



Model Psikoterapi Sabar Dalam Perspektif Psikologi Islam

Wa Ode Annisa Maharani¹, Vivik Shofiah², Khairunnas Rajab³

Universitas Islam Negeri Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia¹⁻³

Email Korespondensi: waodeannisamaharani@gmail.com¹ vivik.shofiah@uinsuska.ac.id²,
khairunnasrajab@gmail.com³

Article received: 21 Maret 2025, Review process: 05 April 2025

Article Accepted: 22 April 2025, Article published: 01 Mei 2025

ABSTRACT

Patience is a fundamental value in life that plays an important role in mental resilience and psychological well-being of individuals. This study aims to reveal the model of patient psychotherapy from an Islamic psychology perspective. The approach used is a literature study, by reviewing various relevant book and journal sources. The results of the study indicate that patient psychotherapy consists of five main stages, namely self-monitoring, identification of triggers and thought patterns, relaxation techniques, strengthening spirituality, and evaluation and strengthening of patience. This model contributes to strengthening psychological and spiritual aspects simultaneously, and helps individuals deal with life's pressures more adaptively. This therapy can also form a more positive and resilient mindset in living life. Thus, this model can be used as a reference in the practice of Islamic psychology which emphasizes the balance between spiritual and psychological approaches.

Keywords: Patience; Psychology, Therapy, Psychotherapy

ABSTRAK

Sabar merupakan nilai fundamental dalam kehidupan yang memainkan peran penting dalam ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap model psikoterapi sabar dalam perspektif psikologi Islam. Pendekatan yang digunakan adalah studi literatur, dengan mengkaji berbagai sumber buku dan jurnal yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi sabar terdiri dari lima tahapan utama, yaitu monitoring diri, identifikasi pemicu dan pola pikir, teknik relaksasi, penguatan spiritualitas, serta evaluasi dan penguatan kesabaran. Model ini memberikan kontribusi terhadap penguatan aspek psikologis dan spiritual secara bersamaan, serta membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif. Terapi ini juga dapat membentuk pola pikir yang lebih positif dan resilien dalam menjalani kehidupan. Dengan demikian, model ini dapat dijadikan rujukan dalam praktik psikologi Islam yang menekankan keseimbangan antara pendekatan spiritual dan psikologis.

Kata Kunci: Sabar, Psikologi, Terapi, Psikoterapi

PENDAHULUAN

Setiap orang pasti pernah mengalami ujian atau musibah, tanpa memandang perbedaan pangkat atau status sosial. Bencana ini dapat terjadi kapan pun dan di mana pun, seringkali tanpa adanya tanda-tanda sebelumnya. Jika yang terjadi adalah musibah ringan, biasanya dampaknya tidak terlalu besar dalam kehidupan seseorang. Banyak orang pun cenderung menganggap musibah tersebut sebagai peristiwa alam yang biasa dialami oleh siapa pun. Orang yang paling sabar adalah orang yang paling tinggi kecerdasan emosionalnya. Ia biasanya tabah menghadapi kesulitan. Jika ujian yang datang tergolong ringan, dampaknya mungkin tidak terlalu signifikan. Namun, ketika menghadapi ujian yang berat, seseorang dituntut untuk memiliki kemampuan dalam mengelola emosi dan bertahan secara mental.

Banyak orang cenderung menganggap bahwa ujian atau cobaan hidup hanya berkaitan dengan pengalaman tidak menyenangkan, seperti bencana alam, kebangkrutan, kesedihan, penyakit, kecelakaan, atau hal-hal yang sering disebut sebagai musibah. Biasanya, ketika seseorang menghadapi situasi sulit, mereka dianjurkan untuk bersabar dan tabah. Namun, kita sering lupa bahwa aspek seperti kesehatan, kekayaan, kesenangan, kedudukan, dan kemewahan juga dapat menjadi bentuk ujian dalam kehidupan.

