umar. (2010). *Sabar (Konsep, Proposisi dan Hasil Penelitian)*. Tidak Diterbitkan; Fakultas Psikologi Unisba.
- Yusuf, Umar. (2014). *Psikologi Dalam Epistemologi Islam*. Bandung: P2U (Pusat Penerbitan Universitas) - LPPM Unisba.
- Yusuf, Umar, dkk (2015). *Studi Dekriptif tentang Derajat Kesabaran sebagai Psychological Traits untuk Mencapai Kesuksesan*. Bandung : Fakultas Psikologi Unisba