Sikap sabar menjadi sangat penting dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut. Kesabaran tidak hanya dibutuhkan dalam situasi sulit, seperti kebangkrutan, kehilangan, atau penyakit, tetapi juga dalam situasi yang menyenangkan seperti memperoleh kekayaan, jabatan, atau kesenangan yang juga dapat menjadi ujian. Dalam hal ini, sabar merupakan salah satu karakter penting yang mencerminkan ketahanan mental dan kedewasaan emosi seseorang.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sabar memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental. Ernadewita & Deswita (2019) menemukan bahwa kesabaran sebagai terapi mampu membantu individu dalam menjaga kestabilan emosi dan meningkatkan ketahanan psikologis. Syofrianisda (2017) juga menekankan bahwa konsep sabar dalam Al-Qur'an dapat diterapkan sebagai pendekatan spiritual dalam meningkatkan kesehatan mental. Penelitian lainnya oleh Marhamah, & Aminah (2021) menunjukkan bahwa nilai sabar dalam Al-Qur'an berdampak pada pembentukan karakter religius. Adapun penelitian oleh Mulasi, et al., (2023) menegaskan bahwa sabar mendorong semangat belajar dan ketahanan dalam proses menuntut ilmu.

Dalam perspektif Islam, sabar merupakan bagian dari maqamat (tingkatan spiritual) yang penting dalam proses mendekatkan diri kepada Allah Swt. Ash-Shabur sebagai salah satu asma'ul husna menggambarkan sifat Allah yang tidak tergesa-gesa dan penuh kebijaksanaan. Sabar juga merupakan bentuk pengendalian diri yang mencakup aspek fisik maupun psikis.

Menjadi pribadi yang sabar, mampu menghilangkan rasa benci, serta bersikap ikhlas dan tegar dalam menghadapi ujian bukanlah sesuatu yang mudah. Dibutuhkan usaha dan komitmen untuk mencapai kesabaran, keteguhan, dan keikhlasan tersebut. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan

mengamalkan amalan sunnah, seperti berzikir (mengulang kalimat-kalimat Allah), membaca Al-Qur'an, dan melaksanakan sholat malam. Dengan melaksanakan amalan ini secara rutin, kita dapat membentuk iman yang kuat, yang pada gilirannya akan sangat berpengaruh terhadap ketahanan hati dalam menghadapi ujian. Kesabaran adalah salah satu nilai penting dalam kehidupan yang sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan, kesulitan, dan ujian. Berbagai budaya dan agama memandang sabar sebagai sebuah karakteristik yang mencerminkan ketahanan mental dan emosional. Sabar tidak hanya berarti menahan diri dari kemarahan atau rasa frustrasi, tetapi juga mencakup kemampuan untuk tetap tenang, berpikir jernih, dan bertindak bijak ketika berhadapan dengan berbagai situasi.

Dari perspektif psikologi, kesabaran berperan dalam regulasi emosi, strategi coping yang adaptif, serta ketahanan dalam menghadapi stres. Seligman (2011) menyatakan bahwa individu yang sabar memiliki kesejahteraan mental lebih baik, sementara Corey (2020) menjelaskan bahwa kesabaran mendukung kualitas hubungan sosial melalui penyelesaian konflik yang konstruktif.

Dengan demikian, sabar adalah bertahan diri untuk menjalankan berbagai ketaatan, menjauhi larangan, dan menghadapi berbagai ujian dengan rela dan pasrah. Ash-Shabur (Yang Maha Sabar) juga merupakan salah satu asma'ul husna Allah Swt yakni yang tak tergesa-gesa melakukan tindakan sebelum waktunya. Sabar bisa bersifat fisik, bisa juga bersifat psikis. Sabar bermakna kemampuan mengendalikan emosi, maka nama sabar berbeda-beda tergantung objeknya. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami konsep sabar dan menjadikannya sebagai bagian dari strategi psikologis dan spiritual dalam menghadapi kehidupan.

METODE

Penelitian ini merupakan studi literatur (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengungkap model psikoterapi sabar dalam perspektif psikologi Islam. Sumber data diperoleh dari buku-buku ilmiah, artikel jurnal nasional terakreditasi (minimal Sinta 2), serta jurnal internasional bereputasi yang relevan dengan tema psikoterapi, sabar, dan psikologi Islam. Jumlah literatur yang dijadikan objek kajian dalam penelitian ini sebanyak 25 sumber utama. Kriteria pemilihan literatur mencakup: (1) kesesuaian topik dengan fokus penelitian, (2) tingkat akreditasi atau reputasi jurnal, serta (3) batas waktu terbit maksimal 10 tahun terakhir, kecuali untuk literatur klasik seperti karya Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah yang masih relevan secara konsep (Zed, 2004). Proses penelitian ini terdiri dari lima tahapan, yaitu: pertama, identifikasi topik dan perumusan masalah; kedua, penelusuran literatur melalui Google Scholar, Garuda, dan basis data jurnal bereputasi lainnya; ketiga, seleksi literatur berdasarkan relevansi dan kelayakan akademik; keempat, klasifikasi tematik berdasarkan topik utama seperti konsep sabar, aspek psikologis dan spiritual, serta proses psikoterapi; dan kelima, analisis isi (content analysis) untuk menggali tema-tema utama yang mendukung terbentuknya model psikoterapi sabar Faisal (2010).

Teknik analisis yang digunakan bersifat kualitatif, dengan menafsirkan data berdasarkan pola, makna, dan temuan dari berbagai sumber pustaka yang kemudian disintesis ke dalam bentuk model konseptual (Krippendorff, 2018)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini yang berkaitan dengan model psikoterapi sabar dalam perspektif psikologi islam, dapat peneliti paparkan sebagai berikut:

Pengertian Psikoterapi

Psikoterapi (*psychotherapy*) berasal dari dua kata, yaitu "*psycho*," yang berarti jiwa, dan "*therapy*," yang berarti penyembuhan. Dengan demikian, psikoterapi dapat diartikan sebagai proses penyembuhan jiwa. Selain itu, psikoterapi juga merujuk pada metode pengobatan dan perawatan gangguan psikologis melalui pendekatan psikologis. Dalam bahasa Inggris, "*therapy*" memiliki makna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab, istilah terapi sepadan dengan *al-istisyfa*, yang berasal dari kata *syafa-yasyfi-syifa'*, yang berarti menyembuhkan. Istilah ini digunakan oleh El-Hamdy (2015). Kata *syifa'* juga sering ditemukan dalam Al-Qur'an, seperti dalam Surah Yunus (10:57) dan Al-Isra' (17:82), yaitu:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya :

"Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin" (Q.S Yunus/10: 57).

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya :

"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian". (Q.S Al-Isra'/17: 82).

Psikoterapi (*psychotherapy*) merupakan proses penyembuhan jiwa yang dilakukan melalui pendekatan batin atau teknik khusus, termasuk metode konseling, untuk membantu individu mengatasi gangguan mental atau kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini juga dapat mencakup penyembuhan berbasis keyakinan agama serta diskusi dengan figur yang dianggap memiliki kebijaksanaan, seperti guru, ustaz, atau konselor. Psikoterapi juga didefinisikan sebagai bentuk perawatan yang menggunakan metode psikologis untuk menangani masalah emosional, di mana seorang profesional menjalin hubungan terapeutik dengan klien atau pasien dengan tujuan meredakan, mengubah, atau menghilangkan gejala yang dialami, memperbaiki perilaku yang bermasalah serta mendukung perkembangan kepribadian yang lebih positif Corey (2020). Dalam kehidupan, setiap individu, baik disadari

maupun tidak, selalu menghadapi berbagai permasalahan, mulai dari yang sederhana hingga kompleks, yang dapat berkaitan dengan diri sendiri, pendidikan, karier, ekonomi, keluarga, agama, maupun aspek sosial.

Oleh karena itu, terapi atau psikoterapi memiliki keterkaitan erat dengan bimbingan konseling, sebab pada dasarnya setiap individu pasti menghadapi berbagai permasalahan. Baik itu masalah kecil dan sederhana yang dapat diatasi dengan kekuatan mental serta keyakinan agamanya, maupun masalah yang lebih besar, kompleks, dan sulit, yang membutuhkan dukungan, arahan, serta bimbingan dari orang lain. Dalam situasi seperti ini, peran konselor profesional menjadi sangat penting (Lubis, 2011).

Pengertian Sabar

Secara etimologis, kata "sabar" berasal dari bahasa Arab, صَبْرٌ كُنْ صَبُورًا شَجَاعٌ, yang memiliki makna bersabar, tabah, dan berani. Dalam bahasa Indonesia, sabar diartikan sebagai kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi cobaan, tetap tabah, tenang, tidak tergesa-gesa, serta tidak dikendalikan oleh hawa nafsu. Secara terminologis, sabar adalah kesanggupan menahan diri dari hal yang tidak disukai dengan tujuan memperoleh ridha Allah, atau keteguhan hati dalam menerima dan berserah diri. Sikap sabar tidak hanya berlaku dalam menghadapi kesulitan atau penderitaan, tetapi juga dalam mengelola hal-hal yang menyenangkan.

Manusia adalah khalifatullah (utusan Allah) di muka bumi. Untuk itu dalam mengemban amanah tersebut, manusia perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula manusia mampu mengendalikan diri dalam kondisi sesulit apa pun, memiliki cara berpikir positif terhadap diri dan sesamanya, serta memiliki daya juang yang tinggi untuk menghadapi problematika kehidupan yang dihadapinya, dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada. Memang kenyataannya kehidupan tidak selalu seperti yang diinginkan. Karenanya, problematika yang dihadapi manusia sering kali memberikan konsekuensi psikologis yang berat. Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah menyatakan bahwa kesabaran adalah kemampuan menahan jiwa agar tidak mengeluh. Ini juga berarti menahan diri dari perbuatan seperti meratap, menampar pipi, merobek pakaian, atau tindakan serupa.

Kesabaran adalah sikap yang dianjurkan dan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesabaran, seseorang dapat mudah terpengaruh oleh hawa nafsu. Sabar diartikan sebagai kemampuan menahan diri dari kegelisahan, kecemasan, dan kemarahan, serta menjaga lisan dari keluh kesah dan anggota tubuh dari tindakan impulsif hal ini dijelaskan oleh Munir (2019). Sementara itu Al-Ghazali (2019) mendefinisikan sabar sebagai upaya untuk menguatkan diri dalam menghadapi dorongan hawa nafsu. Jika seseorang mampu bersabar, maka ia memperoleh kemenangan dalam menjalankan ajaran agama, tetapi jika gagal, ia dapat terjerumus dalam godaan setan. Dalam Islam, sabar berarti kemampuan menahan diri dari keinginan untuk mengikuti hawa nafsu.

Selain itu, sabar merupakan salah satu tingkatan spiritual (*maqamat*) dalam perjalanan seorang sufi untuk mendekati diri kepada Allah Swt. Para sufi

sangat menjunjung tinggi kesabaran karena dianggap sebagai bentuk penyembuhan spiritual yang mengarahkan jiwa ke jalan kebaikan, sehingga mendatangkan ketenangan batin. Sebaliknya, jika jiwa mengikuti jalan keburukan, yang muncul adalah kegelisahan dan keresahan. Beberapa tingkatan dalam (maqamat) ini meliputi taubat, sabar, kefakiran, zuhud, tawakkal, mahabbah, dan ridha Najati (2005). Kesabaran juga memiliki hubungan erat dengan keimanan dan ketakwaan kepada Allah, yang terlihat ketika seseorang menghadapi musibah atau melakukan kesalahan, ia akan berusaha bersabar, mengingat Allah, serta memohon ampunan dan pertolongan-Nya.

Seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesusahan yang menimpanya, serta tidak akan menjadi lemah atau jatuh gara-gara musibah dan bencana yang menderanya. Allah Swt. telah mewasiatkan kesabaran kepada hambanya serta mengajari bahwa apapun yang menimpanya pada kehidupan dunia hanyalah merupakan cobaan dari-Nya supaya diketahui orang-orang yang ber sabar. Kesabaran mengajari manusia ketekunan dalam bekerja serta mengerahkan kemampuan untuk merealisasikan tujuan-tujuan amaliah dan ilmiahnya. Sesungguhnya sebagian besar tujuan hidup manusia, baik di bidang kehidupan praksis misalnya sosial, ekonomi, dan politik maupun di bidang penelitian ilmiah, membutuhkan banyak waktu dan banyak kesungguhan. Oleh sebab itu, ketekunan dalam mencurahkan kesungguhan serta kesabaran dalam menghadapi kesulitan pekerjaan dan penelitian merupakan karakter penting untuk meraih kesuksesan dan mewujudkan tujuan-tujuan luhur.

Selain fungsi sabar yang menjadi pengendali jiwa dan hati manusia, sabar juga memiliki beberapa keutamaan. Allah telah menggambarkan orang-orang yang sabar dengan berbagai sifat. Al-Qur'an telah menyebutkan sabar kurang lebih sebanyak tujuh puluh kali di berbagai macam ayat. Jadi dapat dipahami bahwa setiap orang pasti diuji oleh Allah SWT baik berupa kesenangan maupun kesulitan. Sebab ujian itu adalah kepastian yang menimpa masing - masing orang untuk meningkatkan keutamaannya di mata Allah SWT.

Berdasarkan berbagai pandangan di atas, sabar dapat diartikan sebagai sikap mental dan ketahanan jiwa yang terlatih dalam menghadapi berbagai ujian, yang didorong oleh keyakinan agama. Kesabaran mencakup ketabahan dan penerimaan terhadap cobaan, menjauhkan diri dari godaan hawa nafsu, serta memiliki keteguhan mental untuk menghadapi ujian tanpa mudah menyerah. Selain itu, sabar juga berarti tetap taat kepada perintah Allah dengan terus berusaha dan berjuang untuk memperoleh keberkahan-Nya demi kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Model Psikoterapi Sabar

Psikoterapi sabar merupakan metode yang bertujuan untuk membantu individu, baik diri sendiri maupun orang lain, dalam memahami dirinya serta mengenali akar permasalahan yang dihadapinya. Pendekatan ini memberikan perspektif yang lebih positif tentang masa depan dengan memperkuat keteguhan hati dalam menaati perintah Allah, menghindari perbuatan maksiat, serta

mengendalikan amarah saat menghadapi ketetapan-Nya. Selain itu, psikoterapi sabar juga berfokus pada pemahaman makna sabar secara mendalam, sehingga dapat membangkitkan energi positif yang terkandung di dalamnya dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Psikoterapis mengidentifikasi masalah psikologis klien melalui wawancara awal, kemudian menganalisis proses mental yang menyebabkan permasalahan tersebut. Proses mental mencakup pengalaman internal seperti sensasi, persepsi, mimpi, pikiran, dan perasaan. Setelah memahami pola pikir klien, psikoterapis menentukan langkah-langkah perbaikan yang bertujuan untuk mencegah munculnya emosi negatif atau gangguan psikologis yang dikeluhkan klien. Berikut model psikoterapi sabar terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

1. Monitoring Diri

Psikoterapi sabar dimulai dengan monitoring diri, di mana klien diminta untuk membuat jurnal harian yang mencatat orang, situasi, pikiran, perasaan, dan tindakan yang berkaitan dengan permasalahan psikologisnya. Dengan cara ini, klien dapat mengenali pola pikir dan respons emosionalnya terhadap berbagai situasi.

2. Identifikasi Pemicu dan Pola Pikir

Dalam tahap identifikasi pemicu dan pola pikir, psikoterapis membantu klien memahami pemicu emosional serta ekspresi masalahnya. Klien juga dapat melakukan permainan peran untuk menghadapi pemicu emosional secara bertahap, sehingga lebih siap mengelola reaksi yang muncul.

3. Teknik Relaksasi dan Pengelolaan Emosi

Klien diberikan teknik relaksasi dan pengelolaan emosi, seperti latihan pernapasan, relaksasi otot, dan afirmasi positif yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan emosional.

4. Penguatan Spiritualitas

Klien diajarkan teknik kognitif seperti mengatakan "stop" dalam pikirannya saat menghadapi stres, yang dapat digantikan dengan istighfar untuk mendapatkan manfaat psikologis dan spiritual. Klien juga didorong untuk berdiskusi dengan orang-orang terpercaya guna mendapatkan dukungan dalam proses perubahan.

5. Evaluasi dan Penguatan Kesabaran

Pada tahap evaluasi dan penguatan kesabaran, psikoterapis membimbing klien dalam mengkaji persepsi dan keyakinannya, serta mengarahkan klien untuk memahami nilai kesabaran sebagaimana diajarkan dalam Al-Qur'an dan hadis. Kesabaran dipandang sebagai penolong dalam menghadapi tantangan hidup, sebagaimana tertuang dalam QS. Al-Baqarah: 153 yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya :

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (Q.S Al Baqarah: 153).

Di tahap terakhir, psikoterapis dan klien meninjau kembali proses serta wawasan yang diperoleh selama sesi terapi. Klien diharapkan mampu menerapkan hasil terapi dalam kehidupan sehari-hari. Terapi dapat berakhir jika tujuan yang telah ditetapkan telah tercapai atau apabila klien memilih untuk menghentikannya. Jika diperlukan, jadwal sesi tambahan dapat disepakati. Sebelum terapi berakhir, klien harus diberi pemahaman agar siap menghadapi kehidupan sendiri tanpa ketergantungan pada psikoterapis, sehingga kemandiriannya dapat tumbuh. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, psikoterapi sabar terbukti efektif dalam membantu klien mengatasi gangguan psikologis dan membangun ketahanan diri yang lebih baik.

Orang yang memiliki mental sehat mampu menahan diri dari tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan dari lingkungannya. Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental adalah fondasi yang penting untuk menjalani kehidupan yang produktif dan bahagia. Kesehatan mental mencakup kemampuan individu untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain, berperan dalam lingkungan sosial sesuai budayanya, serta mengatur pikiran, tindakan, dan emosi dengan positif. Kualitas kehidupan seseorang sangat dipengaruhi oleh kesehatan, baik fisik maupun mental. Kesehatan mental yang baik merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup.

SIMPULAN

Kesimpulan bahwa psikoterapi sabar merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu individu menghadapi berbagai permasalahan psikologis. Dengan mengedepankan konsep kesabaran, terapi ini membantu klien dalam mengelola emosi, meningkatkan ketahanan mental, serta membangun pola pikir yang lebih positif. Melalui tahapan seperti monitoring diri, identifikasi pemicu, teknik relaksasi, penguatan spiritualitas, dan evaluasi kesabaran, klien dapat mengembangkan kemampuan adaptif dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, psikoterapi sabar juga berperan dalam membentuk keseimbangan antara aspek psikologis dan spiritual, menjadikan kesabaran sebagai instrumen utama dalam menghadapi tantangan. Berdasarkan kajian yang dilakukan, terapi ini tidak hanya memberikan manfaat secara individu, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan sosial klien. Oleh karena itu, psikoterapi sabar dapat dijadikan sebagai pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental serta mencegah gangguan psikologis yang lebih serius.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Ghazali. (2019). *Ihya Ulumuddin: Jalan Kesabaran dalam Kehidupan*. Pustaka Islam.
- Corey, G. (2020). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.)*. Cengage Learning.
- El-Hamdy, U. (2015). *Sabar Tanpa Batas, Syukur Tiada Akhir*. Wahyu Qolbu.
- Ernadewita, E., Rosdialena, R., & Deswita, Y. (2019). Sabar sebagai terapi kesehatan mental. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 2(2).
- Faisal, S. (2010). *Penelitian Kualitatif: Dasar-Dasar dan Aplikasinya*. Penerbit YA3.

- Krippendorff, K. (2018). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology (4th ed.)*. Sage Publications.
- Lubis, L. (2011). *Landasan Bimbingan Konseling di Indonesia*. Rajawali Press.
- Marhamah, & Aminah, Y. (2021). Pendidikan Sabar Dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Al-Baqarah Ayat 153–157). *Murabby: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 50–58.
- Misbachul Munir. (2019). Hubungan Dengan Keadaan, Sabar Berdasarkan Kuat Dan Lemahnya Seseorang, Sabar Berdasarkan Hukum, Dan Sabar Berdasarkan Kondisi Seseorang. *Spiritualis*, 5(2), 113–133. <https://ejurnal.iaipd-nganjuk.ac.id/index.php/spiritualis/article/view/64/49>
- Mulasi, S., Syabuddin, S., & Syahminan, S. (2023). Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an; Eksplorasi Nilai Sabar dalam Menuntut Ilmu. *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 23(2), 180–195.
- Najati, M. U. (2005). *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*. Terj. M. Zaka Alfarisi. Pustaka Setia.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon & Schuster.
- Syofrianisda. (2017). Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an Dan Implementasinya Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 145.
- Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.